



Votre agenda de la rentrée

UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

Chers adhérents, chers sympathisants,

Nous espérons que l'été a été ressourçant pour vous et vos proches, et que vous avez trouvé des solutions pour vous rafraîchir pendant l'épisode caniculaire qui a touché le Rhône.

Nos **formations** et nos **journées d'information** reprennent dès fin septembre
Inscrivez-vous !

De nombreux événements nous attendent, en particulier au mois d'**Octobre**,
avec la **journée nationale des aidants le 6**
et les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 9 au 22**.

La 34^e édition des SISM se déroulera cette année autour de la thématique :
"A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit".

Alors à vos agendas! N'hésitez pas à y participer !

Soyez assurés que le soutien, l'accueil et l'écoute des familles concernées par la maladie psychique d'un proche, sont au cœur des missions de l'UNAFAM.

Ensemble nous sommes plus forts !

**Prenez soin de vous et de vos proches et n'hésitez pas
à nous rejoindre et à faire appel à nous !**

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

Pour vous informer sur tous nos services d'accueil et d'accompagnement et toutes les actions que nous menons en faveur des proches aidants, vous pouvez nous contacter :

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
Unafam 69

ACTIVITES et SERVICES AUX FAMILLES de L' UNAFAM 69

LES GROUPES DE PAROLE UNAFAM 69 Des places sont disponibles en septembre



Le groupe de parole offre un lieu d'échanges et d'écoute pour les proches d'une personne vivant avec des troubles psychiques.

C'est un temps de pause, un espace privilégié qui permet d'être entendu(e), compris(e) et de **s'exprimer sans jugement et en toute confidentialité.**

A noter :

Les groupes de parole se déroulent **une fois par mois** (hors juillet et août).

Si vous êtes intéressé(e), prenez rendez-vous pour un accueil en appelant le 04.72.73.41.22.

Le saviez-vous?

La délégation 69 Métropole de Lyon et Rhône met en place actuellement 17 groupes de parole sur le département dont 2 à Villefranche-Sur-Saône et 1 en visioconférence.

Ces groupes sont **spécialisés en fonction du lien que vous avez avec votre proche malade** : parents, enfants, conjoints ou frère/sœur.

Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

Les groupes de parole sont **coordonnés par un bénévole UNAFAM et animés par un(e) psychologue** qui favorise les échanges des participants, répartit équitablement le temps de parole, enrichit et recentre la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe.

PROCHAINES FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

**Vendredi 29 septembre (17h30-20h30)
et
Samedi 30 septembre 2023 (9h30-17h)**

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles bipolaires

Objectifs :

Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires qui peuvent entraîner des difficultés de communication.

Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir



les rechutes, **améliorer la relation** et se préserver.

Le module e-learning "**Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires**", disponible sur la plateforme Form'aid@nts, vous permettra de bénéficier pleinement de cette journée.

[Accès à la plateforme Form'aid@nts](#)

Samedi 2 décembre 2023

Journée d'Information sur les troubles psychiques



Notions de base sur :

- Les maladies psychiques
- Les différents soins possibles
- Le handicap psychique

Connaissance du "monde" de la psychiatrie :

- Organisation
- structures sanitaires et médico-sociales
- associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie

Objectifs :

- Acquérir des repères
- Partager nos difficultés
- Reprendre espoir
- Donner envie de rencontrer des pairs-aidants

Le module e-learning sur les troubles psychiques vous permettra de bénéficier pleinement de cette journée.

Samedi 18 novembre 2023

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie



Cette journée abordera les questions suivantes :

Que faire lorsque son proche refuse d'être aidé ou lors de l'arrêt des traitements ?

Accompagner le moment présent

Mieux réagir dans les situations difficiles

Construire et développer un réseau de soutien

Croire au rétablissement.

Il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Les schizophrénies" disponible gratuitement sur notre plateforme Form'aid@nts

Samedi 25 novembre 2023

JOURNEE D'INFORMATION SUR LA DEPRESSION SEVERE ET RESISTANTE



Cette journée vous permettra d'aborder :

Les stratégies thérapeutiques adaptées

Les ressources disponibles pour vous et votre proche

Les attitudes aidantes

Les actions et réactions en cas d'idées suicidaires

Le besoin de se préserver

Le module e-learning « s'informer sur la dépression sévère et la dépression résistante » est disponible gratuitement sur notre plateforme Form'aid@nts et vous permettra de bénéficier pleinement de cette journée.

PROCHAIN ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT à LYON

Atelier d'entraide Prospect

Objectifs de cet atelier :

Dimanche 3 décembre 2023
Samedi 9 décembre 2023
et Dimanche 10 décembre 2023
(3 jours)



- Vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs.trices, des savoir-faire et des stratégies pour une **reprise en main de votre propre vie**

- Vous donner la possibilité de **construire des projets d'avenir.**

La dynamique de l'atelier repose sur **l'aide de pairs à pairs.**

La participation est **gratuite** (repas compris).

Une journée **Après-Prospect**, 6 à 9 mois après l'atelier, permet aux proches aidants de poursuivre le travail engagé, en reprenant et en approfondissant les savoir-faire.

Bon à savoir !

Toutes les formations UNAFAM 69 sont organisées à Lyon et sont gratuites

Vous pouvez nous contacter au :
04.72.73.41.22

Si vous souhaitez en savoir plus sur toutes les actions de formation et d'information qui vous seront proposées par l'UNAFAM d'ici fin 2023 rendez-vous sur :

[Le site de l'UNAFAM 69](#)

FORMATIONS EN LIGNE - UNAFAM

Nouveau e-learning

Troubles anxieux

[Site Form'aid@nts](#)

Inscription et e-learning gratuit

Durée estimé : 3h

Module créé par l'Unafam



LES EVENEMENTS DE LA RENTREE

Venez nous rencontrer lors des trois évènements phares de la rentrée :

- le **vendredi 6 octobre** lors de la **journée nationale des aidants de la métropole aidante**
- le **samedi 14 octobre**, **journée des aidants à l'hôpital Saint Jean de Dieu**
- le **vendredi 20 octobre**, **forum sur l'autodetermination** dans le cadre des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** organisé par **Coordination 69**

JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS Vendredi 6 octobre 2023



**Vendredi 6 octobre 2023
de 9h30 à 18h00**

Lors de cette 4ème édition, et **pour la première fois** depuis sa création, **les 150 membres du collectif métropole aidante** se réunissent pour la Journée Nationale des aidants, vendredi 6 octobre 2023, afin de **présenter au grand public** l'offre de **répit et de soutien aux aidants** existante au sein du territoire de la métropole de Lyon.

Un temps de rencontre et d'échange avec l'offre de soutien **aux aidants du territoire**, en parcourant les stands organisés par villages .



Les bénévoles de l'Unafam seront nombreux pour vous accueillir sur leur stand situé dans le **village "Soutien psychologique et social"**.

JOURNEE DES AIDANTS A L'HOPITAL SAINT JEAN DE DIEU Samedi 14 OCTOBRE 2023



**Samedi 14 octobre 2023
de 9h00 à 17h00**

Accueil dès 8h30 sur le site de
l'Hôpital Saint Jean de Dieu

La Fondation **ARHM**, en partenariat
avec **l'UNAFAM**, organise une
journée de rencontres à destination
des soignants et des aidants et
proches de personnes concernées
par un trouble psychique

Cette **journée** est **ouverte à toutes
les familles** du Rhône et de la
Métropole

**Au programme (conférences,
ateliers, nombreux stands) :**

L'impact de la maladie sur les
personnes concernées par les troubles
psychiques et sur leur entourage
proche

L'importance du **soutien de
l'entourage**

Comment se **faire accompagner**
grâce aux **aides entre pairs**
(UNAFAM)



Les différents **programmes de
psychoéducation** disponibles

Les nombreuses **offres** accessibles
pour s'accorder des temps de **répit
et de bien-être**

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE du 9 au 22 octobre 2023



La **34ème** édition des **SISM** aura
lieu du **9 au 22 octobre 2023**,

Les 5 objectifs des SISM

autour de la thématique suivante :
« **A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit** »

« S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleur pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir. » (OMS, juin 2022)



SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.

INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Pendant 2 semaines, les SISM sont l'**occasion de réfléchir** ensemble aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place collectivement pour que **ce droit puisse être effectif à tous les âges de la vie**.

[Plus d'informations ici](#)

**Coordination 69 : forum sur l'autodétermination
le vendredi 20 octobre, avec la participation de l'Unafam**

Pouvoir d'agir, participation, citoyenneté, droit, autonomie, empowerment, inclusion sociale... autant de **mots-clés** quand on parle d'**autodétermination**.

Parce que ce concept d'autodétermination s'applique à **chacun, à tout moment de sa vie** et quelles que soient ses capacités, rejoignez-nous le **20 octobre prochain de 9 h à 13 h**, au **Centre de la vie associative de Villeurbanne** pour **échanger** et **débattre**, à partir du contexte législatif qui évolue pour tendre vers ce principe, et autour d'une **table ronde et d'ateliers** qui mettent en valeur des dispositifs favorisant l'autodétermination.

L'AGENDA DE NOS PARTENAIRES

Journée Portes Ouvertes Foyer Florian le lundi 18 Septembre 2023 de 14h à 18h

Le Foyer d'accueil médicalisé Le Florian

se situe 11 rue Louis Fort à
Villeurbanne
Téléphone. : 04 78 85 68 41



Foyer d'accueil médicalisé pour adultes en situation de handicap psychique,

Le foyer Florian propose un **hébergement** à des personnes souffrant de difficultés psychologiques,

nécessitant un **environnement qui les soutienne** dans la vie quotidienne, le temps nécessaire pour retrouver une certaine capacité à prendre soin de soi.

La Résidence Plurielle fête ses 10 ans le vendredi 29 septembre 2023

**Vendredi 29 septembre
de 15h à 18h**



Résidence Plurielle : domicile collectif et d'accompagnement à la vie sociale

Au programme de l'après-midi (*partenaires, familles, proches*)

15h : Accueil
15h30 : Discours
16 à 18h : Animations et autres surprises

5/7 rue Georges Perret
69160 Tassin la Demi-Lune
Tél : 04 82 53 68 00

[Inscription ici](#)

Journée des aidants à la maison de répit de la Métropole de Lyon

Lundi 2 octobre de 10h à 17h00



41 Avenue du 11 Novembre 1918
69160 Tassin-la-Demi-Lune

Faites une pause à la maison de répit : détendez-vous avec une équipe de bénévoles et de professionnels

// AU PROGRAMME //

Ostéopathie, réflexologie, bol tibétain, massage, gym douce, pilate ball, sophrologie, yoga, atelier sensoriel, atelier musique, etc.

Vous serez accueilli(e)s pour:
Visiter la Maison
Participer à une activité Bien-être
Faire une pause déjeuner (5€)

Pensez à réserver par téléphone
au 04 69 85 99 94

Les Premières Rencontres de la Jeunesse Aidante

Mardi 3 octobre de 14h à 19h30

Les premières rencontres de la

Semaine nationale des aidants 2023

jeune
ess
e aidante

3 oct.

14h / 19h30
Espace Ouest
Lyonnais Lyon 5^e

Débats, témoignages, stand-up

Donner la parole aux jeunes qui **accompagnent** ou ont accompagné un proche (parent, frère/soeur, ami, conjoint), malade, en situation de handicap ou d'addiction, et aux chercheurs qui recueillent leur parole pour **sensibiliser la société civile sur ce sujet de société invisible**

C'est tout l'enjeu des premières **Rencontres de la Jeunesse Aidante organisées à Lyon par La pause Brindille**, avec le soutien de la Macif.

// INFOS PRATIQUES //

En présentiel : de 14h à 19h30 à l'Espace de l'Ouest Lyonnais (6 rue Nicolas Sicard, Lyon 5e).

En distanciel : de 14h à 17h30 en streaming.

Plus d'infos ?

rebecca@lapausebrindille.org /
06.19.52.46.21

Gratuit !
Inscription ici

Inscription ici

Téléchargez le programme

Groupe thérapeutique multifamilial

1ère session organisée du 21/09 au 21/12/2023

**Un dispositif interpolaire innovant
au Centre Hospitalier Le Vinatier**



De quoi s'agit-il ? D'un groupe thérapeutique systémique destiné aux usagers et leur entourage quel que soit le diagnostic et le pôle où l'utilisateur est pris en soin

Pourquoi ? S'entraider, construire une réflexion collective et partager des stratégies pour faire face aux problématiques du quotidien

Quand ? De septembre 2023 à mars 2024

A quelle fréquence ? Deux vendredis par mois de 9h30 à 11h30

Avec qui ? Des psychologues spécialistes de la famille

Où ? A la Maison des Usagers du Centre Hospitalier le Vinatier

Téléphone
04 26 73 86 40

[Contact mail](#)

Programme de Psycho-éducation Troubles Borderline Première séance le 2 octobre 2023

Les lundis de 17h à 19h

Première session le 2 octobre 2023

**11 séances hebdomadaires de 2 heures
+ une séance optionnelle de rappel.**

Le programme permet aux participants d'acquérir :

- des **informations actualisées** sur le trouble de la personnalité borderline (aussi appelé limite)
- des **compétences relationnelles** par leur mise en application grâce à des échanges ouverts en petit groupe

**Unité d'Aide aux Aidants Vilette
57 rue Etienne Richerand 69003
LYON**

Mieux comprendre les symptômes et comportements associés au trouble de la personnalité borderline, en s'appuyant sur les informations et les recherches les plus récentes

Apprendre à mieux contrôler ses propres émotions face aux situations.

Développer des compétences individuelles et familiales pour gérer les réactions émotionnelles perturbantes

Bâtir un réseau de soutien entre familles vivant des situations semblables

Téléphone
04 26 73 86 40

[Contact mail](#)

A LIRE, ECOUTER, VOIR

Sensibilisation : Parler de santé mentale à des publics différents



Dans cette vidéo sur YouTube, Psycom vous propose des **conseils** et des **outils** pour aborder la santé mentale avec des **enfants**, des **jeunes** et des **adultes**

[Regarder la vidéo](#)

C'est la rentrée à la Ferme du Vinatier



Mardi 12 septembre 2023 à 18h30
vernissage de l'exposition "Le Temps est Venu", suivi de la pièce de théâtre "Ma muse", par Françoise Sourd, puis du spectacle "Corrason", proposé par Pôle en Scènes

A l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine, découvrez le Centre Hospitalier du Vinatier au travers de visites historiques et patrimoniales **les Samedi 16 septembre (départs à 14h et 16h30) et dimanche (départs à 10h, 13h30 et 16h.**

L'histoire de l'hôpital depuis sa construction en 1876, les événements dramatiques, les victoires sociales et thérapeutiques qui ont jalonné son évolution jusqu'à nos jours seront présentés par les guides-conférencières.

[Voir tout le programme ici](#)

Rapport OMS - De l'intention à l'action : le pouvoir des individus.



[Télécharger ici](#)

Il s'agit du premier rapport d'une collection de l'OMS intitulée "**De l'intention à l'action**"

Le présent rapport met en lumière des **récits puissants**, qui fournissent également des **données probantes** montrant à quel point il est **nécessaire de tenir compte de la parole des personnes** avec une expérience vécue dans la cocreation des politiques, programmes et services de santé.

Nous avons besoin de votre soutien

Agir avec nous, c'est rejoindre une communauté pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.

En devenant adhérent, donateur ou bénévole, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage, alors n'hésitez plus, contactez-nous et rejoignez-nous ! Nous avons besoin de vous ! Ensemble nous sommes plus forts !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent:

- par chèque adressé par courrier à l'UNAFAM

- ou en ligne, en vous rendant sur unafam.org

Pour tous les règlements en ligne, les reçus fiscaux vous seront transmis par mail.

[Adhérer à l'UNAFAM](#)

[Contactez-nous pour devenir bénévole par mail à l'adresse mail : \[69@unafam.org\]\(mailto:69@unafam.org\)](#)



Télécharger la version PDF



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

66 rue Voltaire LYON 3

04.72.73.41.22

69@unafam.org

<https://www.unafam.org/rhone>

Cet email a été envoyé à 69@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#) .

66 rue voltaire 69003 LYON FR