

Sommaire Septembre 2023 : Actualités de la délégation et partenaires, à voir ou écouter, la recherche, le livre du mois

EDITO de rentrée

L'UNAFAM-Essonne recrute !

J'espère que vous avez toutes et tous passé un bel été, que vous avez pu vous aérer, vous reposer et vous changer un peu les idées. Je m'adresse à vous parce que notre délégation de l'Essonne perd régulièrement des anciens bénévoles qui ont fait beaucoup pour la délégation depuis de nombreuses années mais pour qui le temps est venu de passer la main.

Pour cette nouvelle année 2023/2024, nous recherchons :

- Un nouveau trésorier pour succéder à Christian qui assure cette fonction depuis 2014 : notre comptabilité est assez simple et le national assure une formation
- Une personne pour aider Françoise dans le soutien aux familles confrontées à la justice : le national assure une formation
- Une personne pour aider Isabelle à l'élaboration de la newsletter mensuelle au format numérique la « Lettre de la délégation ». Isabelle assure la formation.

Devenir bénévole à l'UNAFAM, c'est donner un peu de son temps mais c'est aussi apprendre beaucoup et recevoir la gratitude des familles que nous aidons.

Bonne rentrée à toutes et tous !

Béatrice Marteil (Déléguée Départementale de l'UNAFAM-Essonne)

Actualités de la délégation

L'Unafam a mis à jour son site web, la délégation Essonne aussi :

- Rubrique "Aide aux familles" :

Retrouvez les mise à jour ici des [groupes de paroles](#), [cafés-rencontres](#), [journées d'information](#) et [promenades-rencontres](#) qui reprennent en septembre, ainsi que toutes les newsletters ici : "[Lettre d'information de la délégation](#)".

- Rubrique "Ressources" :

Retrouver dans ce lien, [la sélection 2023 des bénévoles de l'Unafam Essonne](#) : des livres, des replays d'émissions, de films, de documentaires et des podcats à écouter, sur la santé mentale et les troubles psychiques.

- Rubrique "Vie de la délégation" :

Qui sommes-nous, que faisons-nous ? C'est ici : www.unafam.org/essonne

Actualités partenaires



Mardi 19 septembre 2023 :

1ère journée des pratiques professionnelles de l'Association ALVE : "SUR LE CHEMIN DE LA RÉHABILITATION", avec la participation du Dr Guy GOZLAN.

Salle MAISON NEUVE de Brétigny-sur-Orge.

Sur inscription via le lien suivant :
<https://forms.office.com/e/Bi1hrfvkgQ>

Nous comptons sur votre présence pour que cette journée soit riche en partage !



Espace spécifique pour les frères et sœurs :

Un espace de rencontres et d'échanges destiné aux personnes confrontées aux troubles psychiques d'un frère ou d'une sœur. Elles se retrouvent pour échanger librement sur leurs questionnements.

Informations et inscription ici :
www.unafam.org/paris/espace-freres-et-soeurs



Journée Internationale de Prévention du Suicide JIPS2023

Ce 1er septembre débute le **Mois de la Prévention du Suicide, dont le point d'orgue est la Journée Internationale, le dimanche 10 septembre**

Parce qu'on a tous un rôle à jouer en prévention du suicide, vous aussi, parlez-en ! Pour cela, nous mettons à disposition des éléments visuels téléchargeables sur notre site, et nous vous encourageons également à utiliser et diffuser les hashtags #JIPS2023 #Septembrejaune #preventionsuicide

Retrouvez les liens et visuels de ce Septembre Jaune :
https://linktr.ee/3114_jips

La recherche

Un nouveau groupe de prévention des maladies cardiovasculaires pour les patients du GHU Paris

Le Dr Julia Maruani, psychiatre et médecin du sommeil du site Bichat nous en dit plus sur ce nouveau groupe de prévention mis en place au sein du centre Chronos (Psychiatrie, chronobiologie & Sommeil) pour les patients souffrant d'un trouble psychiatrique.

Pour rappel, ces derniers sont associés à un risque significativement plus élevé de mortalité prématurée, de 2 à 3 fois supérieure à celui de la population générale.

Cette offre aux patients vient compléter des services made in GHU au bénéfice de tous les patients des structures.

Informations ici : www.ghu-paris.fr/fr/actualites/un-nouveau-groupe-de-prevention-des-maladies-cardiovasculaires-pour-les-patients-du-ghu

A voir ou à écouter

- **Journée d'étude Mesures Anticipées en Psychiatrie - Ouverture par François Braun #MAP2022**

Replay vidéos ici : www.youtube.com/watch?v=Zr8_gcHfUx0&list=PLRER8kCjt0O9HMN3uOVnG3THnjoZOn1qs&index=2

- **Voir aussi : la sélection des bénévoles de l'Unafam Essonne :** des livres, le replay d'émissions, de films, de documentaires et des podcats à écouter, sur la santé mentale et les troubles psychiques

Le livre du mois



« **Bien manger pour ne plus déprimer** »



Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau - Dr Guillaume Fond, médecin psychiatre et chercheur aux hôpitaux universitaires de Marseille

À la lumière des dernières découvertes relatives à l'influence de la santé de notre intestin sur la santé de notre cerveau, on ne peut plus ignorer le rôle de l'alimentation dans certains troubles psychiques comme la dépression ou l'hyperactivité.

De nombreux conseils pratiques vous aideront à protéger votre microbiote et à améliorer votre bien-être mental.

Editions Odile Jacob :
www.odilejacob.fr/catalogue/sante-vie-pratique/forme-et-sante/bien-manger-pour-ne-plus-deprimer_9782415001582.php

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

Contribuez à la Lettre de la délégation : envoyez vos informations à 91@unafam.org avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

Union Nationale des Amis et Familles de Personnes
Malades et/ou handicapées Psychiques
Reconnue d'utilité publique
www.unafam.org

Unafam Essonne
E-mail : 91@unafam.org
Tél. : 01 64 46 96 21
www.unafam.org/essonne

Unafam Essonne

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

