

UNAFLASH 77

Sommaire :

- 1 : L'édito
- 2 : Infos 77
- 3 : Les prochains événements qui vous concernent
- 4 : A lire, à voir ou à écouter

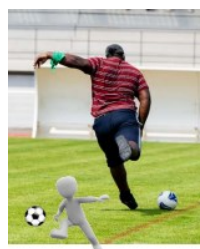
Les jeux olympiques PARIS 2024 : Jeux des jours heureux !

Quelques 300 Sportifs ont défilé sur les Champs Elysées le 14 Septembre avant de se voir remettre les décorations officielles, acclamés par un public en liesse venu partager ce grand moment collectif et inclusif et dire, encore, un grand merci aux athlètes, aux organisateurs, aux bénévoles pour nous avoir réjouis pendant tout cet été Olympien et paralympien : **un air de fête que nous ne sommes pas prêts d'oublier tellement ces jeux ont suscité d'enthousiasme et d'émotions intenses.**

L'Unafam, impliquée dans plusieurs aspects des Jeux Olympiques de Paris 2024, a souligné dans son communiqué « l'importance de l'inclusion et de la diversité, en mettant en avant comment les Jeux ont rassemblé les gens et promu un esprit de solidarité ».

À noter que des controverses ont toutefois été relevées concernant, par exemple, quelques restrictions de sorties des patients hospitalisés sous contrainte dans certains hôpitaux psychiatriques lors du passage de la flamme olympique, ce qui a été critiqué comme étant stigmatisant et indigne.

Les Seine-et-Marnais n'ont pas attendu l'ouverture des jeux pour s'enflammer et manifester cette ferveur autour du sport puisque se sont déroulées **les premières olympiades de la Santé mentale** le jeudi 27 Juin 2024 au Stade Philippe Mahut de Fontainebleau, portées par la **Commission Spécialisée en Santé Mentale (ARS)**. Un vif succès pour cet événement sportif de grande ampleur qui a permis de rassembler plus de 650 personnes : bénévoles, professionnels, soignants, personnes concernées par la maladie mentale, aidants, familles.... Alors, bravo à cette foule de supporters chaleureux venue encourager les 4 équipes (volontaires professionnels, bénévoles et personnes concernées, issues des 4 zones du département) qui s'affrontaient dans les 6 épreuves sportives : **Foot, Badminton, relais, tir à la corde, pétanque**. Quels que soient l'âge et les conditions physiques, tous ont pu participer sans discrimination. C'était également l'occasion de découvrir des mini-conférences sur **l'équithérapie** et le **sport adapté** suivies de démonstrations en tennis et volleyball. De nombreux participants se sont ensuite lancés dans une zumba géante avant d'assister à une improvisation théâtrale.



Nous saluons cette initiative, c'était vraiment très réussi ! Tous nos remerciements aux organisateurs pour ce moment de partage et de joie. A renouveler !

“Le message porté par ces Olympiades était clair : Quelle que soit la situation de santé des personnes, il est possible et souhaitable de faire du sport pour l'estime de soi, les rencontres, l'intégration dans la société !” : Céline RANC (coordinatrice du PTSM 77).

C'est donc sur ce message que nous rebondissons pour vous présenter la 35^{ème} édition des SISM 2024 (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) qui se déroulera du 07 au 20 octobre 2024, autour de la thématique suivante : **« En mouvement pour notre santé mentale »**. Non, la clôture des jeux paralympiques le 8 septembre dernier ne signifie pas « Clap de fin ». **C'est dans cette continuité que tous les acteurs du territoire, mobilisés autour du sport et du « bien-être », seront au rendez-vous pour vous donner l'envie de vous remettre en mouvement** (cf page 3). Les Bénévoles de la Délégation UNAFAM 77 seront présents pour vous accueillir. Venez nombreux en famille !

Evelynne CORTET, Déléguée Départementale



La conciliation avec la MDPH

Qu'est-ce qu'un conciliateur ?

C'est une personne chargée d'examiner des différends. Il accompagne pour chercher une solution amiable. Il existe toute sorte de conciliateur, par exemple de justice, fiscal, etc...

Le conciliateur est en principe une personne externe à la MDPH.

Si vous n'êtes pas d'accord avec la réponse que vous avez reçue, que celle-ci ne vous paraît pas adaptée, vous avez la possibilité de faire appel à un conciliateur. Cette démarche est gratuite.

Vous devez contester dans un courrier dans les 2 mois maximum après la réception du refus (ce délai est très important) pour expliquer pourquoi vous n'êtes pas d'accord et que vous souhaitez une conciliation.

Après votre courrier, la MDPH vous donne un rendez-vous avec un conciliateur. Cette personne va vous écouter et vous aider à comprendre pourquoi la MDPH a refusé votre demande.

Que se passe-t-il après le rendez-vous ?

La personne que vous avez rencontrée, le conciliateur, écrit un rapport que vous allez recevoir par courrier dans lequel on trouve des explications supplémentaires sur votre situation. Ce rapport est également transmis à la MDPH qui décidera de changer d'avis ou pas. Elle peut demander à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) de regarder également ce rapport. Elle change parfois d'avis.

Pour en savoir plus : [Les voies de recours | MDPH 77](#)

Un nouveau format pour votre lettre d'informations Unafash 77

Notre lettre d'information UNAFASH 77 changera prochainement de format.

Elle continuera à vous être diffusée périodiquement (trimestriellement ou mensuellement). En revanche, ce ne sera plus une annexe à un mail mais directement un accès à des textes, des liens et des illustrations en couleur.

Par ailleurs, des notifications vous seront adressées dès qu'une actualité ou qu'un renseignement utile vous concernera. Vous pourrez ainsi y avoir accès directement sur notre site UNAFAM77 ou d'autres sites via des liens.

Ainsi, nous pourrons en temps réel vous délivrer une information à jour sur :

- ◆ Les questions qui se posent dans la vie quotidienne des personnes souffrant de troubles psychiques et leur protection.
- ◆ L'actualité scientifique, médicale, médicosociale et juridique.
- ◆ Les événements qui vous concernent et qui ont lieu dans notre Département de Seine-et-Marne.

Cette nouvelle forme permettra une meilleure réactivité vis-à-vis de vous, de nos adhérents et partenaires du secteur médicosocial.

Elle contribuera, selon notre objectif, à consolider le réseau de solidarité créé par notre association sur le territoire de la Seine-et-Marne et à renforcer les liens qui nous unissent à vous, nos interlocuteurs privilégiés, par des contacts réguliers et pertinents.

Les prochains événements qui vous concernent

Les SISM ou Semaines d'Informations sur la Santé Mentale

La 35ème édition des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM), se déroulera dans toute la France, du 07 au 20 Octobre 2024. Les SISM ont pour objectif de traiter, chaque année, d'un sujet lié à la santé mentale et la thématique retenue pour 2024 en lien avec les jeux olympiques, est :

« En mouvement pour notre santé mentale »

Se mettre en mouvement, c'est aussi la pratique d'une activité et pas seulement sportive. Aussi ces journées vous invitent-elles à rencontrer nos partenaires réunis lors de **deux événements organisés sur le département**.



Dans le Sud de la Seine-et-Marne :

Vendredi 11 Octobre 2024 : à l' Espace Saint Jean, 26 Place Saint Jean - 77011 Melun Cédex.

- De 9h30 à 12h30 : Table ronde « L'activité physique, bonne pour le corps et l'esprit »

Avec l'aimable participation de nos partenaires : la plateforme de réhabilitation psychosociale (GHSIF, l'hôpital de Melun), la Maison Sport Santé de Melun, UFOLEP 77 (1ère fédération sportive multisports de France) et le CPSF (Centre de Prévention Santé de Fontainebleau)

- De 14h00 à 16h00 : Marche en forêt de Bréviande

Venez participer à cette marche conviviale mais également découvrir et participer gratuitement aux différentes activités organisées par des professionnels : *La marche afghane, le tapping, l'athlétisme santé, la sophro-balade, l'éveil corporel d'Inspiration Gi Gong, ... (sur inscription préalable)*

Samedi 12 Octobre 2024 : journée portes ouvertes de 11h à 17h au CPSF, Centre de Prévention Santé de Fontainebleau situé au 30 boulevard du Maréchal Foch, 77300 Fontainebleau

Inscriptions et renseignements : 07 68 48 03 75 / 77@unafam.org

Dans le Nord de la Seine-et-Marne :

Les SISM sont également organisées à Meaux :

Mercredi 9 Octobre : journée consacrée à des conférences :

- De 9h30 à 11h30 : les droits en santé mentale des enfants.

- De 14h30 à 16h30 : la santé mentale en mouvement du côté du travail.

à l'Espace Caravelle à Meaux

- 2 Ateliers ludiques consacrés à l'alimentation et animés par une diététicienne sont proposés les :

. 9 octobre de 14h à 16h à la résidence Terfaux :

. 16 octobre de 14h à 16h au club seniors Lafayette.

Mardi 15 octobre : atelier de présentation des bienfaits de l'activité physique suivi d'une séance de démonstration :

de 14h00 à 16h00 à la maison sport santé au stade Tauziet à Meaux

Renseignements et inscription : 01.83.69.04.75 par mail : espace.sante@meaux.fr

Le Mois de l'Aidant

SOUTENONS LES AIDANTS en Seine-et-Marne

LE PROGRAMME DU MOIS DE L'AIDANT
1^{ER} AU 31 OCTOBRE 2024

ATELIERS, RENCONTRES, THÉÂTRE, PROJECTIONS ET DÉBATS DANS TOUTE LA SEINE-ET-MARNE

PLUS D'INFORMATIONS EN FLASHANT LE QR CODE

01 64 79 73 29
Ligne dédiée de 9h à 17h du lundi au vendredi (coût d'un appel local)

Logos: HandiSport, UGECAM, Cnsa, Seine 77 & Marne LE DÉPARTEMENT

Le Forum Handiscuter le 5 Octobre

changer le regard
meuphine

10h00 - 16h00
Entrée libre

05-10-2024
FORUM HANDI CAP Avenir
4ème édition

Handiscuter
Ecoles, Accompagnements, Emplois

Tables rondes 10h00 et 14h30 - Le handi-croisement sur le lieu de la vie (Généralisme et handicapé). Animées par l'association HandiCap.

Logos: HandiSport, UGECAM, Cnsa, Seine 77 & Marne LE DÉPARTEMENT

Lieu: Salle des Fêtes de Tourne-en-Brie (Rond-Point Santarrel)
Entrée libre : parking, restauration rapide sur place (Pizzeria Stephanie)
Mise en place de nouvelles gratuites depuis la gare de Tourne-en-Brie

L'indispensable

Guide à l'intention des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie psychique.

Un projet de coopération entre la France et le Québec a permis à des familles françaises et québécoises de se rencontrer. De là est né « **L'indispensable** », un guide pour aider les membres de l'entourage qui entrent dans l'univers de la maladie mentale. Comprendre, communiquer, gérer son stress, lâcher prise, préjugés et mythes ne sont que quelques-uns des onze thèmes abordés dans ce document disponible.

Auteur : Unafam - FFAPAMM

Année : 2024



88 pages
5€

Pour commander cet ouvrage, téléchargez le bon de commande :
[L'indispensable | Unafam](#)



Antoine, relayeur de la flamme paralympique

Quelques heures avant la cérémonie d'ouverture, Antoine, grand sportif qui vit avec des troubles psychiques, a eu l'honneur de porter la flamme paralympique : un symbole fort d'espoir et de courage.

Pour voir la vidéo : <https://www.unafam.org/sinformer/M%C3%A9diath%C3%A8que/videos/antoine-relayeur-de-la-flamme-paralympique>



Psycyclette 2024 : interview de Michel Lacan

Pour voir la vidéo :

<https://www.unafam.org/sinformer/M%C3%A9diath%C3%A8que/videos/psycyclette-2024-interview-de-michel-lacan>

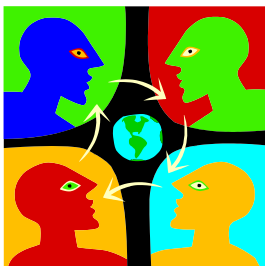


Bien bouger – pour prendre soin de ma santé

Vous vous demandez si vous bougez assez au quotidien ? Vous ne savez pas par où commencer pour intégrer davantage de sport dans votre vie ? Vous voulez mieux comprendre le lien entre activité physique et santé ? Dans cette BD, découvrez pourquoi il est important de bien bouger pour votre santé, comment trouver une activité physique qui [...]

Je lis la suite → Bande dessinée - Bien bouger – pour prendre soin de ma santé (santebd.org)

Cette bande dessinée est déclinée dans d'autres formats



Dispositif « Mon parcours psy » : en parler, c'est déjà se soigner.

Le dispositif permet à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie (source : Ameli.fr). Depuis le 15 Juin 2024 le dispositif évolue permettant :

- ⇒ un accès simplifié aux psychologues ;
- ⇒ davantage de séances remboursés ;
- ⇒ une revalorisation des tarifs ;
- ⇒ un développement spécifique pour les étudiants.

Je lis la suite → [Souffrance psychique : le dispositif « Mon soutien psy » se renforce | ameli.fr | Assuré](#)

UNAFAM 77 - Délégation de Seine-et-Marne - Centre Hospitalier de Melun

270 avenue Marc Jacquet - 77000 MELUN

Adresse e-mail : 77@unafam.org - Site web : www.unafam.org

Téléphone Fixe : 09.71.47.61.49 - Téléphone Port : 07.68.48.03.75

Rédacteurs : Elisabeth - Evelyne - Sylvie - Deborah - Jean-Louis