



Délégation Départementale de la Haute-Garonne

Bulletin d'Information n°2 – septembre 2026

5 rue Michel Ange

31200 Toulouse

Tel : 05 61 48 11 56

Mail : haute-garonne@unafam.org

Site internet: <https://www.unafam.org/haute-garonne>

Nous avons le plaisir de vous communiquer le Bulletin d'Information n°2. Le Bureau a décidé d'une diffusion tous les deux mois. Vous recevrez donc le prochain Bulletin au mois de novembre 2026.

N'hésitez pas à envoyer à haute-garonne@unafam.org les sujets que vous aimeriez voir abordés, des informations que vous souhaiteriez recevoir.

Sommaire

- 1- Activités en avril mai-juin-juillet-août
- 2- Vie au sein de la délégation
- 3-Calendar des prochains événements
- 4- Focus sur le bénévolat

1- Activités en avril mai-juin-juillet-août

- ✓ **03 et 13 avril** : participation d'une bénévole au troisième entretien du programme BREF à l'hôpital d'Auch et à la clinique Castelvieu à Toulouse. L'objectif de cet entretien est d'informer les familles sur le réseau d'entraide Unafam.
- ✓ **07 avril** : participation au Blabla Psy organisé par le CLSM de Toulouse,
- ✓ **10 & 11 avril** : 1.5 journées de formation « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bi-polaires » à Tournefeuille,
- ✓ **15 avril** : participation au Forum des Aidants à Saint Gaudens,
- ✓ **16 avril** : réunion avec le CLSM de Toulouse. Préparation du programme des Semaines d'Information en Santé Mentale 2026,
- ✓ **18 avril** : journée de formation sur la dépression sévère et résistante à Tournefeuille,
- ✓ **20 avril** : rendez-vous avec la présidente de la CDAPH31 pour une présentation de l'Unafam31,
- ✓ **21 avril** : participation à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH),
- ✓ **25 avril** : matinée, réunion des bénévoles de l'Unafam 31,
- ✓ **25 avril** : Assemblée des adhérents de l'Unafam 31,

- ✓ **4 mai** : rencontre avec le Comité d'Entreprise d'Airbus,
- ✓ **12 mai** : participation à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH),
- ✓ **21 mai** : réunion avec le CLSM de Colomiers. Préparation du programme des Semaines d'Information en Santé Mentale 2026,
- ✓ **29-30 mai** : journées de formation « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » à Tournefeuille,
- ✓ **29 mai** : participation au groupe de travail Urgences Psy de Purpan,
- ✓ **4 juin** : participation à l'Inter-CDAPH31 sur le bilan de fonctionnement de l'accompagnement assuré par les équipes handicap au sein des lieux uniques d'accompagnement, en présence de représentants de France Travail et de Cap emploi,
- ✓ **6 & 7 juin** : journées de formation « Atelier d'entraide PROSPECT » à Toulouse,
- ✓ **9 juin** : participation à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH),
- ✓ **13 juin** : échange entre-aidants sur le thème de l'addictologie à Tournefeuille,
- ✓ **18 juin** : réunion technique avec la mairie de Toulouse suite à notre demande de subvention.
- ✓ **18 juin** : Participation aux 20 ans du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) BIPÔLES31
- ✓ **18 juin** : réunion avec le CLSM de Colomiers. Préparation du programme des Semaines d'Information en Santé Mentale 2026,
- ✓ **30 juin** : participation à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH),
- ✓ **30 juillet** : participation au 1^{er} groupe de travail organisé par la MDPH sur l'examen des dossiers en CDAPH, 4 autres groupes de travail seront organisés d'ici la fin 2026 sur d'autres thématiques en lien avec le fonctionnement de la CDAPH,
- ✓ **4 août** : rencontre avec le Centre Médico-Psychologique des Arènes à Toulouse,
- ✓ **11 août** : participation à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH),

2- Vie au sein de la délégation

- ✓ Deux membres du Bureau ont suivi la formation accueil,
- ✓ La Déléguée et un de ses adjoints ont suivi à Paris la formation en responsabilité,
- ✓ Lancement par le siège de l'UNAFAM à titre expérimental d'une formation « *Se libérer de l'agressivité : comprendre, apaiser, se protéger* ». L'Unafam31, s'est proposée pour devenir organisateur-pilote de cette formation,
- ✓ Le premier mardi de chaque mois, réunion du Bureau.

3-Calendrier des prochains événements

A- organisés par Unafam 31

- ✓ **11 septembre** : Rencontre avec les responsables du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de Ramonville.
- ✓ **19, 20 septembre et 10 octobre** : Atelier Prospect (3ieme groupe 2026),

- ✓ **5 octobre** : Journée de sensibilisation sur le handicap psychique auprès de APF France Handicap à Toulouse,
- ✓ **10 octobre** : Réunion des bénévoles de 9h00 à 12h00 et Echange entre aidants de 14h00 à 17h00 sur le thème « *Insertion professionnelle et maladies psychiques* »
- ✓ **21 novembre** : Echange entre aidants avec une notaire de 14h00 à 17h00

B- où Unafam 31 est invitée à participer

- ✓ **22 septembre** : Forum des associations à l'Hôpital Purpan de 10h à 15h,
- ✓ **23 septembre** : Participation au Bla Bla Psy au jardin du Grand-Rond à Toulouse
- ✓ **29 septembre** : Forum des associations à la faculté de Rangueil de 10h à 15h,
- ✓ **2 octobre** : Forum des partenaires du CLSM de Toulouse, Place Saint Sernin de 11h00 à 17h00,
- ✓ **12 octobre** : Journée APSOc (Association de Prévention du Suicide en Occitanie) à Saint Gaudens,
- ✓ **18 novembre** : forum Airbus dans ses locaux à Saint-Martin du Touch de 12h00 à 14h00

4- Focus sur le bénévolat

EN SANTÉ MENTALE, VOTRE PRÉSENCE CHANGE TOUT ! Agissez à nos côtés : devenez bénévole à l'Unafam !

Grâce à ses adhérents et à l'engagement de ses bénévoles, l'Unafam propose une grande diversité d'actions pour accompagner au quotidien les Aidants et les Usagers face aux troubles psychiques. **L'Unafam a toujours besoin de nouveaux bénévoles, il y a de la place pour chacun selon ses possibilités**. Sans les bénévoles, notre association aurait du mal à exister, pour consolider les équipes et proposer de nouvelles aides

Plus nous serons nombreux, plus nous pourrions agir ! Chaque adhérent est essentiel : trouvez votre place et, si vous le souhaitez, devenez bénévole.

Un engagement sur-mesure et accompagné

À l'Unafam, le bénévolat s'adapte à vous. Choisissez vos actions

Selon vos envies : Vous choisissez les actions qui correspondent à vos aspirations, vos compétences, vos aptitudes et vos domaines de prédilection.

Selon votre rythme : Vous vous investissez en fonction de votre disponibilité, votre vie familiale. Votre engagement peut être ponctuel ou régulier et évoluer au fil du temps. Les pauses sont toujours possibles.

En binôme : Vous n'êtes jamais seul(e) et vous pouvez compter sur l'appui des autres bénévoles et des structures départementales, régionales et nationales.

Formé(e) et accompagné(e) : L'Unafam vous forme avant le début de votre engagement (1 formation générale de bénévole + 1 formation spécifique pour chaque action choisie).

Frais engagés : Les frais liés aux actions préalablement validées par le Bureau de la Délégation Départementale peuvent être pris en compte ou faire l'objet d'un reçu fiscal sur justificatifs

Pourquoi devenir bénévole à nos côtés ?

Le bénévolat à l'Unafam est une formidable source d'enrichissements mutuels :

Pour vous : En rejoignant un collectif solidaire, vous vous entourez de personnes engagées qui comprennent votre réalité. Vous donnez du sens à votre temps et à votre vécu en le transformant en force, tout en développant de nouvelles compétences dans des missions valorisantes.

Pour les autres : En devenant bénévole, vous rompez l'isolement des Aidants et des Usagers grâce à une oreille attentive et bienveillante. Vous apportez un soutien concret, des conseils et des solutions aux familles souvent désorientées, tout en luttant contre la stigmatisation des maladies psychiques.

Ensemble, nous contribuons directement aux missions de l'Unafam. Chaque engagement compte.

Comment agir à nos côtés ?

Afin de répondre aux besoins du terrain, renforcer nos équipes et accompagner toujours plus de familles, vous pouvez vous investir à nos côtés selon vos envies et vos centres d'intérêt :

Écoute et permanences téléphoniques : Vous rejoignez notre équipe de bénévoles pour assurer des créneaux d'écoute auprès des familles (selon vos disponibilités, avec la possibilité d'effectuer ces permanences directement depuis votre domicile). *Une demi-journée par semaine*

Accueil des familles : Vous accueillez, conseillez, proposez des solutions et orientez les personnes confrontées à des situations difficiles, notamment à la suite d'un premier contact téléphonique. *Une demi-journée par semaine*

Rencontres entre aidants : Vous organisez et animez régulièrement des moments d'échanges thématiques pour favoriser le partage d'expériences entre familles. *Une journée par mois*

Groupe de parole et groupe deuil : Vous coordonnez des espaces d'expression sur le vécu et les difficultés des familles, en binôme avec un psychologue. *Une demi-journée par mois*

Représentation en établissements de santé (CDU) : Vous participez aux Commissions des Usagers dans les hôpitaux et cliniques pour veiller au respect des droits des personnes malades. *Une journée par mois*

Défense des droits et des aides (CDAPH / MDPH) : Vous intervenez lors de l'étude des dossiers pour vous assurer que les Usagers bénéficient de l'ensemble des compensations et soutiens auxquels ils ont droit. *Une journée par mois*

Action locale et prévention (CLSM / SISM) : Vous représentez l'association au sein des Conseils Locaux de Santé Mentale et participez à l'organisation des Semaines d'Information sur la Santé Mentale. *Une journée par mois*

Forums et sensibilisation : Vous allez à la rencontre du grand public lors d'événements extérieurs, intervenez en entreprise lors d'événements dédiés à la sensibilisation au handicap psychique et participez à faire changer le regard sur le handicap psychique. *Actions ponctuelles d'une demi-journée*

Site internet et bulletins d'information : Vous alimentez notre site web, particulièrement riche et complet, en informations, ressources et actualités multiples et variées utiles aux familles. Vous pouvez aussi participer à la rédaction du nouveau Bulletin d'Information (lancé en juin 2026) et à Événements Ouverts à Tout Public pour tenir les adhérents informés de la vie de la Délégation et des événements à venir organisés par les GEM, associations et institutions. *Une demi-journée par semaine*

Vous envisagez de sauter le pas ?

Avant de vous lancer, il est tout à fait naturel d'avoir des questions sur les actions, la formation, le temps nécessaire ou l'accompagnement dont vous pouvez disposer. Nous vous proposons une rencontre avec des membres du Bureau, dont la Déléguée Départementale.

Des réunions de bénévoles sont organisées 3 fois par an. Le Bureau de la Délégation et toute l'équipe de bénévoles sont toujours disponibles pour échanger et répondre aux questions.

2 moyens simples de nous contacter :

✓ **Par e-mail** : haute-garonne@unafam.org

✓ **Par téléphone** : 05 61 48 11 56 (permanences quotidiennes, du lundi au vendredi)

***Rejoignez l'équipe des bénévoles de l'Unafam Haute-Garonne !
Qu'elle soit ponctuelle ou régulière, votre aide est précieuse.
Votre temps, votre expérience, vos compétences et votre regard peuvent faire la différence.***