

LA LETTRE DU MOIS

NOVEMBRE

OÙ ?

L'Edito

de

Françoise Braoudakis,
Déléguée
Départementale de l'Isère
et
Isabelle Pot,
Déléguée Adjointe

Cher.e.s adhérent.e.s, Chers aidants familiaux,

Gros plan sur notre rôle d'aidant familial pour cette Lettre mensuelle. Rôle clé et trop longtemps maintenu dans l'ombre !

D'après une enquête nationale réalisée par l'UNAFAM nationale en 2016, " 75% de l'accompagnement au quotidien de nos proches malades est assuré par les familles".

De "l'importance de l'accompagnement " il en est question dans le film de Michel Szempruch, diffusé ce mois-ci en Isère, avec une interview de Marie-Jeanne Richard, Présidente actuelle de l'UNAFAM.

En ce mois de novembre, notre délégation n'oublie pas de vous accompagner, vous aussi, aidants familiaux, pour vous redire que **"vous n'êtes pas seuls !"**.

Deux formations vous sont proposées à cet effet : **" Prospect "** et **" Mieux communiquer avec son proche bipolaire "**. Ces formations vous apporteront des outils pour vous rendre moins vulnérables. Elles sont subventionnées pour vous soutenir dans votre tâche quotidienne. Saisissez cette opportunité !

En tant qu'aidant familial, votre parole est importante et vous avez deux occasions de vous exprimer :

- ◆ En participant aux **journées de lancement du PTSM** qui préparent concrètement l'avenir de nos proches.
- ◆ En répondant à **l'enquête nationale de l'UNAFAM sur les Urgences**.

Vous trouverez tous les renseignements sur ces différents points dans cette Lettre.

Pour vous accompagner dans votre parcours d'aidant, la délégation Isère a édité le Guide de l'aidant familial.

En étant mieux formé.e.s, mieux informé.e.s, mieux soutenu.e.s, vous participez au rétablissement de votre proche tout au long de son parcours de vie !

Prise en charge de l'urgence psychiatrique : L'Unafam a besoin de vous !

L'Unafam souhaite connaître l'expérience que vous avez rencontrée avec les services d'urgence si vous en avez eu besoin pour une urgence psychiatrique concernant votre proche au cours des 5 dernières années. Cet état de la situation actuelle nous aidera à obtenir une meilleure organisation de la prise en charge de l'urgence psychiatrique en France, notamment à l'occasion des projets territoriaux de santé mentale (PTSM).

Rendez-vous sur : https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeR4R1JpzaSTZC9YhVZlrSdj6gqS9SpYodrTH6Ogkf_fNSUaw/viewform

EN NOVEMBRE

Non à l'intégration de l'AAH dans le Revenu universel d'activité !**Votre mobilisation est essentielle !**

Une consultation citoyenne vous invite à vous exprimer jusqu'au 20 novembre sur le futur Revenu universel d'activité pour lequel **vous pouvez voter pour ou contre**.

Répondre à cette consultation constitue un enjeu pour l'avenir des personnes en situation de handicap car cette réforme pourrait modifier leur ressource, leur autonomie, leur avenir et celles de leurs familles.

Rendez-vous sur <https://www.consultation-rua.gouv.fr/consultations/a-quels-publics-le-rua-doit-il-sadresser/consultation/consultation/opinions/a-quels-publics-le-revenu-universel-dactivite-doit-il-sadresser/les-personnes-handicapees-en-situation-de-pauvrete>

ACCUEIL DANS LES PERMANENCES

- ◆ **Grenoble** - Maison des associations, 6 rue Berthe de Boissieux
 - Accueil individuel : tous les mardis de 17h00 à 19h00 et sur RdV au 04 76 43 12 71 le 2ème et 4ème vendredi du mois de 11h00 à 13h00
 - Conviviales : le 1er mardi du mois, de 17h00 à 19h00
- ◆ **Bourgoin-Jallieu** - salle Hypatie d'Alexandrie à la Maison des Associations 73 rue de la Libération, le 1er jeudi du mois de 16h00 à 18h45, sur RdV au 07 82 51 74 58
- ◆ **La Tour du Pin** - salle 5, impasse Romain Bouquet (près de la poste) le 1er mercredi du mois, à partir de 16h00
- ◆ **Roussillon et Vienne** - sur RdV au 06 52 81 39 86

GROUPE DE PAROLE « OUVERT »

En attendant l'ouverture du groupe de parole de janvier 2020, l'Unafam Isère propose aux nouvelles familles pré-inscrites de rejoindre **un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble**. **Les prochaines réunions auront lieu les lundis 25/11 et 9/12 de 18h30 à 20h00**, à la Maison des Associations, salle 300.

N'hésitez pas à vous inscrire au 04-76-43-12-71 ou par mail au 38@unafam.org.

Samedi 2 novembre à 14h30 et 19h30

Pièce de théâtre "Emoi et moi" à Grenoble avec des acteurs du Groupe d'Entraide Mutuelle de l'Association des familles de traumatisés crâniens et cérébro-lésés.

Plus de renseignements sur https://udaf38.fr/?post_type=actus_reseau&p=5768

PERMANENCES UNAFAM

ISERE



GROUPE DE PAROLE

« OUVERT »

GRENOBLE



**Demier
Rappel !**

PTSM

**BOURGOIN-
JALLIEU**

Maison du département
18 av. Frédéric Dard

GRENOBLE

Auditorium Musée de
Grenoble, 5 place Lavalette

PERMANENCES UNAFAM

DU NORD-ISERE



J.M.D.

CHAI de St EGREVE

TRES IMPORTANT !

Mardi 5 novembre à Bourgoin-Jallieu et mercredi 13 novembre à Grenoble de 9h00 à 17h00

Une journée de lancement de la seconde phase du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM)38 est proposée à tous les acteurs en Santé Mentale (du parcours de soins au parcours de vie) dont les familles, pour élaborer ensemble des actions concrètes face aux 3 priorités d'action identifiées sur le territoire de l'Isère :

- ◆ La place des CMP dans les territoires et les liens avec les autres acteurs.
- ◆ Du repérage d'une difficulté à une réponse rapide et simplifiée en santé mentale.
- ◆ La personne au cœur de son parcours en santé mentale.

Rendez-vous après inscription :

- le **5 novembre à Bourgoin-Jallieu** à la Maison du Département de l'Isère, Porte des Alpes - 18, avenue Frédéric Dard.

- le **13 novembre à Grenoble**

Matinée à l'Auditorium du Musée de Grenoble – 5, place Lavalette

L'après-midi, les groupes de travail débiteront à 13h45 : les inscrits seront répartis dans des salles à proximité du Musée de Grenoble .

Plus nous serons nombreux à participer, plus les propositions de l'Unafam seront prises en compte dans le futur PTSM38.

Plus de renseignements et **inscription** sur <http://mrsi.fr/projet-territorial-de-sante-mentale-isere/>

Mardis 5 et 19 novembre de 14h30 à 16h00

Permanences Unafam à la **Maison des Usagers de l'ESMPI** de Bourgoin-Jallieu.

Mercredi 6 novembre de 9h00 à 12h30

Dans le cadre de la Journée Mondiale contre la Douleur (JMD), **le Comité de Lutte contre la Douleur (CLUD)** du Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI) propose aux patients et à leurs proches de se joindre aux soignants du CHAI pour une balade thérapeutique composée de 5 **ateliers de techniques non médicamenteuses** dans la prise en charge de la douleur.

Chaque session d'atelier dure environ 20 à 30 minutes, vous êtes libre de venir quand vous pouvez !

Entrée libre

Samedis 9 et 23 novembre de 9h00 à 17h00 - Proposée par l'UNAFAM

Il est encore temps de s'inscrire à la Formation « **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** » animée par un binôme psychologue et bénévole Unafam.

Les objectifs sont les suivants :

- Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires spécifiques du traitement des informations 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.

Cette formation est ouverte à l'entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires (12 personnes maximum).

Formation gratuite ouverte aux adhérents Unafam, avec inscription obligatoire au 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

Projection du film documentaire « **Le handicap psychique, l'importance de l'accompagnement** » réalisé par Michel Szempruch, dans les salles suivantes :

Mardi 12 novembre à 18h00 cinéma Jean Renoir , Av de la gare à **Pontcharra**

Jeudi 14 novembre à 20h30 cinéma Fellini , rue Serge Mauroit à **Villefontaine**

Samedi 16 novembre à 20h30 salle Jean Giono ,chemin de l'Ar senal à **Clelles**

Mardi 19 novembre à 18h00 salle de la Chapelle au Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI), à **St Egrève**

Mardi 3 décembre à 18h30 au cinéma Le Dauphin, place Antonin Chanoz à **Morestel**

Mercredi 11 décembre à 18h30 à la salle des Fêtes, place de Miremont, à **Vienne**

Lundi 18 novembre à 10h00 : Gouvernance, à 13h30 : Bénévoles Actifs

La Gouvernance et les Bénévoles actifs se réuniront respectivement salle 319 et 210.

Les prochaines gouvernances auront lieu les lundis 9/12, 13/1, 10/2, 9/3, 13/4, 11/5, 8/6 et les réunions des BA les 13/1, 9/3 et 11/5

Mardi 19 novembre de 17h00 à 21h30

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes vous propose un temps d'échange et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur la santé de l'aidant avec le programme : « **Aidants, votre santé parlons-en !** »

Entrée gratuite, Buffet dinatoire offert. Renseignements et Inscription conseillée au 04 78 41 22 50 ou sur contact_prevention@mfa.fr

**Il reste
des places !**

FORMATION
« MIEUX COMMUNIQUER
AVEC SON PROCHE
BIPOLAIRE »

GRENOBLE

Salle Vallier Catane



Film de Michel
Szempruch,

PONTCHARRA

VILLEFONTAINE

CLELLES (Trièves)

ST EGREVE

MORESTEL

VIENNE

REUNION GOUVERNANCE
ET BENEVOLES

GRENOBLE



« **Aidants, votre santé
parlons-en !** »

PONT DE CHERUY

Espace Pontois

PERMANENCES

UNAFAM

DU NORD-ISERE



GRENOBLE

Palais des Sports

Festival "psyché'Déclic" Voiron

EXPOSITION

VOIRON

Médiathèque



VOIRON

Médiathèque

VOREPPE

Cinéma Le Cap

TULLINS

Cinéma Paradiso

A compter du 25 novembre

L'**Accueil des familles de Bourgoin-Jallieu** aura lieu dans la **salle Hypatie d'Alexandrie** à la Maison des Associations **73 rue de la Libération**, le **1er jeudi du mois de 16h00 à 18h45, sur RdV.**

L'accueil des familles du **jeudi 7 novembre** se fera comme d'habitude à partir de 17h passage St Michel, pour la dernière fois !

Pour prendre RdV : unafam.antenne.bourgoin@gmail.com ou 07 82 51 74 58

Mardi 26 novembre à partir de 9h30

27ème Forum : Aux urnes, citoyens !

Dans le cadre du Mois de l'accessibilité, HandiRéseaux38 propose pour son 7ème Forum des personnes en situation de handicap une journée d'échange autour de la citoyenneté et du vote.

Plus d'informations sur <http://www.handireseaux38.fr/>

Le Festival du Film de Voiron «Psyché'Déclic» se tiendra du 16 au 30 novembre

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) du pays voironnais vous invite à poser un autre regard sur les troubles psychiques au travers de concert, ciné-bus, expositions et projections de films. Un atelier de peinture et une exposition de Serge Vollin, artiste peintre vous seront également proposés.

Plus d'informations au **04 76 93 17 28** ou sur cias@paysvoironnais.com

Du 26 novembre 2019 au 18 janvier 2020

Exposition «L'art dans tous les sens» réalisé par les résidents du Cotagon dans le cadre d'un travail en lien avec Parenthèse.

Jeudi 28 novembre à 20h00

Projection du court métrage « **Histoires de ouf** » réalisé par **Michel Szempruch**, Un débat en présence du réalisateur et des **résidents du Cotagon** clôturera la soirée.

Vendredi 29 novembre à 20h30

Projection d'un court métrage « **Histoires de ouf** » suivi du film « **Borderline** » de Lyne Charlebois sur un parcours de rétablissement. La projection sera suivie d'un débat.

Samedi 30 novembre à 20h30

Projection du court métrage «**Histoires de ouf**» suivi de « **Alcool, drogues, médicaments et rock'n roll** » de Mathieu Simon en présence de **Maxime Plaza**, médiateur pair de l'association « **Entrelien** » service de soutien à la communauté bipolaire.

*Il reste
des places !*

FORMATION
PROSPECT

GRENOBLE

Maison des Habitants
Teisseire



Site
délégation



EN DECEMBRE

Samedis 30 novembre, 7 et 14 décembre de 9h00 à 17h00 - Proposé par l'UNAFAM

Il est encore temps de s'inscrire à l'Atelier PROSPECT.

Il est assuré par deux bénévoles de l'UNAFAM formées.

Objectifs de cet atelier :

-Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie de notre proche nous a permis d'acquérir.

-Identifier les stratégies pour faire face dans la durée.

-Renforcer un réseau d'aide qui nous soutienne dans l'avenir.

-Développer la confiance et l'estime de soi.

Démarche qui s'appuie sur une réflexion collective et progressive qui demande une présence pour les 3 journées.

Atelier gratuit ouvert aux adhérents Unafam, avec inscription obligatoire au 38@unafam.org ou au [04 76 43 12 71](tel:0476431271)

1ère quinzaine de décembre

Nous vous invitons à venir découvrir notre nouveau site internet sur www.unafam.org/38

La mise en ligne du nouveau site internet de la délégation Isère aura lieu dans la première quinzaine de décembre. Elle avait dû être reportée, pour laisser le temps nécessaire, à toutes les délégations à sa prise en main et à l'intégration de ses contenus.

La date précise vous sera dévoilée dans la prochaine Lettre.

Nous attirons votre attention sur les actualités suivantes

- ◆ **« Se rétablir, un vrai délire ? » MOOC sur le rétablissement** d'une durée de six semaines qui a débuté le 10 octobre 2019. Il est proposé par l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source & l'Ecole d'Etudes Sociales et Pédagogiques.

Les principales questions abordées sont :

- Quel est mon rapport à la santé mentale ?
- Est-ce possible de se rétablir d'un trouble psychique ?
- Comment soutenir les personnes malades ?
- Comment prendre soin de ma propre santé mentale ?

Accéder au MOOC sur <https://moocs.hes-so.ch/?redirect=0#courseid=84>

- ◆ **La Conférence du Dr Fond sur les liens entre microbiote et santé mentale**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKveweflMO8&feature=youtu.be>

- ◆ **La pétition lancée par le Groupe d'Entraide Mutuelle, L'Abeille-vie** pour une **prise en charge à 100%** de la sécurité sociale des **soins dentaires** des personnes porteuses de troubles psychiques.

Si vous voulez signer cette pétition, suivez ce lien

https://www.change.org/p/minist%C3%A8re-de-la-sant%C3%A9-pour-de-meilleurs-soins-dentaire-des-personnes-avec-troubles-psychiques?recruter=685421729&utm_source=share_for_starters_page&utm_medium=abi_gmail&utm_campaign=address_book&utm_term=bc9906ee410846c3bbd98d7dbadf12c8&recruited_by_id=9e09fac0-f8fc-11e6-b36e-cfef7c432366
