

**Sommaire Novembre 2023 : Assemblée Annuelle, actualités de la délégation et partenaires, à voir ou écouter, la recherche, le livre du mois**

## ASSEMBLEE ANNUELLE DE L'UNAFAM ESSONNE - Rappel

**Samedi 18 novembre 2023 - de 14h à 17h**  
**Salle de la Rigole, 2 rue Jean Cattant 91120 Palaiseau**  
**Plan d'accès**

Ordre du jour :

- 14h30 : Présentation des activités de la délégation  
Béatrice Marteil (Déléguée Départementale)  
Brigitte Tositti (Responsable Aide aux Familles)  
Dominique Thébault (Responsable des Représentations)
- 15h30 : Présentation sur le thème "Prévoir l'après-soi"  
Hugues André (Bénévole)  
Alain Delpy (Bénévole)  
Patrice Normier (Bénévole)
- 16h30 : Questions des adhérents
- 17h : Fin

### Actualités de la délégation

#### - Promenade-rencontre du dimanche 12 novembre : Promenade nature sur le territoire Paris Saclay en Essonne

RDV à 10h15 à VAUHALLAN (91430) sur le parking face au restaurant L'Atlas du Maroc, rue de la Grande Fontaine.

Nous proposons une rando facile sur terrain plat de 2h/2h30 avec arrêt à L'Abbatiale St Louis du Temple (visite de l'abbaye et de la librairie) et passage devant les Jardins de Cocagne.

Puis découverte des rigoles du Plateau de Saclay (petits canaux de collecte des eaux aménagés au 17<sup>ème</sup> siècle pour approvisionner le château de Versailles), notamment la rigole domaniale.

Un parcours qui alterne bois et champs cultivés avec un riche patrimoine à Vauhallan.

Proposition du repas dominical à L'atlas du Maroc. (Tarifs à la carte de 13 à 24 € pour le couscous)

Prévoir de bonnes chaussures de marche car terrain boueux en cas de pluie.

#### - Promenade-rencontre en décembre : dimanche 10 décembre, promenade culturelle pour la visite de la Pagode à Evry.

Le programme des promenades-rencontres du 2<sup>e</sup> semestre 2023 est à retrouver [dans cette page du site de la délégation](#).

- Informations "Aide aux familles" : **ATTENTION** les cafés-rencontres qui devaient avoir lieu le 18 novembre sont annulés pour cause d'Assemblée Annuelle de la délégation, [prochaines dates ici](#)

#### - Rubrique "Ressources" :

[Le planning des GEM \(Groupes d'Entraide Mutuelle\) est à jour ici](#)

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

---

### Actualités partenaires



## dossier de demande de PCH aides humaines

Découvrez le guide permettant de vous aider à construire votre dossier de demande PCH pour l'élément "aides humaines" auprès de la MDPH.

La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière versée par le département. Elle permet de prendre en compte certaines dépenses liées au handicap.

Créer en collaboration avec l'UNAFAM, ce guide à pour objectif d'aider les personnes vivant avec un handicap lié à un trouble psychique (mental et/ou cognitif) et leur famille dans la demande de PCH pour l'élément "aides humaines".

[Lien de téléchargement du guide en PDF](#)



## Planning des actions de sensibilisation du Céapsy pour le 2e semestre 2023 :

[Toutes les dates et nouvelles thématiques à retrouver ici](#)

## Webinaire - Bipolarité: les clés pour... Jeudi 16 novembre à 18h



Euphorie, logorrhée, sentiment de toute-puissance, prise de risque ou, à l'inverse, abattement, tristesse intense, retrait social, démotivation, telles peuvent être les phases d'un trouble bipolaire.

Ces variations d'humeur ont-elles un impact important sur la vie quotidienne? Comment y faire face? Les changements d'humeur sont-ils brusques et prévisibles? Quelle est leur fréquence? Y a-t-il des périodes stables ?

Voilà quelques questions - et bien d'autres - qu'aborderont librement des experts de vécu, des proches et des professionnels.

[Inscription ici](#)

## A voir ou à écouter



## Perchés, le documentaire

Perchés est une immersion dans le quotidien de jeunes adultes, affectés par un trouble de la santé mentale.

Ensemble, ils ont décidé de créer La Maison Perchée, une association d'entraide animée par et pour des jeunes qui leur ressemblent. Un lieu unique en France où "réapprendre à vivre, et non plus survivre".

[A voir, en replay sur France TV ici](#)

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

**Contribuez à la Lettre de la délégation :** envoyez vos informations à [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org) avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

## 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](#)

