

OÙ ?

EN JANVIER ...

**Groupes de paroles : INSCRIPTIONS OUVERTES**

Les Groupes de paroles de l'Unafam reprennent en **janvier 2019** sur
Grenoble, Vienne et Bourgoin-Jallieu !

Pensez à vous inscrire dès maintenant, les places sont limitées dans chaque groupe.

Un groupe de parole Unafam est un lieu de partage, d'échanges et d'écoute pour des personnes (familles et amis) vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques.

Il est animé par un(e) psychologue clinicienne et coordonné par un(e) bénévole référent(e) Unafam concerné(e) par la maladie psychique (un pair-aidant familial).

Le groupe FAMILLE

C'est un lieu d'entraide entre pair-aidants familiaux, entraide et encouragements réciproques, basés sur des expériences similaires. Cela permet de sortir de la solitude.

Le groupe devient alors témoin des évolutions de chacun(e) dans son parcours personnel. Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien et à réfléchir à de nouvelles attitudes avec leur proche.

Véritable lieu de soutien et de ressources.

(Vienne, Bourgoin-Jallieu et Grenoble)

**GROUPE DE
PAROLES**GRENOBLE
VIENNE
BOURGOIN-JALLIEU

Le groupe APRES-SOI

Il est ouvert aux adhérents ayant déjà fait un long chemin auprès de leur proche. Par la dynamique du groupe, par le réconfort trouvé, les participants seront en mouvement pour progressivement mieux vivre le quotidien, mieux gérer l'angoisse de l'avenir et réfléchir à de nouvelles attitudes pour mieux le préparer. (Grenoble)

Le groupe FRATRIE

pour que les frères et sœurs de malades psychiques ne se sentent pas oubliés mais soutenus et écoutés. (Grenoble)

Les groupes de paroles « APRES-SOI » et « FRATRIE » réouvriront en 2019, selon les demandes que nous auront eues.

L'inscription est valable pour 10 séances sur une année.

Une participation de 90 € est demandée.

Un paiement en plusieurs fois est possible. Si vous rencontrez des difficultés financières, le prix NE DOIT PAS ETRE UN OBSTACLE, n'hésitez pas à nous en parler.

[Plus d'informations et inscription obligatoire 38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) ou 04 76 43 12 71



REUNION

GRENOBLE

Maison des
Associations

Mardi 8 janvier de 17h00 à 19h00 se tiendra à la Maison des Associations de Grenoble **la conviviale**.

Chaque premier mardi du mois nous vous proposons un moment chaleureux où chacun peut venir échanger avec d'autres familles, c'est aussi un lieu de ressources et de soutien entre pair-aidants.

[Rencontre gratuite sans inscription](#)

Judi 10 janvier de 14h00 à 16h00 à Voiron

Le Conseil Local de Santé Mentale du pays voironnais vous invite à une rencontre sur le thème : Schizophrénie(s).

[Rencontre gratuite mais inscription obligatoire](mailto:marie.petit-villemus@paysvoironnais.com)
marie.petit-villemus@paysvoironnais.com ou au 06 19 21 22 68

SIÈGE DU PAYS
VOIRONNAIS
À VOIRON



Du mercredi 16 janvier au 20 mars de 16h15 à 18h15

Le C3R* à St Martin d'hères vous propose le module A.V.E.C.

Accompagner, Valider, Ecouter, Comprendre

9 séances qui ont pour objectif :

- Accompagner et de soutenir une personne vivant avec une psychose.
- Identifier des moyens pour réduire les inconforts liés aux épisodes de psychose.
- Maintenir une attitude positive.
- Utiliser des stratégies cognitives et comportementales.
- Echanger avec des personnes vivant une situation similaire.
- S'adapter aux situations stressantes.
- Collaborer à un plan en vue d'une rechute.

* C3: Centre Référent Réhabilitation Psychosociale et Remédiation cognitive

Module gratuit avec inscription obligatoire au 06 56 58 88 00

Plus d'informations auprès de Delphine Fulachier : dfulachier@ch-alpes-isere.fr

ou Sarah Garattoni : sgarattoni@ch-alpes-isere.fr



Judi 17 janvier de 18h00 à 20h00

Comme chaque nouvelle année, les bénévoles et les adhérents sont chaleureusement invités à une **dégustation de galettes des rois** !

Cette rencontre sera l'occasion d'apprendre à se connaître et d'échanger des informations de manière informelle et amicale.

Rendez-vous au **Centre de Loisirs Malherbe**

Nous vous attendons nombreux !

Rencontre gratuite sans inscription



Groupe Interactif Bipolaire

Un nouveau **Groupe Interactif Troubles Bipolaires** vous est proposé sur Grenoble !

L'Unafam38 et l'équipe du pôle psychiatrie du CHU vous invitent dans le cadre du Centre Expert pour les troubles bipolaires à participer au prochain groupe interactif en direction principalement des membres de l'entourage familial d'une personne souffrant de troubles bipolaires : parent, conjoint(e), ami(e), enfant ou membre de la fratrie...

Si votre proche est stabilisé et demandeur, il/elle peut vous accompagner.

FORMATION

GRENOBLE

CHU
Pavillon Dominique
Villars



Séance 1	La maladie bipolaire : état des lieux	22 janvier	Pr BOUGEROL
Séance 2	Annonce du diagnostic : ce qu'est la maladie bipolaire et ce qu'elle n'est pas (symptômes, diagnostics associés et diagnostics différentiels)	5 février	Pr POLOSAN
Séance 3	La prise en charge d'un épisode aigu de la maladie bipolaire : de la psychothérapie aux médicaments, de la consultation de médecine générale à l'hospitalisation	19 février	Arnaud POUCHON
Séance 4	Évolution de la maladie bipolaire dans le temps : quels facteurs de risque, comment prévenir la rechute ?	5 mars	Hélène PONCET
Séance 5	Répercussions familiales et sociales de la maladie bipolaire : la famille comme premier soutien	19 mars	Ariane SUISSE
Séance 6	La prise en charge au long cours de la maladie bipolaire : sur qui s'appuyer ? Comment l'organiser ? Quelles prises en charges ?	2 avril	Dr COHEN

Les séances auront lieu de 17h30 à 19h00 au pavillon Dominique Villars au CHU de Grenoble.

La participation au groupe est gratuite mais...

Inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71



CDI

GRENOBLE

Maison des
Associations

- **Le jeudi 31 janvier** de 17h00 à 18h30

Au local de l'Unafam : **Maison des Associations de Grenoble** -bureau 309 se tiendra le **Centre de Documentation et d'Information (CDI)**

C'est un moment d'échanges autour de différents ouvrages et un lieu où vous pourrez emprunter des documents.

EN FEVRIER ...

JNPS

GRENOBLE

Rue Félix Poulat

Journées Nationales pour la Prévention du Suicide (JNPS)

Samedi 2 février de 14h à 17h

A la rencontre du public et présentations des associations du Collectif Isérois pour la Prévention du Suicide.



GRENOBLE

Cinéma
LE CLUB

Mardi 5 février à 20h15

Le Collectif Isérois pour la Prévention du Suicide vous propose au cinéma **Le Club** de Grenoble une soirée sur le thème « **Le suicide en parler pour prévenir** » avec le visionnage du documentaire de **Katia Chapoutier** « La vie après le suicide d'un proche » suivi d'un temps d'échanges avec la réalisatrice.

ENTREE LIBRE

Plus d'informations sur le site www.unafam38.org



- **Samedi 16 février** de 9h à 17h

Journée d'information sur **les troubles psychiques** à **Bourgoin-Jallieu**.

Formation gratuite mais inscription obligatoire sur 38@unafam.org
ou au 04 76 12 43 71



EN MARS ...



Samedis 16, 23 et 24 mars

Un atelier **PROSPECT** aura lieu à **Bourgoin-Jallieu**.

Les objectifs de cet atelier sont les suivants :

- 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 confiance et estime de soi.

Atelier gratuit mais inscription obligatoire sur 38@unafam.org ou au
04 76 43 12 71

