

LA LETTRE DU MOIS

FEVRIER 2019

OÙ ?

EN FEVRIER ...

**Groupes de paroles « Famille » à Grenoble**

La dernière session d'inscription est le **jeudi 7 février 2019**, pensez à venir vous inscrire rapidement !

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'entr'aide entre pair-aidants familiaux, entr'aide 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 qui a lieu tous les jeudis de 18h30 à 20h. Attention si le minimum de participants n'est pas atteint le groupe se verra malheureusement reporté.

L'inscription est obligatoire et 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.

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

Deux autres groupes de paroles sont possibles

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.

Le groupe FRATRIE

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

Les groupes de paroles « APRES-SOI » et « FRATRIE » ré-ouvriront dès le minimum de participants inscrits.

Plus d'informations et inscription obligatoire 38@unafam.org ou 04 76 43 12 71

GRENOBLE

Théâtre La Basse
Cour

Dimanche 3 février à 15h00

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) L'Heureux Coin a participé aux Rencontres Citoyennes et vous propose une représentation de théâtre-forum interactif sur le thème « Corps et Désaccords ».

Entrée libre sans réservation



Mardi 5 février 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.

Les prochaines Conviviales auront lieu les mardis 5 mars et 2 avril.

Rencontre gratuite sans inscription



REUNION
CONVIVIALE

GRENOBLE

Maison des
Associations

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Journées Nationales pour la Prévention du Suicide (JNPS)

L'UNAFAM38 fait partie du collectif des associations qui se mobilisent pour la Prévention du Suicide. Deux évènements sont organisés :

JNPS

GRENOBLE

Rue Félix Poulat

Samedi 2 février de 14h00 à 17h00

« A la rencontre du public avec, comme support, un Quiz facilitant le contact et l'échange. Un stand présentera les associations membres du collectif dont l'Unafam fait partie. Venez nous rencontrer à ce moment-là!

Bénévoles de Unafam, n'hésitez pas à vivre cette expérience avec nous !! »

JNPS

GRENOBLE

Cinéma
LE CLUB

Mardi 5 février à 20h15

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.

Entrée libre

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

Mardi 8 février à 20h30

Le Conseil Local de Santé Mentale et les associations mobilisées pour la prévention du suicide vous propose une soirée Ciné-Débat au cinéma Le Cap de Voreppe « **Partir, revenir ou l'ambiguïté de la vie** » en présence de la réalisatrice Juliette Warlop et du Dr B. Godechot, médecin psychiatre hospitalier.

Entrée gratuite

Inscriptions : 04 76 93 16 54 ou marie.petit@paysvoironnais.com

Mardi 5 février à 18h00

À la Maison Départementale de l'Autonomie : Projection du film « **Les annonces du handicap : de la période anténatale à la fin de la vie** » de Michel Szempruch.

La projection sera suivie d'un débat avec le réalisateur, des professionnels et des usagers.



VOREPPE

Cinéma
LE CAP



GRENOBLE

M.D.A.



Samedi 16 février de 9h à 17h

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

Les objectifs de la formation sont les suivants :

Découvrir que nous ne sommes pas tout seul à connaître des difficultés.

Reprendre espoir et découvrir que nous pouvons être aidant familial.

Donner envie de rencontrer des pairs-aidants

Notions de base sur les maladies psychiques: psychoses, névroses etc.

Notions de base sur les différents soins possibles.

Connaissance du « monde » concernant la psychiatrie : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans la champ de la psychiatrie.

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



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

EN MARS...

Jeudi 14 mars de 14h00 à 16h00 à Voiron

Le Conseil Local de Santé Mentale du pays voironnais vous invite à une rencontre sur le thème : **Les Troubles Addictifs.**

Rencontre gratuite mais inscription obligatoire
marie.petit-villemus@paysvoironnais.com ou au 06 19 21 22 68

Du 18 au 31 mars

Plusieurs évènements se dérouleront sur tout le territoire iséroise dans le cadre des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM) sur le thème de **la santé mentale à l'ère du numérique.**

Nous vous communiquerons le programme détaillé dès que possible.

Nous pouvons déjà vous annoncer le lundi 18 mars à 18h30 une table-ronde organisée par Unafam38 qui répondra à la question :

Quel impact du numérique sur la prise en charge des malades psychiques ?

CLSM

SIÈGE DU PAYS
VOIRONNAIS
À VOIRON

SISM

GRENOBLE

Maison des
Associations
Salle de Conférence



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

OÙ ?

ANNEE 2019

FORMATION

PROSPECT

BOURGOIN JALLIEU



Samedis 16, 23 et dimanche 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



CDI

GRENOBLE

Maison des Associations



Judi 28 mars 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 AVRIL ...

Samedi 6 avril de 9h00 à 17h00



Journée d'information sur les **Troubles psychiques à Grenoble**.

Les objectifs de la formation sont les suivants :

Découvrir que nous ne sommes pas tout seul à connaître des difficultés.

Reprendre espoir et découvrir que nous pouvons être aidant familial.

Donner envie de rencontrer des pairs-aidants

Notions de base sur les maladies psychiques: psychoses, névroses etc.

Notions de base sur les différents soins possibles.

Connaissance du « monde » concernant la psychiatrie : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans la champ de la psychiatrie.

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

Notre prochaine Assemblée Annuelle se déroulera :

Samedi 25 mai 2019

Save the date !
Retenez la date !