

### OÙ ?

#### GROUPE DE PAROLE

**GRENOBLE  
NORD-ISERE  
ISERE  
RHODANIENNE**



  
**SIÈGE DU PAYS  
VOIRONNAIS  
À VOIRON**

### EN MAI ...

#### GROUPES DE PAROLE

L'un des principaux supports que l'UNAFAM vous apporte en tant qu'adhérents, c'est le groupe de parole.

C'est un lieu où la parole sur nos vécus, nos doutes, nos peurs, voire nos colères, peuvent s'exprimer et se partager en toute bienveillance et protection, grâce à l'animation par un binôme psychologue et référent Unafam. C'est un lieu ressource primordial entre pairs, où l'on s'épaule et l'on apprend les uns des autres.

Les groupes de paroles fonctionnent mensuellement sur l'année civile (de janvier à décembre) et les participants constituent un groupe dit «fermé», avec engagement de participation sur 10 séances annuelles.

En attendant janvier 2020, l'Unafam Isère vous propose de rejoindre au plus tôt un groupe de parole «ouvert» sur l'agglomération grenobloise.

N'hésitez pas à vous inscrire au [04-76-43-12-71](tel:0476431271) ou par mail au [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org). Les modalités pratiques seront définies en fonction du nombre d'inscrits.

Par ailleurs, nous envisageons de solliciter votre avis sur la création de groupes de parole en zone rurale, en vue d'y répondre l'année prochaine. Il est possible que nous obtenions des aides de notre financeur principal (L'agence régionale de santé).

Pour cela, et si vous êtes intéressés, écrivez-nous vite un mail [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)

**Jeudi 2 mai 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 anxieux et phobiques**».

**COMPLET!**



CONFERENCE

**GRENOBLE**Maison des  
Associations**Jeudi 2 mai à 19h30** à la Maison des Associations,**L'association K2** propose une conférence avec le docteur Jean Paul Chabannes sur le thème : «Un patient bien informé est-il un sachant?».

Sans inscription

REUNION  
CONVIVIALE**GRENOBLE**

Maison des Associations

**Mardi 7 mai de 17h00 à 19h00** se tiendra 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.

Ces rencontres qui font suite à un premier entretien individuel peuvent servir de « » avant d'intégrer un groupe de parole ou une formation, destinés aux aidants familiaux.

Rencontre gratuite sans inscription, après l'accueil individuel préalable.

**Les prochaines conviviales auront lieu les mardis 4 juin et 2 juillet.****GRENOBLE**

Maison des Associations

**Jeudi 9 et 16 Mai de 18h à 19h30** respectivement en salle 200 et 109**L'Atelier de relaxation et d'ancrage par la détente** ouvre son groupe à tous pour ses 2 dernières séances.

Il vous propose d'expérimenter des exercices simples de respiration, de visualisation et de mouvements doux debout ou assis.

**N'hésitez pas ! Venez vous ressourcer.**

Entrée Libre

**Lundi 13 mai**Ce mois-ci la journée mensuelle de la Gouvernance et des Bénévoles aura lieu à **Bourgoin-Jallieu**.Les réunions se tiendront respectivement de **10h à 12h et de 13h30 à 17h**.**Bénévoles de l'Unafam, profitez-en !**RÉUNION MENSUELLE  
GOUVERNANCE  
ET BÉNÉVOLES**BOURGAIN-JALLIEU****Mercredi 15 mai de 9h 30 à 15h 30**

Le centre de Cotagon vous convie à sa journée «Portes Ouvertes» .

Le personnel et les Résidents vous présenteront l'établissement et son fonctionnement.

Repas possible sur place avec une participation de 10 € par personne.

Inscription avant le 10 mai au **04 76 07 60 12** ou [cotagon@wanadoo.fr](mailto:cotagon@wanadoo.fr)**St Geoire en Valdaine**

Centre de Cotagon

MDU

**ST EGREVE - CHAI**Rez de Chaussée du bâtiment  
« ergothérapie »GROUPE DE  
PAROLE - Bipolarité**GRENOBLE**

Maison des Associations



CDI

**GRENOBLE**Maison des Associations  
bureau 309

Bloquez cette date  
25 mai

Voiron

**Jeudi 16 mai** de 14h à 17h à la **Maison Des Usagers**, du **CH.Alpes Isère****Permanence UNAFAM**

La MDU, est un lieu d'accès à des informations (maladie mentale, santé, logement, travail, loisirs...) et un lieu de rencontres avec les associations, le chargé des relations avec les usagers.

La MDU est ouverte à tous du lundi au jeudi, de 14h à 17h.

-----  
Entrée libre  
-----

**Samedi 18 mai** à 10h

se tiendra un **groupe de parole** de l'**association K2** avec pour thème «**confiance en soi**»

-----  
Sans inscription préalable  
-----

**Jeudi 23 mai** de 17h00 à 18h30

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 **tous les 4ème jeudis** du mois, hors vacances scolaires.

Nous aurons le plaisir d'accueillir les éditions du Fol Asile, «*association née le 21 décembre 2017 à Grenoble du désir de donner un lieu transitionnel aux poètes et artistes qui souhaitent publier leur travaux en étant soutenu par un collectif bienveillant.*»

Plusieurs recueils de poésie sont déjà sortis, disponibles à la vente. Venez nombreux écouter son animatrice le Dr Deloche et nous l'espérons, certains auteurs témoigneront peut-être!

-----  
Entrée Libre  
-----

**Samedi 25 mai** de 9h à 16h30

Nous vous invitons nombreux à notre **assemblée annuelle**.

Comme chaque année, nous consacrerons un petit temps aux bilans.

Puis, nous accueillerons nos **invités partenaires** pour des conférences et débats sur le thème de la journée: **les droits de nos proches**.

Cette année, ce thème a été choisi car de nombreux changements ont eu lieu ou vont avoir lieu dans ce domaine .

L'unafam se bat toujours dans ce but, à tous les niveaux du local au national en passant par le régional. Ce sera donc l'occasion pour nous de **vous informer**, mais aussi de **mieux vous connaître**, afin de toujours **mieux vous représenter**.

Ce sera l'occasion de nous **faire part de vos attentes**, et que nous **répondions à vos questions**.

Et l'après-midi, nous organiserons des ateliers, qui permettront d'échanger et de partager nos savoirs, nos pratiques et nos parcours autour du thème et de l'actualité.

**Venez nombreux !**

-----  
Inscription obligatoire sur [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) ou 04 76 43 12 71.

-----  
Participation de 16 € demandée pour le repas  
-----

Rappel !



GRANDE SOIREE !  
Tous à l'Olympia !

## EN JUIN ...

**Mardi 4 juin de 17h00 à 19h00**

se tiendra la **Conviviale**.

Rencontre gratuite sans inscription, après l'accueil individuel préalable.

**Mercredi 12 juin, à 20h30**

L'Unafam soutient l'association le **Psychodon**

Soirée festive  
avec  
de nombreux  
artistes



Pour briser les  
tabous et  
collecter des  
fonds  
en faveur des  
maladies  
psychiques.

Plus d'information <https://psychodon.org/> et Réservation [www.olympiahall.com](http://www.olympiahall.com) ou points de vente habituels

**Jeudi 13 juin de 14h00 à 16h00**

Le Conseil Local de Santé Mentale du pays voironnais vous invite à une rencontre sur le thème : «**Les troubles dépressifs**».

Rencontre gratuite réservée aux personnes vivant ou travaillant sur le Pays Voironnais. Inscription obligatoire [marie.petit@paysvoironnais.com](mailto:marie.petit@paysvoironnais.com) ou au 06 19 21 22 68

### WEEK-END EXCEPTIONNEL DE L'UNAFAM EN ISÈRE RHODANIENNE

**Samedi 15 juin de 9h à 17h**

Journée d'information sur **les troubles psychiques** à **Vienne**, animée par un binôme psychologue et bénévole Unafam.

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.



SIÈGE DU PAYS  
VOIRONNAIS  
À VOIRON

FORMATION

Vienne



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

Formation gratuite avec inscription obligatoire ouverte aux proches et aux familles [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) ou au 04 76 43 12 71

## Dimanche 16 juin

l'UNAFAM organise **la sixième édition de Psycyclette.**

St Dié-des-Vosges –

Randonnée cyclotouriste de 1500 km contre les idées reçues et défi audacieux : traverser la France à vélo



Avec la participation des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis.

Montpellier

avec une étape dans notre département, le 16 juin

**Venez soutenir les cyclistes  
à leur arrivée à Vienne !**

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

## Lundi 17 juin

Ce mois-ci la journée mensuelle de la Gouvernance et des Bénévoles aura lieu à VIENNE. Les réunions se tiendront respectivement de **10h à 12h et de 13h30 à 17h.**

**Bénévoles de l'Unafam, profitez-en !**

## Jeudi 27 juin de 17h00 à 18h30

se tiendra le **Centre de Documentation et d'Information (CDI)**

Entrée libre.

## EN JUILLET ...

## Mardi 2 juillet de 17h00 à 19h00

se tiendra **la Conviviale.**

Rencontre gratuite sans inscription, après l'accueil individuel préalable.

**Pause en août et Reprise en septembre.**

PSYCYCLETTE #4

Passage  
à Vienne !

RÉUNION MENSUELLE  
GOUVERNANCE  
ET BÉNÉVOLES

Vienne

Rappel !



Rappel !

