

LA LETTRE DU MOIS

SEPTEMBRE

OÙ ?

Voici venu le temps de la reprise...

Nous espérons de tout cœur que vous avez pu vous reposer, vous ressourcer, vivre un temps autrement, même si nous savons que cette période estivale n'est pas toujours facile pour nos proches.

Nous vous invitons à lire attentivement cette lettre : l'actualité de la rentrée nous propose des rendez-vous importants en septembre et octobre !

Citons spécialement : la soirée de rentrée, des étapes clés du PTSM, 3 forums des associations à Bourgoin, Grenoble et Vienne...

Ainsi, les occasions de nous rencontrer, de partager, de contribuer au soutien des familles, des proches sont multiples.

Que chacun trouve sa juste place au sein de la délégation Isère !

La nouvelle gouvernance se met en place, en attente de la validation du Siège la première semaine de septembre. Nous vous donnerons des nouvelles plus précises à la prochaine lettre. Nous sommes à l'écoute de vos besoins, vos remarques, vos suggestions : n'hésitez pas à nous contacter (téléphone, mail, rencontre...)

Dans la joie de vous voir prochainement !

« Tu veux vivre heureux ?

Voyage avec deux sacs, l'un pour donner, l'autre pour recevoir. »

Goethe

Françoise Braoudakis et Isabelle Pot

GROUPES DE PAROLE

L'un des principaux supports que l'UNAFAM vous apporte en tant qu'adhérents, c'est le groupe de parole. 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, **reconductibles les années suivantes si tous ou partie des participants le souhaitent.**

En attendant janvier 2020, l'Unafam Isère vous propose de rejoindre **un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble**, pour permettre aux nouvelles familles pré-inscrites d'attendre le groupe de parole de janvier.

Les prochaines réunions auront lieu de 18h30 à 20h00, le mercredi 18 septembre et les lundis 30/09, 14/10, 25/11 et 9/12 à la Maison des Associations, salle 300.

N'hésitez pas à vous inscrire au [04-76-43-12-71](tel:04-76-43-12-71) ou par mail au 38@unafam.org.

GROUPES DE PAROLE

« OUVERT »

GRENOBLE



EN SEPTEMBRE

PERMANENCES

UNAFAM
DU NORD-ISERE

Changement de lieu !

Ed.FOLAZIL

GRENOBLE
Galerie Alter ArtREUNION GOUVERNANCE
ET BENEVOLES

GRENOBLE

FORUM
DES ASSOCIATIONSGRENOBLE
Palais des Sports

GROUPE DE PAROLE

« OUVERT »

GRENOBLE

**Mardi 3 septembre à Bourgoin-Jallieu de 14h30 à 16h00 seulement.**

La permanence se tiendra à la Maison des Usagers de l'ESMPI .
La suivante aura lieu le 17 septembre aux mêmes horaires.

Mercredi 4 septembre à La Tour-du-Pin à partir de 16h00

Les permanences Unafam qui se déroulent chaque 1er mercredi du mois auront lieu, dorénavant **salle n°5 Romain Bouquet, impasse Romain Bouquet (à droite de la poste)**. Parking face à la poste.

Renseignements au 07 82 51 74 58

Jeudi 5 septembre à partir de 17h00 à Bourgoin-Jallieu

Les permanences se tenant chaque 1er jeudi du mois sont maintenues à la **salle annexe du CCAS, 6 passage St Michel** car les travaux de cette salle sont reportés.

Samedi 7 et dimanche 8 septembre à partir de 15h00

Les éditions du Folazil vous propose une exposition, des lectures et des performances, à la Galerie Alter Art à **Grenoble**.

Lundi 9 septembre de 10h00 à 17h00

Les prochaines réunions de la Gouvernance et des Bénévoles Actifs se tiendront respectivement de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h00 dans les locaux de la délégation.

Samedi 14 septembre de 9h00 à 18h00

L'Unafam participera au **Forum des Associations** de Grenoble qui se tiendra au Palais des Sports. Nous aurons le plaisir de vous accueillir à notre stand n°28.

Mercredi 18 septembre de 18h30 à 20h00

Vous pouvez intégrer le **groupe de parole «ouvert»** qui s'est formé en juillet et accepte de nouveaux membres. Il vous permettra d'attendre janvier et d'intégrer un groupe de parole «fermé».

Prochaines réunions les lundis 30/09, 14/10, 25/11 et 9/12 à la Maison des Associations, salle 300.

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

DEBAT PUBLIC

GRENOBLE

Salle polyvalente de l'Île Verte
37, rue Blanche Monier



ST MARTIN D'HERES

Collège Henri Wallon

FORMATION TROUBLES
PSYCHIQUESBOURGOIN-
JALLIEUREUNION DE RENTREE
GRENOBLE

FORUM ASSOCIATIF

BOURGOIN-JALLIEU

C.H. Pierre Oudot

Mercredi 18 septembre à 19h30

Le Conseil territorial de santé de l'Isère et la Conférence régionale de la santé et de l'autonomie Auvergne-Rhône-Alpes organisent un **débat public** ayant pour thème : « **L'accès à la santé des personnes âgées, des difficultés et des réponses** ».

Les propositions formulées par le public seront **prises en compte dans les recommandations sur la politique régionale de santé**.

Accès libre, ouvert à tous. Nombre de places limité. Réservez auprès de contact@alertes38.org ou au 04 76 24 08 63 (le matin uniquement)

Jeudi 19 septembre de 10h00 à 12h00

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Saint-Martin-d'Hères organise une rencontre pour présenter le **Centre de Lutte contre l'isolement et de prévention du suicide** de l'association recherche et rencontres.

Samedi 21 septembre de 9h00 à 17h00

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

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

Formation gratuite ouverte aux proches et aux familles avec inscription obligatoire 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

Lundi 23 septembre de 18h00 à 20h00

se déroulera la **réunion de rentrée** de l'association. Cette soirée conviviale permet à tous, adhérents et bénévoles de se connaître, d'échanger et de partager.

Nous vous présenterons entre autre la nouvelle organisation de l'Unafam38, le guide de l'aidant familial, notre nouveau site internet et un point sera fait sur le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM).

Mardi 24 septembre

Forum des associations du Centre Hospitalier Pierre Oudot à Bourgoin-Jallieu.

EN OCTOBRE

TRES IMPORTANT !
UNE PREMIERE POUR LA SANTE MENTALE EN ISERE !

Mercredi 2 octobre et Jeudi 3 octobre de 10h00 à 12h00

Dans le cadre du PTSM 38 (cf Présentation dans le Bulletin de juillet), **les aidants familiaux sont invités à donner leur avis sur les orientations futures de la Santé Mentale en Isère qui seront retenues par l'ARS** (Agence Régionale de Santé) pour les 5 ans à venir.

Venez donner votre avis lors des réunions organisées par le Groupe-Projet, pour les usagers (familles et patients) !

Au cours de cette réunion, une présentation du PTSM 38 sera faite, suivie d'un temps d'échange; elle se déroulera dans les locaux de la MRSI (Maison des Réseaux de Santé en Isère)

- Pour le **Nord-Isère**, le mercredi **2 octobre** à **Colombe**.
- Pour le **Sud-Isère**, le jeudi **3 octobre** à **St Martin d'Hères**.

Inscrivez-vous nombreux pour faire entendre la voix des familles de l'UNafam! "

Plus d'informations et inscription sur coordinatrices.ptsm@mrsi.fr

Changement de date !



CDI

GRENOBLE

Maison des Associations
bureau 309



FORUM ASSOCIATIF

VIENNE



Site
délégation



Jeudi 3 octobre de 17h30 à 19h00

Dorénavant, les permanences du Centre d'Information et d'Information (CDI) se tiendront **chaque premier jeudi du mois**.

Les prochaines permanences auront lieu le 7/11 et 5/12

Samedi 5 octobre

Forum des associations à Vienne

Jeudi 10 octobre

A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, le nouveau site internet institutionnel de l'Unafam et celui de la Délégation Isère seront mise en ligne.

Nouvelle adresse web de la délégation Isère : www.unafam.org/38

FORMATION TROUBLES
PSYCHIQUES

GRENOBLE



REUNION GOUVERNANCE

GRENOBLE



PTSM

VIENNE
BOURGOIN-
JALLIEU
GRENOBLE

Samedi 12 octobre de 9h00 à 17h00

Journée d'information sur **les troubles psychiques à Grenoble** 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.
- Connaissance du « monde » concernant la psychiatrie : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie.

Formation gratuite ouverte aux proches et aux familles avec inscription obligatoire 38@unafam.org ou au **04 76 43 12 71**

Lundi 14 octobre de 10h00 à 12h30

Se tiendra, dans les locaux de la délégation, la réunion de la Gouvernance.

TRES IMPORTANT !

Mardi 15 octobre à Vienne, 5 novembre à Bourgoin - Jallieu et mercredi 13 novembre à Grenoble

Une journée de lancement de la seconde phase du 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 problématiques identifiées lors de la 1ère étape du PTSM. Des groupes-actions seront ouverts à tous.

Une journée sera organisée sur 3 territoires de l'Isère:

- le **15 octobre à Vienne**
- le **5 novembre à Bourgoin-Jallieu**
- le **13 novembre à 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 : <http://mrsi.fr/projet-territorial-de-sante-mentale-isere/>

JOURNEE REGIONALE DE
L'UNAFAM

LYON
E.N.S.



FORMATION « MIEUX
COMMUNIQUER AVEC SON
PROCHE BIPOLAIRE »

GRENOBLE



**Festival
"psyché'Déclic"
Voiron**

Jeudi 17 octobre de 9h00 à 17h00

A l'Ecole Normale Supérieure (E.N.S.) se déroulera une **journée régionale de l'Unafam** en lien avec l' Association des Etablissements du service public de Santé Mentale (AdESM) et de Santé Mentale France avec la **participation exceptionnelle de Franck Bellivier**, Délégué ministériel à la santé mentale.

N'oubliez pas de vous inscrire! Les places seront rares.

Renseignements et inscription en ligne :

[https://www.masantementale2022.fr/?utm_source=Emailing-MaSanteMentale2022&utm_medium=EMG &utm_campaign=MaSanteMentale2022&utm_content=bouton-inscription](https://www.masantementale2022.fr/?utm_source=Emailing-MaSanteMentale2022&utm_medium=EMG&utm_campaign=MaSanteMentale2022&utm_content=bouton-inscription)

EN NOVEMBRE...

Samedis 9 et 23 novembre de 9h00 à 17h00

Aura lieu 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

Dans le cadre du Festival du Film de Voiron «Psyché'Déclic», qui se tiendra du 28 au 30 novembre,

Du 26 novembre 2019 au 18 janvier 2020

A la médiathèque de Voiron, l'exposition «L'art dans tous les sens» réalisé par les résidents du Cotagon dans le cadre d'un travail en lien avec Parenthèse.



VOIRON

Médiathèque



VOREPPE

Cinéma



TULLINS

Cinéma

FORMATION
PROSPECT

GRENOBLE



Jeudi 28 novembre à 20h30

Un court métrage réalisé par un groupe de travail puis le film documentaire réalisé par Michel Szempruch sera projeté à la médiathèque. Un débat suivra la projection en présence du réalisateur et des membres du groupe dont plusieurs résidents du Cotagon.

En savoir plus : Julie.BARRE-BAYARD@paysvoironnais.com

Vendredi 29 novembre à 20h30

Projection du court métrage réalisé par le groupe de travail puis du film « Borderline » de Lyne Charlebois sur un parcours de rétablissement. La projection sera suivie d'un débat.

Samedi 30 novembre à 20h30

Film sur les troubles psychiques suivi d'un débat avec l'association « Entretien »

Samedis 30 novembre, 7 et 14 décembre de 9h00 à 17h00

se tiendra un **atelier PROSPECT**.

Ce programme labellisé EUFAMI a été construit au niveau européen par des familles pour les familles. Il a reçu l'agrément et le soutien de la commission européenne. Il est assuré par deux bénévoles de l'UNAFAM formés.

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.

La méthode est une **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

Bonne Reprise à toutes et à tous !