

Chères familles, amis et usagers de la psychiatrie,

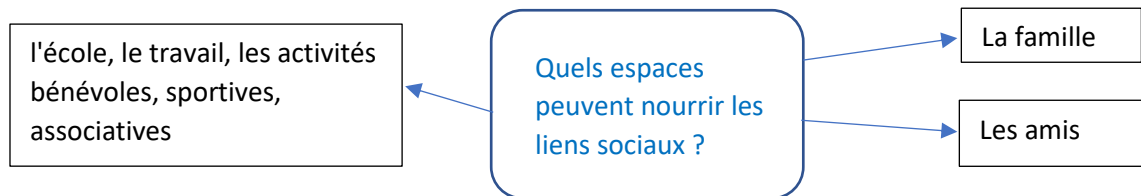
Chaque être humain est un être social, nous existons dans le regard de l'autre.

Les troubles psychiques peuvent entraîner une triple peine : l'état de mal-être, la stigmatisation, une inclusion souvent problématique dans la société civile.

« Je ne suis pas tout seul à être tout seul » comme l'exprime Stromae dans son dernier opus « L'enfer ».

Brisons cet isolement, tenons-nous informés, des portes s'ouvrent tout autour de nous....

Rompre l'isolement



Bénévolat : lien www.francebenevolat.org

Le Comptoir Citoyen du CCAS d'Angers (Centre communal d'action sociale). www.angers.fr

Ce dispositif permet aux Angevins aidés par le CCAS de s'engager sur la base du volontariat dans la vie de la ville. C'est aussi un moyen de développer des compétences et savoir-être, de découvrir le monde associatif, d'acter un engagement valorisable sur un CV et de retrouver un sentiment d'utilité sociale.

Les loisirs

-Les maisons de quartier : ces structures implantées dans les villages ou quartiers des grandes villes proposent aux habitants des actions dans le domaine de l'animation socioculturelle et des services de proximité. Les habitants peuvent être associés aux projets menés auprès de la population. Pour connaître votre maison de quartier, vous pouvez vous adresser à votre mairie.

-La carte partenaire A'Tout : C'est un dispositif qui permet de simplifier vos démarches et d'accéder à de nombreux services de la ville d'Angers, Loire Métropole que vous habitiez Angers ou non (déplacements/transports, sports et loisirs, bibliothèques, réservations de salle, accès au service enfance). Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser à l'hôtel de ville, dans un relais mairie ou au CCAS.

L'activité physique, sportive, culturelle

-Les associations sportives de votre ville

-Les maisons de quartier

-les services sportifs et culturels de votre ville (bibliothèques, musées, piscines etc). La carte A'Tout facilite l'accès à ces structures.

Les lieux de culte

Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux peuvent faciliter le lien social à condition qu'il ne soit pas le seul vecteur de lien.

-Une appli pour la santé mentale des jeunes Angevins réalisée par le CHU d'Angers par deux médecins spécialisés ados et jeunes adultes : **Way4Good** (chemin vers le bien-être) gratuit.

Lien également : www.chu-angers.fr

-**Nightline** à l'écoute de la détresse étudiante : tél 02 52 60 11 12, ligne téléphonique ouverte le soir de 21 h à 2h30 ou via le chat en ligne : nightline.fr/paysdelaloire



Si j'ai des troubles psychiques, à qui m'adresser ?

➤ Pour le travail

- **MDA** maison de l'autonomie, (reconnaissance de travailleur handicapé RQTH), lien : www.mda-maine-et-loire.fr
- **Pôle emploi**, Cap emploi, lien : www.pole-emploi.fr
- **Adapei/Formation**, lien : www.adepei49.asso.fr
- Travail en ESAT , Entreprises adaptées, Travail adapté en milieu ordinaire, se renseigner à la MDA.

➤ Pour les loisirs

- Les groupes d'entraide mutuelle **GEM** :
Angers, OXYGEM tél 06 07 24 89 02
Cholet, GEM SOLEIL tél 02 53 69 13 32
Saumur, RENDEZ-VOUS DU GEM tél 02 41 67 84 36
- **Esca'I**, lien : www.adepei49.asso.fr
- **Club de l'Espérance** : www.esperance49.fr
- **Atlas, Abri de la providence**, lien : www.abridelaprovidence.com

➤ Pour l'activité physique et sportive

- **Solisport** : Centre Ressource Sport et Santé Ville d'Angers : Ce service accueille des personnes atteintes de maladies chroniques à qui l'activité physique a été prescrite dans leur parcours de soins. Ce service pourra vous orienter vers les structures qui proposent de l'activité physique adaptée sur Angers. Lien : www.angers.fr

➤ Je suis une famille ou un ami aidant d'un proche malade psychique

- **UNAFAM 49** (Union nationale de familles et amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques).
58 bd du Doyenné Angers, Tél 02 41 80 47 7 site : www.unafam.org
- **Groupe Profamille** : Le programme Profamille est un programme psycho-éducatif sur deux ans destiné aux proches et familles de patients souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés. Ce programme permet aux aidants familiaux de mieux réagir face à la maladie de leur proche, de mieux les accompagner en leur donnant des clés de compréhension. Lien : www.ch-cesame-angers.fr
- **Crehpsy** Pays de Loire : Centre régional de ressources sur le handicap psychique : www.crehpsy-pl.fr

Sources : Lettre numérique élaborée par le Collectif SISM de Santé Mentale angevin SISM 2021.

Du côté des activités...

- Journée régionale Santé Mentale et Psychiatrie :

16 septembre 2022 au Quai ANGERS

« Enjeux et perspectives de nouveaux métiers et nouvelles fonctions en psychiatrie et santé mentale »

(la méthode IPS individuel placement and support). Pour aller plus loin : uriopss-pdl.fr

Participation UNAFAM Pays de Loire.



-22ème journée thématique 6 octobre ANGERS salle Chabrol « **Handicap psychique et Emploi** » : crehpsy-pdl.fr

-Bilan de la SISM 2022

Avec 17 actions d'informations sur les pôles ANGERS et CHOLET, notre délégation 49 a été une des plus actives sur le plan national pour conduire ces actions de déstigmatisation sur la santé mentale. Bravo à toutes et tous et Merci.



Expo photos d'Arnaud Roiné « Soigner, c'est être là »
Médiathèque St Exupéry Les Ponts de Cé



Balade urbaine
Découverte de l'AIRA au CESAME

- Pour revenir sur la problématique du logement et son environnement, vous pourrez écouter les capsules enregistrées sur Radio G : voici le lien https://radio-g.fr/SISM_49/158=216=0
- Réunion familles/UNAFAM « Protection des Majeurs protégés » mardi 8 octobre Angers.
- GEM sur le territoire de Segré « ANJOU BLEU » création d'une structure parrainée par Familles rurales.

A CHOLET....

Point de Contact : UNAFAM Cholet

-Nos bénévoles ont participé au plan blanc à la demande du CH de Cholet; aux formations TILT et BREF.

-Dans le secteur psychiatrique, une permanence UNAFAM est mise en place chaque premier lundi de chaque mois de 17 h à 18 h.

Une très bonne dynamique des actions de la SISM a été conduite sur ce territoire.

Réunion familles/soignants au CESAME le 22 novembre

25 familles de l'UNAFAM, 60 soignants ont participé à cette journée sur le thème :

"Institutions, qu'attendons-nous les uns des autres ?"

Le témoignage d'une famille de l'UNAFAM sur l'hospitalisation, l'accueil, les relations avec les soignants a suscité l'attention de l'auditoire et favorisé des échanges riches et constructifs.

Ce temps de rencontre confirme la nécessité de reconduire cette journée familles/soignants.

Daniel Rabusseau pour l'équipe Unafam

Message de la délégation

Nos bénévoles sur les points contact de Cholet et de Saumur ont besoin de vous pour mieux vous recevoir, vous représenter, vous défendre dans votre situation d'aidants, et défendre les intérêts de votre proche malade. En étant plus nombreux, nous avancerons plus vite, nous serons plus efficaces.

AGENDA

- Groupe de paroles : deux groupes sur Angers familles d'adultes et familles de jeunes
- Atelier « lâcher prise »
- Atelier Profamilles
- Galette des rois à Cholet , le Samedi 7 janvier 2023 à 14h30 , centre social du Planty
- Galette des rois à Angers et projection des photos d' Arnaud Roine vendredi 13 janvier Tiers lieu culturel 122, 138 rue de la Chalouère Angers (de 16h30 à 18 h).

Formations CREHSY Pays de la Loire

- Formation premiers secours en Santé Mentale 26 et 27 janvier 2023
- Handicap psychique le 24 janvier de 9h30 à 12 h
- Soins de réhabilitation psycho-sociale 28 mars de 9h30 à 12 h : www.crehpsy-pl.fr



Numéros utiles

- ➔ 15
- ➔ 115
- ➔ UPAO au CESAME tél : 02/41/80/75/00
- ➔ pour les personnes en situation de handicap et les proches aidants 0 800 360 960



L'équipe de l'UNAFAM vous souhaite de belles fêtes de fin d'année



LA CITE DES ASSOCIATIONS
58 BOULEVARD DU DOYENNE 49100 ANGERS
0241804779 – 49@unafam.org – web : unafam.org/maine-et-loire

