

Programme UNAFAM 78 - AVRIL A JUIN 2024

RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET !

www.unafam.org/78

Accueil Famille
01 39 49 59 50



UNAFAM YVELINES
13 rue Hoche
78000 VERSAILLES

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter
l'UNAFAM Yvelines ☎ 01 39 54 17 12 ou www.unafam.org/78
L'accès à toutes nos activités est gratuit sauf mention contraire
Rencontres et ateliers Réunions et débats
Activités récréatives journées d'information

NOUVEAU: Martine Delpierre, Animatrice certifiée de yoga du rire, nous invite gratuitement à participer à un atelier *Ri'nouvo*.
Au menu : respirations, détente, exercices de lâcher-prise, de yoga du rire, des jeux, de la méditation, du rire, de la relaxation et un moment d'échange convivial.

Accordez-vous cette pause de détente et de rire. Pour prendre soin des autres, il faut aussi prendre soin de soi. (apporter un tapis de sol)

Cet atelier aura lieu deux vendredis par mois, à la maison des associations de Saint Nom la Bretèche (9 route de Saint Germain). En avril: les vendredis 5 et 26, de 10 h 30 à 12h. (En mai et juin, voir le site de l'U 78)

Pour tous renseignements ou inscription, contactez Martine Delpierre, au 07.67.16.41.29 (martinedelpierre2020@gmail.com) ou Ph Delaplanche 01 34 62 86 99/06 30 57 33 35 (delaplanche@free.fr).

L'association Pause en Corps vous propose de prendre un temps pour soi, lors d'une séance de bien-être. A travers le ressenti de mouvements corporels qui amènent détente et ouverture.
Atelier de découverte gratuit (puis cotisation 35 euros/an) proposée aux aidants et proches des malades psychiques le lundi de 18H15 à 19H15 au GEM 54 rue d'Angivillier 78120 Rambouillet.
Sur inscription auprès de Marie-Sixtine Lelièvre : 06 71 74 01 75

Nous vous invitons à participer gratuitement à un atelier de **Qi Gong** « Gymnastique énergétique chinoise »
Tous les lundis de 15h à 16h Aux Clayes S/Bois (78340), à l'Espace Philippe Noiret (salle N°8),
Place Charles de Gaulle - Renseignements au 06 33 17 57 22

GRUPE DE PAROLE (1 fois par mois)

A MAUREPAS LE 2^{ème} MARDI DU MOIS DE 18H à 20H Contact : 06 77 39 92 93 – Elisabeth

A VERSAILLES LE MERCREDI DE 19 H A 21 H (groupe A) ET LE SAMEDI DE 10H à 12H (groupe B) - Contact : 06 62 13 23 41 - Solange

A RAMBOUILLET LE 2^{ème} JEUDI DU MOIS DE 18 H 30 à 20 H 30 – Contact : 06 71 74 01 75 – Marie-Sixtine

Dans le cadre de l'association Culture et Cinéma, l'Unafam 78 vous propose le **vendredi 5 avril à 20h** un ciné-débat au cinéma **UGC- Roxane 6 Rue Saint-Simon, 78000 Versailles** autour du film *Averroes & Rosa Parks* de Nicolas Philibert : deux unités de l'hôpital Esquirol, qui relèvent – comme l'Adamant – du Pôle psychiatrique Paris-Centre. Le cinéaste s'attache à montrer une certaine psychiatrie, qui s'efforce encore d'accueillir et de réhabiliter la parole des patients.
Mr de Rochegonde, Psychologue et des bénévoles répondront à vos questions à l'issue du film.

Vendredi 5 avril	10h30 à 12h	Yoga du rire (voir descriptif ci-dessus)	St Nom La Bretèche Maison des Assoc. 9, rte de St Germain
Vendredi 5 avril	14h	Marche en bordure de Seine alliant moments de détente et d'écoute partagée. Renseignements auprès de Jean-Luc Legendre au 06 19 93 10 13	Sous le Pont de Bougival à Croissy-sur-Seine Parking le long de la rue Pierre Loti
Samedi 20 avril	10h à 12h	Espace de parole pour les frères et sœurs animé par Delphine Delacroix. (date à confirmer auprès de freresetsoeurs@live.fr)	Versailles 13, rue Hoche
Vendredi 26 avril	10h30 à 12h	Yoga du rire (voir descriptif ci-dessus)	St Nom La Bretèche Maison des Assoc. 9, rte de St Germain
Lundi 6 mai	De 19h à 21h	Atelier « Les 14 principes de Ken Alexander » ce qu'il faut faire, ou ne pas faire vis à vis de la personne en souffrance psychique ! » Contact : Philippe Delaplanche ☎ 01 34 62 86 99 – 06 30 57 33 35 ou par mail delaplanche@free.fr	St Nom La Bretèche Maison des Assoc. 9, rte de St Germain Salle 1 ^{er} étage

Mercredi 22 mai	9h à 17h30	Journée d'information sur les troubles psychiques avec Jean Laviolle, psychiatre et Philippe Delaplanche, bénévole Unafam Renseignements et inscriptions auprès de Philippe Delaplanche au 06 30 57 33 35	Conflans-Ste-Honorine Salle de formation communale ZA du Renouveau 26 rue du Renouveau
Vendredi 24 mai	14h	Marche en bordure de Seine alliant moments de détente et d'écoute partagée. Renseignements auprès de Jean-Luc Legendre au 06 19 93 10 13	Sous le Pont de Bougival à Croissy-sur-Seine Parking le long de la rue Pierre Loti
Samedi 25 mai	10h à 12h	Espace de parole pour les frères et sœurs animé par Delphine Delacroix. (date à confirmer auprès de freresetsoeurs@live.fr)	Versailles 13, rue Hoche
Samedi 25 mai	9h30 à 11h30	Réunion groupe « conjoints » (pour les personnes dont un conjoint souffre de troubles psychiques) avec le Dr Jean Laviolle : « Comment en parler avec la famille et les enfants ? » Contact : Philippe Delaplanche ☎ 01 34 62 86 99 – 06 30 57 33 35 ou par mail delaplanche@free.fr	St Nom La Bretèche Maison des Assoc. (Salle du 2ème étage) 9, rte de St Germain
Samedi 25 mai	14h30 à 16h30	Café-rencontre : « Comment mobiliser les ressources d'une personne en souffrance psychique ? » avec Mme Sergheraert, psychologue Contact auprès de Micheline : 06 22 20 45 93	Elancourt Centre social Agora 4 allée Guy Boniface
Mardi 28 mai	19h30	Apéritif suivi d'une rencontre-débat : « Prendre soin de soi pour mieux accompagner son proche » animé par Mme Karak, psychologue Contact : Elisabeth Vendeville : 06 87 75 06 63	Chatou L'Eau Vive 15 av d'Epremesnil
Samedi 1 ^{er} juin	9h30 à 17h	Journée d'information pour les aidants des personnes en dépression sévère avec Jean Laviolle, psychiatre et MF Sarreméjean, bénévole Unafam Renseignements et inscriptions au 06 34 41 90 54 ou sarremejeanpmf.mf@gmail.com	Chatou, L'Eau Vive 15 av d'Epremesnil
Dimanche 2 juin	14h30	Marche dans le bois de Maurepas suivie d'un goûter convivial dans une salle proche. Rens auprès d'Agnès Arnaud : 06 77 84 88 64	Maurepas Salle Oxford Rue de Bassigny
Vendredi 14 juin	14h	Marche en bordure de Seine alliant moments de détente et d'écoute partagée. Renseignements auprès de Jean-Luc Legendre au 06 19 93 10 13	Sous le Pont de Bougival à Croissy-sur-Seine Parking le long de la rue Pierre Loti
Samedi 15 juin	10h à 12h	Espace de parole pour les frères et sœurs animé par Delphine Delacroix. (date à confirmer auprès de freresetsoeurs@live.fr)	Versailles 13, rue Hoche
<i>A vos agendas, pour la rentrée...</i>			
Lundi 16 septembre	De 19h à 21h	Atelier « Les 14 principes de Ken Alexander » Contact : 01 34 62 86 99 –	St Nom La Bretèche
Samedi 28 septembre	9h à 17h30	Journée d'information pour les aidants : « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » avec Florence Engel, psychologue clinicienne. Contact : Gisèle Meyer au 06 71 28 27 93	Les Mureaux Maison des Familles 31 rue Veuve Fleuret
Le 12 octobre : 40 ans de la délégation Unafam Yvelines !			
Atelier Prospect le vendredi 1^{er} ; samedi 2 et dimanche 3 Novembre à St Nom La Bretèche			