

LA LETTRE DU MOIS

SEPTEMBRE

Chers adhérents, chers sympathisants,

Après une coupure estivale, qui, nous l'espérons pour chacun aura été la plus apaisée possible, vous retrouvez la lettre du mois de l'UNAFAM 38

Afin de démarrer au mieux ce nouvel exercice, nous vous proposons de nous retrouver le 30 septembre à Bresson pour faire un point sur les actualités qui vont nous attendre.

Nous souhaitons profiter pour cette rencontre d'un cadre qui permettra d'allier les informations et la détente, pour celles et ceux qui le veulent.

Nous vous proposons quand même de noter sur vos agendas 3 événements importants dans les semaines qui viennent :

- le forum des associations de Grenoble le 9 septembre au palais des sports
- l'anniversaire de l'un des principaux partenaires de l'UNAFAM 38, l'ALPHI qui fête ses 20 ans le 17 octobre
- et aussi, un espace de rencontre différent mais enrichissant pour tous ceux d'entre vous qui le souhaitez, de rejoindre un « Groupe de paroles ouvert »

Nous espérons vous voir nombreux à la réunion de rentrée du 30 septembre afin d'échanger et de profiter de ce cadre très agréable,

Bonne rentrée à toutes et à tous.

Dans cette Lettre

- 1 **Edito**
- 2 **Unafam 38**
 - Accueils- Conviviales
- 3 ➤ groupes de parole et formations du mois
- 4 ➤ Agenda Unafam
Nos partenaires
 - Agenda
- 5 ➤ Informations
- 6 ➤ Ressources Unafam

Retrouvez toutes nos informations sur le site de la délégation 38

<https://www.unafam.org/38>

et

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



**C'est la rentrée,
Retrouvons-nous !**



**Samedi 30 septembre
10h - 17h**

Réunion de rentrée, Repas, Balade

Maison des associations à Bresson

Réservez votre repas au 04 76 43 12 71

Accueils individuels, sur RV

Bassin grenoblois et Sud Isère Prenez RV au 04 76 43 12 71 du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

- **Grenoble**, Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et **les 3 premiers vendredis** du mois de 12h00 à 14h00.

Mardis 5, 12, 19, 26 / 09 et Vendredis 1, 8, 15 / 09

Pays voironnais sur RV au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27 (en cas de répondeur, laissez un message on vous rappellera dans les 24h)

- **Voiron** Accueil au 6 av. Léon et Joanny Tardy, **les lundis** de 18h à 20h, **Lundi 11, 25 / 09**

Nord-Isère - sur RV au 07 82 51 74 58

- **Bourgoin-Jallieu** Accueil, maison Diedierichs, 15 place J.J. Rousseau **le 1^{er} et 3^{ème} jeudi** du mois de 16h00 à 18h45 **Jeudis 7 et 21 / 09**

- **La Tour du Pin** Accueil, impasse Romain Bouquet (près de la poste)

le 1^{er} mercredi du mois, à partir de 16h00 **Mercredi 6 / 09**

Roussillon et Vienne - sur RV au 06 52 81 39 86

Permanences dans les établissements de santé, sur RV

- **St Egrève, Centre Hospitalier Alpes Isère** (Maison des Usagers (MDU) 04 76 43 12 71 **1^{er} jeudi** du mois de 17h à 19h et **1^{er} samedi** du mois de 14h à 16h - pour consulter [le planning et les ateliers](#)

- **La Tronche, Fondation Santé des Etudiants de France**, **4^{ème} lundi** du mois de 14h à 16h, hors vacances scolaires (**25/09, 27/11/23**) 04 76 43 12 71

- **Seyssins, clinique du Dauphiné**, le **2^{ème} jeudi** du mois de 17h à 19h sauf août (sans RDV) pour les personnes concernées

- **Bourgoin-Jallieu ESMPI**, Maison des usagers, le **2^{ème} et 4^{ème} mardi** du mois de 14h à 16h tel 07 82 51 74 58

- **Bourgoin-Jallieu CHPO** (Centre Hospitalier Pierre Oudot), le **1^{er} mardi du mois** de 15h à

Réunions conviviales, sur RV

Les conviviales sont ouvertes aux familles après un premier entretien individuel

Bassin grenoblois et Sud Isère, inscription par mail au 38@unafam.org

- **Grenoble**, Maison des associations, le **1^{er} lundi** du mois de 17h à 19h **Lundi 4 / 09**

Pays voironnais, inscription par mail 38@unafam.org en précisant Voiron ou **SMS** au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27

Voiron, 6 av. Léon et Joanny Tardy, le **1^{er} lundi** du mois de 18h à 20h **Lundi 4 / 09**

PERMANENCES
D'ACCUEIL



Planning des groupes de parole et des formations pour les aidants

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire
contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

GROUPES DE PAROLE

« ouvert »

Inscrivez-vous !

Un **nouveau groupe de parole** « famille » animé par une psychologue clinicienne et une référente Unafam est ouvert à la rentrée. **Grenoble**

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire contactez la délégation.

FORMATIONS

SEPTEMBRE

- **Ateliers Fovéa - Méditation Vittoz 8 séances hebdomadaires le vendredi, hors vacances scolaires du 22/09 au 24/11** **Grenoble**

OCTOBRE

- **Journée d'information sur la dépression résistante - Vendredi 13 octobre** **Grenoble**

Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "*Dépression sévère, dépression résistante*" disponible gratuitement sur notre [plateforme Form'aid@nts](mailto:plateforme.Form'aid@nts).

- **Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 14 octobre** **Voiron**
- **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie - Samedi 21 octobre** **Grenoble**
- **Atelier d'entraide Après-Prospect - Samedi 21 octobre** **Bourgoin**

NOVEMBRE

Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 25 novembre **Vienne**

DECEMBRE

Journée Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent - Samedi 2 /12 **Grenoble**

CENTRE DE DOCUMENTATION ET D'INFORMATION - CDI

Livres, périodiques, documentation variée en psychiatrie et en santé mentale

Les adhérents peuvent consulter et retirer des documents après avoir pris rendez-vous auprès de la délégation au 04 76 43 12 71- Bureau 309, Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble.

Agenda de l'Unafam



Samedi 9 septembre de 10h à 18h Grenoble Palais des sports

Venez nous retrouver au **Forum des associations** ! Pour répondre à vos interrogations, vous renseigner sur nos accueils, groupe de paroles, formations.. ou échanger avec vous, nous serons là **au stand n°122** pour vous accueillir. N'hésitez pas, nous vous attendons nombreux !

Entrée gratuite, Infos pratiques en cliquant [sur ce lien](#)



Samedi 30 septembre de 10h à 17h Maison des associations à Bresson

Venez nous rejoindre à la **réunion de rentrée de l'Unafam 38** !

Cette journée sera l'occasion de nous retrouver ou de faire connaissance avec les autres familles et les bénévoles de l'association, d'échanger et de partager en toute convivialité. La matinée vous permettra de prendre connaissance des projets à venir de la délégation et l'après-midi nous vous proposons d'enfiler vos baskets après un repas pris en commun et de partir pour une balade autour de Bresson.

Inscription obligatoire au 04 76 43 12 71 - Prix du repas : 15€

Agenda de nos partenaires

Jeudi 21 septembre à Meylan, de 10h à 18h gymnase des Aiguinards

Le **CCAS de Meylan** vous invite à un **Forum Séniors** regroupant des intervenants agissant dans le champ des personnes âgées à domicile et en établissement.

Jeudi 21 septembre à La Mure, de 15h à 16h30 Café des aidants, maison du département Matheysine, 2 rue du pont de la Maladière

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant ? Venez échanger autour d'un café avec d'autres aidants, tous les 3^{èmes} jeudis du mois autour d'une thématique. Ce mois-ci ce sera : « L'aide à un proche : quelles limites ? »

Contact 04 57 48 11 11, Voici [la programmation](#)

Lundi 25 septembre à 10h à Mixages et à 14h au Granjou

Atelier « Dossier MDPH : Prestation de Compensation du Handicap (PCH) »

Pour plus [d'informations cliquez ici](#),





CENTRE REFERENT DES
TROUBLES DU
COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE ARC ALPIN
TC3A

Mardi 17 octobre de 8h30 à 16h30 à Grenoble, Centre des Congrès, WTC

ALHPI fête ses 20 ans avec une matinée conférences et table ronde « **Repenser nos accompagnements en santé mentale pour mieux les panser !** » avec la participation de Philippa Motte, paire aidante en santé mentale, Stéphane Voinson, Espoir 54 et Elisabeth Giraud-Baro, médecin psychiatre au Repsy et SAMSAH ALHPI, suivie d'une après-midi festive autour de concert, exposition, stand, animations.

Le programme est accessible [ici](#)

Inscription obligatoire en [cliquant sur ce lien](#)

Vendredi 1^{er} septembre au 20 décembre

Les inscriptions sont ouvertes pour le **Colloque du Centre référent des Troubles du comportement alimentaire de l'Arc alpin** qui se déroulera le 26 janvier de 9h30 à 16h30 au CHU de Grenoble.

Tarif : 10€, Plus d'informations et Inscription [en cliquant sur ce lien](#)

Informations

MDPH, Maison Départementale pour les Personnes Handicapées

Vous pouvez désormais saisir vos **demandes d'allocations en ligne**, en tant que bénéficiaire ou en tant que représentant légal d'un bénéficiaire.

Pour accéder au site , cliquez [sur ce lien](#)

GEM L'heureux Coin

Le GEM de Grenoble vous propose le planning de ses **temps forts pour septembre** . Vous pouvez consulter ce programme [en cliquant ici](#)

Pass'Sport

Le **Pass'Sport** est reconduit pour la saison 2023-2024. C'est une allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant/jeune adulte pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive volontaire.

Les personnes bénéficiant de l'AEEH ou de l'AAH jusqu'à 30 ans sont éligibles à ce dispositif.

Semaines d'Information en Santé Mentale 2023 (SISM),

Les psychologues du [Lieu d'Écoute](#) et du [CCAS de Saint-Martin-d'Hères](#) organisent un **concours d'expression artistique**. Le thème ? « **Le lieu où je me sens bien, mon lieu rêvé** ».

Date limite de participation : 22/09 (ouvert aux martinérois)

Plus d'informations [ici](#)



PASS SPORT
revient pour la
saison 2023-2024





Appel à participation !

Handicap : trop d'enfants sans école ! une pétition d'Handireseaux38

Pour plus d'informations et pour signer la pétition [cliquez sur ce lien](#)

La santé mentale, tous concernés ! 10 portraits pour changer le regard

Pour sensibiliser le grand public à la santé mentale, un projet de portraits photo est lancé en Isère.

Toutes les informations en [cliquant sur ce lien](#)

Pour joindre le Service social de l'Assurance Maladie de l'Isère

- Composez le 3646 (appel gratuit+ prix tarif local)
- A la question « exprimez votre demande » répondez « Service social » et vous serez orientés en fonction de votre département.
- L'accueil téléphonique est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Le réseau d'éducation prioritaire d'Annemasse a fait un travail minutieux de recension d'outils à destination des élèves à besoins éducatifs particuliers

Pour plus d'informations [cliquez sur ce lien](#)

Ressources Unafam

« Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux »

Selon la Haute Autorité de Santé, 15% des adultes de 18 à 65 ans souffrent chaque année de troubles anxieux. Ils se manifestent sous la forme de TOC, de phobies, d'anxiété sociale, d'anxiété généralisée... qui peuvent rendre la vie quotidienne ingérable, entraînant repli social et handicap.

Face à ces troubles, l'entourage se sent très souvent démuni. C'est pourquoi nous avons créé un **module e-learning** intitulé « **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux** », est accessible gratuitement sur notre plateforme de formation en ligne www.formaidants.fr. Il est à réaliser en autonomie, à votre rythme.

« Comment communiquer avec l'équipe de psychiatrie »

L'UNAFAM a réalisé ce nouveau dépliant qui a pour but d'aider les familles qui découvrent le milieu psychiatrique. Il s'est inspiré de documents distribués aux familles dans les hôpitaux et a été coécrit par un groupe aidants et psychiatre. Vous le trouverez [ici](#)

