

# LA LETTRE DU MOIS

## FEVRIER

**Chers Adhérents, Sympathisants et Bénévoles,**

### Edito

**Pascal Crouzaud,**

*Délégué  
Départemental  
de l'Isère*

#### Dans cette Lettre

- 1 **Edito**
- 2 **Unafam 38**
  - Accueils- Conviviales
- 3 ➤ **Calendrier des groupes de parole**
- 4 **Calendrier des formations du mois**
- Agenda de l'Unafam**
- 5 **Nos partenaires**
  - **Agenda**
  - **Informations**
- 6 **Vidéos**

Retrouvez toutes nos informations sur le site de la délégation 38

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

et

Rejoignez-nous sur notre page facebook



Est-il encore temps de vous présenter les vœux de l'Unafam 38 aujourd'hui ?

Des vœux, nous pouvons en formuler tous les jours, je crois !

Aussi, je souhaite que cette année 2024 permette à chacun de vivre des temps apaisés (dans nos vies, c'est souvent compliqué), de pouvoir profiter de nos proches aussi positivement que possible.

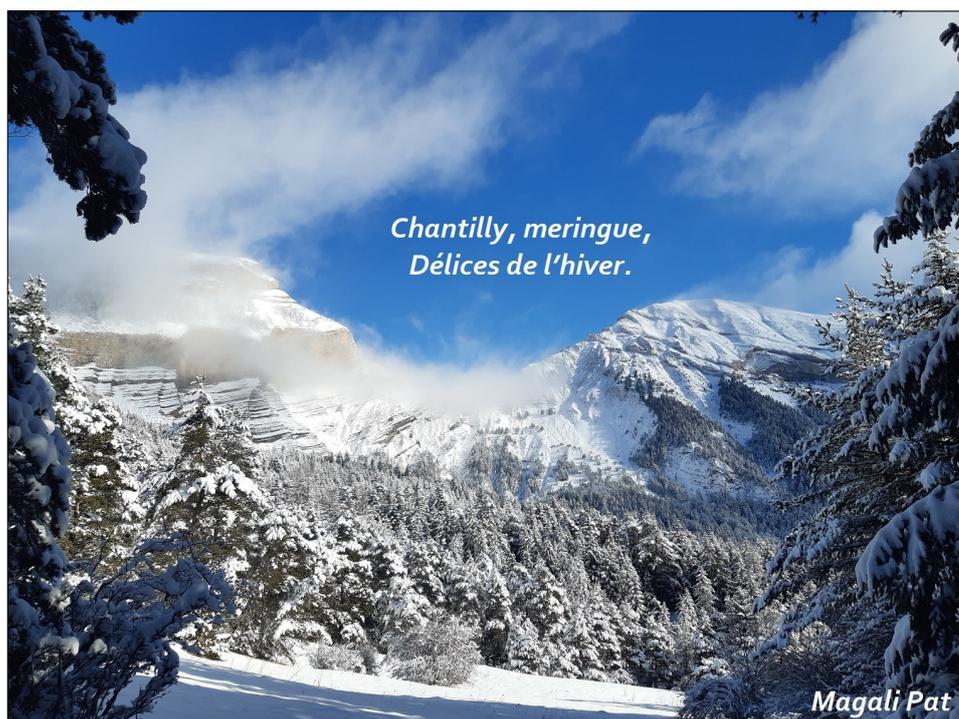
Les vœux les plus importants sont, sans doute, que nos relations avec les institutions, nos partenaires, nous permettent de faire aboutir nos demandes, nos projets dans l'intérêt de nos proches.

Un vœu un peu plus politique, si vous me le permettez !

Je souhaite que notre pays retrouve un ministre de la Santé de plein exercice (le ministère existe, mais avec des responsabilités beaucoup plus vastes), et peut-être surtout, un ministre chargé des personnes handicapées. Nous en avons tellement besoin pour faire avancer nos demandes.

Compte tenu des dossiers laissés en attente avec le changement de gouvernement ; la complexité des réglementations et le besoin de les faire évoluer, rend ces arrivées indispensables.

**BONNE ANNEE 2024 A TOUS**



*Magali Pat*

## Accueils individuels, sur RV

- **Grenoble**, prendre RV au 04 76 43 12 71.  
Accueil tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et **les 3 premiers vendredis** du mois, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux 3ème étage, bureau 309.  
**Mardis 6, 13, 20 / 02 et Vendredis 2, 9, 16 / 02**
- **Voiron**, prendre RV au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27 (Laissez un message, on vous rappellera dans les 24h)  
Accueil **les 2ème et 4ème lundis du mois** de 18h à 20h, au 6 av. Léon et Joanny Tardy,  
**Lundis 12 et 26 / 02**
- **Bourgoin-Jallieu**, prendre RV au 07 82 51 74 58  
Accueil **les 1er et 3ème jeudis du mois** de 16h00 à 18h45 à la Maison Didierichs, 15 place J.J. Rousseau, **Jeudis 8 et 22 / 02**
- **La Tour du Pin**, prendre RV au 06 32 04 97 77 ou 07 82 51 74 58  
Accueil **le 1er mercredi du mois**, à partir de 16h00, impasse Romain Bouquet (près de la poste), **Mercredi 7 / 02**
- **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  
**1er jeudi** du mois de 17h à 19h et **1er samedi** du mois de 14h à 16h - [Cliquez ici pour consulter le planning et les ateliers du mois.](#)
- **La Tronche, Fondation Santé des Etudiants de France**, **4ème lundi** du mois de 14h à 16h, hors vacances scolaires 04 76 43 12 71
- **Seyssins, clinique du Dauphiné**, le **2ème jeudi** du mois de 17h à 19h sauf août ( sans RDV) pour les personnes concernées
- **Bourgoin-Jallieu, ESMPI**, Maison des usagers, le **2ème et 4ème mardi** du mois de 14h à 16h tel 07 82 51 74 58
- **Bourgoin-Jallieu, CHPO** (Centre Hospitalier Pierre Oudot), le **1er mardi du mois** de 15h à

## Réunions conviviales, sur RV

*Les conviviales sont ouvertes aux familles après un premier entretien individuel*

- **Grenoble**, inscription par mail au 38@unafam.org  
Réunion le **1er et le 3ème lundi** du mois de 17h à 19h, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux **Lundis 5 et 19 / 02**
- **Voiron**, inscription par mail 38@unafam.org **en précisant Voiron** ou par **SMS** au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27  
Réunion le **1er lundi** du mois de 18h à 20h au 6 av. Léon et Joanny Tardy, **Lundi 5 / 02**

PERMANENCES  
D'ACCUEIL



PERMANENCES  
DANS LES ETABLISSEMENTS  
DE SOINS



REUNIONS CONVIVIALES



## Planning des groupes de parole pour les aidants

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez la délégation  
au 04 76 43 12 71 ou [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)

Nous vous proposons des groupes de parole selon votre place d'aidant. Ils ont lieu 1 fois par mois pour une durée de 10 séances sont animés par une psychologue clinicienne et une référente Unafam. Pour plus d'informations, consultez le site de la délégation et [cliquez sur ce lien](#)

### GROUPES DE PAROLE



Les inscriptions  
sont  
ouvertes !

#### Grenoble :

- Groupe de Parole famille **mardi de 18h45 à 20h15**
- Groupe de Parole fratries, conjoint, enfant de **mercredi de 18h30 à 20h**
- Groupe de Parole grands-parents **mardi de 18h15 à 19h45**

#### Pour les territoires éloignés ou pour les parents salariés : en visio

- Groupe de Parole famille **jeudi de 18h à 19h30**

#### Voiron :

- Groupe de Parole familles **3<sup>ème</sup> lundi de 18h à 19h30**
- Groupe de Parole « ouvert » **dernier mercredi du mois**

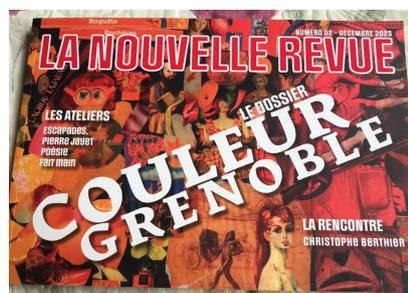
#### Bourgoin-Jallieu :

- Groupe de Parole familles **lundi de 19h à 20h30**

#### Vienne :

- Groupe de Parole familles **1<sup>er</sup> mercredi de 18h30 à 20h**

## Centre de Documentation et d'information



Les adhérents peuvent consulter et retirer livres, périodiques, documentation variée en psychiatrie et en santé mentale après avoir pris rendez-vous à la Délégation.

**Vous pourrez consulter le dernier numéro paru de - La Nouvelle Revue - ouvrage collectif des patients et des soignants de la MGEN dont le thème est « Couleur Grenoble »**

Vous pouvez vous le procurer à la MGEN ou à la librairie Le Square, 2 place Léon Martin à Grenoble au tarif de 15 € pour les patients de la MGEN et de 20 € pour les extérieurs. Merci à l'équipe de rédaction de nous en avoir offert un exemplaire.

## FORMATIONS



## MARS

**Atelier d'entraide PROSPECT** - Samedis 2, 9 et dimanche 10 Mars Grenoble  
**Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie <sup>(1)</sup>** Samedi 23 mars Grenoble

## AVRIL - MAI

**Atelier d'entraide PROSPECT** - Samedi 27, Dimanche 28 avril et samedi 4 mai Bourgoin  
**Mieux Communiquer avec son proche bipolaire <sup>(1)</sup>** - Samedis 4 et 18 mai Grenoble  
 Inscription **PROFAMILLE** / avec le C3R / fin Juin / pour démarrer en Septembre Grenoble

Les préinscriptions  
sont  
ouvertes !

**(1) Avant de participer aux formations en présentiel** sur les schizophrénies ou la bipolarité, **il est nécessaire de suivre le module complémentaire en e-learning sur la plateforme d'apprentissage en ligne [Form'aid@nts](https://formaidants.fr).**

Vous pouvez le faire dès à présent en toute autonomie et à votre rythme ( vous pourrez arrêter une formation pour la reprendre ensuite, là où vous en étiez).

L'inscription est libre, il suffit de cliquer sur le lien ci-dessus ou d'aller sur le site <https://www.formaidants.fr/> puis de créer votre compte en renseignant votre identifiant ( votre adresse mail ) et un mot de passe puis de cliquer sur le lien que vous recevrez pour activer votre compte.

## Agenda de l'Unafam

**Jeudi 8 février à 18 h à Grenoble, Maison des Habitants de Malherbe-Teisseire, 110 av. Jean Perrot. ( Bus C4et C5- arrêt Teisseire)**

Comme chaque nouvelle année, vous êtes chaleureusement invités à nous retrouver pour « **Tirer les Rois** » ! Cette rencontre sera l'occasion de nous retrouver ou d'apprendre à se connaître et d'échanger des informations de manière informelle et amicale entre **bénévoles et familles. Nous vous attendons nombreux !**

Afin d'organiser au mieux cette soirée, nous vous remercions de nous **confirmer votre présence** au [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org) ou 04 76 43 12 71

Jeudi 8 février à 18h



## Agenda de nos partenaires



Atelier pour les aidants



**Mercredi 7 février de 14h à 16h à Mens**, Maison du département ( 6/03, 3 et 24/04, 29/05, 26/06) et **Mercredi 21 février de 14h à 16h à Clelles**, Salle Sagittaire ( Mairie) (21/02, 20/03, 17/04, 15/05, 12/06, 3/07)

Le **service solidarité du département**, vous propose de venir échanger et partager votre expérience en toute confiance, pour parler de vous et de votre proche.  
Contact Camille Poiraud 06 21 13 30 00 ou cpoiraud@cdctrieves.fr

**Jeudi 15 février de 15h à 16h30 à La Mure**, Maison du département, 2 rue du Pont de la Maladière

Le CCAS vous invite au **Café des aidants** autour de la thématique : « **Penser aux vacances, s'octroyer du répit** »

[Cliquez ici pour consulter le programme de l'année](#) contact 04 57 48 11 11

**Vendredi 9 février à 9h30, Journées Nationales de la Prévention du Suicide**  
L'Union Nationale pour la Prévention du Suicide (UNPS) vous invite à suivre en direct sur [sa page Facebook](#) son **colloque** sur le thème : Lien social et prévention partagée.

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

**Mercredi 3 avril au 12 juin 2024 à St Martin d'Hères**, CASM, 8 pl. du Conseil National de la Résistance

Le **C3R** \_Centre Référent de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive propose aux **proches accompagnants des personnes ayant au moins eu 1 épisode psychotique**. de participer à l'**atelier Communiquer Avec Mon Proche (CAMP)**  
L'objectif principal étant d'améliorer sa communication avec son proche.

Contact Sylvie Mora ou Johan Léon, 04 56 58 88 00, Pour consulter le flyer, [cliquez sur ce lien](#)

## Informations

### GEM L'heureux Coin

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

### Forfait Ski : un tarif sport adapté pour les personnes en situation de handicap psychique

Le **CDSA38** a signé un accord avec **7 stations de ski de la région Auvergne Rhône-Alpes** permettant aux personnes en situation de handicap mental, psychique ou TSA et pour leur accompagnant de bénéficier d'un tarif préférentiel sur les forfaits de ski. Plus d'informations [en cliquant ici](#)



## Plateformes pédagogiques de soutien et de formation pour les aidants

La CNSA a accompagné, durant 18 mois, le développement de **6 plateformes pédagogiques de soutien et de formation à distance** portées par une alliance d'acteurs associatifs et de professionnels de l'enseignement. Elles sont désormais accessibles à tous les aidants.

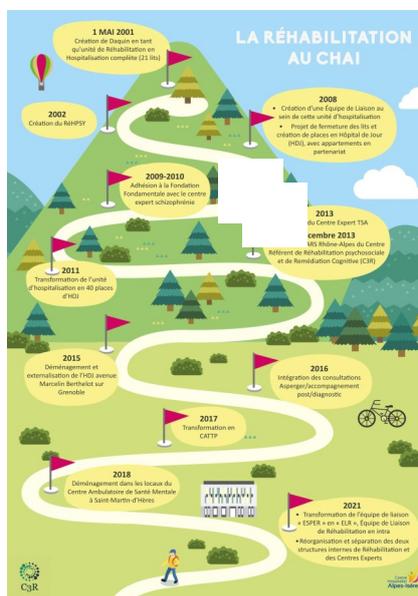
[Plus d'informations ici](#)

**Ateliers théâtre-répét JADE** dans la **région lyonnaise** pendant les vacances d'avril (15 au 19 avril) et les vacances d'été (6 au 13 juillet). Ils sont **destinés à des jeunes aidants âgés de 8 à 18 ans, séjours gratuits en résidence encadrés** par des professionnels.

Pour plus d'informations contactez le 07 67 29 67 39 ou [cliquez ici](#)

## Retour sur les 10 ans du C3R \_Centre Référent Réhabilitation Psychosociale et Remédiation Cognitive

L'Unafam 38 avait répondu présent à l'invitation aux 10 ans du C3R, qui s'est déroulé au CASM - Centre Ambulatoire de Santé Mentale - à St Martin d'Hères. Après les interventions de Mme Bourrachot, directrice du CHAI, des Dr Giraud-Baro et Dr Gouache, médecins psychiatres, nous avons découvert le forum présentant les missions du C3R, pris connaissance des témoignages émouvants des proches et des usagers qui ont pu bénéficier des services de cette structure et appréhendé le parcours de l'Usager de son admission à sa participation aux différents modules de soins proposés dont le RemedRugby, programme dédié à développer des compétences pour se sentir mieux avec les autres, les séances commencent en février. ( contact Franck GABAYET [fgabayet@ch-alpes-isere.fr](mailto:fgabayet@ch-alpes-isere.fr) )  
Merci à toute l'équipe du C3R qui s'est investie pour faire de cette matinée une belle réussite, riche en découvertes et en échanges bienveillants et fructueux !



Retrouvez toutes les informations [en cliquant sur C3R](#) et notre retour en images sur [la page facebook de l'Unafam](#)

## Vidéos

### 8 Spots sur les idées reçues sur la prévention du suicide

Le suicide, parlons-en ! Découvrez 8 idées reçues qui sont associées au suicide

### Un petit mot peut sauver la vie

De nombreux suicides peuvent être évités en parlant haut et fort du suicide ;ensemble agissons pour accueillir, écouter ou accompagner toutes celles et ceux qui sont tourmentés par l'envie de s'ôter la vie ou par le suicide d'un proche.

- **3114** le **numéro national de prévention du suicide** pour toute personne en détresse psychique et à risque suicidaire. *Au bout du fil, des professionnels de santé, formés en lien avec les acteurs du soin pour apporter des réponses adaptées à chaque situation.* Ce numéro est gratuit, confidentiel et accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 Pour accéder au site [c'est ici](#)
- Le **dispositif Vigilans** de veille et des personnes ayant fait une tentative de suicide. Adressage par tout professionnel de santé qui prend en charge un patient après une TS.



**3114**  
NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

