



LA LETTRE DU MOIS
Unafam Isère
Décembre 2024



Permanences d'accueil individuel et réunions conviviales
(sur rendez-vous)

**Les rencontres conviviales entre familles sont accessibles
après un premier accueil individuel**

GRENOBLE, Maison de la Vie Associative et Citoyenne, MVAC, (ex Maison des Associations) , 6 rue Berthe de Boissieux
Prendre RV au 04 76 43 12 71

Accueil individuel

Tous les mardis de 17h à 19h et les 3 premiers vendredis du mois de 12h à 14h.

Réunions conviviales

Les 1er et 3ème lundi du mois de 17h à 19h.

Lundis 2, 16 /12

Mardis 3, 10, 17 /12
Vendredis 6, 13, 20 /12

VOIRON, 6, av. Léon et Joanny Tardy
Prendre RV par mail au 38@unafam.org en précisant Voiron ou par SMS au 07 68 02 97 86 ou 07 83 96 36 27

Accueil individuel
selon le RV

Réunions conviviales
Chaque 1er lundi du mois de 18h à 20h
Lundi 2 /12

BOURGOIN-JALLIEU, Maison
Diedierichs, 16 place J.J. Rousseau
Prendre RV au 07 82 51 74 58
Accueil individuel
1er et 3ème jeudi du mois de 16h à 18h45
Jeudis 5, 19 /12

LA TOUR DU PIN, 5 impasse Romain
Bouquet (près de la poste)
Prendre RV au 07 82 51 74 58 ou 06 32 04 97 77
Accueil individuel : 1er mercredi du mois à partir de 16h
Mercredi 4 /12

Rencontre conviviale
Jeudi 5 décembre, à 18h, à l'ALHPI qui pourra se poursuivre par un repas pris en commun, tiré du sac, chacun apportant ce qu'il a envie de partager. Pour plus d'informations, contacter le 07 82 51 74 58

Réservez votre date !

VIENNE et ROUSSILLON
Prendre RV au 06 52 81 39 86
Accueil individuel
selon le RV



Permanences dans les Établissements de Santé
(sur rendez-vous)

Les bénévoles de l'Unafam vous accueillent à la Maison des Usagers (MDU). Située dans les Établissements hospitaliers c'est un lieu d'écoute, d'entraide et d'informations

ouvert à tout proche-aidant ayant une préoccupation sur un problème de santé psychique, l'accès aux soins ou sur les droits des usagers.

Centre Hospitalier Alpes Isère - CHAI - St Egrève, Maison des Usagers - MDU
Prendre rendez-vous au 04 76 43 12 71
1er jeudi du mois de 17h à 19h et 1er samedi du mois de 14h à 16h
Monsieur Aurélien Virgone, pair-aidant, assure une permanence tous les mardis et vendredis après-midi, de 14h à 17h.

Vous pouvez envoyer vos demandes à mdu@ch-alpes-isere.fr

Le **Réseau des Entendeurs de Voix (REV)** propose une permanence le 1er samedi du mois de 10h à 12h sur rendez-vous

Chaque mois des **ateliers thématique de prévention** (Douleur et pathologie psychiatrique, Tabac) sont proposés. Ils sont **ouverts à tous** (bénéficiaires de soins, famille)

Lundi 2/12, 14h30-15h30 Cafet' du CHAI

Atelier 'Tabac sans tabou '

[En savoir plus](#)

Fondation Santé des Etudiants de France, La Tronche (ex Clinique du Grésivaudan)

Prendre rendez-vous au 04 76 43 12 71
4ème lundi du mois de 14h à 16h

Clinique du Dauphiné, Seyssins
2ème jeudi du mois de 17h à 19h sauf août pour les personnes concernées (sans rendez-vous)

ESMPI, Bourgoin-Jallieu, Maison des Usagers

sur rendez-vous au 07 82 51 74 58

2ème et 4ème mardi du mois de 14h à 16h

[Planning du mois
ESMPI Bourgoin et Vienne](#)

Groupes de parole et 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" Familles

Grenoble : lundi 2/12 de 18h30 à 20h

Atelier Vittoz

Voiron : Samedi 7 Décembre, de 9 h à 12 h



Cette formation vous permettra, en tant que parents, de mieux comprendre le développement psychique de l'enfant et de l'adolescent pour mieux répondre aux difficultés auxquelles vous faites face. De savoir construire une demande d'aide et d'identifier le réseau des professionnels.
Inscription : 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

Décembre
Journée des Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent samedi 7/12 à Grenoble



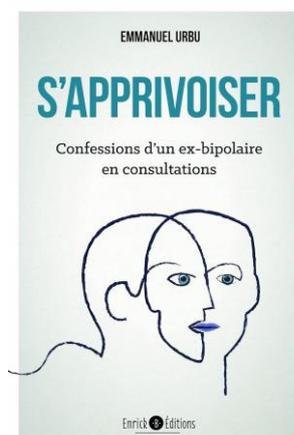
Livres, périodiques, documentation en psychiatrie et en santé mentale

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

*Afin de faire connaître les "trésors du CDI", nous vous proposons amis lecteurs et lectrices de partager dans cette rubrique, vos coups de cœur. **Alors à vos plumes !** (A renvoyer à 38@unafam.org) **Merci pour votre contribution.***

Ce mois-ci, Joseph vous recommande

S'apprivoiser, Confessions d'un ex-bipolaire en consultations - Emmanuel Urbu - Enrik .B. Editions



Ce livre est un récit autobiographique rempli d'espoir et aussi de lucidité sur la maladie psychique.

Il est écrit sous forme de dialogues, ce qui le rend facile à lire et à comprendre.

L'humour est au rendez-vous du début jusqu'à la fin, ce qui donne au lecteur des moments de rafraîchissement.

L'auteur, Emmanuel Urbu, atteint de troubles bipolaires, a aujourd'hui la cinquantaine et se considère, ainsi que ses médecins, rétabli après plusieurs années de galère.

Il est, à l'heure actuelle, écrivain, patient formateur auprès d'équipes médico-sociales, pair-aidant professionnel et pèlerin-randonneur.

Un livre qui fait du bien au moral .

La Vie de la Délégation 38

Retour sur notre journée de partage et d'échanges entre aidants familiaux et bénévoles Unafam à Voiron, samedi 16 novembre.



Une matinée studieuse nous attendait . Elle a débuté par des ateliers qui nous ont rassemblés autour de la thématique du : "**Faire ensemble avec les personnes concernées**" animés par Michèle, Joseph et Isabelle puis la présentation des **ressources proposées par l'Unafam nationale pour le soutien aux familles**, ensuite Catherine et Patricia nous ont parlé de la **mise en œuvre de la sensibilisation de l'Aide aux Aidants vers les soignants.**

Marie-Jeanne Richard, notre ancienne présidente, nous ayant fait la joie d'être parmi nous tout au long de cette journée, nous lui avons réservé une petite surprise : "Un écho chantant" pour la remercier de son investissement et de son dévouement au niveau national tout au long de ces 9 dernières années.

Après l'effort, le réconfort ! **Balade et jeux de société pour une après-midi détente** bien méritée.

"Une belle matinée, ateliers riches, infos intéressantes, ambiance chaleureuse ! Bravo !!!"

Merci Isabelle pour ce témoignage que nous nous garderons bien de contredire !!

Un grand Merci, également à tous les bénévoles qui ont contribué à la réussite de cette journée et aux proches qui nous ont rejoints.

A bientôt , nous l'espérons !



Nous nous faisons le relais de l'Unafam 69

Mercredi 4 décembre 18h - Hôtel de Région de Lyon, 101 cours Charlemagne

Comment assurer une vie décente à mon proche et le protéger quand je ne serai plus là ? Question récurrente des familles, notamment des parents.

La **Chambre interdépartementale des Notaires de la cour d'appel de Lyon** organise une réunion gratuite sur ce sujet (toutes situations de handicap)

Nous vous rappelons que l'UNAFAM est engagée sur cette thématique depuis de nombreuses années :

- intervention de spécialistes susceptibles d'orienter les familles pour la mise en place des meilleures décisions
- webinaires avec l'intervention de Frédéric Hild, conseiller en gestion de patrimoine, co-fondateur de Fragilis
- édition en collaboration avec FRAGILIS (www.fragilis.fr) d'un livret sur ce sujet :

Handicap psychique tome 2 : Protection-Patrimoine, prévoir l'après soi

Disponible dans votre délégation Unafam (5 €) ou à commander directement sur le site de l'Unafam (frais d'expédition).

[Plus d'informations et inscription](#)

Agenda de nos Partenaires



Jeudi 5 décembre 10h-13h et 14h-16h30 - Meylan, 2 allée des Mitaillères

L'équipe du **Service Local de Solidarité** vous propose de découvrir ses différents services et missions au travers d'animations.

[Inscription](#)



Samedi 7 et dimanche 8 décembre - Morestel

Retrouvez le **GEM L'ABEILLE VIE** sur le **marché de Noël !**

Boules de Noël avec prénom personnalisé réalisé sur place
Déco de Noël en bois et crèche laïque

Fan art en bois : manga, dessin animé, célébrité du sport et de la chanson...

Deco zen en bois.

Vous êtes fan de rugby ? Venez admirer le ballon du CSBJ en bois posé sur son support.

Vous avez une idée, venez nous voir on la fait pour vous !



Mardi 10 décembre 2024 de 12h30 à 13h30 - Grenoble, 21 rue Anatole France

La **Maison des Adolescents** a le plaisir de proposer un atelier participatif à destination des parents d'adolescents : **“Parents d'adolescents : mes représentations & les besoins de mon ado”**

Inscription obligatoire au 04 76 84 24 04



Vendredi 13/12 après-midi au jeudi 19/12 - Bourgoin

Jallieu, 5 place du 23 août (angle de la rue de la liberté et de la rue docteur André Chaix)

Le **GEM "l'Abeille Vie"** s'installe dans un **magasin éphémère** de la rue piétonne (anciennement Graffiti)

Ce magasin sera ouvert aux horaires classiques des magasins y compris le dimanche.

Vidéo du mois



[Webinaire : Fragilité psychique d'un jeune, la fratrie mise à l'épreuve](#)

Comment mieux comprendre l'impact des troubles psychiques d'un proche sur la fratrie ? Quels sont les signes de détresse chez les frères et sœurs ? Comment bien réagir ? Retour en images sur ce moment d'échange bienveillant, dans le croisement des expertises d'**Hélène Davtian, psychologue spécialiste de la question**, et de l'expérience de **Julien, frère d'une personne concernée**.

Cet email a été envoyé à 38@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#).

Unafam 38, 6 rue Berthe de Boissieux, 38000 Grenoble - 04 76 43 12 71 - 38@unafam.org
www.unafam.org/38



