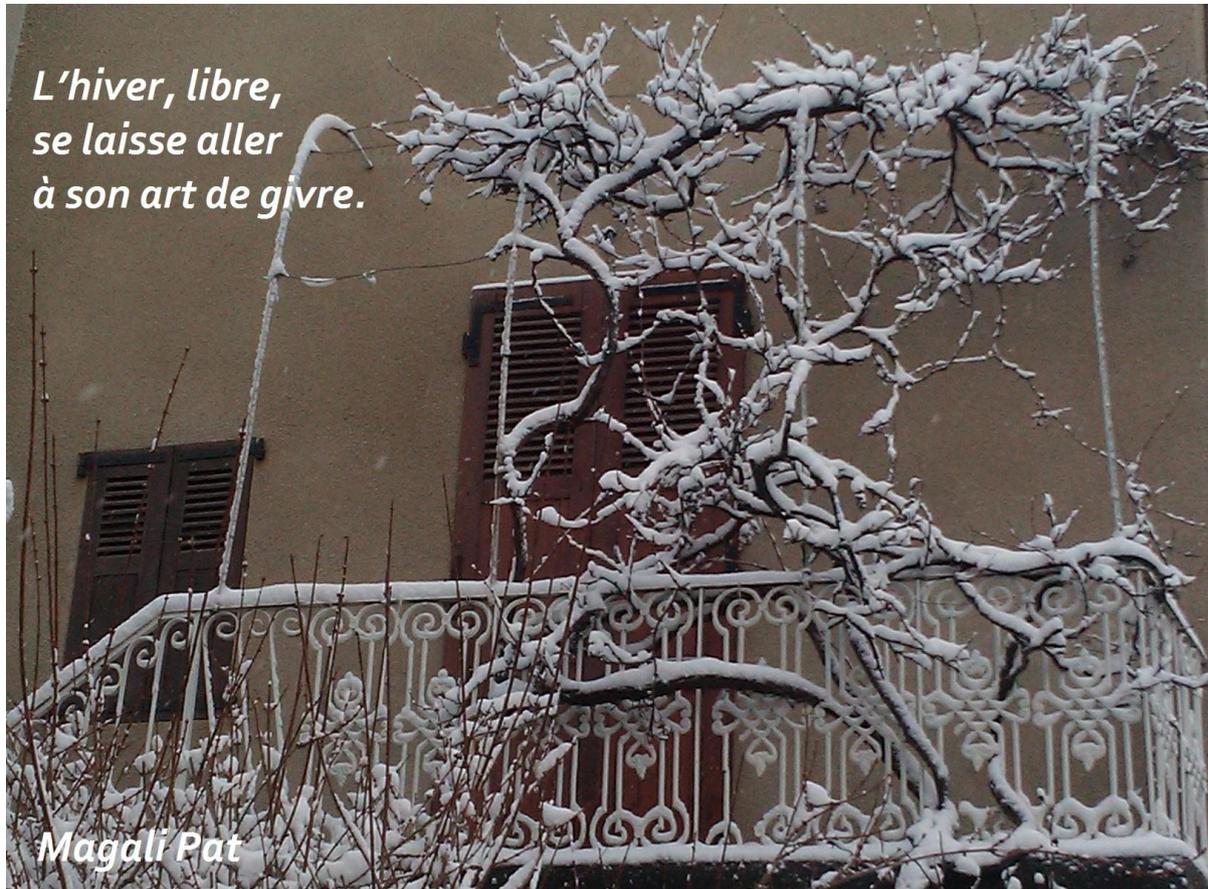




LA LETTRE DU MOIS
Unafam Isère
Février 2025

*L'hiver, libre,
se laisse aller
à son art de givre.*



Magali Pat

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.

Mardis 4, 11, 18, 26 /01

Vendredis 7, 14, 21 /01

Réunions conviviales

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

Lundis 3, 17 /01



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 3 /01

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 6, 20 /01

LA TOUR DU PIN, MdA, salle Romain
Bouquet, 5 impasse Romain Bouquet
(en face de la pépinière des
entrepreneurs)

Prendre RV au 06 32 04 97 77 de
préférence ou 07 82 51 74 58

Accueil individuel : 1er mercredi du
mois à partir de 16h

Mercredi 5 /01

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.

Groupes de parole

Familles

- Jeudi 18h30 à 20h
- Mardi 18h45 à 20h15
- Mercredi 18h à 19h30
- Lundi 18h à 19h30
- Mercredi 18h à 19h30
- Lundi 19h à 20h30
- Mercredi 18h30 à 20h

Grenoble

Grenoble (complet)

Grenoble (à partir du 12 février)

Voiron

Voiron

Bourgoin-Jallieu

Vienne

Centre Hospitalier Alpes Isère - CHAI

- **St Egrève**, Maison des Usagers - MDU

Prendre rendez-vous au 04 76 43 12 71

Fondation Santé des Etudiants de

France, La Tronche (ex Clinique du

Permanence Unafam : 1er jeudi du mois de 17h à 19h et 1er samedi du mois de 14h à 16h

Permanence Pair-aidance : 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

Permanence Réseau des Entendeurs de Voix (REV) : Pierre-Louis et Basile vous accueillent le 1er samedi du mois de 10h à 12h sur rendez-vous au 06 99 22 13 33

Prochaine permanence : 1/02

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

[En savoir plus](#)

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

Groupe de parole en visio - Mercredi 18h30 à 20h

Groupe de parole Frateries, Conjoints, Enfant de - Mercredi 18h30 à 20h Grenoble

FORMATIONS 2025

Février



Journée d'information sur les troubles psychiques Samedi 8/02 à Grenoble

Animée par une psychologue clinicienne et un pair-aidant, bénévole de l'association concerné par la maladie psychique et formé pour y faire face, cette journée a pour objectif de vous permettre d'acquérir les repères et bases essentiels sur les troubles psychiques : les manifestations des maladies, les prises en charge qui concourent au rétablissement, l'organisation des soins en psychiatrie, les structures sanitaires et médico-sociales et les dispositifs d'aide existants sur le département.

[Plus d'informations en cliquant ici](#)



Mars

Atelier d'entraide Prospect

Samedis 15, 22 mars et dimanche 23 mars à St Martin d'Hères

Nous vous proposons de participer à un ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT sur 3 jours : samedis 2 et 9 mars et dimanche 10 mars 2024 dans l'agglomération grenobloise. Le contenu de cet atelier d'entraide suivant une progression structurée, la présence des participants est indispensable sur les trois journées.

Cet atelier n'est pas un groupe de parole.

Pour une bonne organisation de cet atelier, nous vous invitons à vous pré-inscrire dès maintenant au

38@unafam.org ou au

04 76 43 12 71 en laissant vos nom, prénom, mail, téléphone et domicile.

L'inscription définitive sera faite après un entretien avec l'animateur de cet atelier d'Entraide.

[Plus d'informations en cliquant ici](#)

Avril

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie Samedi 5/04 à Voiron

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux Samedi 12/04 à Vienne

Mai

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires - Elearning + Samedis 3 et 17/05 à Grenoble

Juin

Journée d'information troubles psychiques

Samedi 21/06 à Bourgoin-Jallieu

Réunion de pré-inscription au programme de psychoéducation PROFAMILLE à Grenoble

Septembre

Journée d'information sur les troubles psychiques

Samedi 20/09 à Voiron ou St Marcellin

Journée d'information sur la dépression résistante

Samedi 27/09 à Grenoble

Octobre

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux Samedi 4/10 à Grenoble

Novembre

Atelier d'entraide PROSPECT

Samedis 15, 22 et Dimanche 16/11 à Bourgoin-Jallieu

Décembre

Journée d'information Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent Samedi 6/12 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 ! Merci pour votre contribution, à renvoyer à 38@unafam.org.***

La Vie de la Délégation 38

**Grâce à nos bénévoles, le CDI a retrouvé une seconde jeunesse.
Un grand Merci à Bernadette et à Magali pour ce fabuleux travail !**



Les étiquettes ont été rajeunies.

Les livres un peu vieillis mis de côté.

Les documents ont été répertoriés.

Et une étagère a été dégagée pour y étaler " les livres qui font du bien ".

En effet après avoir revu toutes nos richesses il nous a semblé à Magali, ex-bibliothécaire et à moi-même, très utile d'ouvrir "ce rayon". Question d'avoir envie d'aller voir ... de découvrir.

Nous avons acheté quelques livres : *Il n'a jamais tué personne mon papa* de Jean-Louis Fournier (addiction à l'alcool), livre de poche. *Les belles histoires* (comment les enfants Brontë ont pu vivre leur vie dans un contexte familial difficile) Gallimard jeunesse.

Nous sommes à l'écoute de ceux que vous connaissez personnellement et qui vous ont fait du bien. N'hésitez pas à nous les nommer. Certains ne sont plus édités mais "sommeillent" peut-être dans vos rayons, comme *Le monde d'Eloi* (livre pansement sur l'autisme) de Sophie Martel.

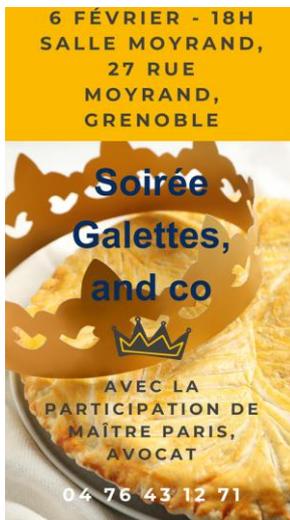
D'avance nous vous en remercions et vous disons le plaisir que nous aurons à vous rencontrer.

Pour le CDI, Bernadette Métral



Comme chaque année, **les bénévoles de notre association ont été invités au spectacle pour la cérémonie des vœux du Département de l'Isère.** Nous avons eu le plaisir de retrouver l'humoriste et imitateur Marc-Antoine Le Bret avec son dernier spectacle, "SOLO". La soirée s'est clôturée par la traditionnelle galette des rois, un moment convivial et chaleureux. Nous tenons à remercier le Département de l'Isère pour cette invitation offerte à nos bénévoles.

Agenda de l'Unafam



Jeudi 6 février à 18h - salle Moyrand, 27 rue Moyrand à Grenoble
Nous vous invitons à notre 'Soirée Galettes and co' avec la participation de Maître Paris, avocat.

Cette rencontre sera l'occasion de mieux se connaître et d'échanger de manière informelle et amicale. Galettes, crêpes, bugnes and co sont les bienvenues ! Alors n'hésitez pas à mettre la pain *dans* la pâte ! Nous vous attendons nombreux !

Inscription au 04 76 43 12 71

Agenda de nos Partenaires



Mardi 11 février au mardi 8 juillet - 2 mardis /mois de 14h à 16h - C3R - CASM, 8 place de conseil national de la résistance, St Martin d'Hères

Il reste quelques places au Programme Connexions familiales (groupe famille borderline) Profitez-en !

Ce programme est à destination des proches de personnes souffrant de troubles borderline.

Il vous permettra **de mieux comprendre** le diagnostic, le fonctionnement, l'accompagnement de votre proche et la notion de rétablissement, **d'apprendre** des compétences relationnelles, **de réduire** la souffrance émotionnelle et **d'améliorer** votre qualité de vie et **de créer** un réseau de soutien.

Inscription : Flore VERDILLON, Pair Aidante Famille
Centre Référent Réhabilitation Psychosociale et
Remédiation Cognitive (C3R) **04 56 58 88 00**

[Plus d'informations](#)



Dimanche 9 février à 18h à L'école des Gens, 45 rue Nicolas Chorier, Grenoble

Ca y est c'est reparti pour une nouvelle représentation de **la lumière des fêlées** par la Cie **La Grande Luciole** ! Toujours avec **Anaïs Rousson** !

La lumière des fêlées c'est l'histoire de quatre femmes dont les routes se croisent entre les portes d'un lieu de soin. Il y a cette soignante très impliquée mais dont les épaules se fissurent. Cette artiste, persuadée d'avoir trouvé la clé et qui veut la partager. Et puis, il y a ces deux femmes qui subissent. Elles sont là derrière les murs de cette chambre. Elles se rencontrent, elles s'appivoisent, elles se réparent. En bref, c'est une histoire de femmes parmi tant d'autres !

Réservez votre place par mail à cielagrandeluciole@gmail.com

[Pour avoir un aperçu, cliquez ici](#)

Informations



[JNPS : 29èmes journées de la prévention du suicide : La santé mentale dans tous ses états](#)

[Plus d'informations à venir en cliquant ci-dessous](#)

[Plus d'informations](#)



[Prévention du Suicide](#)

[Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.](#)

[Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.](#)

[Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.](#)

[Sur ce site, vous trouverez des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter.](#)

[Le 3114 est piloté par le Ministère en charge de la santé.](#)

Vous trouverez des ressources et des conseil sur le site du numéro national de prévention du suicide, en cliquant ci-dessous.

[Plus d'informations](#)



Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) itinérant Nord Isère

"Rejoignez la Tribu Vagabonde du **GEM Itinérant Nord Isère** ! Ensemble, parcourez les routes, tissez des liens, partagez vos talents et créez un espace chaleureux de soutien et d'entraide."

5 permanences d'accueil hebdomadaire :

Les Avenières (38630) le lundi matin ;
La Tour du Pin (38110) le lundi après-midi ;
Morestel (38510) le mercredi après-midi ;
Crémieu (38460) le jeudi matin ;
Montalieu-Vercieu (38390) le vendredi après-midi.

[Plus d'informations](#)



Association Française de Personnes souffrant de TOC

L'AFTOC relance ses **groupes de parole** avec une réunion tous les 2 mois. La prochaine aura lieu le **jeudi 20 mars de 18h à 21h** à la maison des associations (MVAC) de Grenoble.

[Plus d'informations](#)



Séjours de répit : La Maison Perséphone propose des séjours pour les proches aidants.

[Plus d'informations](#)



PROGRAMME de Mozaïkafé

Mosaïkafé est un café associatif à Saint Martin d'Hères, ouvert tous les jours sauf le dimanche. Il accueille et organise régulièrement des ateliers de couture, des expositions artistiques, des rencontres-débats, des jeux de société.

[Consultez le programme de janvier](#)



PositiveMinders aborde les troubles psychiques de 0 à 99 ans dans ses **webinaires** du jeudi de 18h à 20h

Webinaires - Troubles psy de 0 à 99 ans

Chapitre 1 : de 0 à 3 ans - 23 janvier (replay)

Chapitre 2 : de 4 à 10 ans - 20 mars

Chapitre 3 : de 11 à 18 ans - 22 mai

Chapitre 4 : de 19 à 30 ans - 26 juin

Chapitre 5 : de 31 à 50 ans - 25 septembre

Chapitre 6 : de 51 à 60 ans - 30 octobre

Chapitre 7 : 65 ans et + - 27 novembre

[Plus d'informations](#)

Vidéo et Nouveautés du mois



Psychonutrition, la révolution scientifique en santé mentale ([cliquez sur la vignette pour accéder à la vidéo](#))

Bien nourrir son cerveau contre le stress, l'anxiété, la dépression et le déclin cognitif. Une conférence de Guillaume Fond, psychiatre praticien hospitalier aux Hôpitaux Universitaires de Marseille, responsable des centres experts dépression résistante et schizophrénie.



L'AUTO SUPPORT : Une sélection d'outils pour s'aider soi-même (cliquez sur le logo)

Psycom crée une nouvelle rubrique sur son site, "**L'auto-support**". Une sélection d'outils, sur la base de plusieurs critères dont voici le premier : "**L'outil est proposé par une source fiable se fondant sur des études scientifiques.**"

Cette source peut être une université, un groupe de chercheurs, un hôpital, une institution, une association ou une fondation spécialisée dans la santé mentale". On y trouve aussi bien des tutos en vidéo, des cahiers d'exercice, des BD que des applis. Des ressources à tester, puis à partager autour de soi !

2 rubriques : **s'aider soi-même, des outils pour tous** et **s'aider soi-même, quand on vit avec un trouble psy.**

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

