

Flash n°1 Janvier 2025

Bonjour à toutes et à tous,

En ce début d'année, à la suite de notre réunion de bureau, des adhérents de notre association nous ont retrouvés pour partager la traditionnelle galette. Ce fut un bon moment convivial d'échange des nouvelles des uns et des autres.



Partage de la galette

Nos activités ont repris et dès le mercredi 5 mars, lors de notre assemblée annuelle, nous vous dresserons un bilan de nos activités 2024 et nous évoquerons nos projets en cours.

Activités ACCUEIL

Vous pouvez prendre rendez-vous au 02 43 40 44 53 pour être accueilli.

- Au 8 rue du Pont au Mans de préférence le lundi après-midi
- A La Ferté Bernard, le jeudi 20 février
- A Montval sur Loir le 2^{ème} vendredi de chaque mois.

Accueil sur rendez-vous au 02 43 40 44 53

De 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures, au rez-de-chaussée de la maison de santé pluridisciplinaire
1, rue Henri-Dunant à Montval-sur-Loir

- A la Flèche, suite à nos démarches, nous pouvons maintenant vous accueillir sur rendez-vous dans un local mis à notre disposition.

Ces accueils auront lieu 3 jeudis matin par mois et le 1^{er} lundi du mois l'après-midi

Groupe de parole d'aidants et groupe de parole d'usagers

En présence d'un psychologue et d'un bénévole, ces groupes dits « fermés » peuvent intégrer des personnes au fur et à mesure que des places viennent à se libérer. Les personnes inscrites sont contactées avant chaque séance.

- [Groupes de parole parents Le Mans](#)
2 groupes de parole ont lieu une fois par mois au 8 rue du Pont Le Mans.
L'un le lundi, l'autre le mercredi, de 18h à 20h.
- [Groupe de parole parents Sud Sarthe à La Flèche](#)
Un vendredi chaque mois de 14h30 à 16h30.
- [Groupe de parole conjoints et enfants de personnes en souffrance psychique](#)
Un lundi par mois au 8 rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h
- [Groupe de parole de parents de jeunes et adolescents](#)
Un mercredi par mois au 8 rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.

- **Groupe d'entraide de parents**

Un mercredi par mois au 8 rue du Pont Le Mans, de 15h à 17h

Ce groupe rassemble des personnes qui ont acquis plus de recul par rapport à la maladie. Elles se réunissent sans la présence d'un psychologue.

- **Café-rencontre**

Au 8 rue du Pont Le Mans. Le samedi 1^{er} février de 10h à 12h.

Ce café-rencontre permet un échange entre les nouvelles personnes accueillies.

Il est animé par deux bénévoles.

C'est pour ces personnes l'occasion d'échanger sur leur expérience d'aidants.

- **Groupe de parole « Vie Psychique et citoyenneté »**

pour les personnes avec une fragilité psychique

De 14h30 à 16h, dans les locaux de l'ADGESTI, 24 rue Albert Einstein à la Chapelle St Aubin avec une psychologue le 28 février et le 21 mars.

Merci de prendre contact avec David Grassin

au 02 43 39 58 36 de 9h à 12h

ou écrire à : d.grassin@adgesti.fr

INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

Programme de formations UNAFAM de la Sarthe

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Un jour et demi pour apprendre à mieux repérer les symptômes et ajuster son comportement

Dates : vendredi 14 mars après-midi et samedi 15 mars

Journée d'information sur les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent

Date : samedi 29 mars

Formation Mieux communiquer avec un proche atteint de schizophrénie

Date: samedi 14 juin

Journée d'information sur les troubles psychiques

Cette journée permet de mieux appréhender les troubles psychiques (manifestations, prises en charge, structures, ...), tout en échangeant avec des personnes vivants ces mêmes difficultés

Date : samedi 27 septembre

Formation-atelier « Entraide Prospect »

Cet atelier, sur 3 jours, est conçu pour apprendre à faire face, dans la durée, à la maladie psychique d'un proche.

Dates : Samedi 22 novembre, samedi 29 et dimanche 30 novembre

Toutes ces journées sont gratuites pour les participants avec prise en charge par l'UNAFAM du repas partagé le midi.

L'inscription est obligatoire, le nombre de participants est limité. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

Les journées sont animées par un professionnel et une bénévole UNAFAM (*sauf l'atelier d'entraide qui est de pair à pair*).

Pour plus de renseignements, contact de la délégation de la Sarthe

- au 02 43 40 44 53
- ou par mail à l'adresse formation.unafam72@gmail.com

Plus de détails sur les formations sur le site www.unafam.org et www.unafam.org/sarthe.

Des modules de formations en e-learning sont disponibles sur le site <http://formaidants.fr>.

DESTIGMATISATION

Radio Alpa le 29 janvier

Fin janvier, notre délégué Pascal Boucherie a été invité à s'exprimer sur Radio Alpa.

Enregistrement d'une émission Radio RCF

Dans la suite des émissions dont le thème est « La force des différences », nous serons en binôme avec l'ADAPEI le lundi 3 février pour faire entendre notre voix sur le sujet « **Reconnaitre et accompagner les aidants** »

10 au 13 février 2025 : 3 ième Congrès des Solidarités salle des concerts et Portes ouvertes de l'UNAFAM.

Nos bénévoles participent activement aux réunions de préparation de ces rencontres autour de la solidarité. Durant cette semaine, les 57 associations ouvriront leurs portes au public.

Notre porte ouverte le mardi 11 février 10h-12h ; 14h-17h au 8, rue du pont

Le mercredi 12 février, la municipalité du Mans proposera un goûter au palais des congrès de 14h à 17h. Un spectacle musique-lecture suivra à 17h30 à la salle des concerts, rue du port.

Le jeudi 13, des tables rondes auront lieu

2 le matin de 9h à 12h 30 et les 2 autres de 14h à 17h :

- 1ère table ronde : Quelle est votre perception active de la Solidarité ?
- 2ème table ronde : Votre conception de l'action sociale
- 3ème table ronde : Construction des politiques publiques sociales
- 4ème table ronde : La mise en pratique des politiques publiques sociales

Randonnée PSYCYCLETTE en juin 2025

Le départ officiel de cette randonnée devrait avoir lieu au Mans le lundi 23 juin. Après des étapes à Alençon, Lisieux, Evreux et Mantes-la-Jolie, l'arrivée commune des différentes randonnées venant de régions diverses, se fera à Levallois-Perret près des nouveaux locaux du siège de l'UNAFAM.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

19 décembre Journée Crehpsy sur l'autodétermination à Angers

Le Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire a pour objectif de promouvoir les organisations, les programmes, les outils qui contribuent à soutenir le rétablissement des personnes en situation de handicap psychique et améliorer leur parcours de vie.

Plusieurs bénévoles de l'UNAFAM 72 ont participé à cette journée animée par différents professionnels de santé. Ils ont en particulier exploré ensemble les liens entre l'auto-détermination et le rétablissement en santé mentale.

Lors de cette journée très enrichissante, le GEIST Mayenne (Groupe d'Etudes pour l'Inclusion Sociale pour Tous) ainsi que le CLUBHOUSE de Nantes (une communauté de rétablissement en santé mentale) ont apporté leur témoignage très constructif.

L'Unafam : guide des travaux du Contrat Local de Santé Mentale Le Mans .

2025 marque le lancement de la phase de déploiement opérationnel de six premières actions inscrites au Contrat Local de Santé intercommunal (CLSi) Le Mans Métropole 2024-2028 (sur 11 actions au total), signé le 10 décembre dernier.

Compte tenu de son expertise en matière de Santé Mentale, l'UNAFAM a été sollicitée pour prendre une part active dans la coanimation du groupe action « Créer une mallette d'outils de prévention et de sensibilisation à la santé mentale » dans un double objectif de prévenir et veiller au bien être en santé mentale, et déstigmatiser la souffrance psychique.

Ces échanges auront lieu en présence de l'Agence et du service santé Le Mans Métropole.

HIPPOTIGRIS : Accueil, ressources et accompagnement pour les jeunes en rupture scolaire

Pour les enfants qui souffrent de phobie scolaire, de harcèlement, de mal-être à l'école.

Vous pouvez contacter ce service au 35 A rue de Degré, appt 204, Le Mans

Accueil téléphonique 09 82 22 15 52.

hippotigris72@gmail.com

Escape Game pour promouvoir la santé mentale auprès des jeunes le 23 janvier au lycée Washington

Pilotée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, une journée Escape Game est proposée dans plusieurs lycées de la Sarthe afin de sensibiliser les jeunes aux différents domaines de la santé.

Dans le cadre du Projet Territorial en Santé Mentale dont il est membre, Pascal Boucherie notre délégué, a participé activement à l'une de ces journées au lycée Washington. Son atelier était dédié aux problèmes de mal-être, et idées noires et suicidaires. Pascal a pu échanger avec environ 25 jeunes confrontés à ces problèmes pour eux-mêmes ou pour un proche. Il leur est proposé de trouver des ressources sur une plateforme numérique accessible sur www.ptsm72.fr.

Journée Prévention du suicide mercredi 5 Février au CH Le Mans de 9h30 à 16h30. Conférence de 11h à 12h.

En partenariat avec l'EPSM, des professionnels de santé et membres associatifs seront à votre écoute pour échanger et répondre à vos questions dans le hall du bâtiment Plantagenêt de 9h30 à 16h30.

De 11h à 12h, salle de la Rotonde, une conférence sur la prévention du suicide, gratuite et ouverte à tous, sera animée par le Dr Hassan, Psychiatre au sein de l'équipe psychiatrique d'accueil en urgence.

Projet d'un grand centre de soins ambulatoires au Mans (quartier Gare Sud)

Ce nouvel hôpital de jour qui sera aussi un lieu de consultations devrait ouvrir au premier semestre 2027. 250 professionnels y travailleront pour une file active de 8000 patients.

Prochaine réunion le mercredi 5 Février à 17h30

Nous recevrons l'association "Corps en Mouvement" qui propose, par des techniques simples et efficaces, de mieux gérer les situations stressantes pour en limiter l'impact sur notre corps, et par conséquent préserver notre capital santé.

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS

Pour tout renseignement n'hésitez pas à nous contacter :

UNAFAM de la Sarthe



- 8, rue du Pont 72100 LE Mans
- Tél : 02 43 40 44 53
- Site : unafam.org/Sarthe
- Mail : 72@unafam.org
- Facebook : [Unafam Sarthe](#)
- LinkedIn : [Unafam Sarthe](#)

Service National Ecoute Famille : 01 42 63 03 03