

Flash n°2 Février 2025

Bonjour à toutes et à tous,

Nos 28 bénévoles s'activent dans leurs différentes missions. Depuis le début 2025, nous avons pu effectuer 20 accueils au Mans, mais aussi à La Ferté Bernard, à Montval et à La Flèche. Nous essayons ainsi de nous faire plus proches de l'ensemble de nos 202 familles adhérentes et autres personnes en demande d'être reçues.

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 24 avril.
- A Montval sur Loir le 2ème 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 1er 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 participants inscrits sont contactés 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 1er mars 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 vendredi 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

- **« 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

Emission Radio Prévert à La Flèche début février

Dans le cadre du Conseil Local en Santé récemment mis en place à La Flèche, un journaliste de la radio Prévert a longuement interviewé notre délégué Pascal Boucherie et Chantal notre bénévole présente sur place. Nous espérons venir en aide aux personnes du secteur qui sont impactées par la maladie psychique d'un proche. Des accueils et groupe de parole se mettent en place progressivement.

Vous pouvez retrouver l'interview dans la section **Actualités** du site www.unafam.org/sarthe.

Du 10 au 13 février 2025 : 3ème Congrès des Solidarités salle des concerts

Le jeudi 13 février ce congrès a eu lieu devant 300 participants. Sur scène des représentants des associations se sont exprimés au cours de 4 tables rondes.

Ces rencontres autour de la solidarité ont rassemblé 60 associations qui ont également ouvert leurs portes au public.

Les bénévoles de ces associations ont pu s'enrichir de la découverte de leurs objectifs respectifs, renforcer leurs liens pour mutualiser leurs efforts.

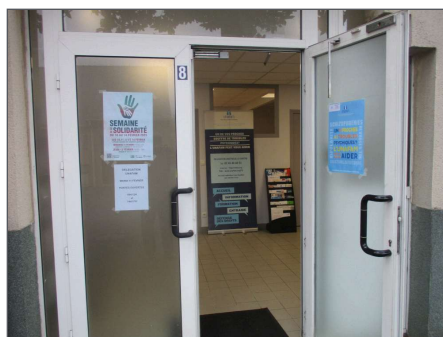
Le département et le CDCA invitent ces bénévoles à travailler en commission sur " le soutien aux aidants et parentalités ".

Le CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie) permet l'élaboration des politiques publiques du handicap et de la vieillesse. Il est composé de représentants des institutions, des personnes âgées et des personnes handicapées et des professionnels. L'UNAFAM participe aux travaux du CDCA dont le président du Conseil Départemental est à la tête.



Portes ouvertes de l'UNAFAM

A cette occasion, toute la journée du mardi 11 février, notre délégation reçu une vingtaine de visiteurs dans son local, 8, rue du pont au Mans.



DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Participation de nos bénévoles UNAFAM aux travaux GTO à l'EPSM

Des Groupes de Travail Opérationnels sont en place à l'EPSM d'Allennes avec la participation de plusieurs bénévoles de notre délégation UNAFAM72.

Tout un travail de réflexion est en œuvre avec les professionnels de santé autour de différents thèmes :

- Se recentrer sur le soin et sur la relation soignant-soigné
- Anticiper les crises, alternatives aux pratiques coercitives
- Renforcer l'organisation des soins autour de la pratique soignante

Présentation de dispositifs pour les personnes en situation de handicap : INTIMAGIR et de CapParents en Sarthe le mardi 25 mars au Mans de 14h à 16h

Vous êtes invités à une présentation des dispositifs **INTIMAGIR** et **Cap Parents des Pays de la Loire** dans les locaux de la Promotion Santé Pays de la Loire – 84/100, rue du Miroir – 72100 LE MANS

L'inscription est gratuite et obligatoire.

Ces dispositifs accompagnent les personnes en situation de handicap sur les thématiques suivantes :

Vie intime, affective et sexuelle ; Soutenir la parentalité ; Lutter contre les violences sexuelles et sexistes.

Relais du Bien-Être, Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale : Aide aux Aidants

Vous avez un rôle clé dans le soutien de personnes en situation de fragilité ; ce relais propose des séjours de prévention-action sans reste à charge pour les aidants.

Ce parcours de 3 jours s'inscrit dans le cadre de la politique de santé publique « Bien vieillir ». Il est à ce titre pris en charge par l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques Vacances) et les aides individuelles de l'AGIRC ARRCO.

C'est une opportunité unique de se permettre un temps de répit et de détente, pour retrouver un équilibre physique et émotionnel.

Contact : La Villa des Arts, 72460 Savigné - l'Evêque.

Prochain séjour du **29 juin au 2 juillet 2025**. Des places sont disponibles.

Proposition de séjour avec COLINA

Pour se remettre en mouvement, retrouver confiance en soi et avancer, cette association propose à de jeunes adultes en rétablissement de troubles psychiques, et à leurs proches aidants, une semaine de marche itinérante, entre avril et septembre, sur différents itinéraires : Chemins de Compostelle, de Stevenson, sentier des douaniers côtier (Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes, Bretagne)

Le groupe est composé à chaque fois de maximum 12 personnes : binômes composés d'un jeune adulte en rétablissement de troubles psychiques avec un proche : père, mère, frère ou sœur, ami et d'un duo d'accompagnants.

- Des aides financières sont possibles
- Retrouvez les dates 2025 et les parcours des marches Colina : colina-asso.org

Enquête auprès des familles ayant un proche en situation de handicap

Dans le cadre de la préparation d'une Conférence des Familles en Pays de la Loire : "**Quel avenir pour nos proches en situation de handicap ?**", vous pouvez répondre à ce questionnaire.

N'oubliez pas de renouveler votre adhésion 2025 à l'UNAFAM national.