



## DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO DE NOTRE LETTRE D'INFORMATION

Chère adhérente, Cher adhérent,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre première lettre d'information de l'année !

Vous y trouverez un retour sur nos actualités de la fin d'année 2024 : la première édition de Psyclette, le tour du département à vélo pour sensibiliser aux troubles psychiques, avec des personnes concernées par un trouble psychique, des soignants et toute personne souhaitant les accompagner, la soirée Movember du 9 novembre, mais aussi nos nouveautés avec l'ouverture d'un café rencontre à Royan et notre agenda à venir !

Découvrez également l'une des missions essentielles de nos bénévoles : la représentation des usagers. A quoi ça sert ? Comment nous solliciter ? Toutes les réponses sont dans cette lettre.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Les bénévoles UNAFAM 17



## L'agenda de l'Unafam 17

### CAFES-RENCONTRE

**Le 12 mars 2025 à  
Saintes**

*à partir de 17h, à la  
boulangerie Feuillette*

**Le 13 mars 2025 à  
Royan**

*à partir de 16h30, au Bar  
du Palais des Congrès*

**Le 22 mars 2025 à  
La Rochelle**

*à partir de 14h30, à Côté  
Cour(t)*



*Ces cafés-rencontres sont gratuits,  
sans engagement et sans  
inscription ! Besoin d'infos ?  
17@unafam.org ou 05 46 00 41 54*

# Ouverture d'un nouveau café-rencontre à Royan !

Bonne nouvelle ! Depuis janvier 2025, un café-rencontre a ouvert ses portes à Royan, en complément des cafés-rencontres existants déjà à La Rochelle et Saintes.



Avec le soutien financier du Département de la Charente-Maritime et de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie).

Les cafés-rencontre sont des moments d'échanges conviviaux pour les familles (parents, fratrie, conjoints...) et/ou amis accompagnant un proche en souffrance psychique. Il n'y a pas toujours de thème particulier, chacun peut s'exprimer librement. Un ou plusieurs bénévoles sont là pour animer ce moment de convivialité. **Ouvert à tous sans inscription, adhérent ou non à l'Unafam. GRATUIT.**

A Royan, les séances se dérouleront au Palais des Congrès, au "Bar du Palais" (1er étage), de 16h30 à 18h30 les jeudis : 13 mars, 10 avril, 15 mai, 12 juin.

Nous espérons vous voir nombreux pour ce moment de partage !



## Une difficulté avec l'hôpital où est hospitalisé votre proche ? Nos représentants des usagers sont là pour vous aider

Les représentants des usagers (RU) sont des personnes bénévoles, désignées ou élues.

Leur rôle est de défendre les droits et intérêts des usagers, de faire entendre leur voix et de contribuer à l'amélioration de la qualité des services de santé. Il peut également participer à l'élaboration des politiques et des décisions concernant les enjeux de santé.

Ils peuvent siéger dans différentes instances de démocratie sanitaire, et en particulier en Commission des Usagers (CDU) des hôpitaux.

Ils assistent à des réunions régulières avec les acteurs de l'hôpital (Direction, professionnels de santé et aussi avec les élus et/ou pouvoirs publics).

Ces réunions peuvent porter sur :

- l'analyse des plaintes des usagers
- le suivi de la qualité des soins
- l'amélioration des informations mises à la disposition des patients
- le respect du patient
- l'environnement dans lequel le patient est soigné

Les Représentants des Usagers participent également par le biais de groupes de travail à l'amélioration de l'accès aux soins et de la qualité de l'environnement du patient et de son bien-être.

Ils peuvent, à la demande d'un usager ayant déposé une plainte, l'assister lors d'un rendez-vous de conciliation avec un médecin médiateur.

Ils sont obligatoirement issus d'une association agréée d'usagers du système de santé et ont suivi la formation initiale délivrée par des organismes agréés.

Les représentants des usagers issus de l'UNAFAM examinent les plaintes des usagers en général et portent une attention particulière aux soins apportés aux patients souffrant d'une maladie psychique.

Actuellement, voici la liste de nos représentations dans notre département :

- **La Rochelle** : Groupement Hospitalier Littoral Atlantique.  
**Contact : ghlrra@laposte.net**
- **Puilboreau** : Clinique de l'Atlantique, Cardiocéan
- **Saintes** : Groupe hospitalier de Saintes et Saint-Jean d'Angély. **Contact : espaceusagers@ghsaintesangely.fr**
- **Royan** : Centre hospitalier (**contact : cdu@ch-royan.fr**), Clinique Pasteur (**contact : CPR.RUSAGERS@gmail.com**), et centre Alpha
- **Saujon** : Clinique Hippocrate et Villa du Parc
- **Pons** : ETAP
- **Jonzac** : Centre hospitalier de Saintonge.  
**Contact : 05 46 70 10 52**
- **Boscammant** : représentation au conseil de surveillance de l'hôpital
- **Saint-Georges-de-Didonne** : polyclinique

Les bénévoles, qui représentent les usagers au nom de l'UNAFAM peuvent aussi être contactés au : 05 46 00 41 54 ou par mail à 17@unafam.org

Vous pouvez aussi interpellier directement par courrier la direction de l'établissement en l'adressant à la Commission des Usagers.

Nous manquons de représentation sur l'île d'Oléron et Rochefort. Vous pouvez nous contacter pour avoir des informations sur la fonction afin de nous rejoindre si vous le souhaitez.

Sophie Telling, Daniel Belet

# RECAP' SUR LES TEMPS FORTS DE LA DELEGATION EN 2024

## Les Conviviales de Charente-Maritime, un premier succès !

Le 24 juillet 2024, nous avons lancé une rencontre conviviale, profitant d'une des soirées gratuites du festival musical de Royan "Un violon sur le sable".

Nous étions ainsi une dizaine d'adhérents et bénévoles à profiter de cette belle soirée. Nous espérons en 2025, à l'occasion des beaux jours, profiter des festivals et événements gratuits du département pour vous proposer de nouvelles "Conviviales" !



Photos : Sophie T.

## L'événement 2024 : Psycyclette, dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

En octobre dernier, à l'initiative du Groupement de Coopération en Santé Mentale (GCSM), et en partenariat avec l'Unafam 17, la première édition de Psycyclette locale a été lancée !

Psycyclette est initialement un "pur produit" de l'Unafam nationale, une randonnée cyclotouriste où se mêlent personnes concernées par un trouble psychique, soignants, familles et toute personne souhaitant se joindre à l'aventure. Le but ? Sensibiliser le grand public à la santé mentale et déstigmatiser les troubles psychiques.

Mais grâce à la volonté en particulier de Sylvie Rayé, coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM), Psycyclette a pu bénéficier d'une édition 100 % locale ! Merci à Josiane Krymalowski, bénévole de l'Unafam 17, pour son retour sur cet événement auquel elle a participé.

### Arrivées Psycyclette des 11,14 et 15 octobre

Ce vendredi 11 octobre, le soleil est au rendez-vous pour l'arrivée de la Psycyclette sur la Place Colbert à Rochefort. Elles ne sont que trois à l'arrivée, mais quelle présence : Nathalie Cantin, Déléguée Départementale de l'Unafam 17, Audrey Ott, secrétaire du GCSM et Sylvie Rayé, coordinatrice du PTSM.

Le lundi 14 octobre, étape Marennes.

Beaucoup d'échanges sous la halle avec des visiteurs, notamment, un groupe de personnes en formation d'aide à la personne, intéressé par l'Unafam.

Le lendemain mardi 15 octobre, c'est au tour de Royan d'accueillir près du Kiosque de Pontailac avec vue sur mer, l'équipée assez nombreuse, avec entre autres le groupe du GEM Atlantique de Royan, entraîné par leurs animatrices. Et bien sûr la participation de Louis (bénévole Unafam).



De gauche à droite : Nathalie Cantin, Déléguée Départementale de l'Unafam, Audrey Ott, secrétaire du GCSM et Sylvie Rayé, coordinatrice du PTSM.  
Photo : Josiane K.

Un grand bravo et merci à toutes les personnes qui ont participé pour mettre en place les stands, à faire suivre le matériel au fil des étapes, les coordinateurs (trices) des Conseils Locaux de Santé Mentale, qui ont rendu ces journées possibles.

Josiane Krymalowski



L'arrivée à Royan, avec notre bénévole Louis et les membres du Groupe d'Entraide Mutuelle de Royan. Bravo à tous ! Photos : Josiane K.



## Retour en images sur la soirée Movember, le 9 novembre 2024

En novembre dernier, la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) Aunis Nord organisait à l'Houmeau un forum afin de promouvoir la santé masculine, à l'occasion de Movember.

Pour rappel, Movember est un événement national annuel qui se déroule tout au long du mois de novembre afin de sensibiliser à la santé masculine. Les participants se laissent pousser la moustache afin d'attirer l'attention sur des enjeux essentiels tels que le cancer de la prostate, le cancer du testicule et la santé mentale. ♂

Toute la journée, la CPTS et ses partenaires (Ligue contre le cancer 17, 3114, Unafam 17 et Anamacap) ont accueilli les visiteurs du territoire afin de les renseigner sur la santé mentale, les cancers masculins, les bonnes pratiques à adopter ainsi que les nombreux facteurs de risques.



**Vous souhaitez nous joindre ?** Vous pouvez nous contacter à [17@unafam.org](mailto:17@unafam.org) ou 05 46 00 41 54.

## LE COIN CULTURE

*Toutes nos recommandations : à voir, à lire, à écouter !*

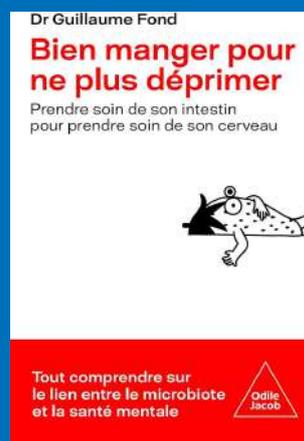
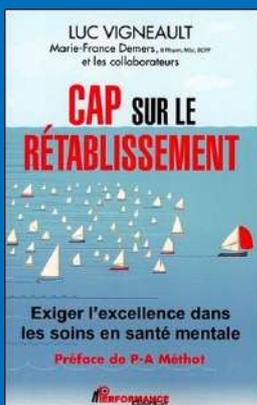
### CAP sur le Rétablissement

Luc Vigneault, Performance éditions

Un livre à lire, à transmettre et partager : Il s'agit de « CAP sur le rétablissement » du Canadien Luc Vigneault.

Le sujet comme son titre l'indique est sur le rétablissement, son auteur est pair aidant au Canada et veut transmettre son parcours de la maladie au rétablissement en passant par la réinsertion afin de faire partager son expérience aux plus nombreux. Il nous concerne tous, malades, proches mais aussi pour tous les professionnels en santé mentale.

Pour info : CAP signifie Comprendre, Agir, Partager.



### Bien manger pour ne plus déprimer.

Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau  
Dr Guillaume Fond, Editions Odile Jacob

À la lumière des dernières découvertes relatives à l'influence de la santé de notre intestin sur la santé de notre cerveau, on ne peut plus ignorer le rôle de l'alimentation dans certains troubles psychiques comme la dépression ou l'hyperactivité.

De nombreux conseils pratiques vous aideront à protéger votre microbiote et à améliorer votre bien-être mental.