

Sommaire Avril 2024 : actualités de la délégation et partenaires, webinaires, point recherche, podcasts et replays

Rappels :

- 1- La présente Lettre d'information mensuelle est envoyée aux adhérents de l'Unafam Essonne ayant acquitté leur cotisation 2023.
- 2- Les liens cliquables dans cette newsletter sont vérifiés par notre équipe et sécurisés par la plateforme d'envoi Brevo, vous pouvez cliquer sur ceux-ci en toute sécurité, ils sont là pour vous informer
- 3- Si la newsletter est trop longue (sur mobile) tout ne s'affiche pas, cliquez sur : « afficher l'intégralité du message » à la fin

Actualités de la délégation

A noter : changement d'adresse du local d'accueil de l'Unafam à Savigny-sur-Orge à partir du 12 avril : Maison des associations " 86, rue Vigier (à côté du parc Séron) 91600 Savigny- sur- Orge

[Le rapport d'activité 2023 de la délégation est téléchargeable ici](#)

Promenade-rencontre à Corbeil-Essonnes, mercredi 17 avril 2024 :

Deuxième ville d'Essonne au passé riche et au patrimoine illustre, Corbeil-Essonnes mérite le détour.

Avec ses "Grands Moulins" à la confluence de la Seine et de l'Essonne, ses usines au coeur du centre-ville, Corbeil-Essonnes offre l'image d'une cité profondément marquée par son passé industriel.

Nous proposons de découvrir l'histoire de cette ville avec l'aide de l'association "Mémoire et Patrimoine vivant".

RDV le mercredi 17 avril 2024 à la gare RER de Corbeil-Essonnes à 10h30.

Prévoir un pique-nique.

Contact : Edith Guérin au 0610764427

Retrouvez toutes les dates des rencontres en 2024 dans chacune de ces pages du site web de la délégation :

- [les groupes de paroles, sur RDV au 06 61 56 85 19](#)
- [les cafés-rencontres : prochaine date le 27 avril à Crosne, Orsay et Savigny-sur-Orge, consultez les lieux et heures ici](#)
- [les journées d'information](#)
- [les promenades-rencontres](#)
- [les précédentes newsletters](#)

Actualités partenaires

Le planning de tous les GEM de l'Essonne est [à retrouver dans la page dédiée ici.](#)



Créés par la Maison Perchée sur "Mieux vivre avec..." des livrets qui s'adressent à nos proches adolescents et jeunes adultes, des conseils et des ressources par pathologie

Des guides pour les concernés par les concernés : soigné·es et soignant·es se sont réuni·es pour réaliser ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain

Ces recueils d'informations sont le fruit d'une étroite collaboration entre le C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et La Maison Perchée. Fruit du vécu d'une diversité de professionnel·les et de personnes concernées.

[A télécharger ici](#)



Suite au **webinaire Tabac, troubles psychiques et alimentation** organisé par le Collectif « On va faire un tabac » le 9 avril :

Répondre aux questions et apporter des repères théoriques et pratiques sur cette thématique, avec Anne-Laure Laratte, diététicienne et nutritionniste ainsi que des représentants de l'association [« Je ne fume plus »](#).

[Prévention des addictions : tabagisme et santé mentale : le guide à télécharger ici](#)

La recherche



Semaine du Cerveau 2024

Cette année, pour la première fois, la semaine du cerveau était organisée conjointement par NeuroSpin (CEA/Joliot) et l'institut des Neurosciences Paris-Saclay, NeuroPSI. Elle s'est tenue à NeuroPSI avec des conférences de chercheurs des deux entités, des animations et des visites de laboratoires.

[Retrouvez dans cette page les vidéos des conférences.](#)



Psychiatrie de précision : quels bénéfices pour le patient ?

« La médecine de précision en psychiatrie ne se limite pas à la recherche fondamentale et aux innovations cliniques ; elle doit aussi être transposable et diffusée dans le cadre clinique quotidien, en plaçant le patient au cœur de cette démarche. »

Laurent Boyer, Chef du Département d'Information Médicale, Assistance Publique - Hôpitaux Marseille et Directeur du Centre d'Etudes et de Recherches sur les Services de Santé et qualité de vie (CEReSS), Aix-Marseille Université.

A voir ou à écouter



Témoignage de Jonathan, médiateur santé pair lors de la Journée Mondiale des troubles bipolaires

Jonathan, Médiateur Santé-Pair, diagnostiqué et stabilisé, un témoignage puissant sur la bipolarité et l'importance des aidants.

Déstigmatisons les troubles psychiques et partageons l'espoir !

[A voir ici](#)



Replay "Troubles psy et image de soi : un cocktail d'opportunités ?"

Parfois sublimée, souvent abîmée... Le regard des autres, la confiance en soi, l'apparence physique, la sexualité, le travail, les relations sociales sont souvent secoués lorsque le trouble psychique survient. Atout ou handicap, l'image que chacun se forge de lui-même joue alors un rôle essentiel, pour les patients et leur entourage.

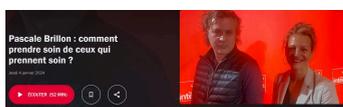
[Replay vidéo ici](#)



La WebTV 100% santé mentale de la Fondation Falret : "Bien dans ma tête"

Reportages, témoignages des actions des GEM, mais aussi un documentaire sur la dangerosité des personnes atteintes de troubles psychiques.

[Bien dans ma tête.TV ici](#)



Replay "Sous le soleil de Platon" du 4 janvier 2024 : "Prendre soin de ceux qui prennent soin"

Une émission très utile pour les adhérents de l'UNAFAM, pour ne pas oublier que le rôle d'aidant peut mettre en danger notre équilibre psychique...

Pascale Breillon, psychologue clinicienne canadienne, dans cette émission, décrit la "fatigue de la compassion" et aborde les moyens de se préserver : "les stratégies d'auto-soin pour continuer à prendre soin des autres".

[Replay vidéo ici](#)

Retrouvez toute la sélection des bénévoles de l'Unafam Essonne : [des livres, des replays d'émissions, de films, de documentaires et des podcasts à écouter, sur la santé mentale et les troubles psychiques ici.](#)

[Retrouvez ici les précédentes Lettres de la délégation Unafam Essonne](#)

Contribuez à la Lettre de la délégation : envoyez vos informations à 91@unafam.org, avec "Pour la Lettre" en objet de votre email.

Union Nationale des Amis et Familles de Personnes Malades et/ou
handicapées Psychiques
Reconnue d'utilité publique
www.unafam.org

Unafam Essonne
E-mail : 91@unafam.org
Tél. : 06 61 56 85 19
www.unafam.org/essonne

Unafam Essonne

4 rue d'Ardenay, 91120, PALAISEAU

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}. Vous l'avez reçu en tant qu'adhérent à l'Unafam Essonne

[Se désinscrire](#)

