

Si vous ne parvenez pas à lire correctement cet e-mail,

[cliquez ici pour l'afficher dans votre navigateur](#)



**UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE  
PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES  
PSYCHIQUES  
Délégation de l'Essonne**

Sommaire Septembre 2024 : dates de rencontre de rentrée, actualités de la délégation et partenaires, webinaires, 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

### Rentrée 2024 :

La délégation reprend ses groupes de parole, ses cafés-rencontres, ses journées d'informations et ses balades-rencontres et vous souhaite une bonne rentrée !

### Les groupes de parole :

- réservés aux adhérents, sur inscription au 06 61 56 85 19 de 8h30 à 16h15 (laissez un message avec vos coordonnées sur le répondeur si vous souhaitez être rappelé).

[En savoir plus en cliquant ici](#)

### Les cafés-rencontres 2024-2025 :

- à **Crosne**, salle de réunion municipale - 22 avenue Jean Jaurès - 91560 Crosne : samedi 05/10 de 10h à 12 h
- à **Orsay**, à la Maison des associations (salle N°9), 7 avenue du Maréchal Foch - 91410 Orsay : samedi 14/09 de 14h30 à 17h30
- à **Savigny-sur-Orge**, 6 rue René Legros (Ancienne Perception)- 91160 Savigny-sur-Orge : samedi 28/09 de 15h30 à 18h

[Les dates des café-rencontres suivantes jusqu'en 2025, en cliquant ici](#)

### Dates des ateliers d'entraide Prospect de septembre :

"Prendre soin de soi et accompagner un proche atteint de troubles psychiques sans s'épuiser", trois jours d'atelier d'entraide Prospect, un programme écrit par des familles pour des familles pour entretenir sa vitalité d'aidant.

- à **Moissy Cramayel (77) les 27, 28 et 29 septembre 2024**, sur inscription à la délégation du 77 : 01 64 39 47 75
- à **Crosne (91), les 27, 28 et 29 janvier 2025**, sur inscription délégation de l'Essonne : 06 61 56 85 19

[Retrouvez toutes les dates des journées d'information et de formations, en cliquant ici](#)

---



### **Balade-rencontre de rentrée : mercredi 25 septembre 2024 à 14h pour la visite du parc arboré de la Maison Aragon et Elsa Triolet à Saint Arnoult en Yvelines**

Au cœur d'un parc de 5 hectares, l'ancien moulin à eau de Villeneuve vous transporte dans l'intimité d'Elsa Triolet et Louis Aragon.

Louis Aragon est poète, l'un des plus grands, dadaïste et surréaliste, comme ses amis André Breton ou Paul Éluard.

Elsa Triolet est romancière, russe, connue pour être la première femme à avoir reçu le prix Goncourt (en 1945) avec « Le Premier accroc coûte deux cents francs ».

Après la mort de sa muse, le poète a légué le moulin à la nation française, dans le but d'en faire un lieu de mémoire, de recherche et de soutien à la création artistique.

Le moulin fut souvent le décor et la source d'inspiration des écrits du couple. Vestiges de l'activité meunière, objets fétiches et œuvres des artistes amis subsistent, créant une atmosphère unique. C'est aujourd'hui un lieu de mémoire, de recherche et un lieu vivant, ouvert à la création contemporaine. Expositions, rencontres, spectacles toute l'année.

### **Rendez-vous le mercredi 25 septembre à 10h30 au parking de la Maison Aragon et Elsa Triolet, Moulin de Villeneuve, rue de Villeneuve 78730 Saint Arnoult en Yvelines**

- Visite de la maison par un guide pendant 1h
- Pique-nique, lieu abrité si mauvais temps, boissons et restauration possibles
- Atelier "Land art" ou atelier d'art plastique si mauvais temps
- Visite du parc et découverte de ses nombreuses sculptures

Tarif 16€ par personne

Covoiturage possible à définir.

Train + bus: Gare de Rambouillet (TER) ou Dourdan (TER, RER C). Moins de 40 min. depuis Paris + bus (Transdev Express 10/arrêt Chaudières)

Vous pouvez contacter Marie Noëlle au 06 68 12 52 14 ou Edith au 06 10 76 44 27

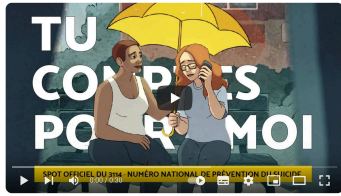
[Retrouvez les prochaines balades, en cliquant ici](#)

---

## Actualités partenaires

- **Le planning des Groupes d'Entraide Mutuelle GEM de l'Essonne est [à retrouver dans la page dédiée ici.](#)**

Un GEM est un espace convivial où des personnes souffrant de troubles psychiques peuvent se retrouver, partager des activités ou des loisirs.



TU COMPTES POUR MOI - Spot officiel du 3114

## Septembre Jaune 2024 – Les événements

En tant que numéro national de prévention du suicide, le 3114 se mobilise, avec l'appui de partenaires, pour communiquer auprès du grand public, dans un esprit positif et engageant afin d'amener la parole à se libérer autour de ce sujet encore très tabou dans notre société.

Le 3114 souhaite diffuser durant tout le mois de septembre des messages de prévention à l'attention du grand public.

[Dossier de presse, c'est le moment d'en parler](#)

[TU COMPTES POUR MOI · Spot officiel du 3114](#)



## Webinaire – Répît des aidants : comment repérer et évaluer pour mieux accompagner ?

**Plus de 9 millions d'aidants en France** apportent une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie. Ces personnes, qui jouent un rôle essentiel, peuvent être confrontées à des difficultés et se retrouver dans des situations d'épuisement. Il est donc nécessaire de les aider en leur proposant des solutions de répît adaptées.

La Haute Autorité de santé (HAS) met à disposition des recommandations pour mieux repérer et évaluer les situations d'aidance et mettre en place des solutions de répît et d'accompagnement adaptées. Elles s'adressent principalement aux professionnels du sanitaire, du social, du médico-social, de l'éducation nationale et du monde du travail (ressources humaines, médecine du travail).

[Bonnes pratiques « Répît des aidants: comment repérer et évaluer pour mieux accompagner ? » sur inscription ici](#)



Des nouvelles de la pétition "**Faire de la Santé mentale la Grande cause nationale 2025**" relayée par l'Unafam : à ce jour elle a déjà obtenu plus de **29 526 signatures** !

[Pour signer la pétition c'est ici.](#)

## Ouverture des inscriptions aux Webinaires Santé Mentale du Céapsy du 2ème semestre 2024

Vous accompagnez des personnes en souffrance psychique et vous souhaitez :

- Appréhender davantage les incidences des troubles psychiques sur la vie quotidienne de la personne
- Disposer de pistes de réflexion pour adapter votre posture professionnelle face à la souffrance psychique
- Mieux connaître les ressources (acteurs, dispositifs, ressources) disponibles sur votre territoire et être en mesure de mobiliser votre réseau.

[Sur inscription, en cliquant ici](#)

---

### A lire, à voir ou à écouter



**Témoignage : "J'essayais de masquer mes symptômes" : schizophrène, il révèle son handicap mental après des années de souffrance et de dissimulation**

Vice-président de l'Université Jean Jaurès de Toulouse (Haute-Garonne) Raphaël Montazaud a longtemps dissimulé son handicap. Diagnostiqué schizophrène, il a eu honte d'en parler, de le montrer, de l'affronter. Aujourd'hui, il l'assume et souhaite une meilleure représentation des handicaps mentaux et invisibles.

[Son témoignage à lire ici](#)



---

### Les Maux Bleus

Les Maux Bleus est un podcast dédié à la santé mentale qui aborde les différents aspects des troubles mentaux à travers le parcours de rétablissement de personnes qui y sont confrontées, directement ou indirectement.

Ce podcast unique en son genre offre un espace bienveillant pour parler de sujets souvent tabous et mettre en avant un message d'espoir.

[Choisir et écouter les épisodes des Maux Bleus, c'est 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](mailto: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](http://www.unafam.org)

Unafam Essonne  
E-mail : [91@unafam.org](mailto:91@unafam.org)  
Tél. : 06 61 56 85 19  
[www.unafam.org/essonne](http://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](#)

