

## Flash n°8 Septembre 2024

Bonjour à toutes et à tous,

Le mois d'octobre arrive avec la 35ème édition des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** qui aura lieu du 5 au 19 octobre dans toute la France. Cet évènement dont l'**UNAFAM** est partenaire, a pour but de promouvoir la santé avec pour thème cette année « **En mouvement pour notre santé mentale** ».

En Sarthe, l'évènement inaugural se tiendra devant la cafétéria de l'**EPSM à Allonnes** le samedi 5 octobre de 14h à 18h. Entrée, participation et parking gratuits.

Attention : notre réunion mensuelle d'octobre aura lieu le 9 et non pas le 1er mercredi du mois comme habituellement. Une notaire sera notre intervenante pour parler de l'« après soi ».

## SOUTIEN des FAMILLES

### 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 17 octobre.
- A Sablé, le vendredi 11 octobre à 13h30 ou 16h30.
- 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.

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

En présence d'un psychologue et d'un bénévole, ces groupes dits « fermés » sont pour l'instant au complet. Nous proposons des places au fur et à mesure qu'elles 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 Sablé**  
A la salle municipale, ancienne école de Gâtines. 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 9 novembre 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 11 octobre, le 8 novembre et le 6 décembre.

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**

Dates : vendredi 18 et samedi 19 octobre 2024

- **Formation-atelier « Entraide Prospect »**

Dates : Samedi 30 novembre, samedi 7 décembre et dimanche 8 décembre 2024

- **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie.**

Date : Samedi 14 décembre 2024

- **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux.**

Date : Samedi 25 janvier 2025

## **DESTIGMATISATION**

### **Interview à Radio Alpa**

Le jeudi 5 septembre, notre délégué, Pascal Boucherie était interviewé à la **MJC Jacques Prévert** du Mans.

### **Enregistrement RCF**

L'enregistrement mensuel a eu lieu début septembre en binôme avec l'Association « **DitesJeSuisLà** » sur le thème de la **prévention du suicide**.

### **Forum des associations à Changé et à Montval le 7 septembre l'après-midi**

Malgré une météo maussade, nous étions présents lors de ces journées des associations pour nous faire connaître du public.

### **Stands autour de la Santé à La Ferté Bernard le 21 septembre**

A la Ferté Bernard, le 21 septembre, de 14h à 18h30, des bénévoles ont représenté l'**UNAFAM** lors d'un **forum sur la Santé**. Trente-cinq personnes se sont intéressées à notre stand. Nous avons pu échanger avec le maire de la commune.



Avec le maire de la Ferté Bernard (à gauche)

## Notre participation aux sessions de formation pour les agents de la Ville du Mans, Le Mans Métropole et le CCAS le vendredi 27 septembre.

Comme les années précédentes, la chargée de mission Handicap et Accessibilité a invité notre association à venir échanger avec les personnels de la ville du Mans le vendredi après-midi 27 septembre afin d'entendre ces agents sur leurs pratiques et de pouvoir évoquer avec eux les bonnes et les mauvaises pratiques rencontrées au sein de nos collectivités.

## Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 5 au 19 Octobre

« En mouvement pour notre santé mentale » sera le thème de ces SISM, dont le programme complet vous a été communiqué par mail.

Voici les événements initiés plus particulièrement par notre délégation UNAFAM.

- Lors de la Journée inaugurale le samedi 5 octobre après midi dans l'enceinte de l'EPSM, l'UNAFAM partagera avec l'association « **La Fine Equipe** » un stand. Une **marche d'orientation** aura lieu dans les bois tout proches. L'association « **Plénitude** », des patients concernés par la maladie psychique, y tiendront également un stand.
- Aux Cinéastes aura lieu un **ciné débat** le jeudi 10 octobre. Le film « **La machine à écrire et autres tracasseries** » de Nicolas Philibert sera projeté en présence de professionnels de l'EPSM. Delphine Pelletier responsable de divers services à l'EPSM échangera avec le public.
- Le vendredi 11 octobre, à la Flèche, place Henri IV, une marche organisée par le **Centre Médico Psychologique** aura lieu de 14h à 16h.
- Le dimanche 13 octobre, l'UNAFAM tiendra un stand à l'île de Moulinsart à Fillé à l'occasion d'une course de vélos (8h à 12h) dans le cadre du Contrat Local de Santé.
- Le mardi 15 octobre **ciné débat** à la Suze. En partenariat avec la communauté de communes du Val de Sarthe sera projeté le film « **La forêt de mon père** ».
- Le mercredi 16 octobre : **CycliSISM** : Des adhérents aux **Groupes d'entraide Mutuelle** avec leurs accompagnateurs et des bénévoles feront un itinéraire de vélo sur route, depuis Le Mans jusqu'à Sablé. (*Retour en train*). Ils feront étape à la maison de la randonnée à St Jean du Bois pour un pique-nique ouvert à tous.

## "Trouve ta Mission !" : événement dans le cadre de Foreveryoung le jeudi 26 septembre

Cette action à laquelle nous avons participé visait à présenter les différentes formes d'engagement : service civique, volontariat européen, bénévolat. Notre objectif était de faire connaître notre association auprès des jeunes et du public. C'était aussi l'occasion de présenter concrètement nos missions de bénévolat.

La toute nouvelle association « **La fine équipe** » dont nous sommes partenaires, était présente à nos côtés.



Deux bénévoles et la co-Présidente de la Fine équipe

## DEFENSE des INTERETS COMMUNS

### Préconisations du CESER le 13 septembre au Mans

La présidente du Conseil Economique, Social et Environnemental des Pays de Loire et le maire du Mans ont invité notre délégation parmi d'autres associations à la présentation de l'étude du **CESER** (*Conseil Economique, Social et Environnemental Régional*) dont le thème était « **Pour la cohésion sociale, la prévention comme clé de lutte contre les précarités** ».

## **Participation de l'UNAFAM aux Conseils Locaux de Santé pour la mise en place d'actions sur la santé mentale et les addictions.**

### **Conférence intercommunale de santé à la Communauté de communes Sud Sarthe le 17 septembre**

Pascal Boucherie notre délégué, accompagné de Jean Luc notre bénévole UNAFAM, ont participé à deux ateliers : « **Santé mentale et addictions** » et « **Santé environnement** » à Mayet

### **Lancement du contrat local de santé de la Communauté de Communes de la Champagne Conlinoise & du Pays de Sillé le 20 septembre**

En présence de Stephan DOMINGO, Directeur territorial de la Sarthe de l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire, notre délégation a participé à ce moment privilégié entre partenaires était l'occasion de découvrir les actions à venir et d'échanger sur **les enjeux de santé publique** concernant ce territoire.

### **Signature du Contrat Local de Santé des Vallées de la Braye et de l'Anille**

Le 25 septembre, notre délégué était présent pour cette étape.

### **Lancement de l'association « La Fine équipe »**

Cette association est née de la volonté de parents de jeunes en souffrance psychique de **sortir leur proche de l'isolement**.

Les co-présidents sont Laurène, une maman, et deux jeunes, Amélie et Thomas.

L'association propose aux jeunes des **rencontres**, des **activités** et souhaiterait mettre à leur disposition un **lieu dédié**.

Plus de cinquante personnes ont répondu à leur invitation le jeudi 19 septembre à 17h30. Parmi les invités, des **élus** étaient présents, ainsi que des **professionnels de santé** des différents pôles de l'**EPSM** et des représentants des **Groupes d'Entraide Mutuelle** (GEM).

La réunion d'information était suivie d'un pot de l'amitié et l'on peut dire que cette soirée fut une réussite ! Les témoignages enthousiastes ou émouvants de plusieurs jeunes de **La Fine Equipe** ont été le point fort, et légitiment pleinement l'existence d'une telle association.

N'hésitez pas à vous renseigner, à diffuser l'information, à adhérer ou faire un don pour aider cette jeune association qui a besoin de tous !

#### **Prochaine réunion mensuelle des familles le 9 Octobre**

*Avec la participation d'une Notaire*

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS