

Flash n°9 Octobre 2024

Bonjour à toutes et à tous,

Ce message encourageant de la direction de l'Etablissement Public de Santé Mentale d'Allonnes pour clore ce mois d'octobre et ces Semaines d'Information sur la Santé Mentale :

« A vous tous qui étiez au rendez-vous pour la journée inaugurale de ce samedi ensoleillé ... un immense bravo. Votre engagement et votre mobilisation nous ont permis de réunir plus de 500 personnes pour partager un moment de joie, d'humanité, de rire et de solidarité.

Vous pouvez être fiers d'avoir contribué à cet événement qui participe à la déstigmatisation de la santé mentale mais aussi à renforcer les liens de notre communauté.

Merci pour votre dévouement et votre belle énergie.

Bien sincèrement »

Après un bilan positif de ces Semaines d'Information sur la Santé Mentale, nous continuons nos actions de sensibilisation pour faire émerger un autre regard sur les maladies psychiques.

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 19 décembre
 - A Sablé, le vendredi 15 novembre à 13h30 ou 16h30
 - A Montval sur Loir le 2^{ème} 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 serons bientôt en mesure d'accueillir des aidants sur rendez-vous dans un local mis à notre disposition

Groupe de parole d'aidants et groupe de parole d'utilisateurs

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.

Un nouveau groupe de parole pour parents d'ados et jeunes vient de se mettre en place.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à appeler le 02 43 40 44 53.

- [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 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

- [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 18 janvier 2025

DESTIGMATISATION

Enregistrement RCF et Emission France Bleu Maine

En ce début de mois d'octobre, nous avons enregistré une émission à RCF en binôme avec **Nadia Bakour**, directrice de l'association **ADGESTI**. Nous étions également présents sur les ondes de **France Bleu Maine**.

Présentation de notre association UNAFAM à l'Institut de Formation d'Aide-Soignant le 7 octobre.

50 personnes étaient présentes à l'IFAS du CHM pour prendre connaissance de nos actions.

Sensibilisation aux troubles psychiques pour des jeunes en service civique le jeudi 17 octobre

Nos bénévoles ont participé à une **sensibilisation à la santé mentale** pour tout un groupe de volontaires du **service civique Unicité** de la ville d'Allonnes.

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

« En mouvement pour notre santé mentale » était le thème de ces **SISM**.

Voici les événements qui étaient plus particulièrement portés par notre délégation UNAFAM :

- Les Portes Ouvertes du **GEM Tégira** se sont déroulées le mardi 8 octobre. Une quinzaine de personnes ont visité le GEM.
- **Ciné-débat** le jeudi 10 octobre. A la suite du film de Nicolas Philibert « *La machine à écrire et autres tracés* ». 50 personnes environ ont pu échanger avec les professionnels de l'EPSM.

- Le vendredi 11 octobre à la Flèche, l'UNAFAM tenait un stand en plein air, en partenariat avec le Centre Médico Psychologique.



Notre stand de la Flèche

- Le dimanche 13 octobre, l'UNAFAM était présente à l'île de Moulinsart à Fillé à l'occasion d'une **course de vélos** dans le cadre du **Contrat Local de Santé Mentale**.
- Le mardi 15 octobre, à La Suze, à l'issue de la projection du film « *La forêt de mon père* », deux bénévoles participaient à un **ciné débat** avec la communauté de communes du Val de Sarthe.

- Le mercredi 16 octobre, plusieurs Gêmeurs accompagnés de bénévoles UNAFAM ont participé à **CycliSISM**, un itinéraire vélo sur route du Mans jusqu'à Sablé. Une dizaine de Gêmeurs Tégira et Gem Loisirs ont rejoint Sablé en train pour accueillir les cyclistes à l'arrivée.



La CycliSISM

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Signature du Contrat Local de Santé du Pays fléchois le jeudi 3 octobre

L'UNAFAM était présente au Théâtre de la Halle-au-Blé à La Flèche pour signer ce nouveau **Contrat Local de Santé**.

C'est une étape importante pour contribuer à l'amélioration de la santé. De prochaines réunions des groupes de travail auront lieu avec pour thèmes :

Garantir un accès équitable aux soins, promouvoir les comportements favorables à la santé, renforcer la santé mentale et lutter contre les addictions et accompagner le bien vieillir en Pays Fléchois.

Intervention d'une Notaire lors de notre réunion mensuelle le 9 octobre.

Malgré les conditions météo difficiles, plus de 60 personnes s'étaient déplacées pour participer à cette réunion et s'informer sur les meilleures dispositions à prendre pour l'« après-soi ».



Pascal Boucherie avec la notaire

Point avec le responsable des Centres Sociaux sarthois le 18 octobre.

Nous avons rendez-vous ce vendredi 18 octobre pour présenter les missions de notre délégation UNAFAM aux responsables des centres sociaux de la Sarthe.

Préparation du 3ème congrès des Solidarités du Mans.

Nous participons activement à la préparation de ce congrès qui aura lieu du 10 au 14 février 2025.

Participation à la journée ARPS à Sablé sur Sarthe le 31 octobre.

Pascal Boucherie, notre délégué, accompagné de Nathalie Dupont, notre référente emploi à l'UNAFAM de la Sarthe, étaient présents pour la **journée institutionnelle de l'ARPS** (*Activer les Ressources Professionnelles et Sociales*) qui vise à accompagner les personnes vers et dans l'emploi.

Gem Tejira

Les **catalogues chocolat 2024** ont été distribués à la réunion des familles du 9 octobre.

La commande est à faire avant le 18 novembre pour une livraison début décembre.

Présentation de l'ADAPT de Saint-Saturnin

L'**ADAPT** propose un dispositif de Formation Accompagnée, pour sécuriser les parcours de formation des personnes en situation de handicap. Une équipe mobile médico-psycho-sociale accompagne les apprenants, en fonction des besoins, tout au long de leur parcours.

Voici une présentation plus complète de cette institution :

La Formation Accompagnée concerne toute formation du droit commun. Tout secteur d'activité. Tout type de financement (Compte Personnel de Formation, Pôle Emploi, Région Pays de la Loire...).

LE PÉRIMÈTRE : la Sarthe

LE PUBLIC : Personne ayant une **RQTH** ou les bénéficiaires de l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés (**BOETH**) et tout type de handicap.

LES MODALITÉS D'ENTRÉE : Sur prescription des référents handicap des organismes de formation, de France Travail, des missions locales et/ou sur avis de la commission pluridisciplinaire de la MDA.

LES PROFESSIONNELS : une référente de parcours co-construit un plan personnalisé d'appui avec la personne et mobilise selon ses besoins l'équipe transdisciplinaire de LADAPT : infirmière, ergothérapeute, assistante sociale, conseillère en insertion professionnelle, psychologue du travail, neuropsychologue.

LES POINTS FORTS : un **accompagnement individualisé** tout au long du parcours, des professionnels experts du handicap, une équipe mobile.

Si vous pensez que cette offre peut répondre à un besoin, n'hésitez pas à nous contacter au 02 43 15 90 31 ou au 02 43 51 20 40

leroy.magali@ladapt.net, barreau-brouste.sophie@ladapt.net

Séjour VAO (Vacances Adaptées Organisées)

Le **Centre International de Séjour de Laval** est un établissement détenant la Marque d'état **Tourisme et Handicap**. Il dispose de 40 chambres, dont 13 chambres PMR, de 2 à 3 lits soit 124 lits au total. La restauration se déroule dans un cadre professionnel.

En plus de l'hébergement et de la restauration, on peut réserver des lieux de loisirs, culturels, mais aussi louer des vélos adaptés, organiser des activités sportives...

L'agrément « *vacances adaptées organisées* » (VAO) vise à assurer aux personnes handicapées, qui choisissent des séjours de vacances collectifs, des **conditions de sécurité adaptées**, ainsi qu'une **qualité de l'accueil et de l'accompagnement**.

Prochaine réunion mensuelle des familles mercredi 6 Novembre à 17h30

Nous aborderons la cohérence cardiaque, rythme respiratoire diminuant le stress et apportant un grand nombre de bienfaits.

Avec Sophie Hubert, IDE libérale et praticienne en cohérence cardiaque, Mostefa Fodil, Maître de Conférence à l'Université du Maine, pour les approches en immunologie et cancérologie, et Nathalie Casse, Professeur de l'Université du Mans, pour les aspects physiologiques.

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS

Pour tout renseignement n'hésitez pas à nous contacter :

UNAFAM de la Sarthe



- 8, rue du Pont 72100 LE Mans
- Tél : 02 43 40 44 53
- Site : unafam.org/Sarthe
- Mail : 72@unafam.org
- Facebook : Unafam Sarthe
- LinkedIn : Unafam Sarthe

Service National Ecoute Famille : 01 42 63 03 03