

>>> EDITO

Chères adhérentes et chers adhérents ,

Il était question pour cette lettre que Françoise et Christian, après nous avoir présenté le CHPE d'Eygurande et le pôle psychiatrie de l'hôpital de Tulle continuent avec le pôle psychiatrique du Centre Hospitalier de Brive. Hélas la visite des experts pour la contre-expertise de la certification et une réorganisation complète du service en ont décidé autrement. Nous avons dû différer cette visite.

Nous n'y perdons pas au change avec la présentation des G.E.M. de Corrèze puisque ces établissements sont issus de la loi de 2005 voulue par le Président Chirac. L'un des grands artisans de cette loi fut d'ailleurs notre ancien Président (1998 à 2011), aujourd'hui Président honoraire de notre association, Jean Canneva, qui participera au titre de « Grand Témoin » à la cérémonie d'anniversaire des 60 ans de l'Unafam des 24 et 25 novembre à Charenton, au cours de laquelle il sera largement question des GEM.

A notre niveau, nous reviendrons brièvement sur ces 60 ans de combats de l'Unafam, avant que Florence MARTIN, notre pair-aidante nous raconte l'histoire de son « chemin de rétablissement », lors de la « journée des familles » que nous organisons à Tudeils le 16 novembre.

Nous vous attendons nombreux à cet événement afin de marquer votre soutien à l'engagement de nos bénévoles qui vont totaliser plus de 1500 heures de bénévolat au cours de cette année 2023.

Dans cette lettre vous trouverez également l'interview de Laure Soulier-Vézine, véritable « cheville ouvrière » de la plate-forme « Hola » qui a maintenant pris son rythme de croisière avec des permanences à Brive et à Tulle.

Un grand merci à Françoise, Christian et Blandine pour la réussite de cette lettre, malgré les aléas du calendrier hospitalier.

Dans l'attente de nous retrouver avec beaucoup de plaisir, je vous assure de l'engagement de notre équipe pour les causes qui nous sont chères.

Amicalement ,

Claude GRAMMONT

Délégué départemental

Plate-forme Holà : Interview

Notre lettre aux Adhérents est allée à la rencontre de Laure Soulier-Vézine :

Elle est en charge de la coordination des actions « Aide aux Aidants » au sein de l'ADAPEI .

Merci de vous présenter

Je suis à ce poste depuis juin 2019. Auparavant, j'ai travaillé dans l'accompagnement des personnes handicapées à domicile, dans le cadre de la protection de l'enfance à la Providence à Brive et aussi en tant que mandataire judiciaire à l'UDAF. J'ai une formation d'Éducatrice Spécialisée. Mes fonctions à Holà consistent à développer des actions pour tous les aidants : appels à projets, participation à la recherche de fonds, création de supports de communication et mise en œuvre et animation de différentes actions.



Comment Holà s'est-elle mise en place ?

L'ADAPEI de la Corrèze en a été à l'initiative en répondant à un appel à projet d'innovation sociale de la Région Nouvelle-Aquitaine. Cette démarche s'inscrit dans les orientations du plan « Agir pour les aidants » de 2019 et du nouveau volet de la stratégie de mobilisation et de soutien pour les aidants (2023-2027). Le Conseil départemental s'est rapidement investi dans ce projet.

Des groupes de travail ont été créés avec la participation de plusieurs associations telles que France Alzheimer, l'APF, l'APAJH, Ecoute et Soutien, l'UNAFAM, l'UDAF et bien d'autres, ainsi que les mairies de Tulle et Brive. Le financement initial s'est fait sur les fonds propres de l'ADAPEI, puis d'autres financeurs se sont associés,

L'objectif principal est de proposer un lieu convivial et chaleureux pour tous les aidants afin qu'ils puissent s'informer, être orientés, faire une pause autour d'un café, et participer à des ateliers « bien-être » ou des groupes de parole.

La première expérience s'est déroulée au Centre Hospitalier et de Gériatrie de Cornil dans des locaux bien adaptés et agréables. Cependant, les aidants les ont assez peu investis, peut-être en raison des difficultés d'accès liées à la situation géographique de Cornil, d'où la nécessité de proposer un ou des lieux en agglomération.

Parlez-nous du fonctionnement actuel :

Le choix s'est porté sur deux nouveaux lieux de permanences :

À Tulle : la Résidence de Nacre, Place Jean-Tavé, où des permanences sont assurées par des bénévoles de l'ADAPEI et de l'UNAFAM tous les mardis des semaines paires de 14h à 17h.

À Brive : le 400, Place Jean-Marie Dauzier, tous les jeudis de 11h à 18h, où les permanences sont assurées par des professionnels de l'ADAPEI, l'UDAF, APF France Handicap, France Alzheimer et des bénévoles de différentes associations dont l'UNAFAM.

Lors de ces permanences, il est possible de profiter d'une séance de luminothérapie.



Par ailleurs, des ateliers gratuits sur réservation sont proposés (appeler le 0649205793) :

À Sainte Féréole : activités physiques adaptées le lundi de 14 à 15h.

À Brive : sophrologie le lundi de 10h à 11h30 toutes les 2 semaines

À Objat : socio-esthétique le mardi de 14h00 à 16h toutes les 2 semaines

Deux escapades sont prévues avec des possibilités de covoiturage :

- le lundi 11 décembre de 13h30 à 17h « créations culinaires » sur le site de Cornil

- le mardi 19 décembre de 13h30 à 17h pour la visite du musée du Chocolat à Terrasson.

Quelles sont les perspectives ?

Ce dispositif est actuellement en phase expérimentale, l'idée est de pouvoir trouver des formes de financement qui permettent la pérennité d'Holà. Durant cette phase, une mesure d'impact est financée afin de mesurer la pertinence de ce concept. L'effort est mis sur la communication pour que le taux de fréquentation soit représentatif. Un COPIL va être programmé en décembre pour statuer sur l'avenir de Holà.

Signalons les « Cafés des Aidants » qui se développent en Corrèze avec les créations de ceux de Chamberet et d'Objat, s'ajoutant à ceux de Brive, Tulle et Ussel qui fonctionnent, avec la participation d'une psychologue, sous l'égide de l'ADAPEI.

Prochainement deux représentations gratuites de sensibilisation sont programmées (sur inscription 0649205793) :

À Tulle, salle Marie Laurent, le 17 novembre à 20h, une pièce de théâtre nommée « Le tiroir à bonheurs », qui sensibilise avec poésie au handicap et à l'aidance.

À Brive au cinéma Rex, le 7 décembre à 9h30, un film-débat en présence de la réalisatrice, « La forêt de mon père », regard d'une adolescente face aux troubles psychiques de son père.

RETOUR D'EXPÉRIENCES :

« J'ai testé la luminothérapie et la sophrologie.

Pour la séance de luminothérapie, on s'installe dans un espace calme et isolé. On met un casque et des lunettes spécifiques. Le casque diffuse un commentaire ou de la musique pour accompagner une relaxation. Les lunettes envoient une lumière pulsée de différentes couleurs et intensités. C'est une vraie pause d'une vingtaine de minutes qui procure de bonnes sensations et un relâchement salutaire.

La séance de sophrologie est animée par Charlotte. Nous étions trois en position assise. Après un échange sur notre état émotionnel, Charlotte nous guide vers une prise de conscience de notre corps.

Puis la respiration nous aide à lâcher-prise et à visualiser un élément positif pour l'intégrer à notre mental. La séance dure environ 1 heure 30. Là aussi, c'est un temps pour soi de décompression et de mise à distance des soucis quotidiens.

N'hésitez pas à venir essayer vous aussi : ça fait du bien, c'est facile et c'est gratuit,

Il suffit juste de s'inscrire au 06 49 20 57 93 »

Françoise Michard

ZOOM

Les GEM TROUBLES PSYCHIQUES de Corrèze – Fondation Jacques Chirac

« Ensolida », « Un havre de paix » et « Libravous » sont les noms que les adhérents ont choisis pour les GEM (Groupes d'Entraide mutuelle) de Tulle, Brive et Ussel. Cela en dit long sur le plaisir qu'ils ont à s'y retrouver. « C'est un rayon de soleil quand on vient ici » nous dit Noëlle ».

Les GEM ont été créés par une loi de 2005. En Corrèze, ils se sont ouverts à l'initiative d'Anne-Marie Baubil, l'une de nos bénévoles engagées de l'UNAFAM. Aujourd'hui la Fondation Jacques Chirac en est le gestionnaire et l'UDAF le parrain. Le financement est assuré par l'ARS. Des subventions ponctuelles peuvent être demandées, auprès des mairies par exemple, pour des projets spécifiques. Chaque adhérent verse une cotisation annuelle de 30€ (mise au pro rata si c'est une adhésion en cours d'année). L'équipe professionnelle est constituée de Céline, coordinatrice sur les trois sites, et par un ou une animateur (trice) sur chaque site, Jordan à Brive, Julie à Tulle et Nathalie, à Ussel. Les GEM sont ouverts tous les jours de 10h30 à 17h30, sauf le lundi, et une fois sur deux en alternance le samedi ou le dimanche.

Céline nous explique le processus pour devenir adhérent. Suite à une rencontre avec la personne intéressée, le GEM fournit les documents à remplir dont une attestation médicale émanant si possible d'un psychiatre. La personne a ainsi une période de découverte de deux mois pour voir si le Gem lui convient. Si c'est le cas, il devient ensuite adhérent.

Les adhérents sont environ 40 à Tulle, 26 à Brive et 20 à Ussel. Ils se prénomment Alain, Lydie, Christiane, Sandrine, Frédéric, Noëlle, Régis, Loïc, Franck, Laurence ou Jonathan.

Ils ont de 25 à 80 ans et bénéficient pour la plupart d'un suivi CMP ou Hôpital de jour. Ils viennent à leur convenance plusieurs fois par semaine et restent le temps qu'ils veulent. Comme Céline le précise : « Il s'agit d'avoir un lieu où l'on vient sans être jugé pour sortir de l'isolement ».



GEM de Brive

Le GEM de Brive occupe un ancien espace commercial près du quartier des Chapélies et dispose d'une grande salle avec baies vitrées.

Celui de Tulle est situé dans un immeuble résidentiel avec ascenseur au centre-ville. Les deux lieux ont aussi des bureaux, des cuisines équipées et des salles d'activités et de détente. A Ussel, le Gem se situe avenue Carnot. Nous n'avons pas pu le visiter par manque de temps.

La convivialité, le soutien réciproque et la bonne humeur sont bien sûr les ingrédients indispensables au bon fonctionnement des rencontres quotidiennes.

Les animations sont proposées et choisies par les adhérents.

On élabore les repas que l'on prend ensemble, on organise des sorties (cinéma, bowling, pétanque, brocante, musée, piscine, promenades etc....) et on fête les anniversaires. L'association Marguerite intervient ponctuellement sur les sites pour parler de la nutrition afin de répondre aux questions des adhérents.

Pour 2024, les 3 GEMs ont pour projet commun d'organiser un court séjour à La Rochelle. Dans ce but, les adhérents participeront à des vide-greniers pour financer en partie ce voyage.

Nous avons trouvé un accueil chaleureux et ouvert pour notre « Lettre aux Adhérents » de la part des Gems Tous les participants se sont montrés très sympathiques et nous ont affirmé être très contents de participer à la vie de leur Gem.

Propos recueillis par Françoise et Christian Michard



GEM de Tulle

LES CONTACTS :

- **Coordinatrice** : Céline Harlix tel : 06 23 34 46 29 ravs.ussel.coordi@fondationjacqueschirac.fr

- **GEM de Brive** : gem.brive@fondationjacqueschirac.fr

72, avenue Georges Pompidou 19100 Brive

Animateur : Jordan Azevedo : 06 11 12 69 31 ou 05 55 17 57 49

- **GEM de Ussel** : gem.ussel@fondationjacqueschirac.fr

80 Avenue Carnot 19200 Ussel

Animatrice : Nathalie Meydiu-Pers : 06 28 56 90 13 ou 05 55 46 14 34

- **GEM de Tulle** : gem.tulle@fondationjacqueschirac.fr

Résidence « Les Terrasses » 58-60 Avenue Victor Hugo 19000 Tulle

Animatrice : Julie Lecluyse 06 13 64 19 39 ou 05 55 26 55 61

LES « NEWS »

Le 5 mai, notre réunion des bénévoles s'est tenue à l' Espace des Trois Provinces en présence de Claude Chirac et Julien Bounie , élus du Conseil Départemental et de Martine Dos Santos, déléguée régionale Unafam Nouvelle-Aquitaine.



Comme chaque année, plusieurs bénévoles d' Unafam 19 ont participé au Forum des Associations de Brive le dimanche 10 septembre.

Notre délégation a organisé le mercredi 19 avril une journée d' information sur les troubles psychiques à Brive au Bistrot Mozaïc , réunion animée par la psychologue Mathilde Audoyer et par Claude Grammont.

Une dizaine de nos bénévoles ont assisté et participé au ciné-débat organisé le 21 septembre par l' Association Addiction France autour du film « Tout pour être heureux » en présence du réalisateur Jérôme Adam.

Happy BIRTHDAY

JEUDI 16 NOVEMBRE 2023

Programme :

- 60 ans de combat
- Pair-aidance
- Repas 10€
- Visite de Curemonte

unafam
60 ans
le combat

Ouvert aux proches aidants
et aux proches malades

JOURNÉE DES FAMILLES

UNAFAM 19
à TUDEILS et CUREMONTE

Possibilité de covoiturage au départ de Brive

SUR INSCRIPTION AU 06 41 50 78 28

A VENIR :

Réunion des familles à Tudeils, près de Curemonte, le 16 novembre ; Les adhérents sont invités. Un covoiturage est possible (téléphone de la délégation : 0641507828).

Repas de midi à Curemonte, participation 10€ .

Rédaction : Françoise et Christian MICHARD

Mise en page : Blandine DELHOUME