

# 1<sup>er</sup> semestre 2024



## UNAFAM Délégation de Savoie

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

### GROUPES DE PAROLES

Animation par une psychologue et un bénévole UNAFAM (Réfèrent du groupe)

**Groupe de parole ALBERTVILLE** Lieu : Maison des Associations les **lundis** 15/01-12/02-18/03-8/04-10/06-9/09--7/10 **de 17 h 30 à 19 h 30**

**Groupe de parole AIX LES BAINS** Lieu : Résidence Denise BARNIER 80 Bd de la Roche du Roi les **lundis** 15/01-19/02-18/03-8/04-10/06-9/09-7/10-18/11 **de 18 h à 20 h**

**Groupe de parole CHAMBERY** Lieu : Maison des Associations 67 Rue St François de Sales les **vendredi** 8/03-5/04-03/05-07/06-29/08-27/09-08/11-13/12 **de 10 h à 12 h**

Places disponibles.

Fiche d'inscription à demander et entretien préalable obligatoire avec la coordinatrice UNAFAM -

Mail : [73@unafam.org](mailto:73@unafam.org)

### FORMATIONS gratuites en présentiel pour les AIDANTS - Inscription obligatoire

Dédiées exclusivement aux familles concernées par un proche malade majeur

1- **FORMATION « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » SAMEDI 2 MARS 2024 à CHAMBERY** ( Familles Adhérent )  
Cette formation donne des pistes, des repères et des outils (comme : accompagner le moment présent, préparer un plan de gestion de crise, construire et développer un réseau de soutien pour se préserver...) Devant les situations difficiles comme les conduites agressives, le risque suicidaire, les conduites addictives, le refus d'accepter de l'aide ou l'arrêt des traitements, la formation, au travers de cas pratiques et de mises en situation proposés par les formateurs, permet d'identifier et d'expérimenter des savoir-être et des savoir-faire qui pourront être reproduits au quotidien  
Animateurs : un psychologue spécialiste des troubles psychiques et une bénévole UNAFAM 73.

2 – **JOURNEE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES : SAMEDI 23 MARS 2024 à CHAMBERY** ( Adhérents ou non )  
Objectifs : Acquérir des repères sur les troubles psychiques et sur les types de structures et dispositifs existants dans le département de la Savoie; connaître les ressources mises en place par l'Unafam pour aider les familles. Animateurs : un psychologue spécialiste des troubles psychiques et une bénévole UNAFAM 73.

3 – **FORMATION : « Adapter sa communication avec son proche bipolaire » : les SAMEDIS 15 et 22 JUIN 2024 à ALBERTVILLE** (Adhérents)  
Cette formation se déroule sur 2 jours. Une meilleure compréhension des troubles bipolaires et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et se préserver. Cela peut notamment jouer un rôle dans la prévention des rechutes. Animateurs : un psychologue spécialiste des troubles psychiques et une bénévole UNAFAM 73.

4 – **ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT : SAMEDI ET DIMANCHE 18 et 19 MAI et le SAMEDI 25 MAI 2024 à CHAMBERY** (Adhérents ou non )  
Ces ateliers se déroulent sur 3 jours. Ils sont animés par deux animateurs bénévoles de l'UNAFAM et, fondés sur une démarche de pair à pair permettant aux participants de : ♣ Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie de leur proche sur leur propre vie. ♣ Mieux comprendre la souffrance de leur proche. ♣ Trouver en eux-mêmes les capacités et apprendre des techniques pour faire face dans la durée. ♣ Renforcer l'estime de soi en mobilisant ses ressources personnelles. ♣ Développer un réseau qui les soutienne dans l'avenir.

Fiches de pré- Inscription obligatoire (places limitées) prise en charge du repas . Inscription effective après entretien avec la bénévole animatrice .

**Nous contacter** . ✉ e-mail : [73@unafam.org](mailto:73@unafam.org) ☎ 09 66 87 91 54