

DES JOURNÉES D'INFORMATION

Durant l'année des journées d'information sur les troubles psychiques sont organisées.

Elles sont animées par une psychologue clinicienne et un bénévole de la délégation.

En 2020, sont prévues :
Troubles du Parcours scolaire et
Information sur
les Troubles psychiques

*Pour tous renseignements et inscriptions,
contacter la délégation*

REPRÉSENTATION DES USAGERS

Un problème, une question concernant l'hospitalisation d'un proche, son suivi au CMP ou au Centre de Jour?

L'Unafam a des représentants à la Commission des Usagers et à la Commission des soins sans consentement. N'hésitez pas à nous contacter pour demander des réponses.



SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE (SISM) EN MARS 2020

En partenariat avec le GEM de Manosque et le CLSM de Digne :
Conférences, films,
débats, expositions sur le thème :
Santé Mentale et Discrimination

DONNER DE SON TEMPS EN DEVENANT BÉNÉVOLE

La situation avec votre proche est stabilisée... Vous désirez donner de votre temps, selon vos aptitudes, vos goûts, vos disponibilités.
N'hésitez pas à nous rejoindre.

UNAFAM 04
Maison de la famille
Place Saint-Michel
04300 FORCALQUIER
07.67.18.66.88
04@unafam.org

SERVICE ECOUTE FAMILLE
01 42 63 03 03



UN ACCUEIL

DES GROUPES DE PAROLE

DES SEANCES DE SOPHROLOGIE

DES JOURNEES D'INFORMATION ET DES RENCONTRES FAMILLES

UNE PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

...



**Union Nationale de familles et amis de personnes
malade et/ou handicapés psychiques**

L'ACCUEIL DES FAMILLES

L'une des missions essentielles de l'UNAFAM :

Lors de l'entrée dans la maladie d'un proche, d'une phase critique ou d'une rechute, les familles sont souvent démunies, en questionnement ou en détresse. L'expérience et la compréhension des pairs est précieuse dans ces moments-là.

En convenant d'un rendez-vous, deux bénévoles, formés par l'Unafam, vous accueillent, vous écoutent et vous soutiennent.

Suite à un accueil, un soutien psychologique peut être proposé ainsi que l'aide d'une Assistante sociale.



Durant l'année, et suivant vos demandes, des journées d'information avec des professionnels peuvent être programmées (justice, notaire, médecin..)

LES GROUPES DE PAROLE

Animés par une psychologue clinicienne et un bénévole de la délégation, ces groupes permettent aux proches de se retrouver dans un espace bienveillant avec d'autres personnes vivant des expériences similaires.

C'est l'occasion d'être entendu et compris, d'exprimer ses émotions sans jugement et de sortir de l'isolement. Ces rencontres apportent aide et réconfort ainsi qu'une dynamique qui permet aux participants de développer de nouvelles attitudes et de mieux vivre au quotidien.



Digne, Pôle social rue Aubin,
1er lundi du mois,
de 17h45 à 19h45
Forcalquier, Maison de la Famille
1er jeudi du mois; de 18h à 20h
Manosque, locaux l'Apajh,
Rue de la Traverse,
2e mercredi du mois, 18h à 20h
Sisteron, un lundi par mois,
Salle René Cassin,
de 17h30 à 19h30, Dates à confirmer

Pour toute participation, contactez la délégation auparavant afin de prendre rendez-vous avec le responsable du groupe.

SEANCES DE SOPHROLOGIE

Par le biais d'exercices simples et efficaces, une sophrologue propose aux aidants un moment de relaxation et de profonde détente.

Le jeudi de 15h à 16h30

Cour des Artisans à Forcalquier
5 euros la séance

Rendez-vous et inscription auprès de
STAFFA Johanna au 04.92.74.05.28
ou 06 98 40 94 65



Permanences Assistante sociale

A Forcalquier, Maison de la Famille
le 2e samedi de chaque mois,
de 10h à 12h

À Manosque, Maison de la Solidarité,
le 2e lundi de chaque mois
de 14h à 16h

Pour prendre rendez-vous,
contactez la délégation
07.67.18.66.88
04@unafam.org