



De gauche à droite : Sophie Albert, Directrice de l'EPS de Ville-Evrard, Dr Vassal, Président de la CME, Dr Pommepuy, Vice-président de la CME, Lucien Bouis, Commission santé UDAF, Brigitte Delphis, Déléguée départementale de l'Unafam 93.

N° 2 – Automne 2016

Sommaire

P. 2 à 6 : Témoignages :

L'enfant adulte face à la maladie psychique de son parent âgé

P. 6 : Les 10 ans du GEM l'Entretemps à Saint-Denis

P. 7 : L'asinothérapie à Ville-Evrard

P. 8 : Agenda

P. 8 : Le ping-pong à Montreuil

Vous recevez ce bulletin imprimé, envoyé par voie postale à nos adhérents, car il nous importe de garder le lien avec ceux qui n'utilisent pas internet.

Pour autant, et pour des raisons d'économie bien compréhensibles, mais aussi car cela nous permet d'être plus rapides dans la diffusion des informations, nous privilégions désormais de manière habituelle dans notre communication avec les adhérents de notre département l'usage des mails, mais aussi du site internet et de la page Facebook (84 abonnés à ce jour).

Nous serons très heureux de vous croiser cette année encore, au sein des groupes de paroles (à Montreuil, Aulnay-sous-Bois, Neuilly-sur-Marne et Saint-Denis), lors des rencontres familles/psychiatrie ou des cafés-rencontres, le 16 mars à la conférence départementale des SISM 2017 ou à l'assemblée annuelle de la délégation fin janvier pour des échanges toujours fructueux.

Mais, si notre délégation peut vous proposer cette belle dynamique, c'est aussi grâce au travail constant de bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie au service des autres.

Cet engagement s'est en grande partie concrétisé avant l'été dans notre collaboration avec la CME de Ville-Evrard sur l'élaboration du « projet psychiatrie santé mentale Ville-Evrard 93 », dont les grandes lignes ont été rendues publiques le 24 juin 2016 lors d'une présentation à l'UDAF à Bobigny (cf photos ci-dessus).

Cependant, la réflexion et les échanges engagés vont continuer dans les mois qui viennent et nous allons avoir besoin de vous.

En effet, outre ce travail sur le projet psychiatrie santé mentale VE 93, nous sommes également sollicités pour participer à de nouveaux CLSM (Conseil Local de Santé Mentale).

Nous ne pourrions assumer ces nouvelles responsabilités dans l'avenir, que si nous sommes rejoints par de nouveaux bénévoles, prêts à s'engager à nos côtés, et à se former, pour accueillir les familles, mais aussi défendre l'inclusion de nos proches dans la cité, le respect de leurs droits ainsi que ceux des « aidants » que nous sommes.

Si vous n'êtes pas disponible vous-même, n'hésitez pas à en parler autour de vous, l'Unafam est également une association « d'amis » des personnes malades et/ou handicapées psychiques, et, à ce titre, nous accueillons toutes les bonnes volontés.

Enfin, chaque bénévole vous le dira, nous recevons bien plus au fil du temps que ce que nous offrons...

## Témoignages : « L'enfant adulte face à la maladie psychique de son parent âgé »

Les enfants de malade psychique sont les témoins au long cours de ces maladies. Or, curieusement, jusqu'à une période assez récente, il semble que leur existence soit restée méconnue. Il est pourtant plus que temps de les écouter car ils ont beaucoup à nous dire.

A l'initiative de Jean-Paul Le Bronnec, vice-président de la délégation Unafam de Seine-Saint-Denis, et depuis environ un an, Corinne, Martine et Dominique, ont confronté sur plusieurs rencontres leurs vécus d'enfants de parents souffrant de troubles psychiques, notamment la question de la prise en charge de leur parent malade âgé.

Corinne nous raconte son parcours :

« De manière générale, la vie est ainsi faite, nos parents s'occupent de nous durant notre enfance, et nous « prenons notre envol » à l'âge adulte. Puis, lorsque nos parents vieillissent, nous reprenons le flambeau et leur empruntons leur casquette de parents pour, à notre tour, les accompagner.

Cependant, la réalité, pour certains d'entre nous, est un tant soit peu plus « violente ». Pour nous, les enfants de parents malades psy, l'enfance se déroule en version « accélérée ».

Lorsque l'on a une maman malade psy, les autres enfants s'en aperçoivent très vite. Moi, on me disait souvent « elle est bizarre ta maman », « pourquoi elle est comme ça ? ».

Je ne le voyais pas vraiment, mais, à force, je me disais bien qu'il y avait quelque chose, mais je faisais comme si de rien n'était. Mon père disait juste qu'elle était malade, avec une voix rassurante du genre « elle est malade, c'est pas la fin du monde ».

Vivant dans un quartier populaire du 93, « la différence » existait déjà à différents degrés, du coup, tout le monde était différent donc, d'une certaine manière, j'étais comme les autres ! Bon, parfois j'étais mal fagotée, ou mal coiffée, et ça m'a valu quelques moqueries, mais tout le monde se moquait de tout le monde dans la cité.

Un jour, alors que j'avais 12 ans, mes copines m'ont demandé « pourquoi ton père ne divorce pas ? ». Du coup, j'ai posé la question à mon père qui m'a répondu : « j'ai fait une promesse en me mariant, j'ai donné mon consentement pour le meilleur et pour le pire ». A ce moment là, j'ai pris conscience que j'allais vivre avec « ça » durant toute ma vie, il faudrait que je fasse avec, et, en même temps, je trouvais ça super que mon père veille comme ça sur ma mère.

J'ai grandi dans un appartement qui n'était pas bien entretenu du tout. Petit à petit, la famille et les amis ne venaient plus chez nous, et nous n'allions quasiment plus chez eux.

Très vite, j'ai trouvé de petits jobs pour avoir de l'argent de poche, que j'utilisais parfois pour faire les courses à la maison.

Lorsque mon frère est tombé malade à son tour, je suis allée consulter mon médecin de famille qui m'a rassurée, en me parlant de prédispositions plutôt que de génétique.

Un jour, alors que j'avais 16 ans, un voisin a fait un signalement qui nous a amenés, mon père et moi, devant le juge pour enfants, puis j'ai rencontré un psychiatre. Comme tout allait bien, le dossier a été classé sans suite.

J'ai mis tout en œuvre pour réussir mes études, au prix de nombreux sacrifices.

Malgré tout, j'ai été une ado comme les autres, même si j'étais bien souvent la « psychologue de service », toujours à l'écoute, et toujours disponible pour apaiser les conflits autour de moi.

A mon grand regret, pendant toute cette période, je n'ai jamais rencontré quelqu'un touché de près ou de loin par la maladie psy.

Pendant mes études, il était très dur pour moi de travailler à la maison car je ne supportais plus d'entendre ma mère parler toute seule, tout le temps, et, souvent, j'attendais que ma mère s'endorme pour faire mes devoirs... Les matins étaient donc bien difficiles !

Jeune adulte, j'ai continué mon chemin en menant de front une vie professionnelle et une vie de famille, mais en sachant pertinemment qu'une épée de Damoclès pesait au-dessus de moi, car mon père n'était pas en bonne santé, et mon frère, qui souffrait lui aussi de troubles psychiques, avait coupé les ponts avec nous.

Lorsque mon père est tombé gravement malade, je me suis occupée de lui comme aurait dû le faire son épouse. Par contre, je n'ai pas pensé à m'inquiéter pour ma mère en m'assurant qu'elle prenait régulièrement son traitement. Mon père était tourmenté par le devenir de ma mère. Je lui ai promis, pour le rassurer : « ne t'inquiètes pas, je m'en occuperai, je ne la laisserai pas ».

Après son décès, ma vie a été complètement bouleversée car j'ai dû m'occuper de ma mère, et de tous ses dossiers administratifs. Je pensais pouvoir trouver de l'aide, mais la théorie et la réalité du terrain n'ont vraiment rien à voir.

Dans un premier temps, il a fallu que je fasse hospitaliser ma mère pour remettre en place son traitement, et c'était une situation terrible à vivre, même si je savais que c'était pour son bien.

A sa sortie, on m'a proposé de la placer en maison de retraite, car elle ne pouvait pas vivre seule (elle avait 59 ans). J'ai souhaité qu'elle rentre chez elle, et j'ai accepté la mise en place d'un suivi par le CMP.

J'ai réussi à assurer quelques rendez-vous avec la psychiatre du CMP, mais très vite (après 3 ou 4 mois) ma mère a refusé d'y aller. Aucune visite à domicile n'a été alors mise en place par le CMP, et lorsque j'ai demandé de l'aide on m'a froidement répondu « on vous l'avait dit », dur à entendre de la part d'un psychiatre ! Je me suis sentie trahie mais surtout abandonnée.

J'ai demandé alors à mon médecin généraliste, qui était aussi le médecin de la famille, de prescrire les injections mensuelles de ma mère, à charge pour moi de les faire réaliser par un infirmier à domicile (du temps de mon père, ça fonctionnait déjà comme ça, mais, là, toute la coordination des soins reposait sur moi).

Pour les services de la mairie, le portage des repas ou même l'aide ménagère étaient impossibles à mettre en place... Je me suis adressée à l'association qui intervenait du temps de mon père, mais les horaires et la fréquence ne collaient pas avec leur planning... Je suis allée à la MDPH, et, après une demi-journée d'attente, je leur ai demandé quelle aide était-il possible de mettre en place pour ma mère ? On m'a juste tendu un dossier et demandé de le remplir et de le ramener, aucun conseil, alors que, pour le remplir, encore faudrait-il savoir ce qu'il faut demander.

A deux reprises, je me suis décidée à faire entrer ma mère en maison de retraite car je n'en pouvais plus, j'étais épuisée de ce rythme, de ces responsabilités, mais je n'ai jamais réussi à faire venir ma mère pour une visite des lieux... Et puis, je me disais que de toutes façons elle était trop jeune et trop valide pour y aller (la moyenne d'âge est tout de même de 85 ans alors qu'elle en avait 62, 63 !). Et le coût, et s'ils ne la gardaient pas ?

On a eu de grandes discussions avec le médecin sur les solutions possibles, et il a fini par me dire qu'il n'existait rien d'adapté. Ce que je faisais était encore le mieux pour elle. J'ai donc continué, mais je sentais l'épuisement me gagner car cette situation a fini par impacter évidemment ma vie professionnelle et ma vie familiale.

Un jour, je me suis décidée à chercher une association, et je suis tombée sur le site de l'UNAFAM.

J'ai immédiatement rencontré des personnes qui avaient des points communs avec moi et qui me comprenaient sans trop en dire. Ça m'a fait du bien. Dans un premier temps, j'ai surtout croisé des parents d'enfants malades, mais, au fond, nos difficultés n'étaient pas si différentes.

Rapidement, j'ai été mise en contact avec une enfant de parent malade. J'ai été ravie de faire la connaissance de Dominique, quelqu'un comme moi, enfin ! Puis Martine s'est jointe à nous, et nous avons entendu parler de groupes de paroles destinés aux enfants de parents malades, organisés en Ile-de-France par l'UNAFAM.

Cela fait maintenant six ans que mon père est décédé. Ma mère a aujourd'hui 65 ans.

A l'heure actuelle, je passe deux fois par semaine chez ma mère pour les courses et le ménage. Parfois, je viens en famille avec mes enfants et mon mari, ma mère adore voir ses petits-enfants. Mais, parfois, c'est mon mari qui passe seul car je suis fatiguée et je n'y arrive pas. Mon époux est une aide précieuse à mes yeux, dans un rôle non négligeable d'aidant d'aidante familiale !

J'ai repris le contact avec le CMP, et même si ma mère ne vient pas aux rendez-vous (je ne désespère pas !), je continue de rencontrer le psychiatre pour lui parler de ma mère. Aucune visite à domicile n'a été mise en place. Donc ma mère est toujours seule chez elle, toute la journée, tous les jours, certes elle sort, mais elle erre, seule, et, souffrant d'addiction aux jeux, elle dépense tout son argent de poche, voire plus... Elle s'ennuie et elle est triste (parfois elle pleure d'ennui et/ou de solitude). Je l'ai déjà surprise en train de faire la manche auprès des voitures arrêtées au feu rouge. Ça m'a fait mal de la voir ainsi. J'ai pensé à mon père... Ce genre de situation, ça me rend folle et je la dispute en la menaçant de la faire hospitaliser. Je lui explique que ce n'est pas une clocharde et qu'elle a suffisamment d'argent de poche, et que c'est interdit de faire ça. Elle acquiesce, mais lorsqu'elle est toute seule, qui sait ce qu'elle peut faire ?

Maintenant, je n'arrive même plus à l'emmener chez moi, encore moins en vacances. Elle aurait besoin de soins dentaires, de lunettes, de contrôles préventifs (frottis, mammographie...) mais je n'arrive à l'emmener nulle part.

C'est comme une souffrance pour elle, et moi ça m'épuise car ça me demande beaucoup d'organisation et d'énergie (pour un rendez-vous, la plupart du temps, je dois poser au moins une demi-journée de congé, prévenir le médecin de la situation, choisir le bon horaire de rendez-vous, aller la chercher et l'emmener, la garder dans la salle d'attente...). C'est trop dur, je n'y arrive plus.

Parfois, je culpabilise de vivre ma vie, d'être heureuse. Même lorsque je suis avec elle, je ressens une espèce de bulle de verre autour d'elle. C'est cette image que j'ai toujours eue de ma mère, avec une séparation transparente que l'on ne peut pas voir, ni atteindre, ni briser ; quelquefois les paroles passent (rares, elles constituent des moments privilégiés) mais la plupart du temps, il y a comme un filtre qui les déforme.

Je me dis que ce n'est pas de sa faute mais... que ce n'est pas de la mienne non plus. Aujourd'hui, ma mère est une personne âgée, mais sa maladie constitue un obstacle pour la mise en place de tout dispositif visant à améliorer son quotidien, quel est donc son statut ? Qui peut m'aider à l'aider? »

Comme en témoigne Corinne, les enfants de personnes malades psychiques, alors qu'ils sont hors du champ de vision des soignants quand ils sont enfants, puis adultes, tout en étant concrètement impactés par la maladie tant du point de vue matériel que psychologique, deviennent soudainement des interlocuteurs à qui injonction est faite de mise en maison de retraite, ou plutôt en Ehpad (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes), du parent malade, sans indication ou conseil particulier : « Vous êtes dans la loi commune ». « Il vous faut trouver un établissement car nous considérons que c'est le choix des familles ». Aucun élément de soin n'est mentionné comme si la maladie s'arrêtait.

On ne peut que s'inquiéter de cet aveuglement (volontaire ?) des acteurs du médico-social, car avec l'âge les symptômes de la maladie ne s'arrangent pas forcément ; on voit parfois s'ajouter une démence. Les effets à long terme des neuroleptiques deviennent plus visibles.

Les parents de Martine exerçaient tous les deux une activité professionnelle mais son père souffrait de troubles psychiques ; il y avait cinq enfants ; elle a connu une enfance chaotique, marquée par un père délirant, tyrannique, où régnait la loi du plus fort. La maladie psychique a frappé durement deux membres de la fratrie : un frère s'est suicidé à quarante ans, et un autre, actuellement âgé de soixante-huit ans, est en dépression sévère. Martine avait aussi un neveu schizophrène, le fils de son frère qui s'est suicidé, et une grand-mère paternelle décédée en hôpital psychiatrique. Martine va bien, mais à quel prix ! Elle a suivi une thérapie de plusieurs années et n'a eu d'autre choix que de s'éloigner, géographiquement, des siens. Elle est devenue infirmière psychiatrique, et ne se demande pas pourquoi. C'est sa mère qui a pris en charge la maladie de son époux, jusqu'au décès de ce dernier, à l'âge de soixante-treize ans. On peut se demander ce qu'il serait advenu de lui si son épouse était décédée avant lui. En effet, dès ses soixante ans, il était refusé en soins psychiatriques au motif que sa place était en maison de retraite.

Dominique est fille d'une mère souffrant de troubles psychiques ; cette dame a connu sa première décompensation autour des ses vingt-cinq ans, alors qu'elle exerçait une profession ; elle assumera son travail jusqu'à sa retraite, moyennant quelques congés longue durée (on voit bien que dans un contexte économique favorable, le travail est possible car la maladie psychique n'empêche pas de très bonnes capacités intellectuelles). C'est une famille de trois personnes, les parents et leur fille, dans une ambiance constamment survoltée et déstabilisante. Il y a, à un moment donné, un basculement du suivi par le CMP vers le médecin généraliste, la prise en charge se résumant à la prescription régulière de médicaments. Sur les conseils d'un psychiatre, la reprise du suivi par le CMP se fait plus tard sur demande de la famille, lorsque les symptômes délirants s'aggravent.

Mais, là aussi, avec quelques difficultés, car le conseil de recourir à la solution de la maison de retraite est régulièrement rappelé à la famille. L'époux âgé continue de plus belle à être un aidant familial.

Issues de la génération née dans les années 50, deux de nos témoins peuvent témoigner qu'autrefois aucune prise en charge spécifique n'était envisagée pour les enfants.

Pour elles trois, le conjoint du père / de la mère malade n'a pas divorcé et il / elle a tenté de faire face. « En 1965, il était interdit de divorcer d'une personne malade psychique ». « J'observe que souvent ce fait est mentionné par les gens concernés mais que les gens qui n'ont pas ce vécu le dénie ». Aujourd'hui, avec de nombreuses familles monoparentales, les enfants ont plus de chance de se retrouver en première ligne devant leur parent malade.

Après des enfances agitées, les enfants de malades psychiques peuvent devenir des adultes inquiets, perturbés, voire affectés par une pathologie psychique et in fine se voient soumis à la double peine de rechercher une prise en charge adaptée de leur parent âgé, alors que les solutions adaptées n'existent pas ou en nombre totalement insuffisant.

Comment s'en sortir ?

On peut d'abord recommander les groupes de paroles « enfants de malades psychiques ». Ils permettent de rompre un isolement social caractéristique des familles touchées par la pathologie mentale. L'inquiétude, l'angoisse, l'épuisement, l'incertitude, la colère peuvent être partagés ; les groupes de pairs suppriment le sentiment d'incommunicabilité, fréquent lorsqu'on se trouve avec des personnes non concernées. Partager des informations sur les soins, sur la maladie, peut diminuer la sensation d'impuissance.

A l'Unafam, actuellement on en dénombre trois en région parisienne (cf le site internet de l'Unafam ou s'informer auprès de la chargée de missions de la délégation pour trouver les coordonnées de la délégation de Paris, du 78 et du 94 qui pourront vous renseigner).

Mais, dans une certaine urgence, face à des situations difficiles, il est important d'avoir une bonne représentation des dispositifs, des problèmes, et de voir comment répondre localement aux besoins.

Pour avancer sur cette problématique, un groupe de bénévoles de l'Unafam 93 travaille sur le sujet. Il convient pour commencer de définir les besoins :

- Quelle est la prise en charge adaptée de personnes âgées malades psy ?
- Comment soutenir les familles, notamment face au déni de la maladie du patient âgé, qui complexifie tout quand les enfants sont sommés de trouver une solution ? Quels coûts pour le financement de prises en charge prématurées dès 60 ans en maison de retraite, ehpad... ?
- Quelles conséquences de la pathologie sur les membres de la famille ?
- Quelles sont les ressources locales de prise en charge du malade vieillissant ? (à domicile et en établissement).

La liste n'est pas exhaustive, et nous invitons les personnes qui partagent ces situations et ces problématiques à nous rejoindre pour y réfléchir ensemble. Pour cela, vous pouvez prendre contact avec Virginie Hiller, chargée de missions de la délégation, qui vous orientera vers les animateurs de ce groupe de travail où vous serez tout particulièrement les bienvenus.

## Le 5 novembre, le GEM l'Entretemps de Saint-Denis a fêté ses 10 ans.

L'après-midi, la Librairie « Folies d'encre », en centre ville, a fait salle comble pour une table-ronde autour du thème « Les groupes d'entraide mutuelle, passé, présent et avenir ». Après des discussions engagées et passionnées, les adhérents et les participants ont ensuite rejoint le local du GEM en dansant au son de la batucada Yolande Do Brasil – une vingtaine de percussionnistes qui se donnaient à fond. Au GEM, une foule se pressait autour des tartines, gâteaux et punch préparés par les adhérents eux-mêmes. Tout le monde a visionné un petit film monté avec des photos d'archives du GEM et puis la Chorale a chanté. Enfin, sous la lumière des spots, les invités ont dansé jusqu'à près de minuit, une soirée chaleureuse animée par un adhérent, DJ attitré du GEM. Un anniversaire inoubliable qui restera dans la mémoire des participants !



*Le sourire et l'énergie inaltérables des « pionniers » du GEM de Saint-Denis (de droite à gauche) Guy Baillon, Elizabeth Tuttle, l'un des animateurs du GEM, Gérard Gressin, et venu de sa province pour partager ce moment de fête, Jean-Claude Davidson, représentant de l'Unafam au CNIGEM et ancien délégué départemental de l'Unafam 93.*

Trois ânes viennent d'arriver sur le site de Neuilly-sur-Marne. Installés dans une prairie (cf photo), ils sont, depuis, régulièrement visités par les patients et le personnel de l'établissement.

Soutenu par de nombreux professionnels et plusieurs chefs de service, ce projet s'est institutionnalisé avec l'élaboration de projet de soins par unité de soins intéressée, la participation à des séjours thérapeutiques en ferme équestre et à des formations à l'asinomédiation, la mise en place d'une planification des séances d'asinomédiation et la recherche d'animaux auprès d'asinerie.

Début septembre, une opportunité d'adoption de trois ânes a accéléré la concrétisation du dispositif. Les services des ateliers et des jardins ont alors été mis à contribution pour l'aménagement d'un parc clôturé. Les trois ânes, Manolo, Nono et Pitou, ont été donnés par l'association Adada par l'entremise de M. Brun de l'asinerie Bacotte.

Les unités participantes au projet d'asinothérapie sont pour la plupart implantées à Neuilly-sur-Marne, mais pas seulement :

- les unités d'hospitalisation temps plein : peupliers 93G09, tamaris 93G10, morvan 93G12, provence 93G16, champagne 93G15, la nacelle 93I03,
- la maison d'accueil spécialisée,
- les hôpitaux de jour : Albatros 93G16, Régis 93I03, Arc-en-ciel 93I05, Rosny-sous-Bois 93G09, Noisy-le-Grand 93G18, et le groupe séquentiel 93G15.

Tous ont été emballés par l'idée, notamment les secteurs de pédopsychiatrie.

Passé le temps d'acclimatation, les ateliers d'asinothérapie avec les patients devraient démarrer en janvier.



**Manolo, Pitou et Nono**

L'EPS de Ville-Evrard devient ainsi le premier établissement psychiatrique d'Ile-de-France avec un projet d'asinothérapie abouti.

Nous avons rencontré l'instigatrice du projet : Ermelinda Hadey. Elle est infirmière au pavillon Provence (secteur 93G16). Lorsqu'elle est arrivée à Ville-Evrard, il y a 33 ans, il y avait encore une ferme sur le site.

Comment le projet a vu le jour ? Cela fait suite à trois séjours thérapeutiques en ferme équestre à Bolleville (Normandie) avec des patients en profonde difficulté (travail avec des ânes et des chevaux de traits).

Il a été constaté que l'animal stimule le patient et lui permet de devenir acteur de l'activité. Il apaise les tensions et angoisses. Il contribue à la resocialisation par le travail de groupe.

Différents professionnels de l'EPS de Ville-Evrard, comme Messieurs Seguin et Durocher se sont intéressés au projet d'asinothérapie. Nous remercions chaleureusement Michel Bourrié, responsable des jardins de son implication. Le prix de revient a été calculé afin d'étudier la faisabilité (travaux de l'étable, clôture, vétérinaire, maréchal-ferrant, nourriture...).

L'asinomédiation permet également au personnel de se rencontrer en dehors des moments de crise des patients.

Les objectifs sont d'aider le patient à prendre conscience de ses ressentis et de les verbaliser, de lui permettre de passer du statut de soigné à celui de soignant, de développer les contacts sociaux et d'apporter un moment de bien-être, de joie lors des séances.

Cela permet aussi de voir le patient en dehors du contexte du service d'hospitalisation et d'évaluer plus justement le rétablissement de son autonomie, par exemple lorsqu'il s'agit d'envisager une sortie (**sur la médiation animale cf. n° 3 – 2016 *Un autre regard* p.7**).

## AGENDA

Les évènements et dates indiqués sont susceptibles de modifications.

Il est prudent de consulter le site internet ou la Chargée de missions pour se les faire confirmer.

### • Groupes de paroles :

- Aulnay-sous-Bois :

Samedi 10 décembre de 9 h 30 à 13 h

Samedi 14 janvier 2017 de 9 h 30 à 11 h 30

Ferme du Vieux Pays – Salle du bas

30, rue Jacques-Duclos

- Montreuil :

Mardis 13 décembre et 10 janvier 2017 à 18 h

35-37, avenue de la Résistance

- Neuilly-sur-Marne :

Samedis 3 décembre et 7 janvier 2017 à 10 h

EPS de Ville-Evrard – 202, avenue Jean-Jaurès

RDC Chapelle

- Saint-Denis : 3<sup>ème</sup> samedi du mois

Samedi 17 décembre de 10 h à 12 h

Samedi 21 janvier 2017 de 10 h à 12 h

Bourse du Travail

9-11, rue Génin

### • Rencontres avec la psychiatrie :

- Rencontre Ballanger :

Dr Mion

Samedi 3 décembre de 10 h à 12 h

Hôpital Robert-Ballanger - Aulnay-sous-Bois

- Rencontre avec le Dr Pécot

Mardi 17 janvier à 18 h

CMP Montreuil

- Rencontre avec le Dr Vassal

Jeudi 1<sup>er</sup> décembre à 18 h

CMP

- Rencontre avec le Dr Chaltiel

Jeudi 8 décembre à 17 h 30 au CMP Bondy

- Rencontre avec le Dr Favré

Lundi 19 décembre de 18 h à 19 h 30

CMP de Neuilly

## 7 ans déjà ! Ping-pong à Montreuil

avec l'Agora, le GEM « Ceux du 110 » et des retraités bénévoles du centre Jean-Lurçat

Chaque mercredi, entre 10 h 30 et midi, le ping-pong attire des patients encouragés à se dépenser physiquement, à leur rythme, par des retraités convaincus des bienfaits de ce sport qui engage le corps, mais aussi l'esprit. Cette activité, encadrée par deux soignants de l'Agora (hôpital de jour, CATTP), permet de retrouver des sensations corporelles, de travailler la coordination, les déplacements, de se situer dans l'espace, par rapport à l'autre, à la table.

L'attention et la concentration sont également sollicitées. Ce sport permet aux joueurs de retrouver confiance en eux, de rompre leur isolement, ou encore de s'inscrire dans la vie associative de Montreuil.

L'activité commence par un échauffement puis, selon le choix des participants, ce seront des matchs en simple ou en double, ou juste des échanges de balles, en compagnie de retraités bienveillants, disponibles et attentifs.

Depuis 2009, Jacques, Michel et Simone, mais aussi Jean-Claude et Roger, ont vu passer beaucoup de visages. Certains joueurs reviennent parfois, dire qu'ils ont repris une activité ailleurs, peut-être aussi pour témoigner de l'importance que ces moments ont représentés pour eux.



**Centre Jean Lurçat – Place du Marché - Métro Croix de Chavaux - Montreuil**