

Infos pratiques

SÉJOUR RÉPIT (AIDANTS)

Du 15 au 22 juin 2024

30 participants répartis en 3 ateliers
690€/pers* tout compris hors transport

SÉJOURS PARENTHÈSE (AIDANTS/AIDÉS)

Du 23 au 30 juin 2024

Du 7 au 14 septembre 2024

30 participants par séjour répartis en 2 groupes Aidants/Aidés
690€/pers* tout compris hors transport

LIEU DES SÉJOURS :

Village Vacances Azureva, Ronce-les-Bains (17)
Pension complète, Logement en chambre individuelle/pers.
Navette par accès train

* Le coût du séjour peut être pris en charge en grande partie par différents organismes (caisses de retraite, mutuelle, CCAS...)

PARTENAIRES & SOUTIENS EN 2023



Contactez-nous

Catherine Savournin - Plateforme PRESM - Falret
27/29, rue Pajol 75018 Paris
06 78 73 86 19
repit.info@falret.org



En partenariat avec l'UNAFAM

Séjours Falret

Répit & Parenthèse

ÉTÉ • 2024



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI
ET DU REcul SUR LA MALADIE.
PARTAGER, S'ENTRAIDER, SE FORMER,
RETRouver ÉNERGIE ET ESPOIR.
SE DÉTENDRE ET ROMPRE SON ISOLEMENT.

repit.info@falret.org

www.falret.org

Des séjours
spécifiquement
conçus pour les
familles et leurs
proches
confrontés aux
maladies
psychiques

SÉJOUR RÉPIT (ENTRE AIDANTS UNIQUEMENT)



Accordez-vous un séjour pour souffler, sortir de votre isolement et vous ressourcer ! Vous y trouverez du soutien, du repos et des formations pratiques.

DES ATELIERS POUR COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE TOUT EN VOUS PRÉSERVANT :

- INTRODUCTION LORS DU PREMIER SÉJOUR :
Atelier d'entraide Prospect (UNAFAM)
Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie, identifier et utiliser des stratégies pour faire face dans la durée, développer confiance et estime de soi.
- ATELIERS POUR APPROFONDIR LA 2ÈME ET 3ÈME ANNÉE DE PARTICIPATION :
Atelier " Impact des troubles psychiques dans la relation avec mon proche "
ou
Atelier " Découvrir ses forces pour faire face sans s'épuiser "

DES ATELIERS CORPORELS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS :



- Séance individuelle de Shiatsu
- Mise en jeu du corps
- Tai-chi matinal
- Invitation à la méditation
- Do In

DES LOISIRS :

Piscine, plage, pétanque, excursion, soirée dansante...

SÉJOURS PARENTHÈSE (AIDANT AVEC SON PROCHE MALADE)



Ce séjour contribue au bien-être de la personne en fragilité psychique et à son (ses) proches(s) aidant(s) grâce à des activités adaptées au besoin de chacun.

Deux groupes sont constitués :
proches aidants et personnes accompagnées.

Chaque groupe a son propre emploi du temps dans la journée et pratique les loisirs – collectifs ou individuels – qui le tente.
Les 2 groupes se retrouvent pour le dîner chaque soir et partagent quelques activités communes durant la semaine.

Une équipe de 4 animateurs professionnels en santé mentale est spécifiquement dédiée au groupe des personnes accompagnées pour apporter encouragement, réconfort et s'occuper de l'organisation des activités.

ACTIVITÉS COMMUNES :

- Tai-chi matinal
- Atelier danse
- Temps d'échange sur le ressourcement
- Soirées



ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES :

- Séance individuelle de Shiatsu
- Atelier corporel/créatif : respiration, relaxation, imagination, mise en jeu du corps
- Invitation à la méditation
- Do In
- Ping-pong, pétanque, excursions...