

SÉJOURS FALRET

Répit & Parenthèse

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

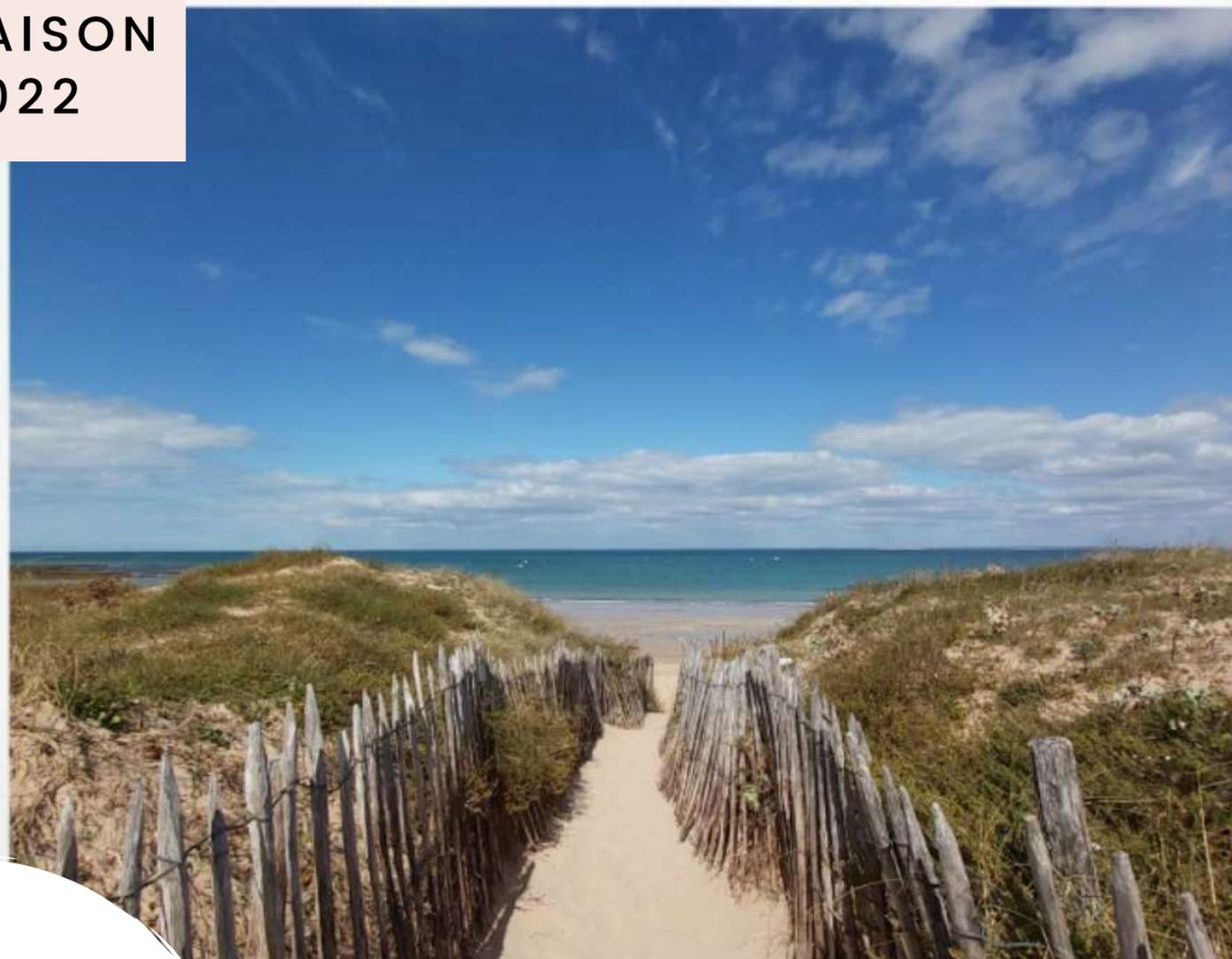


EN PARTENARIAT AVEC L'UNAFAM



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

SAISON
2022



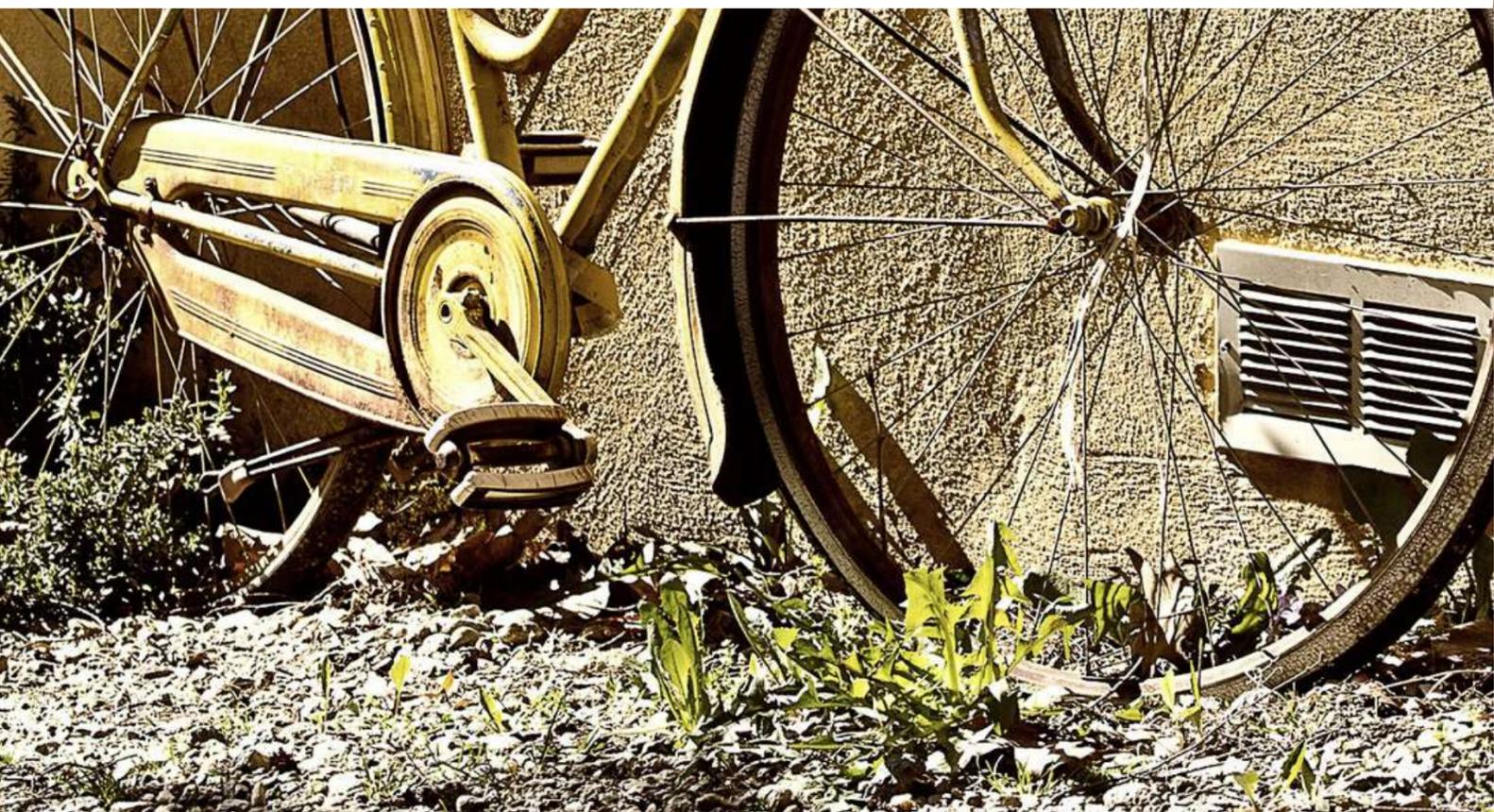
www.falret.org



repit.info@oeuvre-falret.asso.fr



SUIS-JE CONCERNÉ(E) PAR LES SÉJOURS FALRET ?



Que vous soyez proche aidant ou concerné directement par la maladie psychique (dépression, troubles bipolaires, schizophrénies, TOC, troubles alimentaires, anxiété, phobies...), vous bénéficierez des bienfaits des séjours.

PROCHE AIDANT, VOUS AVEZ BESOIN D'UN RÉPIT ?

Vous accompagnez une personne de votre entourage atteinte de troubles psychiques. Vous vous sentez épuisé, parfois démuni, et vous aimeriez mieux l'épauler.

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

➔ **LE SÉJOUR REPIT** (Aidant uniquement) : p. 3

VOUS DÉSIREZ PARTIR EN VACANCES AVEC LA PERSONNE QUE VOUS SOUTENEZ TOUT EN BÉNÉFICIAIRE DE TEMPS POUR VOUS ?

Dans un cadre reposant et rassurant, vous profiterez d'activités chacun de votre côté pendant la journée et vous vous retrouverez le soir pour partager vos souvenirs.

Accordez-vous une parenthèse enchantée ! Vous y découvrirez un regain d'énergie et le plaisir d'être ensemble.

➔ **LE SÉJOUR PARENTHÈSE** (Aidant AVEC le proche malade) : p. 6

TÉMOIGNAGES



« Je viens de participer pour la deuxième année consécutive au séjour. J'y trouve un bienfait indispensable à mon équilibre de parent aidant et j'ai fait le plein de tout ce dont j'ai besoin. Je conseille vivement aux proches aidants la semaine « Répit », ça serait bien dommage de passer à côté. Nos proches ont besoin de nous voir en forme et cela contribue à leur bien-être ».

ISABELLE, MÈRE AIDANTE

« J'ai beaucoup apprécié ce séjour ressourçant : on s'occupe de vous et on s'occupe de soi. Ayant suivi l'atelier « Mieux communiquer », je repars avec des outils concrets qui m'aident vraiment au quotidien avec mon mari malade. L'ambiance est chaleureuse etrompt l'isolement. »

SOPHIE, CONJOINTE AIDANTE

« Enfin des vacances où je me sens rassuré par la présence de professionnels soignants, tout en n'ayant pas ma mère sur le dos tout le temps ! (Sourire) Cela nous a fait beaucoup de bien de faire des activités différentes en journée, le soir on avait des choses à se raconter ! »

PHILIPPE, PROCHE ACCOMPAGNÉ

« Je me sens reposé intérieurement. Ça m'a énormément apporté. »

MARC, PÈRE AIDANT





UN PROGRAMME SUR-MESURE,
POUR VOUS,
RIEN QUE POUR VOUS !

LE SÉJOUR RÉPIT

➔ ENTRE AIDANTS UNIQUEMENT



À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

**Aux proches aidants d'une personne touchée par un trouble psychique :
parents(s), grand(s)-parent(s), conjoint, fratrie, fils ou fille, amis...**

Depuis 2014, le séjour REPIT propose :

- Un vrai temps de vacances et de nouvelles amitiés
- La rencontre et le soutien de personnes qui vivent les mêmes difficultés que vous
- Des temps pour prendre soin de vous
- L'acquisition de savoir-faire avec des animateurs professionnels pour améliorer la relation avec votre proche
- De l'écoute, de la compréhension sans jugement

**DES ATELIERS DE FORMATION, DES SÉANCES CORPORELLES & DES ACTIVITÉS POUR
PRENDRE SOIN DE VOUS
ET POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE VOTRE PROCHE**

UN ATELIER DE FORMATION AU CHOIX :

INTRODUCTION AU PREMIER SÉJOUR :

Atelier d'entraide Prospect animé par l'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 sa confiance en soi et son estime de soi

POUR APPROFONDIR LES ANNÉES SUIVANTES :

Atelier « Mieux communiquer pour mieux coopérer »

- S'appuyer sur des outils concrets pour parvenir à un dialogue efficace et apaisé avec son entourage : proche malade, soignant, famille...

Atelier « Gestion des émotions et du stress »

- Analyser et comprendre son ressenti, décrypter ses émotions et trouver les clefs pour mieux gérer son stress

EN COMPLÉMENT DES ATELIERS, LES SÉANCES CORPORELLES :

Trouver en soi de nouvelles ressources mentales et physiques à travers la méditation, la relaxation, la respiration

SE RESSOURCER, DÉCOUVRIR ET SE REDÉCOUVRIR...
Activités optionnelles comprises dans le forfait



- Séance individuelle de Shiatsu
- Tai-chi matinal
- Activité « Connexion avec la nature » et « Do In »
- Arts créatifs
- Balades, pétanque, découverte de la région, soirée dansante, etc.



INFORMATIONS PRATIQUES

DU 3 AU 10 JUILLET 2022

VILLAGE VACANCES AZUREVA PORNICHE BAIE DE LA BAULE (44380)

Accès : navette prévue depuis la gare jusqu'au village vacances

Coût du séjour

650 €/pers* tout compris hors frais de transport : Atelier de formation et loisirs – Pension complète, logement en chambre individuelle, sanitaires privés.

Nombre de participants : 30 personnes réparties en 3 ateliers

DU 4 AU 11 SEPTEMBRE 2022

VILLAGE VACANCES AZUREVA PORNICHE BAIE DE LA BAULE (44380)

Accès : navette prévue depuis la gare jusqu'au village vacances

Coût du séjour

600 €/pers* tout compris hors frais de transport : Atelier de formation et loisirs – Pension complète, logement en chambre individuelle, sanitaires privés.

Nombre de participants : 30 personnes réparties en 3 ateliers



* **Le coût du séjour peut être pris en charge en grande partie par différents organismes** (caisse de retraite, mutuelle, CCAS, etc.), nous contacter pour de plus amples informations : 06.78.73.86.19 ou repit.info@oeuvre-falret.asso.fr



L'ALLIANCE DES ACTIVITÉS DE LOISIRS AVEC LES ATELIERS DE FORMATION PROCURE DES BIENFAITS PROFONDS QUI PERDURENT LONGTEMPS APRÈS LE STAGE ET SONT UNE AIDE CONCRÈTE AU QUOTIDIEN.



LE SÉJOUR PARENTHÈSE

➔ AIDANT AVEC LE PROCHE MALADE



À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Aux proches aidants accompagnés de la personne atteinte de troubles psychiques

DES ACTIVITÉS POUR SE DÉTENDRE, DÉCOUVRIR ET PARTAGER

Véritable parenthèse de ressourcement, 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 des loisirs – collectifs ou individuels – qui le tente. Les deux groupes se retrouvent pour le dîner chaque soir et partagent quelques activités communes durant la semaine.

- Rencontrer et échanger avec des personnes qui vivent un quotidien similaire
- Prendre du temps pour soi et se relaxer
- S'appuyer sur une équipe expérimentée pour avoir l'esprit libre, aidant comme aidé.

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 rétablissement
- Soirées



LE PRINCIPE DU SÉJOUR :
QUE CHACUN PUISSE AVOIR
DES MOMENTS À SOI,
L'ESPRIT SEREIN !



ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES

- Séance individuelle de Shiatsu
- Atelier corporel/créatif : respiration, relaxation, imagination, mise en jeu du corps
- Atelier arts créatifs : peinture, dessin, fabrication de bijoux, etc.
- Ping-pong, pétanque, excursions...



INFORMATIONS PRATIQUES



DU 25 JUIN AU 2 JUILLET 2022

VILLAGE VACANCES AZUREVA PORNICHET BAIE DE LA BAULE (44380)

Accès : navette prévue depuis la gare jusqu'au village vacances

Coût du séjour

650 €/pers* tout compris hors frais de transport : Pension complète, logement en chambre individuelle, sanitaires privés.

Nombre de participants : 30 personnes réparties en 2 groupes Aidants/Aidés



* Le coût du séjour peut être pris en charge en grande partie par différents organismes (caisse de retraite, mutuelle, CCAS, etc.), nous contacter pour de plus amples informations : 06.78.73. 86.19 ou repit.info@oeuvre-falret.asso.fr



AIDES FINANCIÈRES



L'ŒUVRE FALRET vous obtient des

aides financières spécifiques

finançant jusqu'à 50% du coût du séjour sous conditions de ressources.

Vous pouvez bénéficier de cette aide si votre revenu fiscal de référence en fonction de votre nombre ne dépasse pas les montants indiqués dans le tableau ci-contre.

Nombre de parts fiscales	RFR
1	19440
1,5	24300
2	29160
2,5	34020
3	38880
3,5	43740
4	48600
4,5	53460

Exemple : votre revenu fiscal de référence (RFR) est de 26000€, vous avez 2 parts, vous recevrez des aides financières spécifiques.

L'ŒUVRE FALRET s'occupe d'en faire la demande.

D'autres aides financières existent, renseignez-vous auprès de l'action sociale de votre caisse de retraite, mutuelle, CCAS, MDPH, etc.

Ce programme unique en France a été récompensé par :

« S'unir pour agir », « Prix de l'initiative en économie sociale », « Prix B2V Solidarité Prévention Autonomie », « Prix Initiatives Aidant.e.s » du Collectif Je t'Aide.



INFOS SPÉCIALES COVID

DÉCOUVREZ DES TÉMOIGNAGES SUR LES SÉJOURS FALRET

YOUTUBE – Action Falret

<https://youtu.be/6j3DnhUxHgs>

playlist : les séjours Falret



et sur LA WEBTV FALRET 100% SANTÉ MENTALE

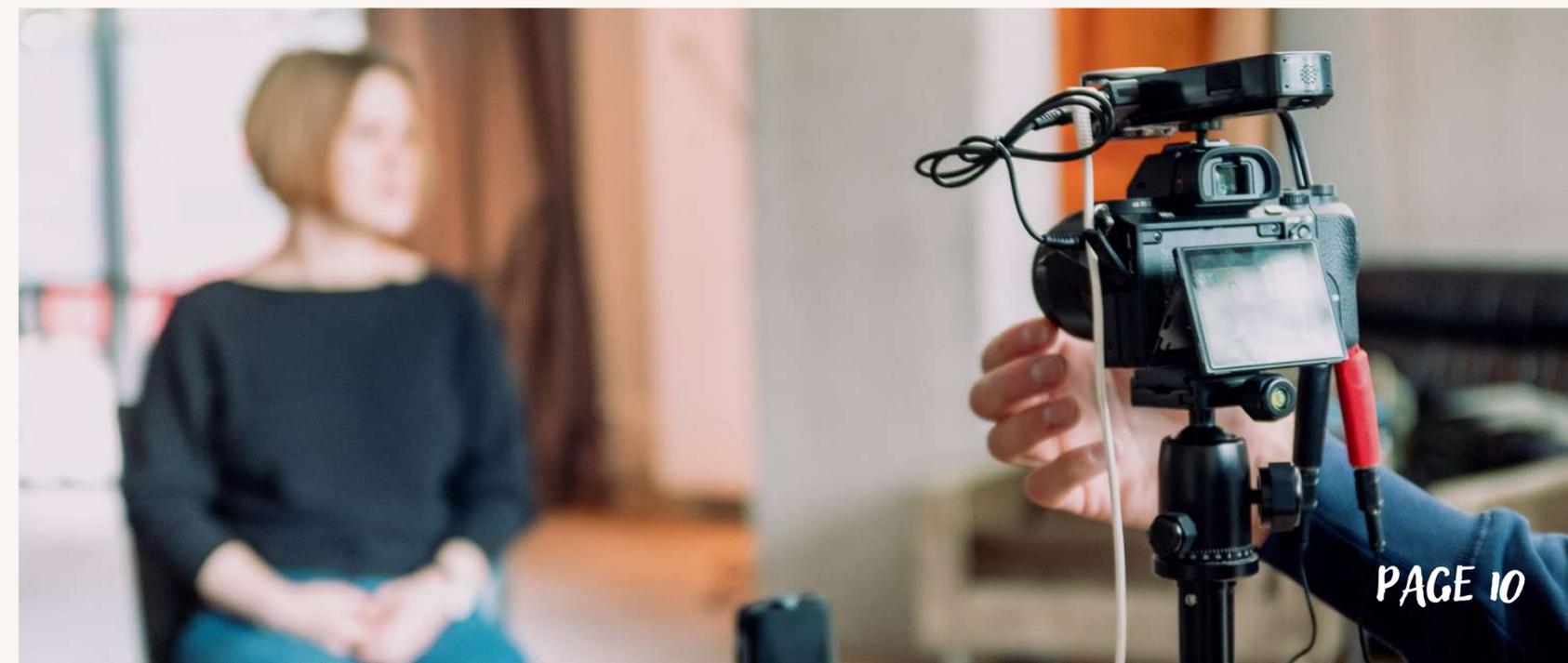
BDMT TV

<https://bdmt.tv>



L'ŒUVRE FALRET met tout en œuvre pour vous garantir un séjour serein en toute sécurité.

Vous trouverez sur le site www.falret.org les protocoles sanitaires mis en place durant votre séjour.



SÉJOURS FALRET

Répit & Parenthèse



Catherine Savournin, responsable des séjours Falret, se tient à votre disposition pour échanger avec vous, répondre à vos questions et procéder à votre inscription.



repit.info@oeuvre-falret.asso.fr



06 78 73 86 19



www.falret.org



ŒUVRE FALRET
128, avenue Jean Jaurès 93500 Pantin
Siège social : 50, rue du théâtre 75015 Paris
www.falret.org

EN PARTENARIAT ET AVEC LE SOUTIEN DE



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



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S



Au service des projets vacances



PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

Fondation
de
France



— ASSOCIATION LOI 1901

