

## INFOS PRATIQUES

### SÉJOURS RÉPIT (AIDANTS)

**Du 24 juin au 1er juillet 2023**

30 participants répartis en 3 ateliers

**Du 2 au 9 juillet 2023**

30 participants répartis en 3 ateliers

690€/pers\* tout compris hors transport

### SÉJOUR PARENTHÈSE (AIDANTS/AIDÉS)

**Du 9 au 16 septembre 2023**

30 participants répartis en 2 groupes Aidants/Aidés

640€/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 2022



## CONTACTEZ-NOUS

Catherine Savournin - FONDATION FALRET

128, Avenue Jean Jaurès 93500 Pantin

06 78 73 86 19

repit.info@oeuvre-falret.asso.fr

# SÉJOURS FALRET

## Répit & Parenthèse

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

## ÉTÉ 2023



FONDATION  
FALRET

EN PARTENARIAT AVEC L'UNAFAM

## SÉJOURS 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 PRENDRE SOIN DE VOUS POUR MIEUX ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE

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 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année de participation, au choix selon les dates :

SÉJOUR JUIN :

- Accompagner son proche et préserver son équilibre  
ou
- Découvrir ses forces pour faire face sans s'épuiser

SÉJOUR JUILLET :

- Aider sans s'oublier et vivre une relation apaisée

### DES ACTIVITÉS DE DÉTENTE ET LOISIRS :

- Séance individuelle de Shiatsu
- Mise en jeu du corps
- Tai-chi matinal
- Activité « Connexion avec la nature »
- Do In
- Arts créatifs : peinture, dessin, fabrication de bijoux, etc.
- Balades, loisirs, pétanque, découverte de la région, soirée dansante, etc.



## SÉJOUR 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
- Activité "Connexion avec la nature"
- Do In
- Ping-pong, pétanque, excursions...