

Se détendre
et s'évader
pendant 8 jours

Une parenthèse

Prendre
du temps
pour soi et
du recul sur le
quotidien et la
maladie

Se soutenir et
savouer une
nouvelle autonomie

Partager,
s'entraider,
retrouver
espoir



en partenariat
avec l'UNAFAM



Retrouvez nos séjours sur www.falret.org

Séjours 2019 FALRET

Des séjours conçus spécifiquement pour les familles
et leurs proches confrontés à la souffrance psychique

LES BIENFAITS DES SÉJOURS

L'expérience démontre un mieux-être pour les participants, un regain d'énergie, un regard plus positif sur le quotidien et l'avenir.



Nos séjours ont été conçus pour les personnes directement concernées par des troubles psychiques et leurs proches aidants.

Toute personne concernée par des troubles psychiques bénéficiera des bienfaits des Séjours FALRET, que vous soyez proche aidant ou personne souffrant de dépressions, troubles bipolaires, schizophrénies, TOCs, troubles alimentaires...



Pour découvrir des témoignages sur les séjours FALRET, découvrez le reportage sur <http://falret.org/services-etablisements/sejours-aidants-familiaux-repit/>



Ce programme unique en France a été récompensé par

- ◀ S'unir pour agir ▶
- ◀ Prix de l'initiative en économie sociale ▶
- et le ▶ Prix B2V Solidarité Prévention Autonomie ▶



Témoignages

« Avant, j'étais démuni, impuissant, je me sentais seul face à la maladie de mon épouse hospitalisée.

Face au stress de notre vie s'ajoute le fardeau de la maladie mentale de notre proche. Notre sensibilité est mise à rude épreuve.

J'ai appris à reconnaître ce qui est nocif pour moi ; les pertes de sérénité, de joie, du goût de vivre, de patience, du sommeil sont dangereuses pour notre équilibre physique et psychique.

J'ai redécouvert comment trouver des objectifs réalisables et comment avoir une perspective d'avenir.

Encore MERCI, j'espère pouvoir découvrir lors d'un prochain séjour RÉPIT un autre module afin de m'améliorer face à la maladie psychique de mon proche. »

« Le calme, la tranquillité, la bienveillance, les belles rencontres sans oublier l'organisation et la prise en charge quotidienne, m'ont permis de retrouver du dynamisme, de la confiance en moi et de la sérénité.

Ce séjour a été une parenthèse de repos dans ma vie parfois stressante, fatigante et angoissante. Merci et à la prochaine ! »

« Séjour varié alternant théorie, pratique et détente. Les moments "libres" permettent d'avoir un moment à soi pour se détendre et se reposer. Une bulle de ressourcement pour me permettre d'envisager plus sereinement le futur. »



Les Séjours RÉPIT FALRET

[Aidants]

Détail des activités p. 5-6

Vous soutenez en tant qu'aidant une personne de votre entourage. Vous vous sentez parfois démuni ou en difficulté dans cette relation, vous vous demandez comment aider au mieux votre proche. Prendre du recul et partager votre expérience pour vous sentir épaulé et moins seul peut vous aider.

Les Séjours RÉPIT FALRET proposent depuis 2009 de :

- Se **rencontrer** et **échanger** avec des personnes vivant les mêmes difficultés que soi
- Se sentir **écouté** et **soutenu** sans jugement ni culpabilité
- S'accorder du **temps** pour prendre **soin de soi**
- Se **détendre** grâce à des loisirs et des activités
- Renforcer ses **compétences** avec des animateurs professionnels pour acquérir des savoir-faire et **améliorer la relation** avec son proche
- Sortir du quotidien, **s'évader** pendant 8 jours

*Un excellent séjour
qui devrait être prescrit
par son médecin pour
retrouver la forme !*



Le Séjour PARENTHÈSE FALRET [Aidants/Aidés]

Détail des activités p. 7-8

Vous ne souhaitez pas partir l'un sans l'autre, et chacun de vous a besoin d'un temps pour lui, une parenthèse pour décompresser. Quoi de mieux que des vacances pour se reposer, souffler et sortir du quotidien ? S'accorder une pause, profiter l'un de l'autre dans un cadre différent, ces moments sont essentiels pour retrouver l'énergie nécessaire et continuer votre chemin.

Le Séjour PARENTHÈSE FALRET propose de :

- Se **rencontrer** et **discuter** avec d'autres personnes qui partagent une expérience similaire
- Expérimenter des **loisirs** dans un cadre sécurisant
- Prendre du **temps** pour soi, **seul ou en groupe**
- Se **relaxer** grâce aux animations proposées
- S'appuyer sur une équipe expérimentée pour avoir **l'esprit libre**

Profiter ENSEMBLE de vacances tout en ayant des activités SÉPARÉES pour changer de rythme l'espace d'un séjour et vivre ses propres expériences !



Les Séjours RÉPIT FALRET [Aidants]

À qui s'adresse ce(s) séjour(s) ?

Aux proches aidants (parent, seul ou en couple, grand-parent, conjoint, frère ou sœur, ami) d'une personne touchée par des troubles psychiques.

DES ATELIERS POUR MIEUX COMPRENDRE ET SOUTENIR VOTRE PROCHE

Introduction

→ Atelier d'entraide PROSPECT animé par l'UNAFAM

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience fait acquérir
- Identifier et apprendre à utiliser des stratégies pour faire face dans la durée
- Développer confiance et estime de soi

Autres ateliers pour ceux ayant déjà suivi l'atelier PROSPECT lors d'un séjour précédent ou à l'UNAFAM

Pour approfondir après l'atelier PROSPECT

→ Atelier Mieux communiquer pour mieux coopérer

S'appuyer sur des compétences concrètes pour parvenir à un dialogue efficace et apaisé avec son entourage : proche malade, médecin, 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 et son quotidien

→ **Atelier corporel, commun aux trois formations**

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

**SE RESSOURCER, DÉCOUVRIR
ET SE REDÉCOUVRIR**

*Activités optionnelles
comprises dans le forfait du séjour*

*Se détendre et profiter des loisirs en
groupe ou en individuel :*

**Séance découverte individuelle
de Shiatsu (30 min.)**

Tai chi matinal

**Animation « Présence dans la nature » :
éveil de nos 5 sens**

Arts créatifs

**Balades, piscine, pétanque,
jeux de société, découverte de
la région et de son patrimoine,
soirée dansante, etc.**

“

*L'alliance des activités
corporelles et créatives avec
les ateliers d'entraide et
de formation procure des
bienfaits profonds qui
perdurent longtemps après
le séjour et sont une aide
concrète au quotidien.*

”



Le Séjour PARENTHÈSE FALRET [Aidants/Aidés]

À qui s'adresse ce séjour ?

À la personne en situation de maladie/handicap psychique et ses proches aidants (parent, seul ou en couple, grand-parent, conjoint, frère ou sœur, ami).

DES ACTIVITÉS POUR SE DÉTENDRE, DÉCOUVRIR ET PARTAGER

Véritable parenthèse, temps de ressourcement, ce séjour contribue au bien-être de la personne en souffrance, et au(x) proche(s) aidant(s) avec des activités adaptées aux besoins de chacun : excursions, animations, loisirs...

Ces activités, individuelles ou collectives, sont ainsi pratiquées ensemble ou séparément, selon l'envie de chacun pour garantir repos et liberté.

Le principe du séjour : que chacun puisse vivre des moments à soi, l'esprit serein pendant la journée et se retrouver le soir avec plaisir !

À noter : ce séjour n'est ni thérapeutique ni médicalisé ; une équipe de 4 animateurs spécialisés dans l'accompagnement médico-social en santé mentale est cependant présente et disponible pour apporter soutien et réconfort.



“

Détente, activités corporelles et de bien-être, sorties culturelles, repos nourrissent les temps d'échange et de rencontre.

”

ACTIVITÉS COMMUNES

Tai chi matinal

Dîner et soirées

Conférence sur le rétablissement avec des médiateurs-pairs

ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES

Atelier corporel : respiration, mise en jeu du corps, relaxation

Animation « Présence dans la nature » : éveil de nos 5 sens

Ateliers créatifs : modelage, bijoux, peinture, etc.

Séance de Shiatsu individuelle et collective (Do In)

Piscine, pétanque, promenades, excursion, jeux de société...

Les séances de shiatsu (digipuncture) contribuent à libérer les tensions et réduire le stress, à retrouver calme et vitalité. Soulager les douleurs musculaires, apporter confort respiratoire, digestif, circulatoire, lutter contre les troubles du sommeil : les bienfaits sont nombreux.



INFOS PRATIQUES



[Aidants]

→ Séjours RÉPIT FALRET

DU 7 AU 14 JUILLET 2019 - RHÔNE

Résidence VTF - Domaine des Hautannes à St Germain au Mont d'Or (69650)

Accès navette prévue depuis la **gare de Lyon Part-Dieu** jusqu'au domaine

Coût du séjour 650 €/pers*

Du 8 AU 15 SEPTEMBRE 2019 - AIN

Résidence Léo Lagrange – Domaine de Ste Croix à Sainte-Croix (01120)

Accès navette prévue depuis la **gare de Lyon Part-Dieu** jusqu'au domaine

Coût du séjour 600 €/pers*

Nombre de participants 24 personnes réparties dans les 3 ateliers/séjour

[Aidants/Aidés]

→ Séjour PARENTHÈSE FALRET

DU 21 AU 28 JUILLET 2019 - RHÔNE

Résidence VTF - Domaine des Hautannes à St Germain au Mont d'Or (69650)

Accès navette prévue depuis la **gare de Lyon Part-Dieu** jusqu'au domaine

Coût du séjour 650 €/pers*

Nombre de participants 28 personnes max. réparties en deux groupes

***tout compris hors frais de transport : atelier de formation, loisirs, pension complète avec logement en chambre individuelle et sanitaires privés**



*Des relations d'amitiés fortes se créent
durant les séjours et ce réseau de solidarité
et de fraternité perdure !*

Des **aides financières** existent pour profiter de ces séjours grâce à nos partenariats et différents organismes : caisses de retraite, mutuelle, CCAS, MDPH, etc.

L'ŒUVRE FALRET, organisatrice des séjours, vous obtient aussi des chèques vacances spécifiques finançant jusqu'à 50 % du coût du séjour sous conditions de ressources (quotient familial < à 900 €).

Votre quotient familial est < 900 € si votre revenu fiscal de Référence (RFR) en fonction de votre nombre de part est inférieur à :

Nombre de parts fiscales	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
RFR (€)	19 440	24 300	29 160	34 020	38 880	43 740	48 600	53 460	58 320



NOUS CONTACTER

Les fiches d'inscription et éléments d'information sur les séjours sont téléchargeables sur notre site www.falret.org et auprès de Catherine Savournin, Responsable des séjours.

Tél. : **06 78 73 86 19** / repit.info@oeuvre-falret.asso.fr



Séjours

St Germain au Mont d'Or (69)



Séjour

Sainte-Croix (01)



Catherine Savournin, Responsable des Séjours se tient à votre disposition pour échanger avec vous, répondre à vos questions et vous faire parvenir la fiche d'inscription aux séjours.



ŒUVRE FALRET 49, rue Rouelle 75015 Paris

06 78 73 86 19 / repit.info@oeuvre-falret.asso.fr

En partenariat avec



Avec le soutien en 2018