

ÉTÉ 2020

Séjours FALRET RÉPIT et PARENTHÈSE

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

Retrouvez nos séjours www.falret.org

Prendre du temps pour soi et du recul sur la maladie
Partager, s'entraider, se former, retrouver espoir
Se détendre et découvrir de nouveaux horizons



en partenariat avec l'UNAFAM

SUIS-JE CONCERNÉ PAR LES SÉJOURS FALRET ?

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

Aidant familial, vous avez besoin d'un répit ?

Vous accompagnez une personne de votre entourage atteinte de troubles psychiques. Vous vous sentez épuisé, parfois démuni et découragé. Vous aimeriez mieux l'épauler. Accordez-vous un séjour pour souffler, sortir de votre isolement et vous ressourcer ! Vous trouverez du soutien, du repos et des conseils pratiques.

↳ **Le séjour RÉPIT FALRET**

Aidant exclusivement (SANS le proche malade) p 3

Vous désirez partir en vacances avec votre proche malade, tout en bénéficiant chacun de temps pour soi.

Dans un cadre reposant, vous pourrez profiter d'activités communes et séparées. Accordez-vous une parenthèse pour décompresser. Une parenthèse enchantée ! Vous y trouverez de l'énergie et le plaisir de la détente.

↳ **Le séjour PARENTHÈSE FALRET**

Aidant AVEC le proche malade p 6





TÉMOIGNAGES

« J'ai envie de dire en tant qu'aidant, enfin un endroit où je me sens à ma place, avec des ateliers adaptés, des animateurs pleinement disponibles. Tout le monde est au petit soin pour les participants. Je repars rechargée, en me sentant plus vivante ! »

SÉJOUR RÉPIT, MÈRE AIDANTE

« Le séjour Parenthèse a été exceptionnellement bénéfique et bien conçu pour tous les participants aidants et aidés. Un vrai relais pour l'aidant.

Je me suis vraiment senti écoutée et j'ai pu me détendre en toute sérénité. »

SÉJOUR PARENTHÈSE, MÈRE AIDANTE

« Un très bon séjour passé en compagnie de ma mère sans être l'un avec l'autre en permanence. J'ai pu vraiment me ressourcer grâce aux accompagnants très disponibles qui ont été là en cas de baisse de moral, d'angoisses ou autre sans que je sois en conflit avec ma mère. Un séjour dont il faut profiter, aidés comme aidants sans restriction ! »

SÉJOUR PARENTHÈSE, PERSONNE ACCOMPAGNÉE

LE SÉJOUR RÉPIT FALRET

(AIDANT SANS LE PROCHE MALADE)

À qui s'adresse ce séjour ?

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

Depuis 2009, le séjour RÉPIT 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
- Des espaces de détente, de loisirs et d'activités
- L'acquisition de savoir-faire avec des animateurs professionnels pour améliorer la relation avec votre proche
- De la confiance, de l'écoute, de la compréhension sans jugement, ni culpabilité

Un
programme
sur-mesure
pour vous, rien
que pour vous !

**DES ATELIERS POUR PRENDRE
SOIN DE VOUS POUR MIEUX
PRENDRE SOIN DE VOTRE
PROCHE**

À NOTER :

Un seul atelier se suit pendant le séjour.

Il est fortement recommandé de suivre l'atelier **Prospect** en introduction.

Si vous avez déjà suivi Prospect en délégation UNAFAM, vous pouvez choisir l'atelier **Mieux communiquer pour mieux coopérer** OU **Gestion des émotions et du stress** la première année.



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 confiance et estime de soi

Ateliers pour approfondir les années suivantes :

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

Gestion des émotions et du stress

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

Commun aux trois ateliers :

Séances corporelles

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. Loisirs en groupe ou en individuel :

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

INFOS PRATIQUES

DU 19 AU 26 JUILLET 2020

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

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

COÛT DU SÉJOUR :

650 €/pers. tout compris hors frais de transport

Atelier de formation et loisirs - Pension complète, logement en chambre individuelle avec sanitaires privés.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 24 personnes

Du 5 AU 12 SEPTEMBRE 2020

Village vacances du Phare ODESIA à St-Clément-des-Baleines (17590) - ÎLE DE RÉ

Accès : navette prévue depuis la gare de La Rochelle jusqu'au domaine

COÛT DU SÉJOUR :

600 €/pers. tout compris hors frais de transport

Atelier de formation et loisirs - Pension complète, logement en chambre individuelle avec sanitaires privés.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 24 personnes

Le coût du séjour peut être en grande partie pris en charge par différents organismes (caisse de retraite, mutuelle, CCAS, etc.). Nous contacter pour complément d'informations.

Nous pouvons vous aider pour financer votre séjour, contactez-nous

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





LE SÉJOUR PARENTHÈSE FALRET (AIDANT AVEC LE PROCHE MALADE)

À qui s'adresse ce séjour ?

À la personne en situation de maladie/handicap psychique ET à ses proches aidants : parent(s), grand(s)-parent(s), conjoint, fratrie, fils ou fille, ami...

DES ACTIVITÉS POUR SE DÉTENDRE, DÉCOUVRIR ET PARTAGER

Véritable parenthèse, temps de ressourcement, ce séjour contribue au bien-être de la personne en fragilité psychique et à son (ses) proche(s) aidant(s) avec des activités adaptées aux besoins de chacun.

Les activités individuelles ou collectives sont pratiquées ensemble, ou séparément dans la journée, selon l'envie de chacun pour plus de repos et de liberté.

- Échanger avec des personnes qui partagent une expérience similaire
- Se divertir dans un cadre sécurisant
- Prendre du temps pour soi et se relaxer
- S'appuyer sur une équipe expérimentée pour avoir l'esprit libre

Une équipe de 4 animateurs spécialisés dans l'accompagnement médico-social en santé mentale est spécifiquement dédiée au groupe des personnes accompagnées pour apporter encouragement, réconfort et s'occuper de l'organisation des activités si nécessaire.

Le séjour bénéficie de l'agrément VAO.

ACTIVITÉS COMMUNES

- Tai-chi matinal
- Initiation aux danses latines
- Dîners et soirées
- Conférence-débat sur le rétablissement

ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES

- Séance découverte individuelle de Shiatsu
- Atelier corporel : respiration, relaxation, mise en jeu du corps
- Animation « Connexion à la nature » et Do In
- Atelier arts créatifs : peinture, dessin, fabrication de bijoux
- Piscine, pétanque, excursions, etc.

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 !



INFOS PRATIQUES

DU 5 AU 12 JUILLET 2020

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

ACCÈS : navette prévue depuis la gare de
Lyon Part-Dieu jusqu'au domaine

COUT DU SÉJOUR :

650 €/pers. tout compris hors frais de transport

Atelier de formation et loisirs - Pension
complète, logement en chambre
individuelle avec sanitaires privés.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 28 personnes
réparties en deux groupes.

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

**Nous contacter pour complément
d'informations.**

Nous
pouvons
vous aider
pour financer
votre séjour,
contactez-
nous



AIDES FINANCIÈRES

L'ŒUVRE FALRET, organisatrice des séjours, vous obtient des **chèques vacances spécifiques** finançant jusqu'à 50 % du coût du séjour sous conditions de ressources (quotient familial < à 900 €). Vous êtes éligible à cette aide si votre revenu fiscal de référence en fonction de votre nombre de part est inférieur à :

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

EXEMPLE :
Votre revenu fiscal de référence est de 26 000 €, vous avez deux parts, vous bénéficiez de chèques vacances obtenus par l'ŒUVRE FALRET.

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

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

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 »





J'ai participé pour la deuxième année consécutive à une semaine RÉPIT et j'ai l'intention de poursuivre le cycle l'été prochain. J'y trouve un bienfait indispensable à mon équilibre de parent aidant. Une semaine, c'est court mais dense. J'en reviens 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.



Découvrir des témoignages sur les séjours FALRET
> reportage sur www.falret.org

[/nos-actions/sejours-aidants-familiaux-repit/](http://nos-actions/sejours-aidants-familiaux-repit/)



Je me sens reposée intérieurement. Ça m'a énormément apporté. RÉPIT m'a permis de me poser, de m'occuper de moi, de dormir suffisamment et de découvrir ce qui pouvait me faire du bien, m'apaiser.



SÉJOURS
St-Germain au Mont d'Or (69)



SÉJOUR
Île de Ré (17)



Catherine Savournin, Responsable des Séjours FALRET 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 2019