

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



www.falret.org

repit.info@oeuvre-falret.asso.fr



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



FONDATION
FALRET

EN PARTENARIAT AVEC L'UNAFAM



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.

Découvrez **LE SÉJOUR RÉPIT** (entre aidants uniquement) : [page 3](#)

VOUS DÉSIREZ PARTIR EN VACANCES AVEC LA PERSONNE QUE VOUS SOUTENEZ TOUT EN BÉNÉFICIAINT 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.

Découvrez **LE SÉJOUR PARENTHÈSE** (Aidant AVEC son proche malade) : [page 6](#)

TÉMOIGNAGES

« Vous avez le mérite d'une très bonne organisation et aussi de solliciter de très bons intervenants. Non seulement on acquiert des outils, mais étant donné qu'on a une surcharge mentale, tout ce qui gravite autour de la reconnexion au corps est aussi très bénéfique. »

« Un grand MERCI encore une fois pour l'organisation de ce séjour si vivant et qui redonne espoir, confiance et la pêche !!! »

« Beaucoup mieux que de partir chacun de son côté, la formule Parenthèse permettant de profiter pleinement et en toute sérénité du fait de pouvoir constater à tout moment comment ça se passe pour l'autre, sans besoin de téléphoner, se demander si on va déranger, se sentir ridicule, stresser dans son coin sans pouvoir en parler, etc. ... Encore bravo et merci aux encadrants qui ont réussi ce tour de force de se montrer toujours disponibles et présents au "bon moment", comme par magie ! »

« Séjour très riche qui permet d'adoucir les difficultés et prendre conscience de soi. Permet de se poser et de voir que l'on n'est pas seul et aussi de profiter des expériences des autres. »



DÉCOUVREZ 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 RÉPIT PROPOSE :

- Un vrai temps de vacances et de nouvelles amitiés
- La rencontre et le soutien de personnes qui vivent les mêmes difficultés
- 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 DE VOTRE PROCHE.

A large, stylized white number '3' is centered on the left side of the page. The background is a photograph of a sandy beach with gentle waves lapping at the shore. The number '3' is the central focus of the left half of the image.

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

UN ATELIER DE FORMATION AU CHOIX

INTRODUCTION LORS DU 1ER SÉJOUR / JUIN OU JUILLET :

Atelier 1 : Prospect famille 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

ATELIERS POUR APPROFONDIR LA 2È ET 3È ANNÉE DE PARTICIPATION AU CHOIX selon les dates du séjour :

SÉJOUR JUIN

Atelier 2 : Accompagner son proche et préserver son équilibre

ou

Atelier 3 : Découvrir ses forces pour faire face sans s'épuiser

SÉJOUR JUILLET

Atelier 4 : Aider sans s'oublier et vivre une relation apaisée

EN COMPLÉMENT DES ATELIERS, LES SÉANCES CORPORELLES

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

ACTIVITÉS OPTIONNELLES COMPRISES DANS LE FORFAIT

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



5

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

INFOS
PRATIQUES

SÉJOUR RÉPIT : DU 24 JUIN AU 1ER JUILLET 2023

VILLAGE VACANCES AZUREVA RONCE-LES-BAINS (17)

Accès train : navette prévue depuis la gare de La Rochelle jusqu'au Village Vacances

Coût du séjour

690 €/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

SÉJOUR RÉPIT : DU 2 AU 9 JUILLET 2023

VILLAGE VACANCES AZUREVA RONCE-LES-BAINS (17)

Accès train : navette prévue depuis la gare de La Rochelle jusqu'au Village Vacances

Coût du séjour

690 €/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



DÉCOUVREZ LE SÉJOUR PARENTHÈSE AIDANT AVEC SON PROCHE MALADE

À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Aux proches aidants accompagnés de la personne atteinte de troubles psychiques

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 aux besoins de chacun.

2 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.

DES ACTIVITÉS POUR
SE DÉTENDRE,
DÉCOUVRIR ET PARTAGER

ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES

- Séance individuelle de Shiatsu
- Atelier corporel/créatif : relaxation, mise en jeu du corps, collage, dessin, etc.
- Activité Connexion à la nature
- Do In
- Ping-pong, pétanque, excursions...



ACTIVITÉS COMMUNES

- Tai-chi matinal
- Atelier Danse/ Théâtre
- Temps d'échange
- Soirées

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



8



INFOS
PRATIQUES

SÉJOUR PARENTHÈSE : DU 9 AU 16 SEPTEMBRE 2023

VILLAGE VACANCES AZUREVA RONCE-LES-BAINS (17)

Accès train : navette prévue depuis la gare de La Rochelle jusqu'au village Vacances

Coût du séjour

640 €/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 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



« Cette tranquillité et sécurité d'esprit, la confiance, la communication et le plaisir immense d'être près de lui "tranquille" sans être importunée et en ayant l'assurance qu'il était heureux et par ricochet moi-même !
Ce fut une chance et un bonheur pour nous deux ! »

Dans le cadre de l'Aide aux Projets Vacances, la FONDATION FALRET vous obtient des aides financières couvrant jusqu'à 25% 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 de parts fiscales 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 26 000€, vous avez 2 parts, vous recevrez des aides financières spécifiques. La FONDATION FALRET s'occupe d'en faire la demande.

D'autres aides financières existent, renseignez-vous auprès de Catherine Savournin pour connaître nos partenariats avec certaines caisses de retraite Agirc-Arrco qui prennent en charge en grande partie le coût du séjour.

AIDES FINANCIÈRES



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.

DÉCOUVREZ

NOS REPORTAGES & TÉMOIGNAGES



YOUTUBE – Action Falret
<https://youtu.be/6j3DnhUxHgs>
Playlist Séjours Falret



LA WEBTV FALRET 100% SANTÉ MENTALE
BDMT TV
<https://bdmt.tv>



10

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



FONDATION
FALRET

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

EN PARTENARIAT ET AVEC LE SOUTIEN EN 2022



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



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S



Fondation
de
France



— ASSOCIATION LOI 1901