

SÉJOURS FALRET

Répit et Parenthèse

saïson
2021

**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

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



en partenariat avec l'UNAFAM

www.falret.org

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

..... 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

(ENTRE AIDANTS UNIQUEMENT)

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 4 AU 11 JUILLET 2021

Résidence Azureva Pornichet Baie de la Baule (44380)

Accès : navette prévue depuis la gare de Pornichet 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 2021

Résidence Azureva Pornichet Baie de la Baule (44380)

Accès : navette prévue depuis la gare de Pornichet 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 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.

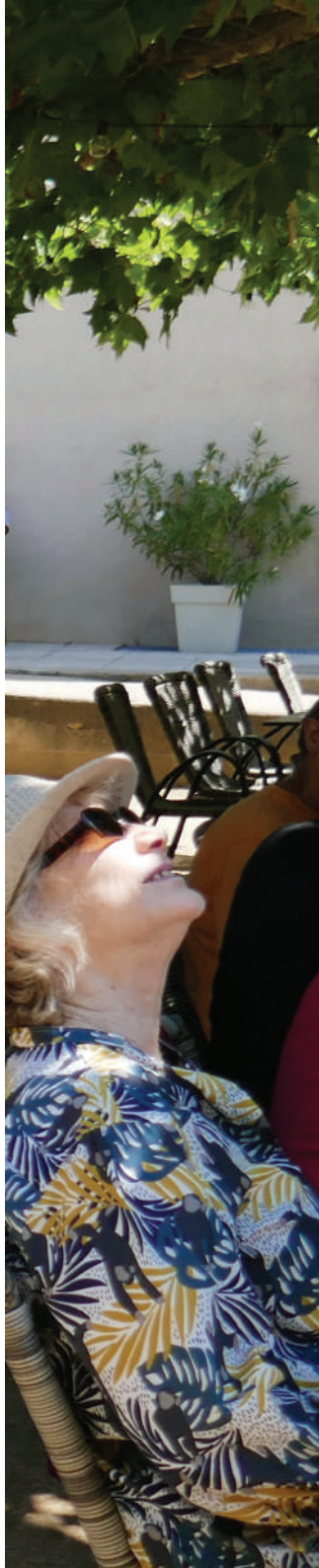
ACTIVITÉS COMMUNES

- Tai-chi matinal
- Initiation aux danses latines
- Dîners et soirées
- Temps d'échange 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 26 JUIN AU 3 JUILLET 2021

Résidence Azureva Pornichet Baie de la Baule (44380)

ACCÈS : navette prévue depuis la gare
de Pornichet jusqu'au domaine

COUT DU SÉJOUR :

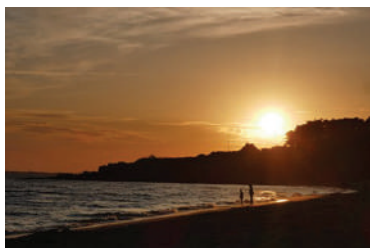
650 €/pers. tout compris hors frais de transport
Atelier de formation et loisirs - Pension
complète, logement en chambre
individuelle avec sanitaires privés.

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 » « Prix B2V Solidarité Prévention Autonomie » « Prix Initiatives Aidants.e.s » du Collectif Je t'Aide.



INFOS SPÉCIALES COVID

En cas de conditions sanitaires exceptionnelles entraînant l'impossibilité d'assurer la tenue de nos séjours, les sommes déjà versées seront intégralement remboursées.

En cas d'annulation de votre fait, et hors cas de force majeure, les sommes déjà versées seront remboursées sur présentation d'un certificat médical attestant de votre suspicion ou infection à la Covid.

L'ŒUVRE FALRET pourrait être amenée à vous demander de présenter un test négatif de dépistage moins de 72 H avant votre arrivée sur le lieu du séjour.

L'ŒUVRE FALRET met tout en œuvre pour vous garantir un séjour serein en toute sécurité. Vous trouverez sur le [site falret.org](https://www.falret.org) les protocoles sanitaires mis en place durant votre séjour.



Découvrir des témoignages sur les séjours FALRET sur **Youtube - Action Falret**

Playlist : les séjours Falret

“ J'y ai trouvé un bien-être agréable, surtout à la plage. Si j'avais su que ça allait être aussi fantastique, j'aurais été l'homme le plus impatient du monde ! Je me suis senti comme dans une bulle de savon. ”



SÉJOURS FALRET
Pornichet Baie de la Baule



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 50 rue du Théâtre 75015 Paris

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

En partenariat avec



Avec le soutien en 2020