Retrouvez nos séjours sur le site : www.falret.org

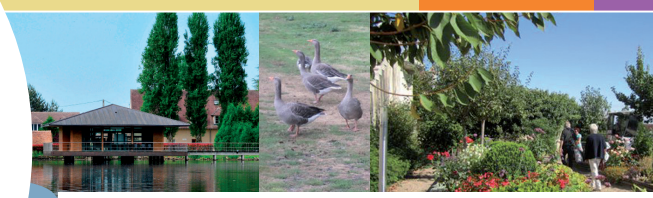
Un temps pour soi
Un temps pour l'autre

Séjour RÉPIT POUR LES AIDANTS DE PERSONNES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Séjour ÉCLIPSE POUR LES ADULTES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Ce programme a été récompensé par les trophées nationaux «S'unir pour agir» et «Prix de l'initiative en économie sociale»

Les séjours RÉPIT et ÉCLIPSE sont organisés par l'ŒUVRE FALRET en partenariat avec l'UNAFAM



Oser prendre du temps pour soi en donner à l'autre

Prendre un temps pour soi est vital pour tous.

Les familles vivant avec la maladie mentale de leur proche ont toutefois du mal à s'accorder ce droit au répit. Ce temps pour se poser, pour mettre la maladie à distance et entrevoir un horizon, est pourtant indispensable à chacun, à vous-même comme à la personne en souffrance psychique.

Créé en 2009, le Séjour RÉPIT s'adresse aux familles qui remplissent le rôle d'aidant pour leur permettre de prendre un temps pour elles.

Pour les participants, confrontés à la maladie mentale de leur proche et partageant des expériences communes familières, les bienfaits de cette semaine sont nombreux.

Les rencontres et échanges, le soutien et la compréhension que vous trouverez vous permettront de prendre un recul salvateur et de récupérer la force et la confiance nécessaires pour mieux affronter le quotidien. La diversité des loisirs et des activités proposées font du Séjour RÉPIT une semaine épanouissante et ressourçante, favorisée par la beauté du lieu.

Programmé aux mêmes dates que le Séjour RÉPIT mais dans un autre lieu, le Séjour ÉCLIPSE propose une semaine de vacances aux personnes en souffrance psychique.

C'est l'occasion de profiter de loisirs et de temps de détente hors de la famille, de se découvrir soi-même.

Situés à seulement quelques kilomètres l'un de l'autre, les lieux de séjour offrent la possibilité à chacun de prendre une semaine pour soi, indépendamment, en toute sérénité.

Une parenthèse pour tous.

Le Séjour RÉPIT

Une parenthèse dans le quotidien pour trouver la force et l'énergie de continuer à avancer

Partir quelques jours en vacances, c'est s'intéresser enfin à soi, accepter qu'on a besoin de repos et ne pas être culpabilisé par cette réalité. Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche en souffrance.

• Se détendre et profiter de loisirs en groupe ou individuellement.

• Rencontrer de nouvelles personnes.

• Trouver du soutien par des échanges avec des aidants connaissant la même situation que soi, en présence d'animateurs à votre écoute.

• Renforcer ses compétences :

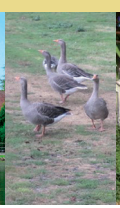
• L'atelier d'entraide PROSPECT, animé par l'UNAFAM :

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa vie ;
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie de son proche permet d'acquérir ;
- Identifier les stratégies pour faire face dans la durée ;
- Renforcer un réseau d'aide qui soutient dans l'avenir ;
- Développer confiance et estime de soi.

• L'atelier PAUSE, pour ceux qui ont déjà suivi l'atelier Prospect :

- Réfléchir sur la définition et le rôle d'aidant ;
- Clarifier sa position d'aidant vis à vis de son proche malade ;
- Déterminer les limites de son rôle d'aidant ;
- Préserver sa vie personnelle et favoriser l'épanouissement de son proche.

• Les séances de BIEN-ÊTRE : trouver en soi de nouvelles ressources physiques et mentales grâce à différentes techniques de relaxation, de tai-chi, de mises en jeux du corps, de respiration, qui vous apporteront calme et sérénité.



Le Séjour RÉPIT

A qui s'adresse ce séjour ?

Aux **proches aidants** (parent, seul ou en couple, grand-parent, conjoint(e), frère ou soeur, ami,...) **d'une personne touchée par des troubles psychiques, participant ou non au Séjour ÉCLIPSE.**

Durée du séjour :
7 jours : du Dimanche 30 août 2015 à 16h 00 au Samedi 5 septembre 2015, à 14h 00 (après le déjeuner).

Lieu : en Sologne (Cher), dans le Domaine de Grand'maison de Sainte Montaine, Village vacances géré par Azurèva.
Accès : navette à votre disposition depuis la gare de Vierzon jusqu'au Domaine.

Nombre de participants : 22 personnes maximum

Activités proposées :

- LOISIRS : balades, mini-golf, pétanque, piscine, sauna, jeux de société, soirées découvertes de la région et de son patrimoine, contes, danse, loto...
- ÉVEIL EN MOUVEMENTS : des séances de mise en forme tout en douceur le matin.
- ATELIER CORPOREL BIEN-ÊTRE : exercices de détente et regain d'énergie.

- ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT : que provoque en soi la maladie psychique de son proche ?

ou ATELIER PAUSE (pour ceux qui ont déjà suivi Prospect) : trouver la juste distance dans sa relation entre aidant et aidé.

Coût du séjour :
500 € par personne pour une semaine en pension complète en chambre individuelle ou double pour les couples.
Ce coût peut être partiellement pris en charge par différents organismes. Nous contacter pour les renseignements sur les aides financières existantes.

Feuille d'Inscription au SÉJOUR RÉPIT

Séjour pour AIDANTS de personnes en souffrance psychique

Afin de vous proposer un accueil au mieux de vos attentes, nous vous remercions de nous faire parvenir cette fiche d'inscription, et un chèque d'arrhes de 50 € par personne, libellé au nom de l'ŒUVRE FALRET.

Nous vous confirmerons votre séjour dans les meilleurs délais, après réception du dossier complet à l'adresse suivante :

ŒUVRE FALRET - Séjour RÉPIT
Catherine Savournin
49, rue Rouelle 75015 Paris

Toutes les informations communiquées par vos soins demeureront confidentielles.

Mme ☐ M. ☐ Nom .....

Prénom(s) .....

Date(s) de naissance : ...../...../..... ...../...../.....

Adresse .....

.....

.....

Téléphone fixe Mme : ...../...../...../...../...../ M. : ...../...../...../...../...../

Tél. portable Mme : ...../...../...../...../...../ M. : ...../...../...../...../...../

Email
Mme : .....@.....

M. : .....@.....

Avez-vous une mutuelle OUI ☐ NON ☐

Si oui, nom et adresse .....

.....

Souhaitez-vous faire la demande d'une aide financière ? OUI ☐ NON ☐

La liste des aides financières est téléchargeable sur le site **www.falret.org**
Cochez la case si vous souhaitez la recevoir par courrier ☐

Auprès de quels organismes ? .....

.....

Personnes à contacter en cas de nécessité .....

Nom et téléphone .....

.....

• La personne souffrante dont vous vous occupez participe-t-elle au Séjour ÉCLIPSE ?

OUI ☐ NON ☐

Nom et Prénom .....

• Vit-elle dans votre logement ? OUI ☐ NON ☐

• Par quel moyen de transport souhaitez-vous venir au séjour ?

SNCF ☐ Véhicule personnel ☐ Autre ☐

Merci de nous indiquer, en précisant le nom de la personne concernée, toute information nécessitant une adaptation individuelle : *Régime alimentaire, difficultés motrices, etc.*

.....

.....

.....

.....

Date et signature ...../...../.....

Le Séjour ÉCLIPSE

Une semaine de loisirs et de nouvelles expériences pour se ressourcer

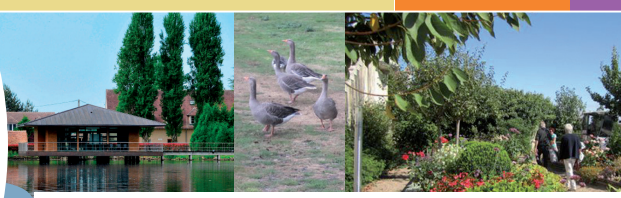
Programmé en parallèle, ce séjour propose une semaine de vacances aux personnes en souffrance psychique dont l'aidant bénéficie du Séjour RÉPIT.
C'est l'occasion de se (re)découvrir soi-même et de rencontrer d'autres personnes. C'est une invitation à profiter de moments forts et à pratiquer des loisirs en groupe, et d'engranger des souvenirs d'une expérience personnelle différenciée de sa famille.

- Rompre avec le quotidien et découvrir un espace pour soi.
- Rencontrer à travers des activités partagées les participants du séjour mais aussi les vacanciers présents dans le village vacances.
- Connaître de nouvelles expériences grâce aux nombreux loisirs proposés, en groupe ou individuellement.
- Se ressourcer en profitant de temps personnels de détente et de liberté.
- Gagner en énergie et en confiance en se découvrant de nouvelles aptitudes (à travers la découverte du séjour, ses rencontres et les joies de l'imprévu) dans un cadre sécurisant et chaleureux.

« Faire connaissance avec d'autres grâce aux loisirs et découvrir avec eux de nouveaux paysages, de nouvelles activités, c'est une expérience forte qui permet de s'évader du quotidien. »

« Le groupe très sympa m'a rendu de bonne humeur toute la semaine. »

Ce séjour dans un autre village vacances, à 25 kilomètres du séjour RÉPIT, n'est pas un séjour thérapeutique.
Il s'adresse à des personnes autonomes, offrant une proximité géographique rassurante, ainsi qu'un programme de séjour animé par deux professionnels de l'association ŒUVRE FALRET, spécialisée dans l'accompagnement social et médico-social des personnes en souffrance psychique.



Le Séjour ÉCLIPSE

A qui s'adresse ce séjour ?

Aux adultes dont un proche aidant bénéficie du Séjour RÉPIT.

Durée du séjour :
7 jours : du Dimanche 30 août 2015 à 16h 00 au Samedi 5 septembre 2015, à 14h 00 (après le déjeuner).

Lieu : Les Alicourts Resort, 41300 Pierrefitte-sur-Sauldre, en Sologne, à quelques kilomètres seulement du lieu de séjour RÉPIT - www.lesalicourts.com
Accès : navette à votre disposition depuis la gare de Vierzon jusqu'au Domaine.

Nombre de participants : 7 personnes

IMPORTANT : l'inscription d'une personne au séjour ÉCLIPSE est réservée en priorité à celle dont le proche participe au séjour RÉPIT.

Activités proposées : en fonction des souhaits des participants, parmi de nombreuses possibilités : balades en forêt, excursions, visites culturelles, soirée jeux, échecs, danse, piscine, ping-pong, etc.

Repas pris au restaurant du village vacances avec l'ensemble des vacanciers du domaine.

Les participants du séjour ÉCLIPSE peuvent, s'ils le désirent, se joindre aux animations proposées par le domaine et bénéficier de ses infrastructures.

Coût du séjour :

500 € par personne pour une semaine en pension complète en chambre individuelle dans un Cottage formule « VIP Patio » réservé pour deux personnes. Ce coût peut être partiellement pris en charge par différents organismes.

Nous contacter pour les renseignements sur les aides financières existantes.

Feuille d'Inscription au SÉJOUR ÉCLIPSE

Séjour pour les personnes en souffrance psychique

Afin de vous proposer un accueil au mieux de vos attentes, nous vous remercions de nous faire parvenir cette fiche d'inscription, et un chèque d'arrhes de 50 € par personne, libellé au nom de l'ŒUVRE FALRET.

Nous vous confirmerons votre séjour dans les meilleurs délais, après réception du dossier complet à l'adresse suivante :

ŒUVRE FALRET - Séjour ÉCLIPSE
Catherine Savournin
49, rue Rouelle 75015 Paris

Toutes les informations communiquées par vos soins demeureront confidentielles.

Mme ☐ M. ☐ Nom .....

Prénom .....

Date de naissance ...../...../.....

Adresse .....

.....

.....

Téléphone fixe ...../...../...../...../...../...../

Téléphone portable ...../...../...../...../...../

Email .....@.....

Personnes à contacter en cas de nécessité .....

Nom et téléphone .....

.....

Avez-vous une mutuelle ? OUI ☐ NON ☐

Si oui, nom et adresse .....

.....

Souhaitez-vous faire la demande d'une aide financière ? OUI ☐ NON ☐

La liste des aides financières est téléchargeable sur le site **www.falret.org**
Cochez la case si vous souhaitez la recevoir par courrier ☐

Auprès de quels organismes ? .....

.....

Par quel moyen de transport souhaitez-vous venir au séjour ?

SNCF ☐ Véhicule personnel ☐ Autre ☐

Merci de nous indiquer, en précisant le nom de la personne concernée, toute information nécessitant une adaptation individuelle : *Régime alimentaire, difficultés motrices, etc.*

.....

.....

.....

.....

IMPORTANT :
Merci de joindre à cette fiche un certificat de votre médecin traitant (psychiatre ou généraliste) attestant votre aptitude à un séjour en collectivité.

Date et signature ...../...../.....

Les bienfaits des séjours

• L'expérience montre que les bénéfices de ce type de séjour sont nombreux avec un mieux-être à la clé, un regain d'énergie ainsi qu'un goût retrouvé pour l'ouverture vers l'extérieur.

• Des relations améliorées au sein de la famille : ces temps de répit permettent d'améliorer la relation entre «l'aidant» et «l'aidé» avec une reprise du dialogue, de nouveaux échanges et partages où chacun accepte mieux ses limites respectives.

• Un soutien dans la durée s'amorce aussi à travers les liens créés par les participants qui entretiennent un réseau de solidarité bien au-delà du séjour.

" Merci pour cette très bonne expérience où l'on voit les personnes changer, se redresser en l'espace de 7 jours "

" En une semaine, nous avons vécu un condensé d'expériences tout en faisant un travail de réflexion dans la construction. A la fin du séjour, nous étions plus calmes, apaisés et plus forts aussi, prêts à refaire face à la vie "

" Que de joie et de plaisirs retrouvés ! "

Votre contact :

ŒUVRE FALRET
Catherine Savournin
49, rue Rouelle 75015 Paris
Tél. : 06 78 73 86 19
repit.info@oeuvre-falret.asso.fr

Les fiches d'inscription des séjours sont également téléchargeables sur notre site : www.falret.org

Des aides financières existent pour profiter de ces séjours. Contactez-nous pour obtenir des renseignements.

Pour plus d'information sur les séjours RÉPIT et ÉCLIPSE, n'hésitez-pas à nous joindre par téléphone ou à nous contacter par mail, nous nous tenons à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

ŒUVRE FALRET en partenariat avec unafam