



VIVRE LE RÉPIT EN FAMILLE

Lâcher-prise et se projeter dans l'avenir

Pour soulager les aidants, l'association Vacances Répit Familles propose une solution innovante qui associe un village de vacances et une structure médico-sociale, sous le concept de VRF – Vivre le Répit en Familles.

VRF est soutenu par les groupes de protection sociale AG2R La Mondiale, Agrica, Audiens, Lourmel, Apicil, Klesia, ProBTP, ainsi que l'AFM-Téléthon et les fédérations Agirc-Arrco.

VRF permet aux aidants et aux aidés de prendre des vacances en commun, mais de façon différenciée, en proposant des séjours de vacances adaptés aux besoins de répit des aidants et à l'accompagnement des personnes aidées, quel que soit l'âge ou la nature de la perte d'autonomie : vieillesse, handicap, accident, maladie...

VRF, des conditions optimales d'accueil :

- Se détendre pour se retrouver : le cadre d'un village vacances pour profiter d'un séjour avec le proche dans les **meilleures conditions d'hébergement et de loisirs** ;
- Se décharger pour souffler : grâce à des **formules d'accueil temporaire de la personne aidée, à la carte**, au sein de la structure médico-sociale intégrée au village vacances ;
- Échanger pour se conforter : dans le cadre d'un **centre de ressources d'aide aux aidants** intégré à la structure et organisé autour de l'information, de la formation, de l'accompagnement et du soutien de l'aidant lui-même.

Les petits + VRF :

- un **conseil personnalisé** pour recueillir les attentes des aidants et des aidés et réaliser leur projet de vacances ;
- la gestion de la réservation du séjour ;
- un **accompagnement pour constituer le dossier de demande d'aides** susceptibles d'être attribuées par les institutions de retraite complémentaires Agirc-Arrco.

LES BIENFAITS D'UN SÉJOUR CHEZ VACANCES RÉPIT FAMILLES

Une évaluation, menée en 2016/2017 par le pôle Études de l'association Vacances Ouvertes, experte de l'accompagnement aux projets vacances, a mis en lumière, pour des aidants familiaux, les bénéfices d'un séjour de répit chez VRF, par rapport à un séjour de vacances classique.

Retrouvez l'ensemble des résultats de l'étude sur les sites de VRF (www.vrf.fr) et de Vacances Ouvertes (www.vacances-ouvertes.asso.fr)

Partir en vacances apporte aux aidants des bénéfices considérables : moins de fatigue, moins d'anxiété, un meilleur sommeil et plus de détente.

Grâce à l'accompagnement adapté proposé par VRF, ces bienfaits sont démultipliés, diversifiés et s'inscrivent dans la durée.



- Le séjour VRF permet de **gagner en estime de soi** et de **prendre conscience** du travail réalisé en tant qu'aidant.

LES AIDANTS PARTIS AVEC VRF :

- Sont **2 fois plus à développer** des liens sociaux qu'au cours d'un séjour de vacances classique
- **Ressentent encore plus les effets positifs** sur leur état de fatigue et d'anxiété qu'au cours d'un séjour classique
- Sont **2,5 fois plus à acquérir** de bonnes pratiques, trucs et astuces qu'ils pourront reproduire au quotidien
- Ont acquis une **meilleure information** sur leur rôle d'aidant
- Disposent de **projets à plus long terme**
- Sont **plus nombreux à souhaiter repartir** en vacances
- Sont en **meilleure forme** physique et morale
- Sont plus disposés à **s'accorder du répit**
- **Comprennent mieux** ce que vit leur proche

EN CHIFFRES

Pour **78%** des participants, la découverte du concept VRF déclenche l'idée de départ en vacances.

Le séjour VRF permet de mieux vivre la situation d'aidant

ROMPRE L'ISOLEMENT DES AIDANTS

Outre les effets immédiats sur les sensations de fatigue et d'anxiété, VRF permet de **rompre le sentiment d'isolement** fréquent chez les aidants.

76% des participants disent avoir noué de **nouvelles relations** lors du séjour et **47%** les ont effectivement **maintenues** au retour du séjour.

DES EFFETS IMMÉDIATS SUR LA SANTÉ ET LE MORAL

Au cours du séjour, **93%** des participants constatent **moins de fatigue**, **92%** sont **plus détendus** et **85%** ressentent **moins d'anxiété**.

SE PROJETER DANS L'AVENIR

Suite au séjour, **86%** des participants envisagent un **nouveau départ en vacances** et **56%** déclarent **avoir des projets** pour les mois à venir, de **vacances**, de **loisirs** ou de **lien social**.

L'ÉVALUATION

Résolument engagée dans une démarche d'innovation sociale et consciente que les problématiques sociales contemporaines évoluent très vite, VRF cherche à adapter son action au plus près des besoins des aidants et des aidés. **L'évaluation est aujourd'hui une préoccupation centrale du projet VRF.**

L'évaluation des impacts psychosociaux d'un séjour-répit VRF sur les aidants familiaux a été réalisée en 2016, auprès d'un panel test de 213 aidants (72% de répondants) participant à un séjour VRF Touraine, d'un panel témoin de 53 aidants partis en vacances en dehors de VRF et d'un second panel témoin de 48 aidants qui ne sont pas partis en vacances du tout. 126 aidants ont été réinterrogés un an après le séjour VRF.

Le Pôle Études de Vacances Ouvertes

Vacances Ouvertes accompagne les professionnels porteurs de projets vacances à construire des projets vacances avec les personnes qui en sont éloignées. VO envisage le projet vacances comme **un véritable outil de l'action publique et associative**. Dans le but d'objectiver les effets d'un séjour-répit sur les aidants familiaux, VRF a fait appel au pôle Études de VO.

Dirigé par une neuropsychologue, docteure en psychologie, le pôle Études de VO lui permet de réaliser études et outils liés aux problématiques sociales nouvelles et de s'inscrire ainsi **dans une véritable démarche d'innovation sociale**. Ces évaluations, entièrement conduites au sein de l'équipe, s'inscrivent dans la perspective d'une meilleure compréhension des dispositifs étudiés, mais aussi de préconisations.

LES AIDANTS

Selon le baromètre des aidants 2015 réalisé par BVA, la France compte **11 millions d'aidants**.

Les aidants assument, au quotidien ou ponctuellement, la charge d'une personne en perte d'autonomie. Elles et ils sont présents pour les activités domestiques, l'hygiène, les soins, le soutien psychologique, les démarches administratives... Si leurs situations sont diverses, ils partagent de nombreux points communs : manque de temps pour soi, manque de repos, risque d'épuisement, érosion des liens sociaux...

La loi d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015 reconnaît l'action du proche aidant, lui donne **une définition et des droits**. Elle instaure **un droit au répit** et reconnaît également l'existence des structures d'hébergement temporaire médico-sociales associant un séjour de vacances pour les aidants.

Indépendamment du public, les effets bénéfiques des vacances ne sont plus à démontrer. **Pour les aidants, le séjour de vacances améliore directement leur état de santé : moins de fatigue, moins d'anxiété, un meilleur sommeil et plus de détente.**



LE CONCEPT « VACANCES RÉPIT FAMILLES »

« *Vivre le répit en famille* », quand on accompagne un proche dépendant du fait du handicap, de la maladie ou de l'âge, c'est maintenant possible grâce au réseau VRF. Organiser le répit de l'aidant sans séparation d'avec son proche aidé, c'est la proposition que fait VRF **en accueillant aidant et aidé dans une même structure avec un accompagnement adapté prenant en compte les envies de chacun. C'est la garantie pour l'aidant d'accéder au répit en prenant du temps pour soi**, alors que la personne aidée, à travers un accompagnement, médico-social ou non, adapté à son niveau d'autonomie, bénéficie tout autant de répit et d'activités correspondant à sa situation et à ses capacités.



05 57 885 885 (appel non surtaxé)
contact@vrf.fr
www.vrf.fr



Au service des projets vacances
14, rue de la Beaune - Bât. C - 5^e étage
93100 MONTREUIL
Tél : 01 49 72 50 30 - Fax : 01 49 72 79 23
bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr
www.vacances-ouvertes.asso.fr