



(pratique)

# Aidants : un lieu pour so

Partir en congés avec une personne âgée dépendante sans s'ê le premier centre de vacances médicalisé destiné aux seniors



Jacques Cécillon, cofondateur de Vacances Répît Familles.

**P**our les 4,3 millions de Français qui aident régulièrement un proche âgé, partir en vacances est souvent synonyme de casse-tête. Difficulté à trouver un lieu adapté, culpabilité de laisser l'autre tout seul... Les obstacles sont nombreux, et la tentation est grande de renoncer à ses projets. Pourtant, s'accorder du repos est essentiel.

«Des études montrent que l'espérance de vie des aidants est, dans certains cas, plus courte que celle des autres», souligne en effet Jacques Cécillon, cofondateur du Vacances Répît Familles (VRF). Inauguré en octobre dernier à Fondettes, tout près de Tours, et réservé aux personnes dépendantes de plus de 60 ans et à leur famille, ce centre de vacances médicalisé et ouvert toute l'année est le premier du genre dans l'Hexagone.

Son objectif ? «Permettre aux aidants et aux aidés de venir recharger les batteries en famille dans un cadre adapté et sécurisé», résume son directeur, Patrick Brunerie. À mi-chemin entre la résidence hôtelière et la maison de retraite, le centre a sa propre infirmière et quatre aides-soignants pour assurer la continuité des soins (piqûres, prises de sang...) et assister,

si nécessaire, nos aînés dans leurs tâches quotidiennes (toilette, repas, etc.). «La personne aidée bénéficie ainsi de tout le confort dont elle dispose à la maison, et l'aidant, lui, peut enfin souffler : tout le monde est gagnant», explique Jacques Cécillon. Adaptées aux personnes à mobilité réduite, les chambres n'ont, de leur côté, rien à envier à un hôtel classique. Si six d'entre elles sont implantées dans un environnement «sécurisé» afin d'accueillir les personnes désorientées et fugueuses, la résidence se veut avant tout un lieu de vacances ouvert.

Située dans un jardin bordé d'arbres fruitiers, non loin des châteaux de Langeais, Villandry et Azay-le-Rideau, elle met à disposition des vacanciers transats, table de ping-pong, appareils de fitness, billard, piscine (adaptée) et même bain à remous!

**Chacun vit à son rythme... tranquillement !**

«Entre les visites personnelles et les ateliers organisés, on n'a pas le temps de s'ennuyer», plaisante ainsi Christiane, une aidante de 71 ans qui, lorsqu'elle n'est pas de sortie avec son mari, teste



Pour les «aidés» et leurs «aidants», de nombreux ateliers sont prévus dans la première résidence Vacances Répît Famille qui a ouvert ses portes en octobre dernier en Touraine. Même son directeur, Patrick Brunerie, met la main à la pâte (ci-dessus, à la guitare).

volontiers les activités proposées. Après une petite séance solo d'aquabiking à la piscine, la voilà d'ailleurs qui se dirige vers l'atelier «mémoire» pour y rejoindre son époux, occupé à réviser avec d'autres, les classiques de la chanson française.

«L'avantage, c'est que chacun peut vivre à son rythme», souligne le directeur. Partager des activités avec l'être aimé (aquagym, gym douce, jeux...), se reposer ou partir en visite de son côté avant de retrouver l'autre au moment du déjeuner, sans culpabiliser.

En vacances pour la première fois avec sa fille de 12 ans et sa mère de 85 ans, Monique est conquise par la formule. «Je n'aurais pas eu le courage de partir avec ma mère si j'avais dû gérer toute

l'intendance», reconnaît cette salariée de 53 ans dont la mère est en fauteuil et souffre de troubles de la mémoire. Car le risque, c'est évidemment l'épuisement. Cécile, l'animatrice en charge de l'atelier de sophrologie, en sait quelque chose : «J'ai vu des aidants arriver à plat : usés et agacés. Or si l'on veut être en capacité

de donner, il faut réapprendre à s'octroyer des moments rien qu'à soi.»

Si le centre peine encore à démarrer, faute de publicité d'après Jacques Cécillon, la demande, elle, est immense! D'autres résidences de ce type pourraient ainsi voir le jour, notamment à Aix-les-Bains, en Savoie. Affaire à suivre... ■



Christiane et André (à d.), rassurés par ce centre médicalisé, trinquent en toute sérénité avec leurs amis.

## Carnet pratique

**Vacances Répît Familles (VRF) de Fondettes**  
Ouvert toute l'année. En pension complète :  
- 553 €/semaine pour les aidants ;  
- 670 €/semaine pour les aidés.  
Offre spéciale 2015-2016 : -75 à -85% de réduction sur votre 1<sup>er</sup> séjour si votre caisse de retraite est partenaire.  
Tél. 05 57 88 58 85. [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

**Séjours Vacances-Répît Alzheimer**  
L'association France Alzheimer Et maladies apparentées propose des villégiatures,

d'avril à octobre, pour malades d'Alzheimer et leurs aidants. Tél. 08 11 11 21 12. [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

**Les séjours «de répît»**  
En partenariat avec l'Agence nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV), des séjours alternant loisirs et formation pour les aidants. <http://seniorsenvacances.ancv.com>

Renseignez-vous auprès des caisses de retraite et des mutuelles qui financent parfois une partie du séjour.





# souffler sans culpabiliser

puiser, c'est possible ! À Fondettes, près de Tours, aidés et à leurs proches a été inauguré en octobre dernier.



ATELIER MÉMOIRE



AQUABIKING



ATELIER SOPHROLOGIE



**BIENTÔT UNE AIDE AU RÉPIT**

En plus d'instaurer un « droit au répit », la future loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (qui devrait entrer en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2016) prévoit une aide allant jusqu'à 500 € par an pour favoriser le repos des « aidants ». Une somme équivalente à 1 semaine d'accueil temporaire, 15 jours en supplémentaires d'aide à domicile.

## TÉMOIGNAGES

### “Décompresser et se défaire des automatismes”

Bernard, 66 ans, et sa femme, Brigitte, 58 ans, Paris (75)

“Durant l'année, ma femme bénéficie d'une aide à domicile pour effectuer sa toilette. Le reste, c'est moi qui m'en charge ! Au début de notre séjour dans la résidence, j'avais du mal à me défaire de mes automatismes, comme couper sa viande. Il m'a fallu quelques jours avant d'arriver, enfin, à décompresser. Heureusement, nous avions réservé quinze jours ! Ensemble, on fait des activités, on visite la région... Mais ça ne m'empêche pas de faire des choses de mon côté, comme partir en randonnée avec un ami du coin pendant que ma femme assiste au cours de sophrologie.”



### “Vivre à son rythme”

Monique, 53 ans, sa maman Jany, 85 ans et sa fille Lucy, 12 ans, Toulouse (31)

“C'est la première fois que nous partons ensemble toutes les trois. Ma mère occupe la chambre juste à côté de la nôtre et bénéficie de tous les services d'une maison de retraite (aide à la toilette, prise de sang...). C'est très pratique : chacune peut vivre à son rythme ! Elle est ravie, et nous aussi. L'autre jour, pendant que ma fille et moi étions à Tours, elle a pu profiter de la piscine avec l'aide du personnel. Cela faisait des années qu'elle ne s'était pas baignée ! À notre retour, nous nous sommes retrouvées autour d'une partie de Questions pour un champion avec les autres vacanciers avant le dîner. C'était très sympa !”

### “Je sais qu'il n'est pas tout seul”

Christiane, 71 ans, et son mari André, 72 ans, Les Mesnuls (78)

“Je n'ose jamais m'absenter longtemps de la maison lorsqu'il n'y a personne pour prendre le relais. J'ai toujours peur que mon mari ait besoin de moi en mon absence. Ici, je peux aller à la piscine l'esprit tranquille, car je sais qu'il n'est pas tout seul. L'autre avantage, c'est qu'il n'est pas obligé d'interrompre sa rééducation pendant les vacances puisqu'un kiné vient le voir au sein de l'établissement pour assurer ses deux séances hebdomadaires.”



Pages réalisées par Chloé BILLERET / Photos : Jérôme MARS