

GUIDE DE BIENVENUE

NOUVEAUX ADHERENTS - BÉNÉFICIAIRES DE L'ASSOCIATION FA-RE 13



Ma Maison FA-RE

📍 4 chemin de Palama
13013 Marseille
☎ 07 72 06 44 27
🌐 www.fa-re.fr
✉ contact@fa-re.fr



A propos de

MA MAISON FA-RE



*Château
Gombert*

Bienvenue dans votre Maison FA-RE, un lieu d'exception dans un cadre serein qui allie harmonieusement l'histoire et le cocooning, offrant un espace de convivialité où chaque détail est pensé pour votre bien-être. Que vous vous détendiez dans le salon extérieur, ou que vous profitez de la tranquillité de notre espace commun, vous vous sentirez immédiatement chez vous à la Maison FA-RE. Alors, osez pousser la porte et venez découvrir notre refuge accueillant, où la bienveillance et la convivialité se rencontrent, pour créer une expérience humaine exceptionnelle.

Ma Maison FA-RE (MMF), est une initiative de l'association FA-RE13, pour :

- Engendrer du collectif et de l'entraide locale,
- Engager un accompagnement solidaire, pour aider à se relever d'une épreuve de la vie,
- Encourager et ancrer les bonnes pratiques santé et bien-être, via des ateliers ouverts à tous
- Réunir en un seul lieu, les axes d'aide nécessaires lors des épisodes délicats de la vie.



ACCESSIBLE AUX
PERSONNES À
MOBILITÉ RÉDUITE

LIGNE BUS 1
À PARTIR DU MÉTRO
LA ROSE

PARKING GRATUIT À
PROXIMITÉ



Lorsque les choses tournent mal dans votre vie, Fa-Re est là pour vous soutenir.

- **Il se peut que vous ayez eu à traverser une épreuve**, une crise de couple, un divorce, affronter le chômage et son cortège de difficultés familiales, accueillir l'annonce d'une grossesse à risque, d'une maladie, d'un décès, un accident, une transition de vie...

Nous avons parfois l'impression que la vie ne nous épargne pas, l'avenir nous fait peur et nous avons du mal à retrouver un équilibre et faire des projets.

Les épreuves sont bien souvent des moments de désarroi, de souffrance, elles demandent à être reconnues comme telles.

- **Il se peut que vous ayez besoin d'un appui, pour vous aider à vous reconstruire.**

C'est précisément la raison d'être de FA-RE : Nous prenons soin de vous, nous vous aidons à (re)trouver toutes les ressources, toutes les forces en vous pour surmonter ces difficultés, et rebondir plus haut.

Notre démarche est multidisciplinaire et notre dispositif repose sur plusieurs piliers. Il y a un accompagnement sur mesure individuel, mais aussi collectif. Notre philosophie d'accompagnement marque un intérêt pour cet axe, qui est de moins en moins entretenu dans notre société individualiste.

Votre reconstruction, c'est notre motivation !



L'AXE COLLECTIF

- C'est **rejoindre un collectif** de gens qui passent par des défis de la vie. Et, pouvoir "grandir"...Ensemble.
- C'est **promouvoir la réappropriation de sa propre santé et de son bien-être** en donnant des outils simples, efficaces, naturels, accessible à tous.
- C'est **permettre l'accès aux pratiques complémentaires de santé**, au plus grand nombre.



1

Un espace de rencontres, d'échanges, ouvert à TOUS !
Pour (re)créer un lien social et solidaire, de proximité.

2

Un espace pour (ré)apprendre à être à l'écoute de son corps, de ses besoins, et se (re)mobiliser à son rythme,

3

Un espace pour prendre soin de SOI et gagner en confort de vie, quelle que soit sa situation, en participant à son mieux-être.

VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À NOS ATELIERS TOUS PUBLICS
SUR WWW.FA-RE.FR



L'AXE INDIVIDUEL

Suivant le besoin, nous vous proposerons **une aide psychologique, un soutien dans les projets de vie, des soins de support, du coaching etc...** pour vous permettre de reprendre pied, de vous libérer du "mal être" un peu diffus, lié à l'imbrication de **problématiques personnelles, psychosociales et médicales**, et de **vous aider à vous remettre en mouvement après cette épreuve.**



1

Un accompagnement qui se veut humain

2

Un cadre où vous vous serez écouté(e) compris(e), où vous sentez que vous n'êtes pas jugé(e).

3

Des professionnels de qualité, des partenaires pour une entraide solidaire

« Devant l'obstacle, la fourmi ne se pose pas la question 'pourquoi ça m'arrive à moi et à cause de qui ?' Mais comment je vais me sortir de cette situation et avec l'aide de qui ? »

Bernard Werber.

VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER AU

07 72 06 44 27



4 GRANDES THÉMATIQUES

Orientées solutions, alliant la prévention,
la forme et le bien-être



Bien-être & Santé Mentale

01

- Prendre soin de soi : massages, réflexologie, image de soi, estime de soi
- Emotion - charge mentale : psychologie, sophrologie, Gestalt, sommeil, gestion du stress , art thérapie, cercles d'échanges



Alimentation & Santé Environnementale

02

- Diététique : neuropsychono-nutrition, alimentation et saisonnalité, arrêt du tabac grâce à la naturopathie, à l'hypnose
- Remplacer les produits nocifs/fabriquer



Santé Physique & Douleur

03

- Activité physique, Hata yoga, Qi- Kong, Prévention cancer
- Ostéopathie, acupression, hypnose, fasciathérapie, shiatsu, médecine chinoise, gestion de la douleur



Vie Sociale

04

- Coaching personnel et professionnel, neuropsychologie, confiance en soi, identifier/valoriser ses forces,
- Mieux écouter - Mieux Communiquer envers soi et les autres ...



PORTEZ VOUS BIEN !



“ Programme Prévention Forme et Bien-être pour tous! ”



Pourquoi ?

Nos comportements - alimentation, activité physique, consommation d'alcool ou de tabac - ont une influence sur notre état de santé et notre bien-être.

Ce programme vise à encourager les participants à prendre en main leur santé de manière proactive en adoptant des habitudes de vie saines et en prévenant les risques de maladies à long terme.

Quand ?

Tout au long de l'année afin de sensibiliser chacun aux actions de prévention en lien avec les enjeux de santé.

Quoi ?

- **Ateliers interactifs** : Sessions régulières animées par des experts pour aborder des thèmes tels que la nutrition, la gestion du stress, l'activité physique, la méditation, le sommeil, les pathologies chroniques, les dépistages etc.
- **Consultations personnalisées** : Possibilité de rencontrer individuellement des praticiens pour des conseils personnalisés en fonction des besoins de chacun;



**Agir durablement pour notre hygiène de vie,
c'est améliorer notre qualité et notre
espérance de vie.**



CHARTRE D'ENGAGEMENT FA-RE

CONFIDENTIALITÉ

CONVIVIALITÉ



ACCESSIBILITÉ

QUALITÉ



ACCOMPAGNER AVEC BIENVEILLANCE
ET SANS JUGEMENT





CHARTRE D'ENGAGEMENT BÉNÉFICIAIRE

RESPECT

- Respecter les valeurs et les règles de l'association.
- S'engager à informer le professionnel concerné, en cas d'impossibilité d'honorer un de ses rendez-vous

TEMPS

- Etre en mesure de se consacrer du temps pour tirer pleinement parti du programme.
- Participer activement aux activités et aux séances prévues dans le programme.

COLLABORATION ACTIVE

- Faire preuve de motivation et d'engagement envers son propre rétablissement.
- Avoir conscience des efforts à fournir pour entrer dans une dynamique de changement.

LES ETAPES DU PARCOURS

F



1. ENTRETIEN INITIAL

- Une conseillère vous accueille, vous informe, vous donne un rdv avec une coordinatrice, pour comprendre ce dont vous avez besoin.

A

2. ENTRETIEN D'ECOUTE

- Un entretien d'une heure trente, avec une coordinatrice au cours duquel vous construisez ensemble votre programme.
- Avec votre accord, elle en informe votre médecin ou votre spécialiste..

R

3. PARCOURS GLOBAL

- Dans les jours qui suivent, après admission de votre demande, votre parcours commence. Vous prenez vos rendez-vous.
- Les praticiens de votre parcours œuvrent en équipe pour vous garantir une prise en charge globale.

E

4. POINTS D'ETAPE

- Chaque mois, nous célébrons chaque étape de votre chemin, en ajustant le programme si nécessaire.
- Tout retour concernant des attentes non comblées est valorisé afin que nous puissions enrichir notre approche.



BILAN

- Avec votre coordinatrice, vous ferez le bilan en fin de parcours : sur vos ressentis, vos découvertes et les bienfaits obtenus.
- Nous vous encourageons à envisager la suite, avec une nouvelle collaboration ou en visant de nouveaux objectifs qui vous redonnent confiance et élan.

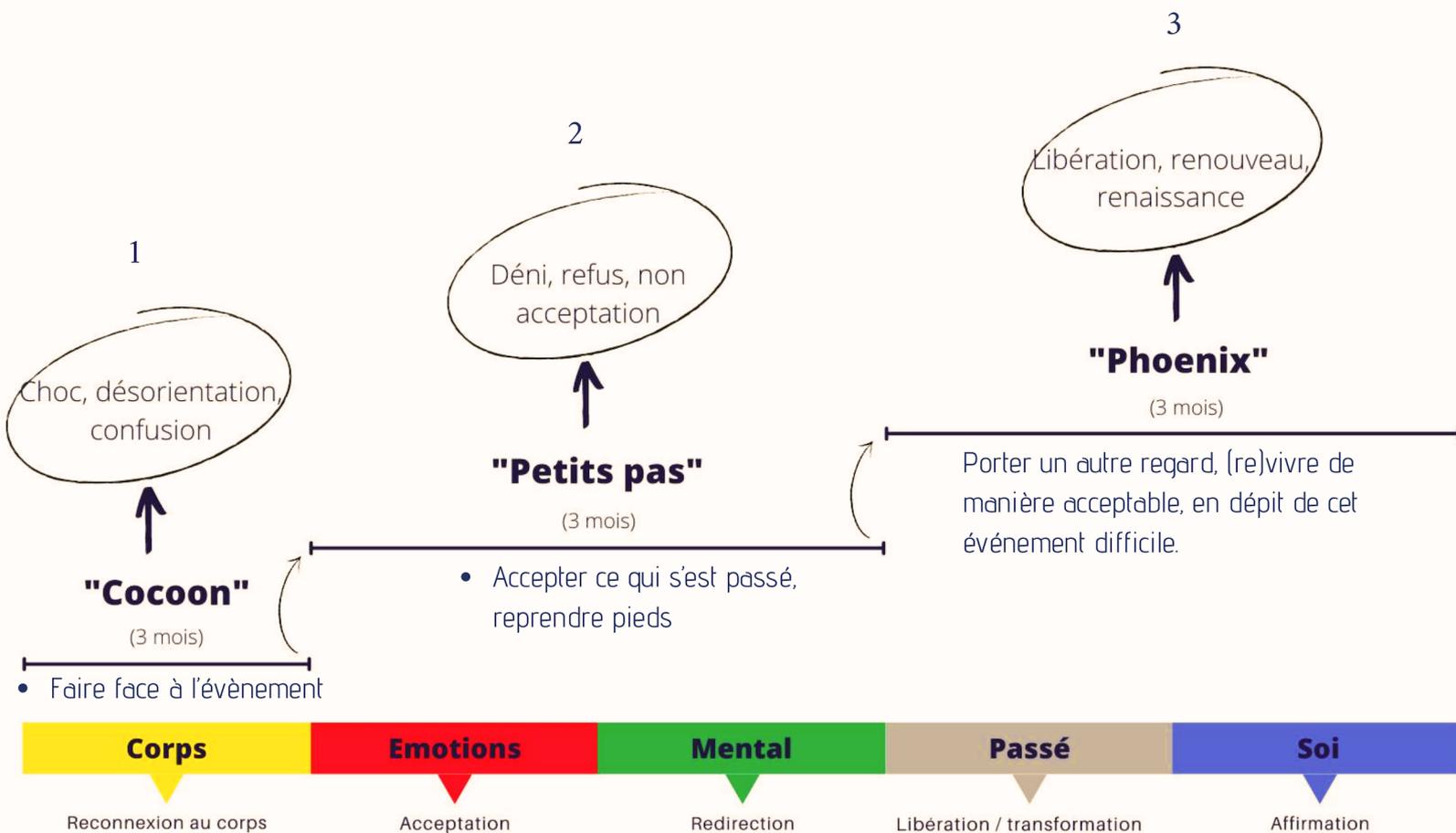


L'ACCOMPAGNEMENT FA-RE

Un processus "facilitateur" plus ou moins long, qui s'articule autour de deux notions importantes :

- **La Reconstruction** : en s'appuyant sur des soins de support
- **Le Rebond** : en s'appuyant sur le coaching

3 PALIERS => 3 PARCOURS



3 À 12 MOIS

À VOTRE RHYTME

Les Parcours



“ Quand le corps se libère, le processus de reconstruction peut s'engager. ”

Pour elle ...

Pour lui...

Chaque mois:

2 séances individuelles

1 *atelier collectif

Durée 3 mois

* Ateliers inclus dans mon programme

30 EUROS PAR MOIS

Offert aux personnes économiquement fragilisées



1. Cocoon

ALLER À LA RENCONTRE DU BIEN-ÊTRE ET DU MIEUX-ÊTRE.

- L'épreuve ... c'est l'arrêt, la chute vers l'inconnu. L'équilibre est alors rompu. Les émotions nous submergent comme la colère, la tristesse, la peur, le désarroi ... Lorsque mal-être et angoisse ne parlent pas, c'est le corps qui s'exprime.



Le Bien-être

Objectifs : Détendez vous, ressourcez vous, réconciliez vous avec votre corps et vous "M'AIME". Cocoon, c'est votre refuge de bien-être !

- **MASSAGE DU VISAGE OU DU CRÂNE, DU CUIR CHEVELU**

Une symphonie de détente pour apaiser; des techniques expertes se combinent pour vous offrir un pur moment de détente pour rétablir l'équilibre énergétique . Laissez vous dorloter ...

- **MASSAGES CORPORELS**

Des mains expertes glissent sur votre corps, vos pieds, vos mains... enveloppent votre être dans une étreinte réconfortante, libérant les tensions et procurant une sensation apaisante . Offrez à votre corps l'attention et le le bien-être qu'il mérite.

- **MASSAGES INTUITIFS**

Plongez dans l'harmonie totale avec nos soins holistiques qui équilibrent vos émotions, votre corps et votre mental. Expérience profonde de relaxation et de légèreté.

- **YOGA**

Plus qu'une simple gymnastique, le yoga fait prendre conscience de chaque geste harmonisé à la respiration. Met en relation le corps et l'esprit par l'intermédiaire du souffle. La séance de yoga se termine par un temps de relaxation.

... ET BIEN D'AUTRES ENCORE

En individuel

- Soutien Psychologique,
- hypnose,
- Sophrologie,
- Réflexologie,
- Méditation guidée
- Fleur de Back,
- Massages bien-être,
- Energétique



En collectif

- Yoga Thérapeutique, chi Kong
- Colorimétrie
- Art-thérapie
- Gestalt
- Gestion du stress
- Ecriture, Expression

- Le "café gourmand" : un rdv convivial , un espace ouvert aux rencontres et aux échanges sur une préoccupation commune, des coups de cœurs (livres, recettes, conférences ...) où l'écoute mutuelle contribue à la solidarité et au lien social.

Liste Non exhaustive - Non contractuelle.

2. A Petits Pas

CHEMINER PAS À PAS...

ACCEPTER DE CE QUI NE PEUT ÊTRE CHANGÉ

Les épreuves s'imposent ainsi souvent sans crier gare. Difficile pourtant d'accepter que la vie puisse aussi être violente, synonyme de perte de quelqu'un, de quelque chose ... C'est l'étape du grand chamboulement qui permet aussi d'ouvrir les yeux. Ce n'est alors plus la quête du bonheur, mais la quête du sens qui guide.

La récupération émotionnelle

Objectifs : accueillir, accepter et comprendre

Pour retrouver une stabilité émotionnelle, pour pouvoir verbaliser, pour développer ses capacités d'adaptation et renforcer la confiance en soi et en l'après...

• EFT

Emotional Freedom Technic, ou technique de libération des émotions. Elle fait appel à l'acupression, et aux thérapies cognitivo-comportementales pour libérer les émotions, pour soulager vos tourments, vous apaiser des tracés du quotidien, surmonter les chocs de la vie, retrouver rapidement le bien-être.

• PRATIQUES PSYCHO-CORPORELLES

Les pratiques psycho-corporelles (méditation, yoga, Qi Gong, shiatsu, cohérence cardiaque...) permettent d'apprendre à lâcher prise et d'appréhender avec plus de détachement les difficultés qui surviennent.

• ACTIVITES ARTISTIQUES

Pour mobiliser ou développer vos ressources créatives et artistiques en participant à des ateliers ou activités artistiques.

• HYPNOSE

Utilisation de l'hypnose pour accéder à l'inconscient, où de nombreux schémas de pensée, émotions et comportements sont stockés.

• SOPHROLOGIE

Relaxation physique et émotionnelle, en vous reconnectant à votre corps dans toute sa dimension.

se trouver dans un état de détente physique et mentale au moment présent, gérer ses angoisses et douleurs, retrouver un sommeil réparateur.

... ET BIEN D'AUTRES ENCORE

En individuel

- Neurofeedback
- Aide Psychologique
- Naturopathie
- Sophrologie
- Réflexologie
- Energétique



En collectif

- Confiance en soi
- Régulation du stress; émotions
- Yoga Hata, Qi-Kong
- Yoga des sons
- Art-thérapie
- Ecriture, Expression
- Théâtre

- Le "café gourmand": un rdv convivial, un espace ouvert aux rencontres et aux échanges sur une préoccupation commune, des coups de cœurs (livres, recettes, conférences ...) où l'écoute mutuelle contribue à la solidarité et au lien social.

Liste Non exhaustive - Non contractuelle.



“*Tout ce à quoi on résiste persiste, et tout ce qu'on embrasse s'efface.*”
Karl Gustave Yung

Pour elle ...
Pour lui...

Chaque mois :
2 séances individuelles
1 *atelier collectif
Durée 3 mois

* Ateliers inclus dans mon programme

30 EUROS PAR MOIS

offert aux personnes économiquement fragilisées





“ Tu nais toi, quand tu nettoies ce qui n'est pas toi. ”

Christian Flèche

*Pour elle ...
Pour lui...*

Chaque mois :
2 séances individuelles
1 *atelier collectif
Durée 3 mois

* Ateliers inclus dans mon programme

30 EUROS PAR MOIS

Offert aux personnes économiquement fragilisées



3. Phoenix

JUSQU'A CE QUE VIE S'EN SUIVE !

Vient alors le temps de la réflexion. On réalise parfois que le chemin de vie que l'on empruntait jusqu'ici s'écartait largement de la vérité. Il est question de redonner un second souffle mais aussi un nouveau sens à sa vie.

Le "pépin" se transforme finalement en "pépité", en utilisant ses propres ressources et ses forces afin de changer son regard pour se remettre dans le bon chemin... c'est la vie qui reprend

Le Rebond

Objectifs : Travailler l'ancrage de nouveaux comportements, oser la transformation, retrouver l'élan vital

- Quelles envies et nouveau projet de vie ?

• COACHING

Avancer vers un projet personnel ou professionnel pérenne et sécurisé : définir les conditions de réussite , identifier les risques , mieux se connaître (centres d'intérêt, talents, compétences et valeurs) pour rester acteur/ actrice de sa nouvelle vie !

• (RE) PRENDRE CONFIANCE

Beauté : soins corporels, soins du visage, maquillage et cosmétiques, en tête à tête ou en groupe. Ces sessions vous offre un espace de libre expression. Elles interviennent sur votre image, sur le plan esthétique, mais aussi vestimentaire pour vous redonner confiance et estime de soi.

• CERCLE D'ÉCHANGES

Le groupe, un cercle bienveillant, est un support qui permet de se projeter positivement dans l'après... Des échanges pour prendre du recul sur :

- Ce qui a changé dans ma vie depuis cet "accident"
- Ce qui est vraiment important pour moi aujourd'hui
- Ce que je veux faire de ma vie maintenant et de quoi ai-je besoin pour cela ?
- Ce que j'ai perdu dans cette épreuve... mais surtout tout ce que j'y ai gagné ?
- Ce que ce défi m'a appris, ce que je veux transmettre de mon expérience

... ET BIEN D'AUTRES ENCORE

En individuel

- Neurofeedback
- Coaching orienté solution, coaching mental
- Nutrition ...



En collectif

- Aide à la rédaction du CV
- Conseils pour se présenter à un entretien d'embauche..

- Le "café gourmand" : un rdv convivial , un espace ouvert aux rencontres et aux échanges sur une préoccupation commune, des coups de cœurs (livres, recettes, conférences ...) où l'écoute mutuelle contribue à la solidarité et au lien social.

Liste Non exhaustive - Non contractuelle.



Vous vous occupez
d'un enfant
malade, d'un
conjoint ou
parent... vous
n'avez pas à faire
face tout(e) seul(e).



- Vous cherchez de l'aide ?
- Vous avez besoin de vous apaiser, vous ressourcer ?



FA-RE vous soutient

Trouvez écoute et réconfort
pour mieux préserver votre
santé avec ...

... L'INSTANT AIDANT

Que ce soit un(e) thérapeute, un groupe ou une personne ayant vécu la même chose, il est essentiel d'avoir quelqu'un à qui parler.

Vous êtes un conjoint, un parent... Vous avez besoin de :

- Partager votre expérience, vos préoccupations
- Mieux comprendre et gérer la pathologie de votre proche
- Trouver du soutien, du réconfort, être aidé vous aussi
- Retrouver le sens d'une vie bouleversée,
- Concilier vie d'aidant et vie professionnelle
- Vous ressourcer, vous faire chouchouter... pour mieux préserver votre santé et mieux aider celle/celui que vous aimez

- Un programme sur mesure, de 3 à 6 mois pour vous offrir un sas de décompression et de ressourcement : aide psychologique, conseils, massages bien-être, sophrologie, gestion du stress, café des aidants...
- Réseau de partenaires de relation d'aide : maintien à domicile, aide ménagère etc. Tarifs négociés.

FOIRE AUX QUESTIONS

Q L'adhésion est-elle obligatoire ?

- R**
- L'adhésion est nécessaire pour bénéficier de l'aide de l'association.
 - L'adhésion n'est pas obligatoire pour assister à nos événements et activités de découverte, organisés par l'association.

Q Je souhaite participer à un atelier, comment dois-je faire ?

R Les inscriptions préalables obligatoires, en tant que bénéficiaire ou adhérent via notre site internet, par téléphone, ou sur place à la MMF. Vous pourrez trouver le planning mensuels de nos ateliers à la MMF, sur notre site internet ou encore sur nos réseaux sociaux.

- En tant que bénéficiaire ou adhérent si vous vous inscrivez via le site internet, pensez à indiquer votre code promo.
- Les ateliers "Portez vous bien!", sont ouverts à tous, au tarif normal.

Q Comment ça se passe si je souhaite plus d'ateliers ou de séances ?

R Vous avez la possibilité de bénéficier d'autant de séances que vous souhaitez auprès du réseau de professionnels et partenaires, sur présentation de votre carte d'adhérent (remise 15%), ou d'ateliers, grâce aux codes promos qui vous seront donnés, via notre site internet.

Q Quels sont les critères pour bénéficier d'un parcours solidaire ?

R Vous bénéficiez d'un parcours solidaire : si vous êtes étudiant, bénéficiaire de RSA ou d'AAH, ou encore selon vos ressources. Un justificatif vous sera demandé.

Q Comment dois-je payer mon adhésion, mon parcours ?

- R**
- Par chèque, au nom de FA-RE13,
 - Par virement bancaire (il vous suffit de demander le RIB de l'association),
 - Via le site internet : fa-re.fr

**En cas de difficultés, des facilités de paiement sont possibles.*

Q Où se déroulent les séances ?

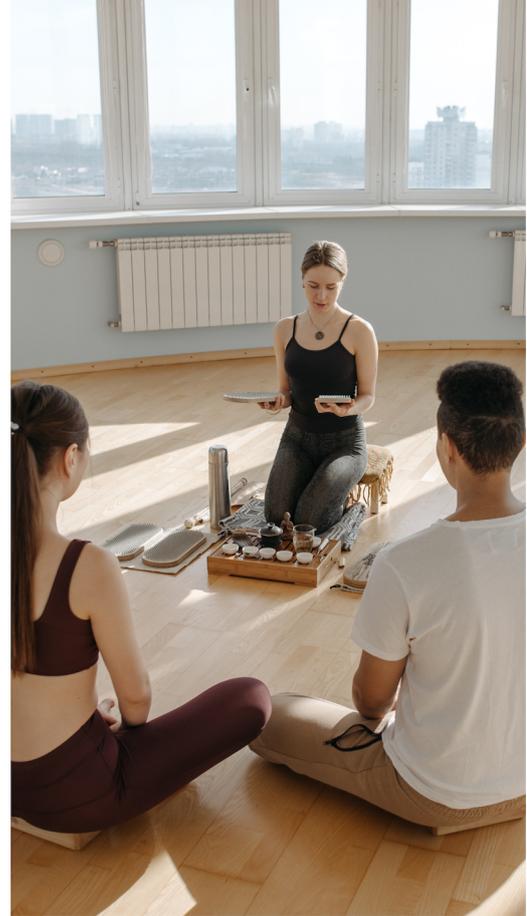
R A la MMF, ou au cabinet du praticien, avec des rendez-vous en personne. L'aide psychologique est proposée gratuitement, par téléphone ou via une vidéoconférence en toute confidentialité et bienveillance.



Des
professionnels
tissent votre
accompagnement
sur mesure

**BÉNÉFICIER D'UNE PRISE EN
CHARGE PAR DES
PROFESSIONNELS**

Vous pourrez les consulter selon les préconisations de l'équipe coordinatrice :
Réflexologues – Praticiens en Shiatsu –
Massages bien-être – Psychologues –
Sophrologues – Hypnothérapeutes –
Praticien en Neurofeedback- Cohérence
cardiaque- Art-thérapeutes – Coachs en
développement personnel – Diététiciens,
Naturopathes – Professeurs de Yoga –
Coachs en développement personnel et
Professionnel ...



Les praticiens du réseau de Ma Maison FA-RE, vous accueilleront sur rendez-vous.

**MA MAISON FA-RE,
UN PARTENAIRE PRÉCIEUX POUR VOTRE MIEUX-ÊTRE**



- Les techniques employées au sein de Ma Maison FA-RE sont des méthodes dites complémentaires et ne peuvent donc pas, à ce titre, se soustraire à la médecine conventionnelle ou allopathique faisant autorité en ce domaine. Le diagnostic médical est réservé au médecin.
- Tout nouveau symptôme doit faire l'objet d'une visite chez votre médecin traitant.
- Tout traitement médical en cours ne doit pas être modifié ou interrompu sans l'avis de votre médecin traitant.

ADHÉRER

Soutenir notre cause

- Etre assuré(e) dans le cadre des activités proposées par l'association
- Participer à l'Assemblée Générale annuelle de l'association FA-RE.
- Bénéficier de : une modulation des tarifs aux ateliers, selon mes ressources, pour 6 ateliers/an.
- Un tarif adhérent lors des événements, conférences etc.
- Un tarif négocié auprès du réseau de professionnels et de nos partenaires (remise de 15%).
- La possibilité d'intégrer des groupes d'échange, constitués selon les différents profils.
- La possibilité de participer à des ateliers collectifs sur diverses thématiques.

Bénéficiaire de l'aide de l'association

- Un rendez-vous d'évaluation initiale
- Un parcours personnalisé, pluridisciplinaire, avec séances individuelles et atelier collectif, adaptés à ma problématique
- La possibilité de participer à un groupe de parole mensuel.
- Une interlocutrice privilégiée à mon écoute.
- Un ligne de soutien psychologique offerte
- Un suivi régulier et un bilan personnalisé.



Montant de l'adhésion

- 30 € (au 01/01/24).
- Elle est valable 12 mois, renouvelable à date anniversaire de votre précédente adhésion.

Pour adhérer

- Chèque ou virement à l'ordre de FA-RE13
- www.FA-re.fr



LES CRÉNEAUX DISPONIBLES

SUR RDV

MARDI 9h30 | 12h - 14h | 17h

SANS RD R

JEUDI 9h30 | 12h



GLOSSAIRE



ABRÉVIATION	SIGNIFICATION
EDB	<input checked="" type="checkbox"/> Ecoute D e B esoins, effectuée au cours de l'entretien d'évaluation
COORDINATRICE	<input checked="" type="checkbox"/> Thérapeute spécialement formée, référente de parcours d'accompagnement chez FA-RE.
CP	<input checked="" type="checkbox"/> Commission P luridisciplinaire, constituée de praticiens, psychologue, infirmière, cadre de santé.
PPI	<input checked="" type="checkbox"/> Programme P ersonnalisé I ntégratif, il s'agit de programme autour de pratiques complémentaires à la médecine conventionnelle (activité physique, nutrition, thérapies psychocorporelles et cognitivo-comportementales, médecine traditionnelle chinoise...), considérant la personne dans sa globalité.



NOTES

CONTACTS

SECRÉTARIAT FA-RE

Email administration@fa-re13.com

MA COORDINATRICE

Nom

Téléphone

Email coordinatrice@fa-re.fr