



Pourquoi ce journal ?

L'équipe de l'accueil de jour souhaitait vous faire partager les temps forts de l'association.

Après réflexion, nous avons trouvé qu'un journal récapitulatif et divertissant serait le plus approprié pour vous faire revivre tous ces beaux moments de partage, de rire, de création, de plaisir et de bonheur à vos côtés.

Ce journal récapitule le thème travaillé mission culture et santé « les arts des années 60 » ainsi que les activités, les sorties réalisées au cours de l'année mais aussi les temps forts de l'année écoulée.

Tous le personnel de A SERENITA remercie les bénéficiaires mais aussi leurs aidants pour leur implication et dévouement durant toute cette année écoulée



LA MUSIQUE LA LITTÉRATURE

Ce journal est fait pour partager les diverses activités réalisées au sein de l'accueil de jour.

Mission culture et santé.

Thème: « années soixante »

Tous les ans un projet culture et santé est mis en place sur une thématique par l'agence régionale de la santé (ARS).

Cette année comme celle précédente nous avons proposé nous même le thème du projet afin que nos bénéficiaires puissent y participer au mieux. Mais surtout que se soit un sujet qui leur parle et leur rappelle de bons souvenirs .

Après de nombreuses discussions et avec l'accord des personnes accueillies nous avons trouvé que le thème « les arts des années 60 » focalisé sur la musique et la littérature étaient le plus adaptés.

Les années 60 c'est quoi ?

Le nouveau franc, Johnny Hallyday... C'était l'ère des "premières". Pour la seule année 1960, citons pêle-mêle : la création du "nouveau franc" ; les débuts sur scène des Beatles et de Johnny Hallyday ;

C'était le temps de toutes les révolutions : sexuelle, morale, artistique (Nouvelle Vague, pop art...), scientifique et technologique (première greffe du cœur, premier homme dans l'espace, bientôt sur la Lune, lancement du projet Arpanet, ancêtre d'internet). Révolution culturelle, aussi, pas celle de Mao, la nôtre, qui vit la génération de l'après-guerre imposer des goûts musicaux, des usages vestimentaires, des codes de langage - le tutoiement de rigueur, un certain style d'humour -, dont on ne savait pas encore qu'ils seraient, eux aussi, "inoxydables".

« Nos souvenirs de jeunesse »

En 1960, les années YEYE sont arrivées et une nouvelle aire est née.

Cette période était synonyme de joie et de partage.

Les musiciens et leurs instruments ont fait danser les jeunes et les moins jeunes.

Sur les airs de Claude François, Johnny Hallyday et tant d'autres nos soirées étaient animées.

Sans oublier, les grands Jacques Brel et Charles Aznavour pour le côté émotion et frisson.

Un grand nombre d'entre nous ont rencontré l'amour de leur vie grâce à cette musique des années 60

Quelle ambiance et que de souvenirs pour notre jeunesse !!

Texte réalisé par les bénéficiaires de l'accueil de jour.



Les bienfaits des Arts musicaux

Qu'est ce que La musique ?

Qui n'a jamais mis la musique en conduisant pour ne pas s'endormir ? Qui n'a pas essayé d'apprendre quelque chose par cœur en le chantant sur une mélodie ? Ces dernières années, les recherches sur les **effets thérapeutiques de la musique sur notre cerveau** sont devenues de plus en plus fréquente

Pour faire vraiment très simple, la musique est une combinaison de sons. Le son correspond lui-même à une onde produite par une vibration mécanique d'un corps et qui se propage dans le milieu environnant.

Celle-ci se mesure en décibels (dB).

Plus la fréquence est faible, plus la note est grave et inversement, plus la fréquence est haute, plus la note est aigue. Zéro décibel correspond au son minimum que nous pouvons entendre.

Les bienfaits de la musique sont nombreux. Ils sont de plus observés chez les adultes, âgés ou moins âgés, chez les enfants et même les nourrissons.

Les musiciens sont capables de mieux reconnaître les émotions. Ils sont particulièrement doués pour identifier des émotions comme la tristesse ou la peur, et même si celles-ci sont exprimés dans une langue complètement inconnue du musicien. **La musique par conséquent améliore nos capacités sociales et développent notre sens de l'écoute.**

C'est ce que les scientifiques appellent la « **discrimination auditive fine** ».

L'écoute de rythmes et de mélodies simples, au cours de rituels ou d'événements de masse, synchronise les individus au niveau même de leur physiologie (comme le rythme cardio-respiratoire), ce qui pourrait expliquer pourquoi la musique favorise les liens sociaux.



"La musique donne des ailes à la pensée", disait Platon

Des personnes qui jouent de la musique ensemble ou qui chantent par exemple dans une chorale, libèrent de l'ocytocine. Cette hormone joue un rôle majeur dans le lien social. C'est aussi l'hormone de l'attachement qui est impliquée dans les contractions lors de l'accouchement, mais aussi dans la lactation ou encore l'orgasme.

Pour résumé cette partie, **la musique nous rend plus heureux, plus détendus, nous apaise, améliore notre humeur et nous permet même de nous sentir plus proches les uns des autres.**

La musique nous rend plus sociable

A une époque où nous sommes stressés par un rythme de vie qui s'accélère de plus en plus, **la musique a la capacité d'influencer positivement notre humeur, et ceci en agissant sur nos hormones.**

Si vous avez un coup de blues, vous avez remarqué comment le simple fait d'écouter une musique que vous aimez peut vous redonner le moral et vous remettre dans une bonne énergie.

La musique peut en effet complètement nous transporter. **Elle provoque la libération par notre cerveau d'un neurotransmetteur du plaisir, la dopamine**, jusqu'à même parfois nous donner des frissons (frisson musical).

Ecouter de la musique s'est même révélé très efficace pour calmer le stress chez des personnes qui allaient subir une opération. **La musique a même été plus efficace qu'un médicament anti-stress** de la famille des benzodiazépines.





Les années YEYE !



Mise en peinture

A SERENITA est un lieu de partage et de convivialité, par cette œuvre nous avons voulu recréer la même ambiance avec leur artistes préférés

Entraînant et rebelle, le yéyé est un genre de musique qui s'est développé pendant les années 60 en France.

LES CHANSONS YEYE QUI PARLENT D'AMOUR

Difficile de parler des chansons des années yéyé sans évoquer "Souvenirs, souvenirs", le premier grand succès de Johnny Hallyday sorti en 1960, dans lequel le jeune chanteur de dix-sept ans parlait de ses souvenirs d'adolescence, d'amitié et aussi d'amour. Cinq ans plus tard, c'est Hervé Villard qui livrait l'une des plus belles chansons d'amour, ou plutôt de rupture, des années yéyé avec « Capri, c'est fini ». La même année, Christophe criait "Aline", et signait l'un des succès de sa carrière, tandis que Françoise Hardy abordait le sentiment amoureux à travers "Tous les garçons et les filles de mon âge" en 1962.

LES CHANSONS YEYE FESTIVES

Si les garçons ont porté haut les couleurs des années yéyé, les filles ne sont pas en reste, et bon nombre d'entre elles ont d'ailleurs chanté des chansons entraînantes. Parmi elles, difficile de ne pas citer "Sacré Charlemagne" de France Gall, "La plus belle pour aller danser" et "Comme un garçon" de Sylvie Vartan, sans oublier bien sûr "L'école est finie" de Sheila.

« La musique est l'expression parfaite d'un monde idéal qui s'exprimerait à nous par le moyen de l'harmonie. »

Albert Camus

LES CHANSONS YEYE QUI INVITENT A L'EVASION

Les années yéyé ne font pas uniquement référence aux chansons d'amour. Certaines constituent clairement des odes au voyage comme "Santiano", chantée par Hugues Aufray dès 1962. Quelques années plus tard, c'est "La Californie" qui donne des envies d'évasion aux fans de Julien Clerc.



La musique en poterie

Les dernières actualités pour rester informé tout au long de la journée



La poterie est un art ancien qui a été utilisé pendant des milliers d'années pour créer des objets fonctionnels et décoratifs



Ces dernières années la poterie a gagné en popularité en tant qu'activité thérapeutique, elle est apaisante et favorise un sentiment de bien-être. La poterie nécessite de la concentration et de l'attention aux détails, ce qui peut aider à accroître la pleine conscience.

Grâce à ces ateliers nous avons pu travailler d'autres matières sur le thème des années 60.

D'ailleurs le personnel de l'accueil de jour afin d'accroître ses connaissances sur la poterie et d'améliorer ces activités on eu l'occasion de rencontrer une potière sur la plaine de Cutili. Ce qui a permis de réaliser ces objets décoratifs et réminiscent à travers les notes de musique et les instruments

« La musique donne l'idée de l'espace »

Charles Beaudelaire





La musique passe aussi par la mode



**Catherine DENEUVE et
Françoise DORLEAC**
Les Demoiselles de Rochefort
Œuvre réalisé à la pastel

Coté accessoires, les boots blanches se portent avec une mini-jupe ou une robe droite et font partie des indispensables. Encore très à la mode aujourd'hui, on les adoptent avec un jean et des lunettes de soleil pour une tenue « so rétro »

Les années 60 marquent un tournant dans l'histoire de la mode. Les jupes se raccourcissent le pantalon devient uni-sexe et la femme se libère d'une mode étreinte.

Les pièces mode iconique des années 60

Elles proposent une nouvelle silhouette à la femme et brisent les codes avec de nouvelles coupes, couleurs, et longueurs.

La mini-jupe créée au début des années 60 devient l'emblème de la libération de la femme !

Malgré le scandale que provoque le port de la mini-jupe, de nombreuses célébrités de l'époque l'adoptent et en font même leur marque de fabrique à l'instar de Françoise HARDY ou encore Brigitte Bardot.

Alors que la taille était jusqu'à présent marquée pour créer une silhouette ultra féminine, la robe droite débarque dans les années sixties et remet les compteurs à zéro. La taille est dissimulée au profit des jambes qui sont entièrement dévoilées.

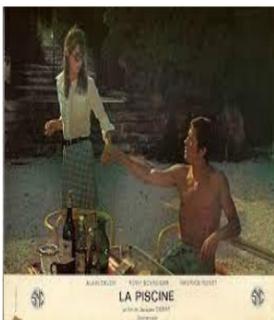
« La mode se démode, le style jamais »





Hommage à Jane BIRKIN

Une icône !



Film à succès LA PISCINE

Jane Birkin : top 5 de ses plus grands tubes

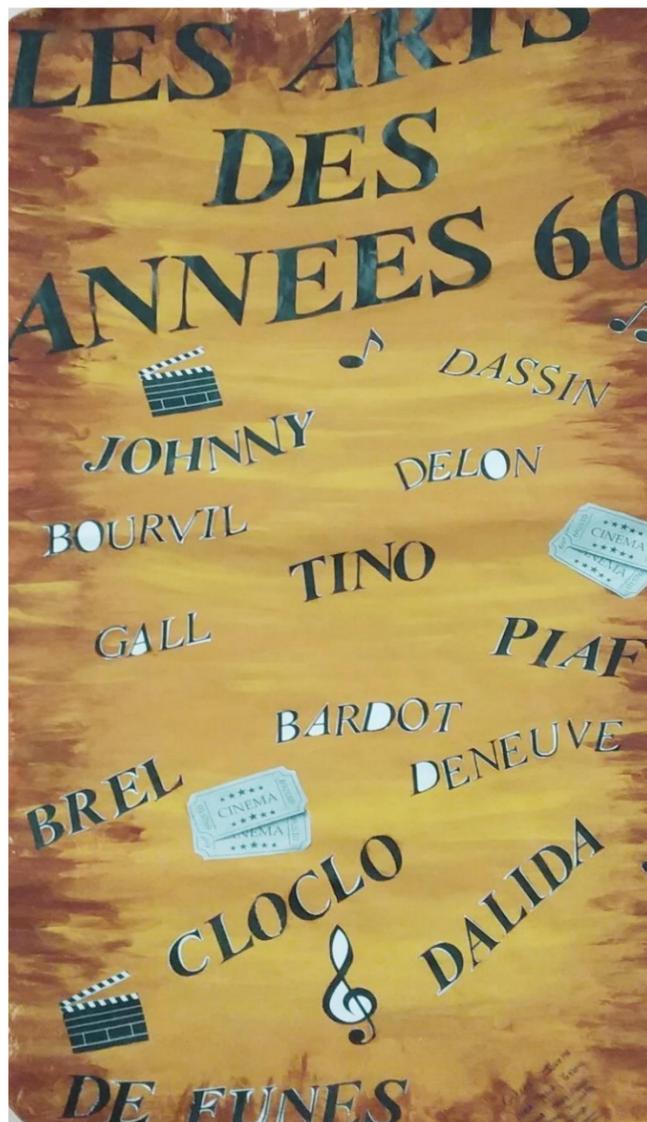
- « Je t'aime moi non **plus** » (1969) ...
- « Di Doo Dah » (1973) ...
- « Ex-fan des sixties » (1978) ...
- « La gadoue » (1996) ...
- « Te souviens-tu ? » (2004)

Jane Birkin, née le 14 décembre 1946 à Londres et morte le 16 juillet 2023 à Paris est une actrice, chanteuse, scénariste et réalisatrice britannico-française.

Après des débuts au cinéma en Angleterre notamment dans le film *Blow-Up* de Michelangelo Antonioni, elle entame une carrière en France où elle rencontre Serge Gainsbourg, avec qui elle tourne *Slogan* de Pierre Grimblat. Très vite, ils forment un couple à la ville. Elle débute dans la chanson avec l'auteur-compositeur-interprète en 1969. La même année, leur duo sur la chanson *Je t'aime... moi non plus*, devient un succès international, atteint la première place au Royaume-Uni et est l'objet d'un scandale retentissant. Gainsbourg devient son pygmalion dans la musique, lui écrivant nombre de chansons, cela même après leur séparation. Elle poursuit parallèlement sa carrière d'actrice, tourne avec Jacques Deray, Roger Vadim, Michel Deville et est au milieu des années 1970, une comédienne reconnue du grand public en jouant dans des comédies populaires de Claude Zidi puis de Michel Audiard, sans négliger pour autant le cinéma d'auteur.

« Je t'aime... moi non plus ! »





Participants : tous les bénéficiaires de l'accueil de jour

Les grands noms de ces années la !



Johnny Hallyday est une icône de la musique populaire française. Il est né le 15 juin 1943 Sa carrière commence dans les années 60. Certains de ses plus grands succès incluent « Quelque chose de Tennessee », « Marie », « Noir c'est noir », « Let's Twist Again » et « Allumer le feu ». Johnny Hallyday est aussi célébré pour son énergie sur scène, ses spectacles en direct et son style de vie flamboyant. Il est aimé par les fans en France et dans d'autres pays francophones et reste encore aujourd'hui l'un des chanteurs les plus populaires de l'histoire de la musique française.

Jacques Brel est un chanteur, compositeur et acteur belge célèbre. Il se fait connaître du public par ses chansons basées sur des thèmes divers, allant de l'amour et de la perte à la politique et à la société. Ses chansons sont souvent profondes et introspectives, avec des paroles poétiques et émotionnelles. Il est surtout connu pour ses chansons telles que « Ne Me Quitte Pas », « Amsterdam » et « La Chanson des Vieux Amants ». Il est considéré comme un classique de la chanson française et est toujours apprécié pour son art et sa poésie.

Dalida est une chanteuse française très populaire, l'une des plus grandes stars de la chanson française. Depuis le début de sa carrière dans les années 1950. Ses plus grands succès incluent « Bambino », « Gondolier », « Il venait d'avoir 18 ans », « Laissez-moi danser » et « Salma ya Salama ». Dalida laisse derrière elle un riche héritage musical qui continue d'inspirer les générations futures. Elle reste jusqu'à aujourd'hui l'un des plus précieux icônes de la chanson française des années 60.

Joe Dassin est un chanteur américain né en 1938 à New York. Depuis ses débuts dans les années 60, il se distingue des autres en enregistrant des chansons en français. Il connaît ainsi un grand succès en France avec des chansons telles que « L'été indien », « Le petit pain au chocolat », « Les Champs-Élysées » et « Siffler sur la colline ». Il est largement considéré comme l'un des plus grands chanteurs français de tous les temps, et son héritage musical continue d'être apprécié aujourd'hui.

TINO ROSSI Chanteur et acteur français, est né le 19 avril 1907 et mort le 27 septembre 1983, dont les chansons ont marqué l'histoire de la musique francophone, à l'image de "Petit Papa Noël."

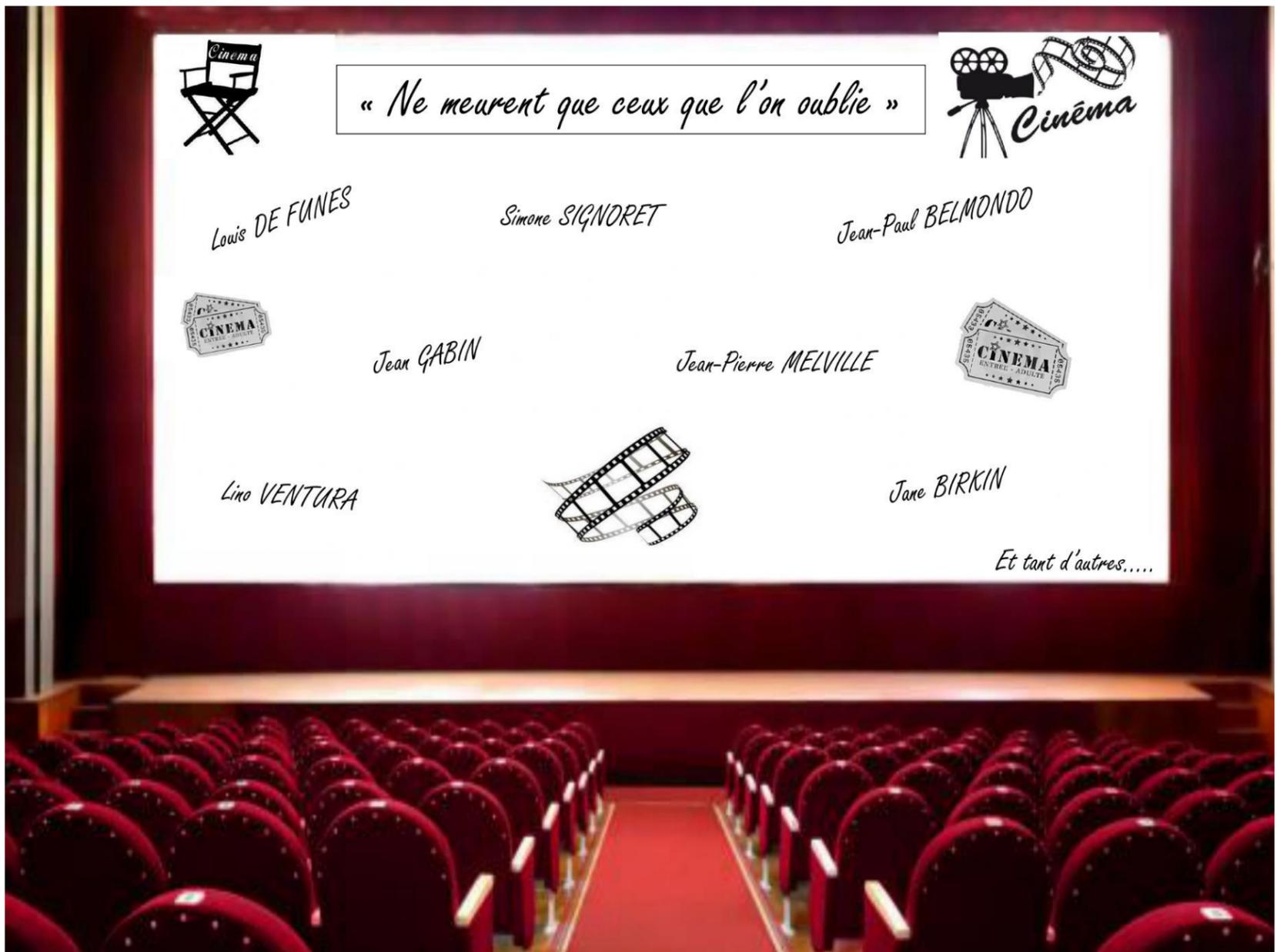
La simple évocation du nom de Tino Rossi renvoie immédiatement au souvenir de *Petit Papa Noël*, hymne de la fête de Noël depuis 1946, et chanson la plus vendue de l'histoire de l'industrie du disque en France. Elle n'est pourtant qu'un des innombrables enregistrements d'un chanteur prolifique, dont la discographie est encore difficilement quantifiable : plus de 300 albums et de 1 100 chansons lui seraient ainsi attribués.

“La musique est la langue des émotions.”

Claude François a marqué les sixties à jamais. Ce travailleur acharné devient un chanteur populaire dans les années 60. On se souvient de Belle, belle, belle en 1962 puis de tous ses grands succès d'avant le Disco Si j'avais un marteau, J'attendrai et bien évidemment Comme d'habitude.

France Gall, est une chanteuse française, née le 9 octobre 1947 dans le 12^e arrondissement de Paris et morte le 7 janvier 2018 à Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine).

Elle commence, enfant, à chanter et faire de la musique avec ses frères avant d'enregistrer son premier disque. Elle est le symbole d'une jeunesse gentiment irrévérencieuse avec des tubes tels que *Sacré Charlemagne*, repris par les chorales et les écoles. Sa popularité dépasse les frontières à partir de 1965, date à laquelle elle remporte le premier prix en tant que candidate du Luxembourg au Concours Eurovision de la chanson avec le titre *Poupée de cire, poupée de son*, écrite et composée par Serge Gainsbourg.



Nos comédiens iconiques !

Lino Ventura est un acteur franco-italien, né le 14 juillet 1919 à Parme (Italie). Alternant les comédies à succès, parfois dialoguées par Michel Audiard, telles que *Les Tontons flingueurs*, *Les Barbouzes* (1964), *Ne nous fâchons pas*, *L'aventure c'est l'aventure*, *L'Emmerdeur* ou *La Gifle*, et des drames et films policiers comme *Les Grandes Gueules*, *Le Deuxième Souffle*, *Le Clan des Siciliens*, *L'Armée des ombres* ou *Garde à vue*, à partir de la fin des années 1950 jusqu'à sa disparition, il devient l'un des acteurs les plus populaires et rentables du cinéma français², avec 130 millions d'entrées au box-office.



Louis de Funès est un acteur français né le 31 juillet 1914 à Courbevoie. Ayant joué dans près de cent cinquante films, il est l'un des acteurs comiques les plus célèbres du cinéma français de la seconde moitié du XX^e siècle et réalise les meilleurs résultats du cinéma français, des années 1960 au début des années 1980. Il réalise également les meilleures audiences télévisées. Très peu récompensé, il reçoit toutefois un César d'honneur pour l'ensemble de sa carrière en 1980.

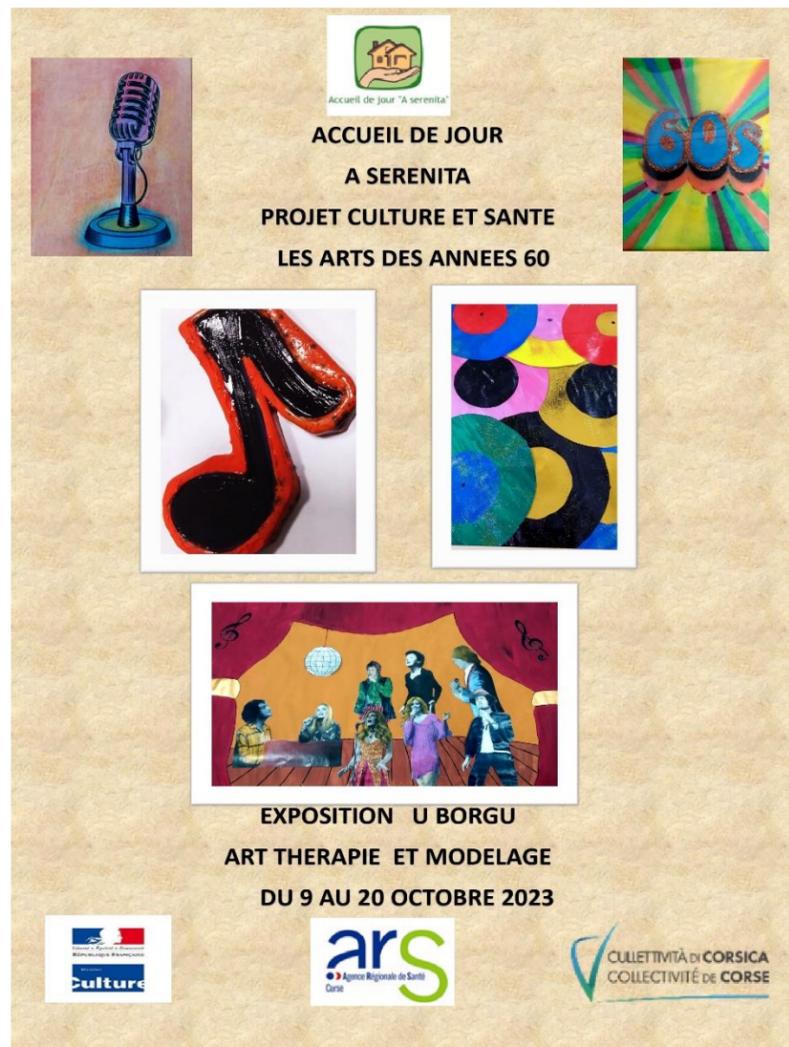
Jean Gabin est un acteur français, né le 17 mai 1904 dans le 9^e arrondissement de Paris. Sa filmographie de 95 films compte d'importants classiques, parmi lesquels *Gueule d'amour*, *La Bête humaine*, *Pépé le Moko*, *Le Quai des brumes*, *La Grande Illusion*, *Un singe en hiver*, *Le Chat*, *Le Pacha* ou *La Traversée de Paris*. Il tourne avec la plupart des grands acteurs de l'époque dont certains, comme Fernandel, Lino Ventura, Bourvil, Bernard Blier, Jean-Paul Belmondo ou Alain Delon, sont ses amis. Acteur populaire, il a attiré plus de 161 millions de spectateurs dans les salles après-guerre, auxquels il faut ajouter ses nombreux succès parmi sa trentaine de films d'avant-guerre dont le nombre de spectateurs n'est pas connu.

Jean-Paul Belmondo, né le 9 avril 1933 à Neuilly-sur-Seine et mort le 6 septembre 2021 à Paris 7^e, est un acteur français. Il a été également producteur de cinéma et directeur de théâtre. Alternant dans les premières années de sa carrière des films populaires et de cinéma d'art et d'essai avant de pencher nettement pour la première catégorie, sa gouaille de titi parisien et ses cascades sans doublure contribuent à en faire rapidement l'une des plus grandes vedettes du cinéma français. Champion du box-office, comme Louis de Funès et Alain Delon à la même époque, Jean-Paul Belmondo a attiré dans les salles, en cinquante ans de carrière, près de 160 millions de spectateurs. Entre 1969 et 1982, il a joué à quatre reprises dans le film le plus vu de l'année en France : *Le Cerveau* (1969), *Peur sur la ville* (1975), *L'Animal* (1977), *L'As des as* (1982), égalant le record de Fernandel, mais pas celui de Louis de Funès¹.

« Le comédien, lui, peut jouer tous les rôles »

Simone Signoret, née Kaminker est une actrice et écrivaine française née le 25 mars 1921 à Wiesbaden (Allemagne).

En 1959 elle reçoit le prix d'interprétation féminine du Festival de Cannes pour son rôle dans le film *Les Chemins de la haute ville*. L'année suivante, lors de la 32^e cérémonie des Oscars, elle est la première actrice française récompensée de l'Oscar de la meilleure actrice pour le même film. En 1978 elle reçoit le César de la meilleure actrice pour son rôle dans le film *La Vie devant soi*, d'après le roman du même nom de Romain Gary.



Nos expositions 2023

Une exposition et un vernissage seront réalisés



Expo au centre u Borgu

Peintures, pastels, poteries,
accessoires etc..
Sont à découvrir lors de cette visite !



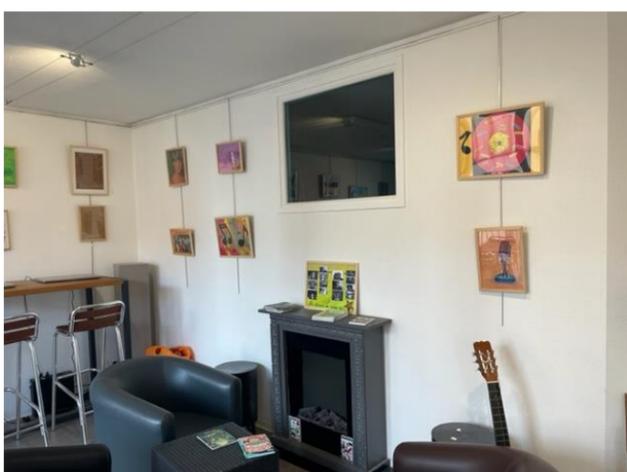
Nos expositions se sont déroulées en deux temps, d'une part du 9 au 20 octobre 2023 au centre U BORGU. Ce lieu est ouvert à tous publics

du lundi au vendredi de 8:00 à 19 :00 au 52 rue du cardinal.

Diverses sorties ont été réalisées durant ces deux semaines d'exposition en compagnie des usagers afin qu'ils puissent admirer leurs œuvres.

D'autre part, le mercredi 6 décembre 2023 aura lieu le vernissage dans nos locaux A SERENITA avec la présence de nos partenaires, aidés, aidants, équipe ainsi que la Présidente Mme LAMETA BAGHIONI Jeannine accompagnée de son conseil d'administration.

« L'art est partout. »





Les rencontres intergénérationnelles

En 2023 A SERENITA ouvre ses portes aux nouvelles générations



A l'accueil de jour A SERENITA, c'est dans l'échange, dans la croisée des regards, dans le partage dans le sentiment d'utilité que le projet a trouvé toute sa place.



Les ateliers intergénérationnels sont essentiels de nos jours, réunir nos aînés et jeunes enfants est devenu incontournable.

Ils permettent à l'usager de partager en créant des liens et des échanges complices avec les enfants.

On découvre tous les bienfaits de ce lien, un lien efficace qui renforce la santé psychologique, intellectuelles et même physique car on n'ignore pas que le physique est souvent impacté par le psychisme aussi.

Ces interventions auprès de nos aînés, c'est renouer avec diverses fonctions mais aussi de diversifier nos actions.

Aujourd'hui ou les liens se font parfois distendus, ces échanges sont plus que primordiales. La dimension de ce besoin inclut le bien-être, le plaisir et la santé. Il touche à l'insertion sociale et à la communication.

C'est aussi reconnaître la personne en tant qu'être humain, en favorisant l'estime de soi et d'apporter de la détente.

Cette activité a un impact relationnel très important elle apporte un temps d'écoute au cours duquel la personne peut lâcher prise. C'est l'occasion de faire ressurgir des souvenirs à la personne. C'est un instant de réminiscence.

« Libérez le potentiel des enfants,
et vous transformerez le monde
avec lui »

- Maria MONTESSORI





Les ateliers SNOEZELLEN

En 2023 l'équipe de A SERENITA a pu se former sur cette nouvelle approche



Chariot SNOEZELLEN

L'Approche Snoezelen est essentielle, c'est vivre une relation privilégiée de communication sur le mode sensoriel dans un espace sécurisant favorisant le bien-être de l'utilisateur.

Les bienfaits de cette méthode sont divers, chez les personnes anxieuses elle permet de se relâcher et de retrouver le calme et la sérénité.

Snoezelen est une activité orientée vers certaines perceptions comme par le biais de la lumière, du bruit, du toucher, de l'odorat et du goût. C'est la création de moments de vie authentiques.

De nos jours, cette méthode est de plus en plus utilisée dans certains domaines y compris dans les établissements médico-sociaux. Elle s'inscrit dans le cadre des thérapies non médicamenteuse. Dans le concept Snoezelen, il s'agit d'éprouver des sensations corporelles, d'émotions, de communications, et de créativité.

La démarche est basée essentiellement sur les relations de la personne avec le monde extérieur par le biais des cinq sens et de son propre corps, dans le respect de sa personnalité. Cette activité permet de communiquer autrement lorsque l'échange verbal est altéré.

Une odeur, un goût ou bien même une lumière peut faire ressurgir des souvenirs à la personne. C'est un instant de réminiscence. Cette activité est bénéfique pas seulement pour les usagers mais aussi pour leurs aidants et le personnel de l'établissement.

La pratique Snoezelen a plusieurs objectifs. Tout d'abord, ouvrir un espace source de découvertes, de plaisirs, de repos et de rêveries ou chacun peut découvrir l'autre autrement.

« La démarche SNOEZELLEN a des effets immédiats sur le comportement et l'humeur »





Promenade sur le port de l'amirauté

Les sorties réalisées au cours de l'année



Sortie café sur le port

Dans une époque où l'isolement est une problématique croissante, il est crucial de mettre en lumière l'importance de la socialisation pour la santé et le bien-être. Les recherches montrent que l'interaction sociale régulière, peut jouer un rôle déterminant dans le maintien de la vitalité physique et mentale. Cela peut prendre divers formats : clubs de loisirs, activités intergénérationnelles ou simplement le partage de repas avec des proches. Effectivement, les échanges stimulent l'esprit, maintiennent l'agilité cognitive et peuvent même ralentir le processus de vieillissement.



Sortie petit train



Sortie cinéma au Laetitia récemment rénové

« Toute sortie est une entrée quelque part ailleurs »



Sortie Leclerc



Sortie citadelle



Sortie courses



Nos moyens de communication FAMILEO, FACEBOOK ET LE SITE WEB



FAMILEO

L'application Famileo est gratuite et sécurisée.

Le principe : Chaque famille peut envoyer des messages ou poster des photos via son mobile ou ordinateur en quelques clics tous ces messages peuvent être imprimés sous la forme d'un journal et remis aux bénéficiaires. Pour rejoindre l'application il suffit d'entrer le code secret communiqué par l'accueil de jour dans votre espace famille.

De plus, l'équipe se sert quotidiennement de cette application pour vous faire partager les moments vécus de votre aidé au sein de l'ADJ en postant régulièrement des photos mais aussi cela nous permet de vous tenir informé des projets en cours, des plannings d'activités ainsi que des sorties à venir etc....



Nous continuons aussi à garder contact par mail avec vous afin de vous transmettre les comptes rendus de réunion, les informations importantes ...



Nous tenons aussi le site WEB à jour ou nous partageons régulièrement des documents, informations ...

« L'accueil de jour A SERENITA 2.0 »



Nous avons également réinvesti le réseau social FACEBOOK, ou là par contre nous publions aucunes photos (de face) de nos bénéficiaires sur le mur de partage!

Nous partageons seulement les plannings et ateliers ainsi que les moments forts réalisés à l'accueil de jour.



SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX / ACTION 6
SUSTEGNU A L'AIUTANTI 2 / ACTION 6

L'Association A SERENITA- CORSE ALZHEIMER propose des ateliers **gratuits** de soutien aux aidants familiaux qui accompagnent des personnes atteintes de Maladies Neuro Dégénératives, des personnes âgées dépendantes et des personnes handicapées vieillissantes pour leur permettre de mieux appréhender la situation qu'ils vivent.

Objectifs

- Comprendre la pathologie et ses troubles pour mieux accompagner
- Prévenir l'épuisement des aidants
- Présentation des différentes aides + solutions de répit+ Sophrologie

ATELIER N°1 / 3h30 Animé par l'Infirmière Coordinatrice de l'accueil de jour A SERENITA: la connaissance des MND, la gestion des troubles du comportement, la communication verbale et non Verbale

ATELIER N°2 / 3h30 Animé par l'Infirmière Coordinatrice de l'accueil de jour A SERENITA: l'accompagnement dans les gestes du quotidien, les moments clefs et les activités, l'épuisement de l'aidant, la culpabilité, le répit

ATELIER N°3 : - 2h Animé par le directeur de l'accueil de jour A SERENITA: présentation des aides financières et techniques pour le maintien à domicile, proposition d'activités de répit sur tout le territoire

- 1h30 Atelier de relaxation animé par une sophrologue

2023 : les mercredi 11 Octobre + 18 Octobre + 25 Octobre
En présentiel, visio, audio 13h00 / 16h30

Renseignements et inscriptions:
Accueil de jour A SERENITA - Avenue maréchal Moncey - 20090 AJACCIO
Tél : 04.95.52.29.96 / 06.79.91.32.95
a-serenita@orange.fr http://www.accueildejourserenita

Notre formation aux aidants

Le mot de l'infirmière coordinatrice

Depuis 2011, date d'ouverture de l'accueil de jour A SERENITA je suis Infirmière Coordinatrice dans cette très belle structure qui a entre autre mission l'accompagnement avec bienveillance et humanité des personnes âgées atteintes de maladies neurodégénératives ainsi que la prise en charge du public vieillissant en situation de handicap.

Mon travail consiste à manager l'équipe, gérer la prise en charge des usagers mais également soutenir les aidants.

Le nombre d'aidants présentant des difficultés dans l'accompagnement de leur aidé n'a cessé de croître et de nombreuses questions reviennent très souvent ;

-Méconnaissance des maladies Neuro dégénératives et questions sur l'évolution de la maladie (Alzheimer, Parkinson, Accident Vasculaire Cérébral (AVC) , maladie de Pick ou Démence fronto temporale, la démence à corps de Lewy, Sclérose en plaque.....

Nous notons également que la plus part des aidants présentent un épuisement physique et psychologique et émotionnel ainsi que des pathologies somatiques dus aux situations de stress qu'ils rencontrent tous les jours dans la prise en charge de leur aidé

Nous avons donc commencé à accompagner les aidants en 2013 et avons continué par la suite avec une réponse à un appel à projet de la Conférence des financeurs pour lequel nous avons été sélectionnés pour mener à bien ces ateliers de soutien aux aidants familiaux en présentiel et en visio pour toucher les aidants de tous les territoires de Corse.

Nous avons souhaité labeliser cet accompagnement sous le nom de « SUSTEGNU A L' AIUTANTI » et avons développé les différents thèmes méconnus par les aidants pour leur permettre de mieux appréhender la situation qu'ils vivent en leur permettant d'acquérir des clefs, de nouveaux outils et de nouvelles compétences :

- Connaître et comprendre les pathologies neurodégénératives
- Gérer les troubles du comportement
- Apprendre à communiquer et améliorer la communication verbale et non verbale
- Accompagner dans les gestes du quotidien, les moments clefs (lever, toilette, habillage, repas...) et les activités de stimulation au domicile
- L'épuisement de l'aidant, la culpabilité, le répit
- Les aides financières et techniques pour un maintien au domicile
- Les propositions d'activités gratuites sur tout le territoire
- L'initiation à la sophrologie: exercices à reproduire au domicile pour se relaxer .

L'évaluation de ces actions d'accompagnement a montré une très grande satisfaction des aidants et le regret pour la plus part d'entre eux de n'avoir pas suivi une telle formation dès le diagnostic de la pathologie de leur aidé posé.

Bien entendu nous continuons à soutenir, conseiller et accompagner les aidants individuellement en dehors des sessions de formation mais l'évaluation a montré également une grande satisfaction d'échanger avec des personnes qui rencontrent les mêmes difficultés qu'eux et qui ont mis en place des solutions qui ont marché pour elles. Nous sommes dans la pair aideance et avons le souhait de la développer davantage lors de nos prochaines formations pour le bien de tous.

L'infirmière coordinatrice Mme RAMACCIOTTI Christiane

Commentaires post formation

«... Ne pas se sentir seule, se sentir soutenue et comprise aide à aider. »

«... Je suis sûre d'une seule chose, grâce à cette formation, je me suis positionnée différemment car il me semble « avoir accepté l'inacceptable... »

« ...Je pense qu'il serait intéressant de proposer des formations aux aidants en amont, ou tout du moins, au tout début des maladies neurodégénératives afin d'avoir les outils pour aider mais également pour éviter les erreurs et donc mieux accompagner l'aidé... »

«... vous m'avez donné les éléments pour « changer » également mon approche, mes comportements et répondre au mieux aux besoins de mon aidée... »

« ... Il faudrait donner la chance à plus de personnes de suivre de tels ateliers... »

«Aujourd'hui je la conseille à toutes les personnes qui se trouvent confrontées à cette situation... »

« ... Avant de vous rencontrer, j'ai vécu des moments de doutes et aussi de déprime avec des idées très négatives mais grâce à vos conseils et votre expérience cela m'a redonné le moral et aussi la joie de vivre, même avec la maladie de mon épouse... »

« ... cette formation devrait être obligatoire dès le début du diagnostic de la maladie car elle permet à l'aidant d'éviter les erreurs de comportements avec le malade et facilite les moments difficiles que l'on rencontre... »

« ... Enfin je tiens encore à vous remercier pour tout ce que vous nous avez apporté à mon épouse et moi-même et je sais qu'aujourd'hui je suis plus motivé que jamais pour vivre le mieux possible avec cette maladie... »



Venez à la rencontre des professionnels
L'accueil de jour A SERENITA et ses partenaires organisent une journée d'informations et de sensibilisation pour les aidants familiaux de personnes âgées ou en situation de handicap.

Le 6 octobre 2023 à Domitys à Ajaccio de 9h à 17h

Entrée gratuite / Transport sur réservation / Collation d'Accueil à partir de 9 h.

10h ouverture: démonstration de danse Country

Inscription* **Pour les aidants familiaux et les professionnels :**

- * 10h30/13h Diffusion du documentaire « mon vieux » d'Elie SEMOUN suivi d'un débat avec le Docteur VIREVIALLE Marie Hélène, gériatre.
- * 15h /15h30 Mini Conférence suivi de débat, animée par le Docteur en pharmacie ROBERT Alain, sur les approches non médicamenteuses avec comme thème la nutrition et les troubles du sommeil.
- * Simulateur de vieillissement-Domitys -Enfiler la combinaison de vieillissement vous permettra de ressentir les effets de l'âge sur votre corps.
- * Tests auditifs *Atelier sophrologie * Matelas à eau pour relaxation

Si votre aidé participe à la journée des activités lui seront proposées :

- *Atelier détente et relaxation multi sensoriel / Atelier Mandala

Des stands seront animés toute la journée par les professionnels

Stand 1 : Aides et informations : * Collectivité de Corse : CLIC - APA / * UDAF 2A / *AGIRC -ARRCO / CARSAT: Actions sociales / * CIAS du Pays AJACCIEN : Portage des repas, aide sociale .../*La Mutualité Française, Mutuelle de la Corse / * EQLAAT / * UMCS / * ARS/ * France PARKINSON

Stand 2 : Diagnostic et évaluation:* Consultation mémoire : CM2R / Thérapies non médicamenteuses

Stand 3: Répit de l'aidant: * Accueil de jour A SERENITA/ * conseil en nutrition / * ADAPEI: ESAT Service d'accueil de Jour / * ADMR: plateforme de répit ,bulle d'air / * Domitys: solution d'hébergement

Stand 4 : Activités pour les aidants :*Collectivité de Corse « Mission bien vieillir » : proposition d'ateliers de répits gratuits pour les aidants

Pour tous renseignements et inscriptions aux ateliers ,transport ...
Accueil de jour A SERENITA: 04 95 52 29 96
mail: a-serenita@orange.fr

Journée des aidants du 6 octobre 2023 A SERENITA ET SES PARTENAIRES



Cette journée s'est déroulée dans les locaux de la résidence services seniors DOMITYS « le jardin des palmiers » qui se situe **chemin Alzo Di Leva à Ajaccio**

LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS, C'EST QUOI ?

Afin de donner de la visibilité à la cause des aidants chaque année, ce sont des centaines d'événements organisés partout en France : débats, conférences, ateliers-thématiques, portes-ouvertes, échanges autour d'un café, projections de films, actions de sensibilisation, séances de sport ou de méditation... En 2022, ce sont 180 événements que le Collectif Je t'Aide a recensé sur sa carte.

Des milliers d'aidants et acteur-rices œuvrant en faveur des aidants se réunissent, échantent et s'entraident à cette occasion.



- NOTRE STAND CHEZ DOMITYS

Journée des Aidants
Un évènement pour les aidants

Le 06 OCTOBRE 2023

Ateliers dédiés aux aidants, aux aidés, et des stands d'informations vous seront proposés toute la journée.

RENCONTRES / INFORMATIONS / DETENTE / ECHANGES

A SERENITA -Corse -Alzheimer organise la journée associée à ses partenaires : Collectivité De Corse, ARS, CIAS du pays Ajaccien, DOMITYS, AGIR-ARRCO, CARSAT du SUD EST, CM2R, EQLAAT, UDAF 2A, France PARKINSON, la Mutualité Française, la Mutuelle de la Corse, ADMR, le centre hospitalier d'AJACCIO, NATURATHERA

DE 09 H à 17 H à DOMITYS, boulevard ABBE RECCO—20090 AJACCIO
Pour tous renseignements: Accueil de jour A SERENITA -04 95 52 29 96
mail: a-serenita@orange.fr / site internet : https://www.accueildejournaserenita.fr



POURQUOI AVOIR CRÉÉ UNE JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS ?

En l'absence de mobilisation nationale, le Ministère des affaires sociales et de la santé a créé la Journée Nationale des Aidants en 2010 à la demande des associations françaises d'aidants et de patients.

Cette journée est l'occasion de rendre visibles les 11 millions d'aidants en France, c'est-à-dire l'ensemble des personnes qui accompagnent au quotidien des personnes en perte d'autonomie, malades ou en situation de handicap. Elle est aussi l'occasion de soutenir les aidants en leur facilitant l'accès à l'information sur les différentes solutions de répit, d'accompagnement et de financements existantes. Enfin, la JNA permet de faire avancer leurs droits et la reconnaissance du rôle qu'ils jouent au sein de la société.

La 14ème édition de la JNA aura lieu le 6 octobre 2023.



Quelques temps fort à venir



Accueil de jour "A serenita"

L'année 2023 se termine, une nouvelle année va commencer à l'accueil de jour A SERENITA. De nouveaux projets vont naître, d'autres vont se concrétiser.

Nous allons vous dévoiler quelques programmes et objectifs que nous souhaiterions développer durant cette nouvelle année .

Les bénéficiaires de l'accueil de jour pourront découvrir des nouvelles actions mises en place.

D'une part, l'équipe de A SERENITA a constaté les nombreux biens-faits que les rencontres intergénérationnelles pouvaient avoir comme impact positif sur les bénéficiaires lors de la venue des enfants du personnel.

C'est d'ailleurs, pour cela que la présence des enfants pour la fête de Noël de cette année s'est imposée comme une évidence.

De plus A SERENITA va ouvrir ses portes aux rencontres intergénérationnelles en travaillant avec le milieu scolaire. L'école privée Notre Dame de l'Assomption, qui se situe au **57 cours Napoléon** nous a donné l'opportunité de pouvoir collaborer avec eux.

Ce projet mêlant rencontres, cultures, bilinguisme, artistiques, sorties et tant d'autres choses vont permettre aux bénéficiaires de l'accueil de jour d'échanger, découvrir ou faire découvrir leur savoir.

Le 15 décembre 2023, a eu lieu notre première rencontre.

Certains de nos usagers ont pu se rendre au sein de la chapelle de l'école **St PAUL** afin d'assister à une chorale de Noël réalisée par une classe de CE1.

Nous avons également tissé un lien avec la résidence sénior DOMITYS, cela va nous permettre d'ouvrir nos rencontres, leur établissement possédant un restaurant, une salle de sport, un jardin, un parcours santé etc..de nouvelles activités pourront voir le jour.

Nous organiserons courant Janvier 2024 une sortie restaurant à DOMITYS avec nos bénéficiaires

Un atelier coiffure au sein de l'accueil de jour est en projet. L'équipe a pris contact avec une coiffeuse afin qu'elle se rende dans l'établissement une fois par mois pour coiffer nos bénéficiaires.

Cela permettra de venir en aide aux aidants car ce n'est pas toujours simple d'accompagner son aidé chez le coiffeur.



Nous allons travailler sur l'année 2024, un nouveau projet culture et santé.

Le thème choisi est d'actualité car nous aborderons « **le sport pour tous** » en vue des Jeux Olympiques qui se dérouleront à Paris cette année là.

Nous collaborerons avec un art thérapeute afin de réaliser ce projet, nous contacterons également « l'école du cirque ».

Nous développerons ce sujet et bien d'autres dans notre prochaine édition.





Nos derniers mots

Nos derniers mots pour finir en beauté cette belle année A SERENITA

Pour moi,

Il y a des femmes et des hommes pour lesquels défendre et préserver leur « mémoire » est un combat noble et c'est le mien et c'est le nôtre.

Je parle bien évidemment de nos anciens que le cours de la vie a rendu plus vulnérable, plus fragile dans notre société sans cesse en mouvement.

Fort de notre expérience, convaincu de notre savoir faire, rassuré par notre bienveillance, voici notre ACCUEIL DE JOUR SERENITA !

Oui , il est là, posé comme un abri au sein de la cité impériale.

Je souhaite que notre petite et grande histoire, à la fois coloré d'empathie, de camaraderie, d'écoute à l'autre, tout simplement d'humanisme, dure et puisse faire sens.

Un seul mot celui du cœur, merci à vous tous Philippe, Christiane, Laura, Tiffany, Marjorie, Mélinda ... et au-delà.

Grâce à vous, grâce à nous bénévoles de cette belle association A SERENITA est présente, existe et existera encore et encore.

Longua vita a tutti

Forza SERENITA

La présidente Mme LAMETA BAGHIONI JEANNIE



« Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur. »

- Victor HUGO

Jeannie, Philippe, Christiane, Tiffany, Laura, Mélinda, Marjorie... vous présente leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024 !!

