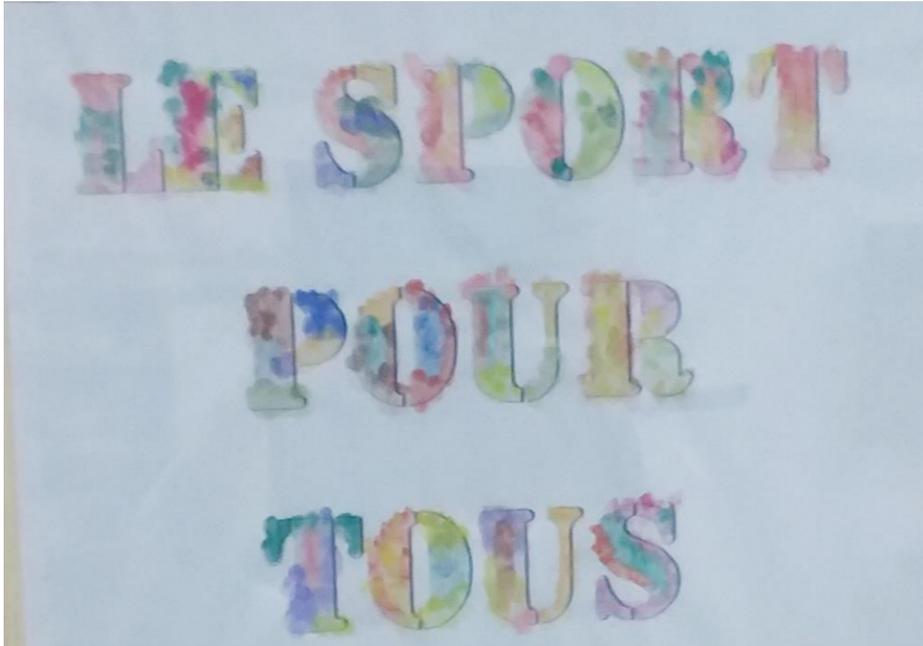


# A NOSTRA GAZETTA

## Nos temps fort de l'année 2024



### Pourquoi ce journal ?

L'équipe de l'accueil de jour comme l'année passée souhaite vous faire partager les temps forts de l'association.

Après vos retours plus que positifs sur notre premier journal « A NOSTRA GAZETTA », nous avons voulu vous faire une deuxième édition.

Ce journal récapitulatif 2024 et divertissant est le plus approprié pour vous faire revivre tous ces beaux moments de partage, de rires, de créations, de plaisirs et de bonheurs à vos côtés.

Vous retrouverez le thème travaillé « le sport pour tous » ainsi que les activités, les sorties réalisées au cours de l'année mais aussi les temps forts.

Tous le personnel de A SERENITA, ses Administrateurs et sa Présidente remercient les bénéficiaires mais aussi leurs aidants pour leur implication et dévouement durant toute cette année 2024.



Aperçu de notre 1<sup>er</sup> Journal « A NOSTRA GAZETTA »

Vous pouvez retrouver notre première édition sur notre site internet.

<https://www.accueildejournaserenita.fr>

### Mission culture et santé 2024

Thème: « le sport pour tous »

Tous les ans le programme régional culture et santé nous offre l'opportunité d'inscrire une démarche artistique et culturelle au sein de l'accueil de jour A SERENITA.

Cette année comme les précédentes nous avons proposé et inscrit notre thème du projet afin que nos bénéficiaires puisse y participer au mieux. Mais surtout que se soit un sujet qui leur parle et qui leur rappelle de bons souvenirs .

Après de nombreuses discussions et avec l'accord des personnes accueillies nous avons validé comme thème « le sport pour tous ».

Ce nouveau projet était d'actualité en vue des Jeux Olympiques et paralympiques 2024 qui se sont déroulés à Paris.

### Pourquoi le sport pour tous ?

Nous avons pensé que la pratique du sport était essentielle pour nos bénéficiaires afin de pouvoir préserver une certaine endurance, une estime de soi mais aussi d'apporter de la détente. La pratique sportive adaptée permet de ralentir certains processus comme le risque de chute

C'est un thème réminiscent également car beaucoup d'entre eux dans leur jeunesse on eu l'occasion de pratiquer des activités sportives.





## Les biens faits du sport

Nous vous proposons de faire un point sur les bienfaits du sport chez les seniors. L'occasion d'en savoir plus sur une pratique bonne pour la santé mentale, comme physique, et qui peut également jouer un rôle important sur les facultés cognitives.

### Un impact sur le cerveau :

Si les bénéfices d'une activité physique sur le corps ne sont plus à prouver, le sport peut également jouer un rôle important sur les facultés cognitives.

Faire de l'exercice de façon quotidienne améliore nos facultés cognitives alors que la sédentarité va à l'inverse les affaiblir. Et le sport n'est pas réservé qu'aux jeunes puisqu'il est vivement recommandé aux seniors de s'entretenir physiquement.

On dit qu'un Français sur deux âgé entre 55 et 64 ans pratique une activité physique comme la marche à pied, la gymnastique, la natation, le jogging/fitness ou encore le yoga. Il n'est donc pas réservé aux jeunes adultes, enfants et adolescents. Au quotidien, les effets de la pratique sont multiples comme l'amélioration de la mémoire ainsi qu'une capacité de raisonnement et d'analyse bien plus claire et concise. La pratique du sport est donc un exercice bénéfique à la fois sur le corps et le cerveau.

### L'impact de l'exercice physique sur le corps :

Avec l'âge, les calories et aliments ingérés sont plus difficilement éliminés. Aussi, la perte d'élasticité de la peau peut créer certains complexes. Bouger régulièrement peut être une solution adaptée.

Exercer une activité physique permet de lutter contre les comportements sédentaires et le surpoids, ou encore de faire baisser la tension artérielle. À l'inverse, bouger davantage est une solution afin d'améliorer l'endurance, la respiration et la condition physique de la personne âgée.



**Si des précautions sont à prendre selon l'âge et les capacités physiques, les études ont montré que faire du sport permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie chez les seniors.**

Effectivement, le travail quotidien de la musculation et des articulations, au travers d'une activité physique régulière permet de les renforcer. Pour les personnes diabétiques, il est important de bouger afin de baisser le taux de cholestérol mais aussi le taux de glycémie puisque les muscles vont ainsi consommer du glucose.

Une activité modérée de **30 minutes par jour, 5 fois par semaine pour les seniors est préconisée** afin d'améliorer l'état musculaire et osseux, prévenir la fragilité et l'apparition de l'ostéoporose. **Le but étant de faciliter les actes de la vie quotidienne et conserver un lien social** avec l'extérieur en évitant le plus possible l'isolement. Quelques minutes de marche représentent un bon début contre la sédentarité.





# Les jeux olympiques

## Un thème d'actualité

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 seront le plus grand événement jamais organisé en France. Ils se tiendront du 26 juillet au 11 août 2024, durant 16 jours hors du temps pendant lesquels Paris 2024 sera le cœur du monde. Les Jeux, c'est du sport, mais tellement plus encore... Une combinaison de rendez-vous culturels, de programmation artistique, et de performances diverses qui créent une expérience unique en son genre. Les Jeux, c'est un festival populaire et multiculturel qui s'adresse au monde entier. C'est une aventure qui va embarquer la France entière pour une expérience inédite.

### Les JO c'est :

- Plusieurs **milliards** de téléspectateurs
- **350 000 heures** de diffusion TV (Rio 2016)
- **Des millions** de spectateurs
- **41** sites de compétition
- **10 500** athlètes
- **20 000** journalistes accrédités

### Un peu d'histoire



Les premières traces écrites concernant des Jeux officiels remontent à **776** avant J-C, date à partir de laquelle les grecs ont commencé à mesurer le temps en olympiades, soit la durée entre chaque édition des Jeux. Les premiers Jeux Olympiques sont organisés en l'honneur du dieu Zeus tous les 4 ans.

Lors de ces Jeux, de nombreuses épreuves artistiques telles que la musique, le chant, la poésie et le théâtre furent organisés au cours des jeux de Delphes (différents des Jeux organisés à Olympie), liant dès l'origine des Jeux la culture au sport.

En **393** après J-C, l'Empereur romain Théodose Ier interdit l'organisation des Jeux Olympiques pour des motifs religieux, les Jeux favorisant selon l'Empereur la diffusion du paganisme. Ils ne seront pas rétablis avant l'ère moderne.

Le **23 juin**, à l'issue du congrès, les Jeux Olympiques sont rénovés et le Comité International Olympique fondé. Les principes qui guident le Baron Pierre de Coubertin dans cette démarche et sont à l'origine de l'olympisme et du mouvement olympique sont :

- Promouvoir le développement des qualités physiques et morales qui sont au fondement du sport ;
- Éduquer les jeunes par le sport dans un esprit de bonne compréhension mutuelle et d'amitié, dans le but d'aider à construire un monde meilleur et pacifique ;
- Diffuser les principes olympiques dans le monde entier et créer de la sorte une bonne volonté internationale ;
- Rassembler les athlètes du monde dans le grand festival sportif quadriennal que sont les Jeux Olympiques.





# Les jeux paralympiques

## L'HISTOIRE DES PARALYMPIQUES

### Les grandes dates :

**1952 :** Premiers Jeux Internationaux de Stoke Mandeville. Une équipe d'anciens combattants néerlandais se joint aux Britanniques. Les Jeux se dérouleront désormais chaque année.

**1960 :** Les 9<sup>e</sup> Jeux Internationaux de Stoke Mandeville, que l'on considère comme les premiers « Jeux Paralympiques » se tiennent à Rome six jours après la clôture des Jeux Olympiques, du 18 au 25 septembre. 5 000 personnes assistent à la cérémonie d'ouverture au stade Acqua Acetosa. 23 nations sont présentes, avec 400 athlètes, tous en fauteuil roulant, qui s'affrontent dans huit sports : para athlétisme, basket fauteuil, para natation, para tennis de table, para tir à l'arc, billard, dartschery (mélange de tir à l'arc et fléchettes), escrime fauteuil.

**1972 :** Les Jeux Paralympiques sont organisés à Heidelberg (Allemagne) en amont des JO de Munich, du 2 au 11 août. 984 participants, uniquement en fauteuil roulant, venus de 43 pays y participent. Durant ces Jeux, des sportifs amputés manifestent pour obtenir le droit de participer aux épreuves. C'est également lors de ces Jeux, que, pour la première fois, les chefs de délégation et entraîneurs se réunissent pour discuter des réglementations en vigueur dans chaque épreuve. Ils optèrent pour la création de sous-comités par sport au sein du comité d'organisation des Jeux de Stoke Mandeville. Cette décision offrit à chaque discipline plus d'autonomie dans son développement et ouvrit la voie aux futures classifications de handicap par sport.

**1980 :** Du 21 juin au 5 juillet, les Jeux Paralympiques ont lieu à Arnhem, (Pays-Bas), tandis que les Jeux Olympiques se déroulent à Moscou (URSS). 1973 sportifs venus de 43 pays sont présents, parmi eux 125 athlètes atteints d'une infirmité motrice cérébrale, qui eurent pour la première fois, le droit de participer. Le volley-ball assis, réservé uniquement aux athlètes amputés fait son entrée dans le programme officiel. Les Pays-Bas, pays hôte, furent vainqueur du tournoi.

**1992 :** En mars-avril, Tignes-Albertville accueille les 5<sup>e</sup>s Jeux Paralympiques d'hiver qui se déroulent, pour la première fois pour des Jeux d'hiver sur les mêmes sites que les Jeux Olympiques.

**2000 :** 11<sup>es</sup> Jeux Paralympiques d'été à Sydney (18-29 octobre) avec 3 879 athlètes pour 123 pays. Le comité d'organisation des Jeux Paralympiques partageait des ressources avec le comité d'organisation des JO. Ainsi, les responsables de sites et les officiels furent en charge des deux manifestations. 18 sports sont au programme : basket fauteuil, boccia, escrime fauteuil, football à 7 (pratiqué par des athlètes handicapés moteur), goalball, para athlétisme, para cyclisme, para équitation, para haltérophilie, para judo, para natation, rugby fauteuil, para tennis de table, para tir à l'arc, para tir sportif, tennis fauteuil, voile, volley-ball assis. Les femmes participèrent pour la première fois aux compétitions de para haltérophilie. Le rugby fauteuil marqua son entrée dans le programme par une finale d'anthologie remportée 32-31 par les U.S.A. 1,2 million de tickets d'entrée furent vendus et 300 millions de téléspectateurs purent voir des images de ces Jeux dans plus de 100 pays.

**2012 :** Les Jeux Paralympiques de Londres se déroulent du 29 août au 9 septembre avec 164 pays. Pour ce retour aux sources du paralympisme, les tribunes sont comblées avec un record de tickets vendus : 2,7 millions. L'engouement du public est du jamais vu et la médiatisation sans précédent. La barre des 4 000 athlètes participants est franchie avec 4 237 athlètes. La chaîne britannique « Channel 4 » qui détenait alors les droits de retransmission, a diffusé plus de 150h de direct, obtenant une audience record de 39,9 millions de personnes, soit 69% de la population de Grande Bretagne.

**2021 :** Suite à un report d'une année en raison de l'épidémie de Covid 19, les Jeux Paralympiques d'été se sont déroulés à Tokyo du 24 août au 5 septembre 2021. Deux nouveaux sports firent leur entrée au programme : le para badminton et le para taekwondo.

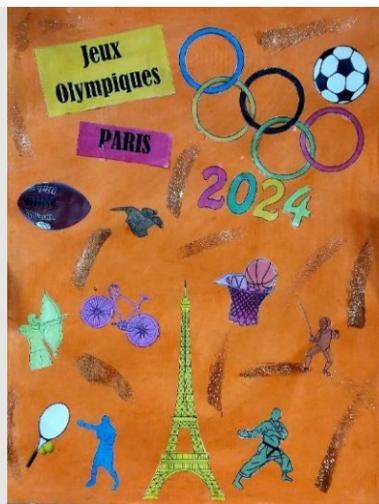




## Nos créations sur les Jeux olympiques

Nous avons travaillé sur différents supports et matières comme :

- Pastel
- Papier crépon
- Peinture
- Tee-shirt
- Papier canson
- Aquarelle
- Etc....



# Les intervenants

## Les intervenants

### Mme PIGA Laurie, l'école de danse Indepen'dance

#### Le mot de Mme PIGA Laurie

Je suis Laurie PIGA, professeure de danse et sophrologue relationnelle.

A 3 ans, j'ai fait mes premiers pas de danse et quelques années plus tard, j'ai commencé à les transmettre.

Voilà plus de 15 ans que j'accompagne divers publics avec la danse, l'analyse appliquée aux troubles du comportement/développement et plus récemment, la sophrologie.

J'ai à cœur de faire sourire les gens et de prendre soin d'eux.

Ce projet m'a tout de suite plu. Faire danser des personnes âgées, quel bonheur. La musique a ce pouvoir de faire vivre ou revivre des émotions intenses et le mouvement est indispensable pour une meilleure santé.

Ajoutez-y de la respiration, un côté ludique et le tour est joué !

Chaque séance, je retrouve le groupe enjoué, motivé. Certains se laissent même aller à des chorégraphies qui donnent une larme au coin de l'œil.



L'école de danse  
HIP-HOP  
INDEPEN'DANCE

#### Qu'est ce que le HIP-HOP ?

La danse HIP HOP est une appellation générique qui désigne diverses danses assimilées à la culture HIP HOP, principalement pratiquée dans la rue. Elle regroupe entre autres le breaking, le locking, la housele popping créés dans les années 1970 et popularisés par les dance crew aux Etats-Unis.

Les danses hip-hop ont en commun leur très grande musicalité ( l'objectif est de marqué un maximum d'accents sur la musique jusqu'à traduire en chorégraphie la musique), et le contraste entre des mouvements lents et maîtrisés et des mouvements brusques, le tout souvent ponctué par des arrêts brusques, «les hits ».

#### Les mots des élèves après leur passage :

« C'était une belle expérience et un beau moment de partage avec les résidents »

Laurent

« L'après-midi à SERENITA m'a offert un précieux moment de partage et de connexion avec les résidents, une très belle expérience, une prochaine fois avec plaisir ! »

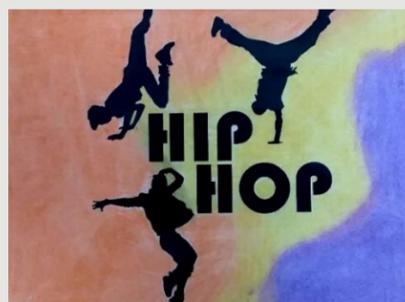
Mathis

« Cette intervention a été très bénéfique personnellement car nous avons pu échanger avec un public différent, ce sont des personnes très affectueuses qui nous portent beaucoup d'attention et nous font beaucoup rire ! »

Lisa

« Cette intervention à SERENITA a été une très belle expérience, remplie de partage et d'échange avec les résidents »

Sarah



« Cette intervention à SERENITA fut une expérience enrichissante. Observer les réactions de chacun m'a rappelé l'importance de la musique et du mouvement pour éveiller des souvenirs et des émotions chez les personnes âgées.

C'était une expérience humaine et gratifiante qui m'a permis de me sentir connecté et heureux »

Axel

« Cette intervention fut très enrichissante, nous avons pu partager et échanger avec les résidents. C'était un moment agréable et nous étions très contents que ça leur ai plu. Une expérience humaine qui nous a fait beaucoup de bien nous reviendrons avec plaisir. »

Louane

« L'intervention à SERENITA a été rempli d'amour et de partage. Les réactions des résidents ont illustré pleinement que la danse éveille véritablement la sensibilité, les sentiments et émotions de chacun. C'était une expérience humaine enrichissante, ou l'affection et le rire étaient omniprésents. »

Alexis



## Les différents sports

Le football, la danse, la natation, le rugby...

### QUELS SONT LES SPORTS LES PLUS POPULAIRES ?

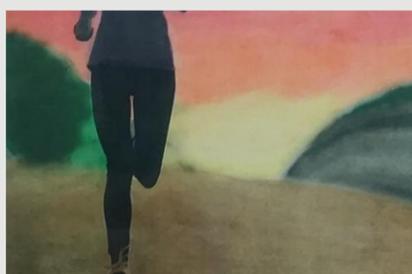
Les sports les plus populaires varient selon les pays et les cultures, mais voici un aperçu des sports qui attirent un grand nombre de pratiquants en France et dans le monde :

- **Le football** : il est le sport préféré en France
- **Le tennis** : avec plus d'un million de licenciés il est le deuxième sport le plus pratiqué en France
- **Le volleyball** : troisième sport le plus pratiqué dans le monde.

Le sport en France est marqué par plusieurs phénomènes : une tradition sportive ancienne, un rôle prépondérant dans l'organisation du sport moderne (notamment, rétablissement des Jeux olympiques par Pierre de Coubertin, création de la Coupe du monde de football par Jules Rimet et mise en place de la Coupe d'Europe des clubs champions par les journalistes de l'Équipe), et une grande variété de disciplines pratiquées à haut niveau.

Si le palmarès international n'est pas au même rang, la tendance paraît s'inverser depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle. La France pèse en effet moins qu'avant sur les enjeux du sport mondial (lutte contre le dopage), notamment, alors que le palmarès des sportifs français, depuis les années 1990, la place désormais clairement dans les toutes meilleures nations sportives.

### Les idées des différents sports travaillés :



La course à pied



Le cyclisme



Le basketball



La natation



La danse



La boxe



## Le sport en poterie

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

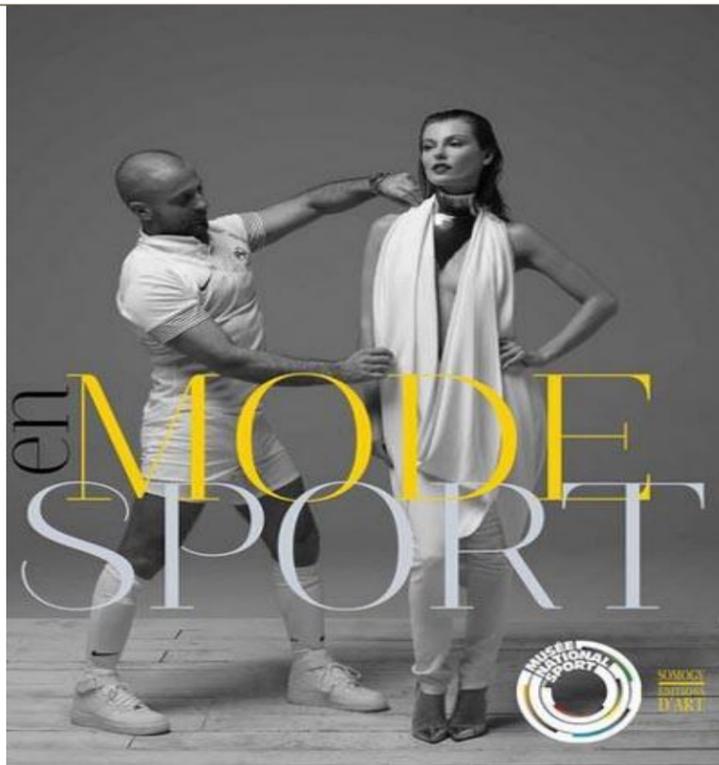
Ces dernières années la poterie a gagné en popularité en tant qu'activité thérapeutique, elle est apaisante et favorise un sentiment de bien-être. La poterie nécessite de la concentration et de l'attention aux détails, ce qui peut aider à accroître la pleine conscience.

Grâce à ces ateliers nous avons pu travailler d'autres matières sur le thème « le sport pour tous ».



### Nos créations :





# Le sport passe aussi par la mode

## Le sport et la mode, une alliance en pleine forme

Depuis le XIXe siècle, le sport a toujours influencé le monde de la mode. Et vice versa !

La notion de confort dans la mode naît dès le XIXème siècle, sans jamais se départir du désir d'élégance.

Dans les années 1910 puis dans les Années folles, le corps jeune et élancé est à la mode, une silhouette qui se prête aisément à l'exercice. Et les couturiers n'y sont pas indifférents.

Ils y voient matière à innover. **Gabrielle Chanel**, en grande pionnière, ouvre un département sport dès 1913 dans son magasin à Deauville.

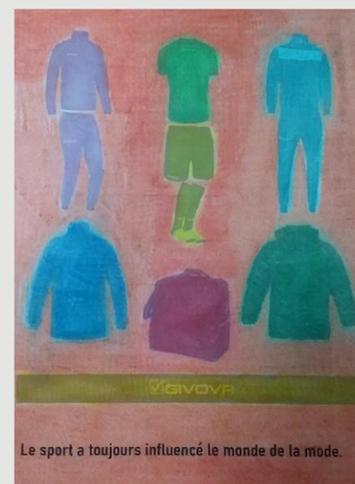
En 1928, **Elsa Schiaparelli** appose l'enseigne "Pour le sport" à son patronyme lors de l'ouverture de sa boutique parisienne au numéro 4 de la rue de la Paix.

**Jean Patou** et **Jeanne Lanvin** lancent également leurs lignes sportives. Ce sont les débuts du sportswear, un terme que l'on voit apparaître dans les revues de l'époque.

Cette décontraction du vestiaire s'accompagne de l'utilisation de nouvelles matières. **Sophie Lemahieu** évoque notamment le tweed, dont on connaît les destinées pur luxe : "C'est une toile de laine feutrée qu'on portait pour la chasse ou l'équitation et qui avait cette propriété d'être assez imperméable à une époque où l'on n'avait pas de matière synthétique."

Le jersey, quant à lui, remplace les chemises d'usage lors des matchs de football ou de rugby des universités anglaises, plus souple et laissant la peau respirer. Il devient également la matière première des polos sur les courts de tennis sous l'impulsion du joueur **Jean René Lacoste**. Plus tard, c'est au tour du lycra de faire son entrée dans les salles d'aérobic où les femmes font à l'unisson des enchaînements sportifs. Toutes ces matières infusent peu à peu la mode. Elles sont d'ailleurs constamment remises à l'étude et aujourd'hui, peuvent imiter des gazar, des crêpes ou des organzas.

### Nos créations :







## Nos sports regionaux

La Corse est une destination idéale pour pratiquer du sport. Du mythique gr20 aux fabuleux sites de plongée, les occasions de bouger ne manquent pas sur notre île de beauté.

Voici des idées de sports pratiqués en Corse :

- **Le football** : Incontestablement, le football reste en Corse un sport « national » déchaînant les passions et défrayant parfois la chronique sportive et politique.
- **Les randonnées** : Le relief montagnard de la Corse appelle à la découverte à pied. L'île compte des centaines de kilomètres de sentiers balisés. Le GR qui traverse l'île du nord-ouest au sud-est est un mythe pour nombre de randonneurs
- **La voile** : Des clubs de voile et sites propices à cette activité jalonnent tout le littoral. Ils sont particulièrement concentrés aux deux extrémités de l'île
- **La plongée** : Le relief sous-marin des abords des côtes de corse n'a rien à envier aux dénivelés qui se dressent au-dessus des flots
- **Canyoning** : En plein essor depuis quelques années grâce aux sites des environs.
- **La pétanque** : une vraie pratique sportive, la pétanque en corse se vit un peu comme une religion.

### En image :



Le football



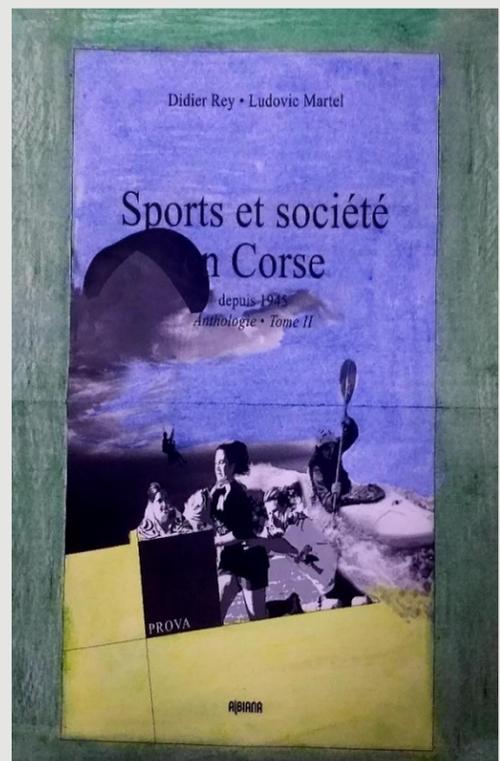
Le canyoning

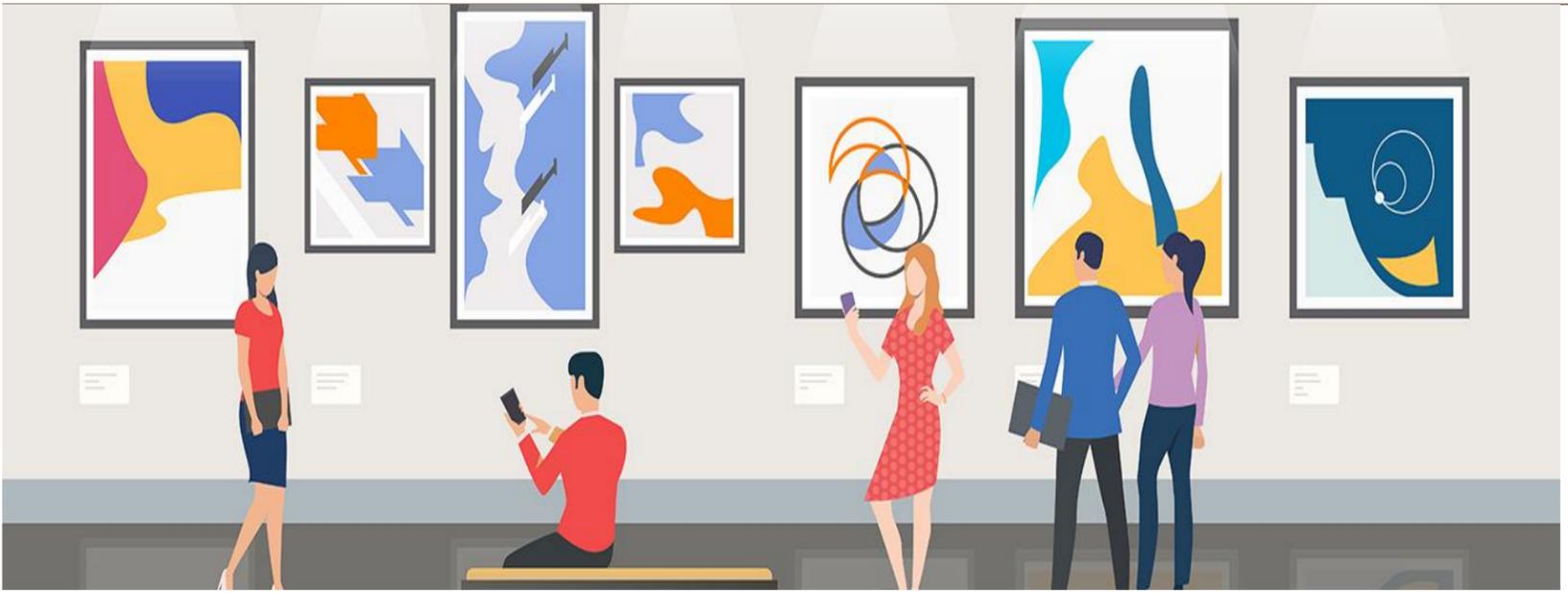


La voile



La marche





# Nos expositions

## Dans les divers lieux

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

« *L'art est partout* »

Diverses sorties ont été réalisées en compagnie des bénéficiaires afin qu'ils puissent admirer leurs œuvres.

### Exposition à l'agence régionale de la santé

Nous avons exposé le thème « les arts des années 60 » à l'ARS du 02/04 au 06/05/2024.

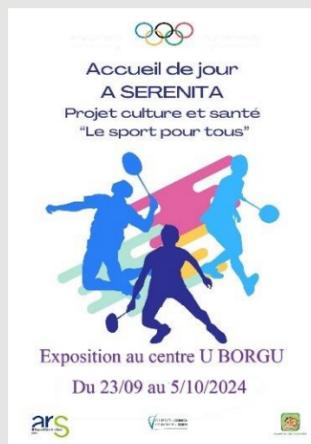


10/04/2024



18/04/2024

### Exposition au centre U BORGU Sur le thème « Le sport pour tous » Du 23/09 au 05/10/24



### Exposition à l'Agence régionale de la santé Du 21/10 au 31/01/2025



## A l'agence... l'expo

**Les œuvres issues de l'AAP Culture et Santé 2023/2024 réalisées par les résidents de l'accueil de jour A Serenità seront visibles jusqu'au 31 janvier 2025 dans l'espace dédié de l'agence aux publics empêchés.**

**L'ART ET LE SPORT POUR TOUS**  
**ARTE È U SPORTU PER TUTTI**

L'objectif de ce projet est de permettre la conjugaison de l'art et le sport pour tous, à tout âge.

Ce projet culturel, accompagné de pratique sportive, le fil conducteur de l'action, a permis d'évoquer les Olympiades de PARIS 2024 et partir à la découverte des valeurs de l'olympisme et des jeux paralympiques. Cela a travers des ateliers artistiques et créatifs (dessin, poterie, peinture etc...) autour des JO PARIS 2024.

**L'Objectifs ?**

- faire émerger des souvenirs de jeunesse des usagers, au travers des activités sportives qu'ils ont pu pratiquer ou qui les ont marqués, mais également favoriser la créativité de chacun grâce à des ateliers de la médiation artistique, qui permettront un travail sur les pratiques fines, la concentration, la valorisation et l'estime de soi.
- Amener notre public à pratiquer des activités physiques basées sur des pratiques stimulant les fonctions cognitives et motrices par des exercices de gym douce telles que le tai chi le gongxi, des activités douces et des exercices ludiques pour prévenir les risques de chute.

**Accueil de jour A SERENITÀ**  
Projet culture et santé  
« De l'Art et du Sport pour tous »

**Venez admirer l'expo, située dans les couloirs dédiés, près du service de la DSS.**

Exposition à l'Agence Régionale de la Santé  
Du 21/10 au 31/01/2025

12

Numéro 2



## Les rencontres intergénérationnelles

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

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

**« 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. »**

### Notre convention avec les écoles de NOTRE DAME DE L'ASSOMPTION et d'AFA



**15 mars 2024**



**15 avril 2024**



**27 mai 2024**

L'accueil de jour A SERENITA et L'ECOLE NOTRE DAME DE L'ASSOMPTION développent leurs coopérations en matière d'activités favorisant les Rencontres Intergénérationnelles. Ce lien intergénérationnel reposant sur la transmission d'expérience, sur du temps disponible proposé par nos aînés à destination des enfants, permet de tisser la relation entre les personnes d'âges de l'accueil de jour A SERENITA et les jeunes enfants de l'école de Saint Paul à raison d'une fois par mois.

L'accueil de jour A SERENITA a été convié par l'école d'AFA la demi-journée du vendredi 14 juin 2024 pour assister aux olympiades de l'école maternelle au stade d'AFA



**14 juin 2024**

### Sans oublier les rencontres avec les enfants du personnel



**8 avril 2024**



**6 juin 2024**



**16 juillet 2024**



## Nos diverses activités

« La réussite appartient à tout le monde. C'est au travail d'équipe qu'en revient le mérite ! »

### Les ateliers cognitifs :

Les ateliers de mobilisation cognitive sont une réponse au besoin exprimé par les personnes, de pouvoir travailler et stimuler leur mémoire et leurs fonctions exécutives et attentionnelles.

**Les ateliers pratiques :** La stimulation des capacités de motricité fine est importante. Elle permet de conserver les praxies, d'entretenir les capacités musculaires et articulaires des membres supérieurs.

**Les ateliers créatifs :** Participer à des activités créatives (peinture, tricot, ou autre) permet aux Seniors de faire travailler leur esprit et leurs capacités de réflexion. Les activités créatives nous mettent en effet face à des projets à imaginer et concrétiser, des problèmes à résoudre et un résultat final à atteindre. Tout cela permet de développer des qualités utiles à la vie de tous les jours et nécessaires à leur bien-être.

### Les ateliers sensoriels :

Ils ont un rôle important et favorisent le développement des sens et de la motricité et leur permettent de découvrir et d'interagir avec leur environnement. Les activités sensorielles sont également très bénéfiques pour le développement cognitif et affectif.

### Les activités socialisantes :

De nombreux adultes vieillissants risquent de se retrouver isolés, ce qui est l'une des principales causes de dépression chez les aînés. L'isolement et la solitude peuvent susciter des sentiments de désespoir ou d'inutilité. La socialisation permet de lutter contre ces situations et de se sentir aimés et valorisés

## Exemples d'activités



Scrabble



Cuisine



Pastels



Loto



Gym douce



Argile



Ecriture



Pétanque



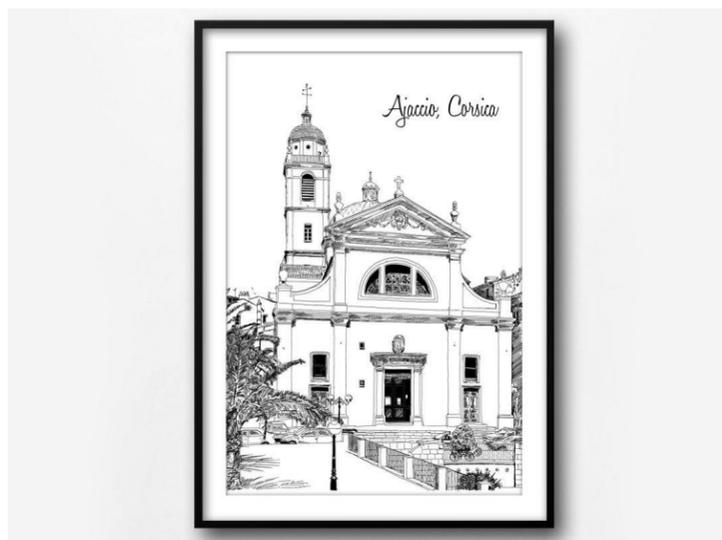
Création de bijoux



## Nos sorties réalisées

« Toute sortie est une entrée quelque part ailleurs »

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.



### Nos sorties en images :



**Sortie port de l'amirauté**



**Petit déjeuner à Domitys**



**Sortie restaurant à Domitys**



**Sortie bus Ajaccio vision**



**Sortie café au soleil**



**Sortie achats et café**



## Nos sorties réalisées (suite)

« Toute sortie est une entrée quelque part ailleurs »



### Nos sorties en images :



Sortie plage



Sorties pique-nique



Sortie restaurant à Ciuccarella



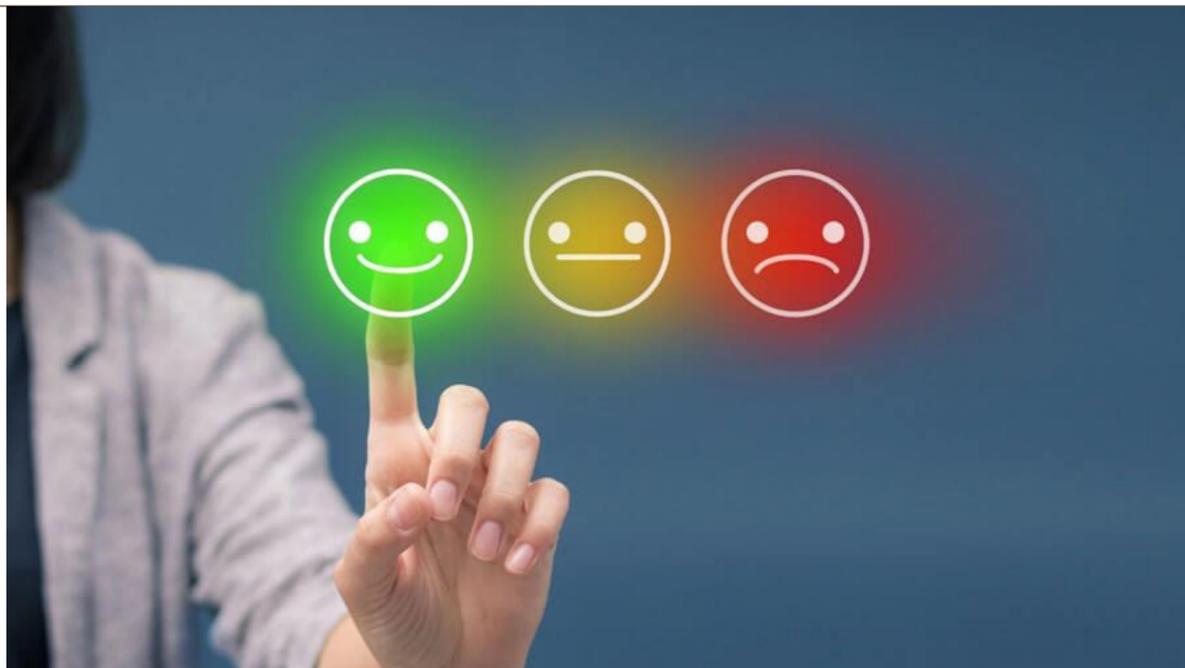
Sortie glaces



Sortie recyclerie et jardin



Sortie cinéma



## Vos mots !

« La bienveillance est le sourire de l'âme qui se répand sur le visage. »

### Les mots des stagiaires 2024:

**Lilou élève IDE :** « L'équipe de SERENITA se démarque par son accueil exceptionnel, alliant professionnalisme et bienveillance.

Toujours souriante et pleine d'énergie, elle sait créer une ambiance conviviale où règnent la bonne humeur et le respect. Chaque membre de l'équipe est attentif aux besoins des usagers, offrant un accompagnement individuel personnalisé et de grande qualité. Leur dévouement et leur sens de l'humain font toute la différence. »

**Valérie élève IDE :** « Je tenais à remercier sincèrement toute l'équipe de A SERENITA pour la qualité de l'accueil et la qualité de ma prise en charge en tant qu'étudiante infirmière. J'ai particulièrement apprécié leur disponibilité et leur volonté de m'accompagner avec au mieux dans mon apprentissage. L'approche pédagogique, clarté de leurs explications lors de mes interrogations sur la prise en charge des usagers de A SERENITA ont contribué grandement à l'intérêt »

**Sofia élève éducatrice spécialisée :** « Je tenais à remercier tout le personnel d'A SERENITA pour l'accueil chaleureux qu'il m'a été réservé dès mon arrivée. Vous avez su répondre à mes questions avec patience et bienveillance. Votre écoute et votre esprit sont admirables. Ce fut un réel plaisir d'apprendre à vos côtés »

### Les petits mots de nos bénéficiaires :

**Josette P :** C'est la première fois que je viens dans un endroit pour passer un peu.

Le temps qui passe, cela m'occupe bien et me rend heureuse. Je vous remercie de votre sollicitude cela me rend heureuse.

Merci pour votre bienveillance.

**Marie-Jeanne B :** Je suis heureuse de venir à l'accueil de jour A SERENITA pour de nombreuses raisons. Cela me permet d'y rencontrer de nombreuses personnes avec lesquelles je fais des activités diverses, agréables et intéressantes.

Le personnel de l'accueil est vraiment compétent et très proche des résidents, ce qui rend l'ambiance familiale et amicale.

Bref, vive la SERENITA

**Jean-Pierre D :** SERENITA, heureusement que cette association existe. En effet, pour moi 2 jours par semaines c'est un plaisir c'est ces 2 journées qui me rétablissent, à la maison, je m'ennuie et parfois je pense toujours à mon épouse qui m'a laissé seul. A SERENITA, je me diverte et je vide mon cerveau. Repos complet, je suis heureux et surtout bien entouré. On fait, pratiquement de tout jeux, lecture, entretien du cerveau etc,etc...

**Gilles S :** Je suis très satisfaite de l'ambiance et de l'opportunité que m'apporte SERENITA à mon évolution aussi bien physique qu'intellectuelle qui est surtout dû à l'équipe qui nous entoure. Avec mes remerciements à Laura, Tiffany, Mélinda, Marjorie et à mon chouchou Gérard.

**Jean-Pierre P :** J'ai trouvé une équipe adorable et formidable. JE suis heureux de venir à SERENITA. J'ai rencontré des gens intelligents. On peut parler de tout. J'apprends de nouvelles choses et réalise pleins d'activités.

Merci SERENITA





## Qu'est-ce qu'un aidant ?

Le terme d'**aidant familial** désigne les personnes venant en aide à une personne dépendante et/ou handicapée faisant partie de leur entourage proche ou choisie par la personne. Le travail d'aidant peut être effectué seul ou en complément du travail d'un professionnel de l'aide à domicile (auxiliaire de vie, aide à domicile, aide-soignante, infirmière, etc.).

Les aidants contribuent à l'accompagnement pour l'autonomie et sont des acteurs indispensables du maintien au domicile. Les soutenir, les accompagner et leur proposer des temps de répit, c'est participer à leur qualité de vie et à la possibilité pour la personne aidée de rester à domicile.

## Parlons de l'importance des aidants

### Les aides et activités mises en place à A SERENITA

L'équipe de A SERENITA essaye de mettre en place différents moyens afin d'aider les aidants qu'elle accompagne. C'est pour cela que les diverses sessions de formations des aidants, la journée des aidants nous paraissent essentielles mais pas que...

L'équipe souhaite soulager les aidants et cherche des idées à mettre en œuvre tout au long de l'année.

De ce fait, depuis 2024, afin d'aider les aidants et faciliter les prises de rendez-vous extérieurs tel que Kiné, orthophoniste, podologue etc... ils peuvent intervenir sur les jours de venues de leurs aidés au sein de l'ADJ.

De plus, une coiffeuse intervient à A SERENITA depuis peu car l'équipe a constaté une réelle demande. Il est vrai que l'accès des coiffeurs n'est pas toujours facile et les aidants n'ont pas forcément le temps de les amener pour diverses raisons. Donc, l'accueil de jour a mutualisé avec une coiffeuse qui intervient une fois par mois.



## La Formation des Aidants : Une Réussite Renouvelée

Un des piliers de notre mission est l'accompagnement des aidants. Cette année encore, **la formation des aidants** a permis de soutenir de nombreuses personnes sur tout le territoire. Ces sessions de formation, riches d'échanges et de conseils pratiques, ont été précieuses pour permettre aux aidants de mieux comprendre leur rôle, d'acquérir des outils pour mieux vivre leur quotidien et surtout de se sentir moins seuls face aux défis qu'ils relèvent au jour le jour.



Et en VISIO

RENCONTRE DE SANTÉ LA SANTÉ DES AIDANTS

SUSTEGNU A L'AIUTANTI #

Contenus pédagogiques

Et si vous pouviez mieux comprendre et gérer la situation que vous vivez au quotidien avec votre proche ?



Accueil de jour "A serenita"

L'accueil de jour A SERENITA sait combien il est difficile d'accompagner un proche atteint de maladies neurodégénératives, en situation de handicap ou de dépendance. C'est pourquoi nous proposons des ateliers sur mesure pour soutenir les aidants familiaux : comprendre les troubles, gérer les comportements, et surtout, prendre soin de vous !  
Vous êtes un aidant familial ? Quelles sont les plus grandes difficultés que vous rencontrez au quotidien ?

En 2013 nous avons commencé à accompagner les aidants 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 :

- 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
- La nutrition et les troubles du sommeil seront aussi abordés
- L'initiation à la sophrologie: exercices à reproduire au domicile pour se relaxer .
- Connaître et comprendre les pathologies neurodégénératives

### 4 ACTIONS MENEES

JANVIER-FEVRIER-JUIN-OCTOBRE



# Journée des aidants

04 octobre 2024



Comme l'année passée, 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** ainsi que dans les locaux de **CAP SOLIDAIRE à CORTE**

## 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, échangent et s'entraident à cette occasion.

## La Journée Nationale des Aidants : Un Moment Fort

Nous avons également eu l'honneur d'organiser la **Journée Nationale des Aidants**, qui a permis de tisser des liens sur tout le territoire. Ce fut une journée dédiée au bien-être et à la reconnaissance de l'engagement des aidants. À travers différents ateliers et moments d'échange, nous avons pu leur offrir une parenthèse de répit et de partage.



## Pourquoi cet appel à projet ?

Les actualités locales récentes

L'état des lieux réalisé dans le cadre du Plan de renforcement et de rattrapage de l'offre en faveur des personnes âgées dépendantes confirme que la Corse est une région où la part des personnes âgées de plus de 60 ans est parmi les plus importantes de France.

**29%** de la population Corse, soit **94 000** habitants est âgée de 60 ans ou plus, ce qui en fait la seconde région la plus âgée de France après la Nouvelle Aquitaine.

Au niveau national, la prévalence des maladies neuro-dégénératives (MND) pour la même année est de 2,54%.

Le projet sur les 2 grands territoires représente 1029 personnes impactées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées. En considérant un aidant par personne impactée cela représente plus de 2000 personnes binôme aidant/aidé à prendre en charge.



## Appel à projet :

### Création de pôles territoriaux d'aide aux aidants

Le Projet est pensé pour accompagner le public cible sur les 2 lots que sont les territoires de l'EXTREME SUD/ ALTA ROCCA et du SARTENAIS / VALINCO/ TARAVU. Ce projet est porté par l'association gestionnaire de l'accueil de jour A SERENITA permettant ainsi la mutualisation de certaines fonctions socle et de bénéficier d'outils opératifs répondant à l'accompagnement de ce public. Le projet est pensé en tenant compte de la géographie du territoire en ce qui concerne les lignes de transport le lot 1 et l'itinérance de l'accueil de jour pour le lot 2.

#### Le lot n°1 :

EXTREME SUD/ ALTA ROCCA reste fixe compte tenu de la difficulté pour bénéficier de locaux adaptés sur les différentes communes.

#### Le lot n°2 (l'itinérance):

SARTENAIS / VALINCO/ TARAVU maille en partie le territoire.

## La Réponse :



Le projet de doter le territoire de L'EXTREME SUD, L'ALTA ROCCA ainsi que le TARAVU-SARTENAIS-VALINCO d'un pôle territorial d'aide aux aidants.

Cet appel à projet, soutenu conjointement par l'ARS et la CDC a pour vocation de doter ces territoires d'accueils de jour itinérants et de plateformes de répit.

En 2024, nous avons présenté cet appel à projet mais malheureusement ces différents services n'ont pas donné suite et ne nous ont pas permis de proposer nos missions sur ces micro territoires. On espère une issue plus favorable sur 2025.

Toujours pour 2025, on continuera d'innover et de vous accompagner avec toujours plus de chaleur humaine et de professionnalisme. De nouveaux ateliers, des moments de répit renforcés, et bien sûr, une équipe toujours à votre écoute !





## Nos moyens de communication

FAMILEO, FACEBOOK, LE SITE WEB 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 ...



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....



FACEBOOK

Nous avons également le réseau social FACEBOOK, ou 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.



## Les temps forts de l'année 2024

L'année 2024 se termine, une nouvelle année va commencer à l'accueil de jour A SERENITA. Des projets sont nés, de nouveaux projets vont naître, d'autres vont se concrétiser.

### Notre nouveau camion :



En 2024, L'accueil de jour A SERENITA et le centre aéré du Loretto développent leurs coopérations en matière d'activités favorisant les Rencontres Intergénérationnelles. Ce lien intergénérationnel reposant sur la transmission d'expérience, sur du temps disponible proposé par nos aînés à destination des enfants, permet de tisser la relation entre les personnes d'âges de l'accueil de jour A SERENITA et les jeunes enfants du centre aéré du Loretto.



### Projet coiffure :

**SAMANTHA coiffure se déplace à A SERENITA**



**Lundi 16 septembre de 9h30 à 12h**

A partir du mois de septembre 2024 L'accueil de jour A SERENITA, a fait appelle à une coiffeuse diplômée « SAMANTHA COIFFURE » afin d'intervenir sur l'accueil de jour a raison d'une fois par mois.

J' PEUX PAS,  
J' AI KINÉ!!!



A SERENITA a également ouvert ses portes à deux nouveaux intervenants, un kinésithérapeute et une podologue.



# L'année 2024

## Les mots de notre présidente et du directeur

### Le mot de notre présidente

Bienvenue à bord de « SERENITA »

En premier lieu, je voudrais simplement dire en toute modestie, que depuis 2011 je fais partie de cette « Belle Histoire » qu'est notre Accueil de jour A SERENITA.

Cet honorable bateau fût mis à la mer le 01 Juin 2011 et j'eus la chance de choisir son nom dans notre langue Corse, donc voilà A SERENITA.

Puis en pleine tempête, on me nomma COMMANDANT. Lourde charge mais j'avais la confiance des armateurs (autorités tarifaires et Conseil d'Administration).

D'ailleurs, avec 1 immense Respect, je tiens à leur dire Merci !!! L'aventure commença alors ....

Je dois avouer que malgré les bourrasques et les tornades et au-delà jamais je n'ai abandonné le bateau.

Aujourd'hui, grâce à l'immense travail de tous, A SERENITA depuis 2011 accueille les plus vulnérables.

Désormais notre accueil de jour mérite ses titres de noblesse que sont : « l'Empathie, la Compétence, le Partage, la Sérénité... ». L'histoire doit continuer grâce à ce magnifique bateau ancré dans le respectable quartier du LORETTO – ST JEAN de la cité Ajaccienne.

A bord le Capitaine s'appelle « Philippe et son équipage super dynamique est composé de Cyril – Mélinda- Tiffany – Laura – Gérard – Marjorie. L'accueil est bienveillant et chaleureux

J'ose dire que l'histoire de A SERENITA n'est pas finie et qu'il y aura d'autres bateaux dans d'autres ports.

Le commandant et son Conseil d'Administration seront toujours à bord avec vous et à vos côtés.

Je tiens à vous dire que je suis très fière d'être RESPONSABLE de cette honorable et belle Association.

Un grand Merci à tout l'équipage, et à son capitaine pour le travail accompli.

*E VIVA A SERENITA  
O CUSI BELLU BATELU  
A TUTTI A PACE E A SALUTA  
Bon vent et bonne mer*

« Un homme seul ne pourra mettre le bateau à la mer »  
(Vieux dicton)



### Le mot du directeur

Chers aidants,

Une nouvelle année s'achève, et quelle année ! 2024 a été une aventure pleine de rebondissements, de défis relevés, et de belles réussites pour notre accueil de jour. Nous avons parcouru bien du chemin ensemble, et il est temps de faire un petit bilan, non sans une touche d'humour !

#### **Les Nouveautés de l'Année : Le Renfort de Choc !**

Tout d'abord, grande nouvelle : **notre équipe s'est agrandie !** Nous avons accueilli une nouvelle recrue :

**Un infirmier coordinateur** : Le chef d'orchestre des soins, qui veille au bon suivi médical de chacun, et toujours avec le sourire ! Grâce à lui, plus rien n'échappe à notre vigilance.

#### **Une Équipe Renforcée : Bienvenue aux Nouveaux Administrateurs !**

En 2024, notre association a vu arriver de nouvelles forces vives pour soutenir et développer nos actions. **3 nouveaux administrateurs** ont rejoint l'association qui continue de se structurer et d'aller de l'avant.

#### **L'Engagement au Sommet : La Présidente**

Impossible de terminer ce bilan sans saluer le travail acharné de **notre présidente**. Toujours sur le pont, elle œuvre avec passion et détermination pour **développer l'association** et assurer sa **pérennité**. Grâce à elle, notre structure continue de grandir et de s'adapter aux nouveaux enjeux du territoire. Un grand merci à notre Présidente.

#### **Un Éloge Bien Mérité à Toute l'Équipe !**

Il est impossible de parler de 2024 sans saluer l'engagement quotidien, sans faille et remarquable de **notre formidable équipe**. Tous les jours, que ce soit à travers l'écoute, l'accompagnement ou l'attention apportée à chacun, l'équipe fait preuve d'un **professionnalisme et d'une humanité exemplaires**. Leur énergie, leur bienveillance et leur dévouement sont l'épine dorsale de notre accueil de jour. Sans eux, rien ne serait possible, et nous tenons à leur dire un grand **MERCI** pour tout ce qu'ils font !

Chers aidants, merci encore pour votre confiance et votre fidélité. Nous vous souhaitons une fin d'année pleine de sérénité et de moments doux avec vos proches.

**À l'année prochaine pour de nouvelles aventures, et comme on dit chez nous : "simu cui è un rinunciamu micca - on est là et on ne lâche rien !"**

Avec toute notre sympathie et notre énergie renouvelée.



**Nous fermons une page pour en ouvrir une autre.**

**Notre thème culture et santé 2025 :**

Comme chaque année, nous avons participé à l'appel à projet « culture et santé » de l'agence régionale de la santé et nous avons été retenu sur un thème qui nous tenait à cœur.

Le thème choisi est les rencontres intergénérationnelles intitulé « **Dans la croisée d'un regard** ».

Depuis plus d'un an, l'équipe de l'accueil de jour a mis en place des rencontres régulières avec des enfants de tous âges.

C'est pour cela que ce thème fut une évidence pour A SERENITA.

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.

Nous collaborerons avec un photographe afin de réaliser ce projet.



C'est avec joie, que nous clôturons cette année avec ce journal qui retrace tous nos bons moments passés ensemble.

Merci pour votre confiance envers toute l'équipe.

A l'occasion de cette nouvelle année, nous vous adressons tous nos vœux de santé, de réussite et de bonheur.

Laura, Tiffany, Mélinda, Marjorie, Gérard, Cyril, Jeannie et Philippe

