



1 LETTRE 1 SOURIRE / ÉTUDIANTS

1 Lettre 1 Sourire est une association à but non lucratif, créée en mars 2020 par 10 cousins entre 14 et 24 ans, afin de rompre l'isolement des personnes âgées.

Objectifs :

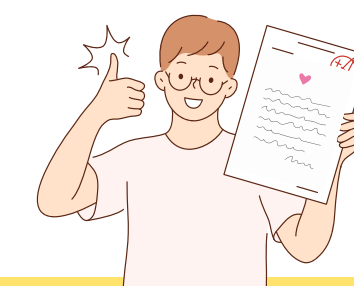
- Créer des liens intergénérationnels
- Rompre l'isolement
- Accroître l'empathie
- Développer l'engagement
- Augmenter la maîtrise de l'écrit



Moyens :

- Jumeler chaque structure pour personnes âgées avec une université ou une école post-bac

Soutenu par



Aujourd'hui, **1 million de lettres bienveillantes** ont été envoyées à des seniors dans plus de **1 600 maisons de retraite** ou à domicile avec le soutien de nos partenaires via notre site : <https://1lettre1sourire.org>.

Des ateliers intergénérationnels sont organisés dans **11 pays en 5 langues** avec l'association.





OFFRE UNIVERSITAIRE

Vous souhaitez **participer** et/ou **engager vos étudiants** ?

Nous vous proposons **3 niveaux d'offres** que nous pouvons personnaliser et adapter **en fonction de vos besoins**.

Inscription sur le site 1 Lettre 1 Sourire

Participation de vos étudiants

Ambassadeur, stagiaire, bénévole ...

Présence d'1 Lettre 1 Sourire sur 1 ou plusieurs ateliers

Jumelage de votre université avec une structure senior / Étudiants engagés

Remise d'un label 1 Lettre 1 Sourire

Remise d'un CADDIE ÉTUDIANT (défraiement à prévoir)

Création d'un compte (gratuit et rapide)

Proposer à vos étudiants d'écrire des lettres.

Proposer à vos étudiants un engagement citoyen individuellement ou via leurs associations.

Bénéficier de notre expertise : animation et encadrement

Créer un lien privilégié avec une structure senior proche de chez vous

Reconnaissance de votre engagement social

Un CADDIE contient un Kit de communication pour animer des ateliers par vos étudiants.





LISTE DES ATELIERS

1 Lettre 1 Sourire **propose, organise et anime** des ateliers de solidarité intergénérationnels

- **Conférence de sensibilisation** aux problématiques liées au vieillissement et au service à la personne : questions démographiques, témoignages (20minutes à 1h)
- **Ateliers d'écriture de lettres** individuels, en binômes avec une personne âgée ou collectifs (1h- 1h30)
- **Ateliers de lecture de lettres** collectives en maison de retraite (1h- 1h30)
- **Télétravail**, des journées ou demi-journées de télétravail de vos étudiants chez des personnes âgées isolées en période de révision.
- **Challenge solidaire** inter-promotions, inter-universités, ou inter-étudiants en organisant un jeu autour de la lettre. Ex : concours de celui qui envoie le plus de lettres, qui effectue le plus de visites en maison de retraite, etc.
(1 jour - 1 semaine - 1 mois) avec la création d'un QR code personnalisé.
- Proposition de soutenir **les projets de vos étudiants** s'ils impliquent des seniors. (ex : Périple en vélo, en triporteurs, à pied... avec des haltes dans des EHPAD, Travaux de recherche sur le bien vieillir, sur l'intergénérationnel, sur l'habitat partagé...).

- **Organisation d'une "Course Solidaire"** au départ de l'université en direction d'une maison de retraite (5 ou 10 km) pour une livraison de lettres bienveillantes (demi-journée). Variantes possibles : courses d'orientation avec questionnaire sur l'histoire de la lettre et les chiffres de l'isolement des personnes âgées.
- Participation des étudiants à une **activité au sein de la maison de retraite** jumelée (jardinage, tricot, goûter, chorale, jeux,..).
- **Invitation de personnes âgées** pour un événement interne à l'université.
- Organisation d'une **journée ou semaine des grand-parents** : chaque étudiant peut inviter ses grand-parents ou les grand-parents de son quartier à assister à des cours.
- Proposition de **stages** à vos étudiants chez nous ou chez nos partenaires.





EXEMPLES D'ANIMATIONS



Présentation de l'association par des étudiants à des salariés ou des scolaires.

La Spi Dauphine anime un stand écriture de lettres à Menton

L'Université de Bordeaux organise un atelier écriture de lettres

20 étudiants d'HEC s'engagent sur l'année avec 30 h de bénévolat

Havard organise une exposition sur la plus longue lettre bienveillante

L'ICAM organise une semaine intergénérationnelle : des seniors viennent participer aux cours des étudiants

L'EM Normandie: Travail de groupe et d'étude sur la stratégie d 1 Lettre 1 Sourire

Des ambassadeurs de l'EDHEC organisent une sortie au théâtre avec des seniors

Tour de France à bicyclette des EHPAD avec des étudiants

Lecture de ces lettres en EHPAD avec des étudiants autour d'un temps d'échange, de partage et d'écriture de réponses.

HEC organise des matchs de handball au profit d' 1 Lettre 1 Sourire

Des étudiants de l'EPFL travaillent sur notre site internet

L'ENSI Caen organise des stands d'écriture de lettres lors de matchs de foot





IMPACT POSITIF POUR LES ÉTUDIANTS

Résultat d'une étude de littérature scientifique réalisée en décembre 2023 par le cabinet Synergie Pharm pour 1 Lettre 1 Sourire

Augmentation de la santé physique et mentale quels que soient l'âge, le sexe, la culture et la classe sociale de ceux qui écrivent des lettres personnelles, de ceux qui les reçoivent et qui y répondent

- **Amélioration du bien-être mental et physique** : Réduit le stress, favorise un sommeil de qualité
- **Renforcement de l'immunité** : Contribue à une meilleure résistance aux maladies. Moins d'absentéisme.
- **Réduction de la prise de médicaments** : Diminue le recours aux médicaments et psychotropes.
- **Maintien d'un cerveau actif et productif** : Stimule l'esprit, favorise la productivité.
- **Atténue les douleurs physiques.**
- **Développement de l'empathie et de l'engagement social** : Favorise la compréhension et l'empathie.
- **Développement de compétences personnelles et professionnelles** : Améliore les compétences rédactionnelles, littéraires et sociales.

- **Facilitation du dialogue et de la critique constructive** : Encourage l'échange ouvert et constructif.
- **Stimulation de la créativité** : Favorise l'expression créative et l'exploration de nouvelles idées.
- **Renforcement de la motivation à écrire** : Encourage la persévérance dans l'écriture.
- **Offre un moyen personnel d'expression** : Permet de partager ses pensées et émotions de manière significative.
- **Changement de perspective sur les personnes âgées** : Favorise une meilleure compréhension et empathie envers les personnes âgées, y compris celles atteintes de démence.
- **Renforcement des liens familiaux et sociaux** : Crée des liens solides et enrichissants.



LE LABEL 1 LETTRE 1 SOURIRE

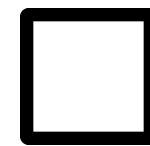
Afin de valoriser le nombre de sourires que vous aurez créés au cours de cette année, le label 1 Lettre 1 Sourire et un prix vous seront remis en fonction du nombre d'ateliers que vous aurez réalisés.



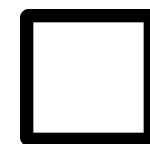
10 ateliers réalisés, 10 coeurs gagnés, vous devenez une université **“Coeur en OR”**, vous recevez le label 1 Lettre 1 Sourire Coeur en OR.



5 ateliers réalisés, 5 coeurs gagnés, vous devenez une université **“Coeur en ARGENT”**, vous recevez notre label Coeur en Argent.



3 ateliers réalisés, 3 coeurs gagnés, vous devenez une université **“Coeur en BRONZE”**, vous recevez notre label bronze.



MERCI !

Ensemble œuvrons pour maintenir les liens intergénérationnels



1 Lettre 1 Sourire est une association d'intérêt générale habilitée à délivrer un reçu fiscal

Si vous souhaitez nous faire un **DON** :



5 000€ vous coûte **1 700€**

1 000€ vous coûte **340€**

100€ vous coûte **34€**

IBAN pour faire un don déductible FR76 1027 8061 2400 0205 1320 174



Les dons ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Contact entreprise : violaine.mazel@1lettre1sourire.org ou 06 11 20 61 21

Contact 1 Lettre 1 Sourire : contact@1lettre1sourire.org