



1 LETTRE 1 SOURIRE / ÉTUDIANTS

1 Lettre 1 Sourire est une association à but non lucratif visant à 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

“ SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ ”



Moyens :

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

Soutenu par



1 million de lettres bienveillantes ont été envoyées à des seniors dans plus de 2000 EHPAD ou à Domicile avec le soutien de nos partenaires depuis mars 2020 via notre site : <https://1lettre1sourire.org>.

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

Notre objectif des prochaines années est de **jumeler chaque structure pour personnes âgées avec un établissement universitaire.**





OFFRE UNIVERSITAIRE

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

Nous vous proposons **4 niveaux d’offres** que nous pouvons personnaliser et adapter **en fonction** de vos besoins.

		OFFRE DÉCOUVERTE	OFFRE CONFIRMÉE	OFFRE JUMELAGE
Inscription sur le site 1 Lettre 1 Sourire	Création d'un compte (gratuit et rapide)	✓	✓	✓
Participation de vos étudiants	Proposer à vos étudiants d'écrire des lettres.	✓	✓	✓
Engagement citoyen, service civique, stagiaire, bénévoles, etc.	Proposer à vos étudiants un engagement solidaire individuel ou via leurs associations.		✓	✓
Présence d'1 Lettre 1 Sourire sur un ou plusieurs ateliers	Bénéficier de notre expertise : animation et encadrement			✓
Jumelage de votre École/Université avec une ou plusieurs structures seniors	Créer un lien privilégié avec une structure senior proche de chez vous			✓
Remise d'un label 1 Lettre 1 Sourire	Reconnaissance de votre engagement social			✓
Subvention d'un CADDIE ÉTUDIANT	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** individuel ou en binôme avec une personne âgée (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.
- **Challenge solidaire inter-promotions, 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, etc. 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 lettre

25 étudiants de CentraleSupélec s'engagent sur l'année 2025/2026 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

La Poste nous soutient dans notre Tour de France des EHPAD à bicyclette

L'EM Normandie réalise un 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 senior.

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

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

Des étudiants de l'EPFL travaillent sur notre site internet

Kev Adams et UGC nous sollicitent pour 150 avant-premières où nous faisons écrire des lettres



BNP PARIBAS
La banque d'un monde qui change



AG2R LA MONDIALE

éram



MANFIELD
- MAISON DE CHAUSSURES -



open
WE EMPOWER
YOUR DIGITAL WORLD





IMPACT POSITIF POUR LES ETUDIANTS

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. Diminue le nombre de jours d'arrêt maladie.
- **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.
- **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.
- **Atténuation des douleurs physiques.**

- **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 de celles atteintes de démence.
- **Renforcement des liens familiaux et sociaux** : Crée des liens solides et enrichissants.



LE LABEL 1 LETTRE 1 SOURIRE

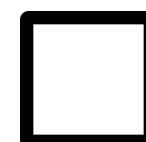
Afin de valoriser le nombre de sourires que vous aurez créés au cours de cette année, le label 1 Lettre 1 Sourire et un prix vous seront remis en fonction du nombre d'ateliers que vous aurez réalisés.



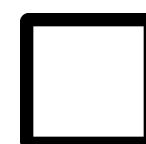
10 ateliers réalisés, 10 coeurs gagnés, vous devenez un partenaire **“Coeur en OR”**, il vous sera remis le label 1 Lettre 1 Sourire Coeur en OR.



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



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





MERCI DE NOUS SOUTENIR

Ensemble œuvrons pour maintenir les liens intergénérationnels

Vous souhaitez nous faire un **DON** :



10 000€ vous coûte **3 400 €**

5 000 € vous coûte **1 700 €**

1 000 € vous coûte **340 €**

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.

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

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

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



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