

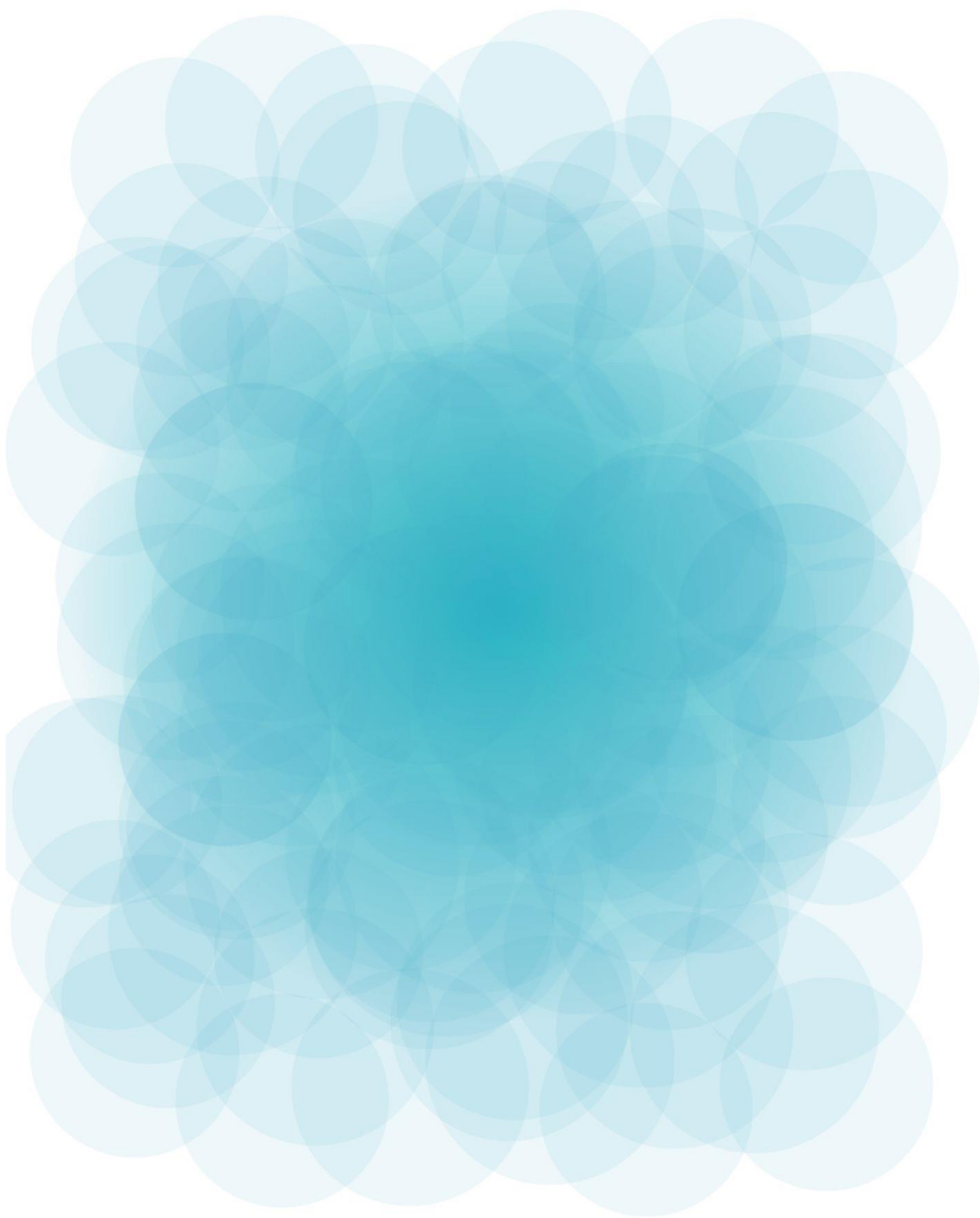
"CAMPÀ BÈ" in accoglienza familiare

A RIVISTA

N° UNU

SEMESTRIEL







-LE SERVICE DE LA POLITIQUE DU HANDICAP
ET L'ACCUEIL FAMILIAL VOUS PRÉSENTE

Le magazine
DE
L'ACCUEIL
FAMILIAL

*Chi và pianu và
sanu, è chi và sanu
và luntanu.*

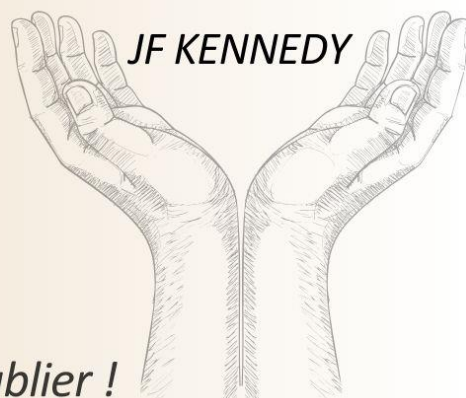


La devinette de Monsieur Occhiolini

**Pourquoi Napoléon n'attachait jamais ses
chevaux aux arbres ?**

Parce que sinon ils mangaient l'écorce (les corses).

*Vieillir ensemble, ce n'est pas rajouter des
années à la vie, mais
ajouter de la vie aux
années.*



Envoyez-nous vos dictons préférés pour les publier !

Summariu

SOMMAIRE

Campà Bè in accuglienza famigiale est un magazine qui s'adresse aux accueillants familiaux, aux personnes accueillies ainsi qu'à leurs familles, mais aussi à tous ceux qui veulent découvrir ce dispositif. Son objectif : informer, partager, communiquer... mais surtout de faire découvrir la **communauté des accueillants familiaux** et de valoriser ce travail précieux.

6 - CAMPÀ IN FORMA - *On reste en forme*

8 - CHI MANGHJEMU ? *Qu'est-ce qu'on mange ?*

10 - FEMU U PRANZU - *À vos fourneaux !*

12- STRADA DI A SALUTE - *Cap santé*

14 - SI STÀ BÈ IN CASA SOIA - *Bien chez soi*

16 - PÈ FÀ LA CAMPÀ - *Profiter ensemble*

18 - RITRATTI IN CASA VOSTRA - *Profils d'accueillants*

20 - PUESIA - *Poésie*

22 - AVÀ GHJUCHEMU ! *À vous de jouer !*

24 - AGENDA

32 - NUTIZIE - *Nos actualités*

34 - AVEMU GHJUCATU (soluzione) - *Solutions*

Campà in forma

La pratique physique et sportive : on bouge !

L'activité physique adaptée : le handicap et les limitations fonctionnelles ne sont pas un obstacle !

Il existe des activités adaptées pour tous les handicaps et limitations.



Chaque pas compte, même les plus petits et les moins rapides. Favorisez les déplacements autonomes et les balades journalières.

Cible velcro



Panier de basket au sol

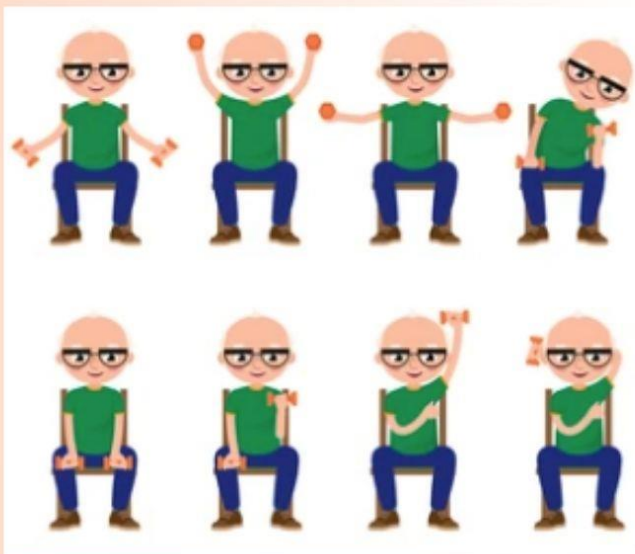


Lancer de palet



- des activités ludiques et adaptées à tous,
- à pratiquer seul, en groupe ou même avec les familles,
- créer une ambiance, fédérer de la motivation, par exemple avec des séances en musique.

On reste en forme ...dans son fauteuil !



Pas besoin de beaucoup de matériel : des haltères, une bande élastique... ou même des bouteilles d'eau.



Une multitude de séries d'exercices à essayer et adapter :

- Les bras pliés à angle droit devant soi et à ramener vers la poitrine.
- Les bras tendus vers le bas et ramener en alternance chaque bras vers les épaules.
- En alternance, un bras tendu vers le haut, à passer derrière la tête jusqu'à l'épaule.
- Les bras tendus sur les côtés et à ramener tendus vers le haut.
- Et beaucoup d'autres sur le même principe !



*Pour renforcer la préhension
(la force et la motricité) des mains*



*Pour muscler
et assouplir*

Chi manghjemu ?

LES PROTÉINES

VIANDES

Steak haché, veau, volaille, magret, gésiers, canard...



POISSONS

Crevettes, saumon, truite, gambas, cabillaud...



OEUFS

Bio, élevés en plein air nourris aux graines de lin



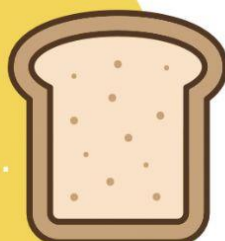
1 PORTION À CHAQUE REPAS
1 À 2 CÀS / REPAS

Privilégier les oméga3
(huile de lin, noix, colza et graines...).

LES GLUCIDES

BLÉ ET CÉRALES

Pain, semoule, pâtes, quinoa, boulghour, riz, manioc, farine...



LÉGUMINEUSES

Lentilles, pois chiches, flageolet, haricots rouges...

1 PORTION À CHAQUE REPAS
100 À 200G

Privilégier les viandes blanches.
La viande rouge 2/semaine max.
2 poissons gras / semaine.
(saumon, maquereaux, truite...).

LES LIPIDES

HUILES / BEURRE

Huile d'olive, de lin, de colza, de noix, beurre doux...



CRÈME

Crème fraîche, de coco, de soja, d'amande...

GRAINES ET AVOCAT

Amandes, noix, noisettes, courges, pistaches..

1 PORTION À CHAQUE REPAS
5 À 6 CÀS CUITE / REPAS

Privilégier les aliments complets.
Légumes secs 2/semaine.

Qu'est-ce qu'on mange ?

Enrichir ses repas

Changement de goût, difficultés de mastication, petit appétit... enrichir ses plats avec des aliments gourmands pour éviter la dénutrition et les carences en protéines.



Dans les préparations sucrées, les desserts ou les gâteaux...

Économiques et riches en protéines.



Ils se mangent durs ou mollets avec les crudités, battus ou en omelettes dans les plats ou dans les légumes.



On pense à ajouter un peu de beurre ou un filet d'huile d'olive.



Des produits pour enrichir tous les plats, les salades, les tartes, les soupes, les potages... sans trop les alourdir.





Femu u pranzu

À table !

**avec Mme Moreira à Folelli
Cannelloni au brocciu et sauce
à la viande**



INGRÉDIENTS

*Un bouquet de blette Pâte pour cannelloni
450g de brocciu Du boeuf bourguignon
De la menthe Rapé de fromage
2 œufs*

Pré cuire les pâtes pour cannelloni.
Hacher les blettes préalablement bouillies.
Hacher la menthe rincée.
Dans un saladier, couper le brocciu.
Ajouter les blettes et la menthe et mélanger.
Ajouter 2 œufs et mélanger encore.
Assaisonner avec le sel et le poivre.
Les étaler sur une surface lisse.
Mettre une grosse cuillère à soupe de farce.
Rouler jusqu'à la moitié en serrant.
Couper et recommencer.

Bien regarnir les côtés. Mettre dans un plat.

Pour la viande, écraser des restes de bœuf bourguignon avec la sauce et arroser les cannelloni. Recouvrir avec du râpé de fromage.

Enfourner au four à 220° chaleur tournante pendant 20 à 30 minutes.

Le secret de Mme Moreira : prendre des pâtes pour lasagne pour rouler les cannelloni facilement.





Moment convivial avec Elise Albertini et Jean-Baptiste Occhiolini



Et pour le dessert...
tarte aux pommes !

Bona robba !



Strada di salute

Grande cause nationale 2025 : la santé mentale c'est primordial



Stress, angoisse,
anxiété, tristesse,
peur, cauchemars,
envie de rien...

EN PARLER
C'EST DÉJÀ
ALLER MIEUX

A votre entourage, vos
soignants, votre
médecin...

20 mars :
journée mondiale de la santé

BUCCO DENTAIRE

Un suivi régulier, une hygiène adaptée et des soins précoces permettent de prévenir douleurs, infections et complications impactant la qualité de vie.

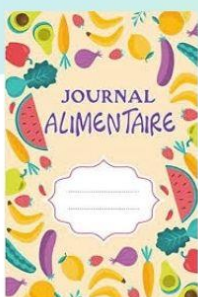


Cap santé

TOUS ENSEMBLE CONTRE LA DÉNUTRITION

La dénutrition, ce sont des apports nutritionnels trop faibles par rapport aux besoins d'une personne. Chez les personnes fragiles, elle peut arriver rapidement et des causes variées (maladie, choc émotionnel, fortes chaleurs...).

Que faire pour veiller à un bon état nutritionnel ?



On peut tenir un journal alimentaire.

On effectue une pesée tous les mois, voire chaque semaine si besoin.



On questionne sur les goûts et les envies et si besoin, on propose une consultation avec une diététicienne.



On fait participer à la liste de course, et si possible à la préparation du repas.

On s'assure de la bonne santé buccale (dent, gencive, salive) avec si possible un bilan dentaire annuel.



On discute avec le médecin de la iatrogénie des médicaments. On ne surcharge pas l'estomac de pilules et d'eau avant les repas.

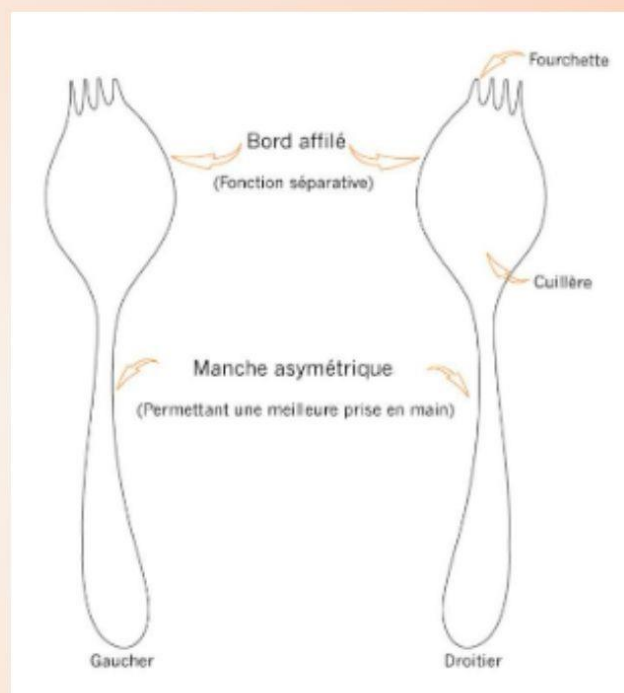
Si stà bè in casa soia

**L'INNOVATION AU SERVICE DE L'ERGONOMIE :
QUAND LE QUOTIDIEN DEVIENT PLUS FACILE**



Découvrez le couvert innovant et ergonomique, bien pensé et tout-en-un.

Il est adapté aux limitations fonctionnelles et permet de couper, piquer et puiser tout type d'aliment facilement d'une seule main !



*Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à contacter le service !*

Bien chez soi

L'ERGONOMIE CONTRE LES RISQUES DE CHUTE



Chemins lumineux pour avoir plus de repères



Chaussons anti-chute



Pince de préhension



Tapis de sol anti-dérapant

Pè fà la campà



La **méditation** renforce la cohésion de groupe, améliore la santé et apaise l'esprit. Il soulage stress et douleurs tout en favorisant bien-être et confiance en soi. Une pratique douce pour garder son cerveau jeune et éveillé !

Ludique et stimulant, le **blind test musical** entraîne la mémoire et éveille les émotions. Il invite à plonger dans les souvenirs tout en boostant la créativité, le tout avec une pointe de challenge pour une recharge en dopamine.



Les **ateliers olfactifs** permettent de passer un moment convivial, de manière ludique, tout en faisant travailler le sens de l'odorat. Cela permet de découvrir de nouvelles senteurs, ou d'en retrouver des bien connues, de faire travailler la mémoire et de partager des souvenirs.

Profiter ensemble

LA SOCIO ESTHETIQUE POUR L'ESTIME DE SOI

La socio-esthétique permet de revaloriser une personne et de redonner de l'estime de soi. Cela permet d'influer des cercles vertueux pour ne pas se laisser aller ! Il est important de prendre soin de soi : mise en beauté, soins de beauté, coiffure, maquillage, séances photo, massage... autant d'idées que d'envies !



LA MODE EST ÉGALEMENT UNE AFFAIRE POUR TOUS !

Les limitations fonctionnelles n'empêchent pas d'être en beauté. De nombreuses marques produisent des vêtements adaptés pour conserver l'estime de soi et l'autonomie. Avec des techniques d'enfilage facilitées et un style dans l'air du temps, la perte d'autonomie n'est plus un obstacle pour s'apprêter.

*Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à contacter le service !*



Ritratti in casa vostra

« Chez moi, je considère que c'est une famille. »



Mme Desideri, accueillante familiale depuis 27 ans.

Elle accueille Marie-Paule et Marie, deux personnes issues du handicap, depuis 20 ans et 13 ans.

J'ai fait un BTS administratif après le bac, orienté vers la banque, puis j'ai travaillé dans une jardinerie. J'ai tout appris sur le tas parce que ça me plaisait, et après j'ai travaillé dans une charcuterie comme responsable de commandes, mais je m'ennuyais.

J'avais une tante qui était porteuse de handicap, elle était autiste sévère. La communication était très difficile avec elle. Mon père secondait sa mère pour s'en occuper, et à son décès, ce sont les frères et sœur qui ont pris le relai. J'ai été très jeune confrontée à ce handicap. Parmi ma fratrie, c'est moi « qui aie pris ». J'étais toujours là, à aller chez ma tante, pendant les vacances, j'y allais tout le temps. Je me suis greffée à 100% avec mon père, à tel point que j'ai proposé de la prendre chez moi, mon mari était d'accord. Il a fallu un temps d'adaptation sur ses habitudes. Avant on craignait le regard des autres. Puis on a commencé à l'emmener partout, en vacances, au restaurant, on l'a faite vivre. Rien n'arrive par hasard. En 1998 j'ai donc fait ma demande et reçu mon premier agrément.

J'ai accueilli plusieurs personnes très grabataires, ça m'a appris beaucoup. Il y a les intervenants, le médecin, les infirmiers, les kinés qui venaient aider à la maison. Avec Marie et Marie-Paule, je ne les fais pas venir, s'il y a besoin je les aide moi, comme ça elles peuvent garder le rythme qu'elles veulent.

Profils d'accueillants

L'accueil familial ça m'a apporté quelque chose que je n'avais pas. N'ayant pas d'enfant, c'est difficile de trouver une place dans la société. On a envie de donner, mais on ne sait pas à qui donner ; et c'est en donnant qu'on se construit et qu'on avance. Et là je me sens à ma place. Pour faire ce travail, il faut porter des valeurs, porter une famille. Mais ce qui est donné est rendu.

C'est du H24 J7 ; c'est du permanent, instantané, il n'y a pas de temps mort, c'est un investissement. Elles sont tout le temps avec nous, même quand on part en vacances on n'arrive jamais à partir très longtemps parce qu'on les laisse. C'est difficile de lâcher puisqu'elles vivent avec nous et qu'on partage tout. Elles font partie de notre vie, tant qu'elles peuvent, elles sont à notre table et sortent avec nous. Et malgré tout on a toujours ce questionnement : est-ce qu'on fait bien, est-ce qu'on fait assez. On a des responsabilités.

Marie-Paule :

« Moi ici je suis bien, je fais du dessin, de la peinture, on fait la cuisine.

Et samedi on descend à la messe. »



Marie :

« Moi je cuisine, je fais des gâteaux ! A Noël on a fait du chapon farci aux marrons, des crevettes, du foie gras, du saumon. On a mangé tous ensemble. »

Le matin on se lève, elles font leur toilette et se préparent, elles rangent leur chambre, s'il y a des rendez-vous on y va, on fait la cuisine et après on fait selon leurs envies.

On fait de la gymnastique, on cuisine, elles participent au rangement, elles aident à étendre le petit linge. Il y a une petite routine. Elles font de la broderie, du coloriage. On fait beaucoup de sorties. On fait les boutiques, on boit un chocolat, on se promène. Pendant les soldes on descend à Ajaccio, on va à la plage tout l'été.

Ce qui est beau aussi, c'est qu'on vit en famille et avec mes petites nièces par exemple. Elles les appellent mêmes les sœurs de tata. Il y a du lien. Elles sont invitées au baptême, elles reçoivent les cartes.

Un conseil à donner pour les personnes qui voudraient ouvrir un accueil ?

« Rester soi-même et ne pas prendre ça que comme un travail, avoir le « quelque chose » pour pouvoir le faire. Je ne pense pas qu'on puisse endosser le rôle d'accueillant, de famille d'accueil, juste comme ça. Il faut mettre l'enveloppe en dernier, même si on en a besoin. »

Canzone è puesia

Puesia

Puesia
 A parolla.
 A pigliu.
 A cappiu.
 A ripigliu.
 Ghjè à u capu di l'asta.
 S'azzinga à l'amu,
 Murseca, pò coppia tuttu.
 Purtantu u versu ùn hè compiu.
 Fughje, ma a ripigliu.
 Sfrugne in a mo manu.
 A fiumara a si ne porta.
 Striscia nant'à u biancore
 Di a carta di u scularu.
 I filari negri l'anu inchjustrata.
 Nimu ùn si ne scurderà.
 Hè nata a puesia.

Poème

Le mot.
 Je le saisis.
 Je le lâche.
 Je le reprends.
 Il est au bout de ma canne.
 Il s'accroche à l'hameçon,
 Mord, puis lâche tout.
 Pourtant le vers n'est pas fini.
 Il est fuyant mais je le rattrape.
 Il glisse dans ma main.
 Le courant l'emporte.
 Trace sur la candeur
 Du papier d'écolier.
 Les lignes noires l'ont enserré.
 Personne ne l'oubliera.
 Le poème est né.

Marie-Ange Antonetti-Orsoni

Retraitée de l'Education Nationale, elle est originaire de Moltifau et vit à Bastia où elle a effectué sa carrière d'enseignante.

*Elle a publié deux recueils de poésies en langue corse :
 Sfoghi (Albiana, Ajaccio, 2009) et Sogni di culori (Albiana, Ajaccio, 2012).*

Chanson et poésie

L'aranciaghju

Vulia pientà un aranciaghju
 Duve a canzona un'n'he viderà
 Induve l'arburi un anu m'hai datu
 Che melingrane pronte a saltà
 Sina Derry a mio innamorata
 Nanta u mio batellu aghju navigatu
 Aghju dettu a l'omi chi batagliavanu
 Vengu per pienta un aranciaghju

Bivimu un colpu andemu a pischa
 Mai una guerra un pudera dura
 Tantu chi a biera cu l'amicizia
 E po a musica ci fera canta
 Tomba si dii o à per sempre

Petru Baghioni
Traduction de la chanson
La ballade nord irlandaise de Renaud

Petru Baghioni, originaire du Boziu, était un artiste solo mais également membre du groupe l'Albinu depuis 1986. Il avait à cœur de transmettre la culture et le patrimoine corse.

Il a notamment été lauréat des "Découvertes du printemps de Bourges" en 2000.

***Vous aussi,
partagez-nous vos
poésies préférées !***



Sotta a croce l'amore un po
 piace
 Sappia so l'omi micca i preti
 Chi facemu nasce l' aranciaghji
 Vulia pientà un aranciaghji
 Duve a canzona un n'he videra
 Oghje ha fiuritu e po ci ha datu
 i frutti dolci di a liberta
 Oghje ha fiuritu e po ci ha datu
 I frutti dolci di a liberta

Avà ghjuchemu

Retrouvez la branche perdue de chacun de ces quatre flocons.



Identifiez le bonhomme de neige fait par Lucien grâce à ces indices.

IL POSSÈDE 12 CAILLOUX, DONT 2 GROS SUR LA BOULE DU BAS, UNE CAROTTE QUI POINTE SUR SA GAUCHE, ET ENFIN SON ÉCHARPE TOMBE SUR VOTRE GAUCHE.



À vous de jouer !

Trouvez les 26 mots cachés dans le sens horizontal, vertical ou en diagonale, commençant par la bonne lettre (de A à Z) et associés à leur catégorie.

Par exemple : un prénom féminin commençant par A, une actrice commençant par B...



A Prénom f.
B Actrice
C Métier
D Peintre
E Chanteur
F Verbe
G Couleur

H Fleur
I Arbre
J Sport
K Fruit
L Légume
M Animal
N Plat

O Boisson
P Vêtement
Q Minéral
R Anatomie
S Film
T Poisson
U Pays

V Marque
W Véhicule
X Prénom m.
Y Département
Z Personnage

L'AGENDA

Les ateliers du Bien Vieillir
de l'année 2025

CISMONTE

AGENDA

Ateliers Bien Vieillir Cismonte

Nebbiu - Conca d'Oru

ADMR Saint-Florent – Salles communales de Saint-Florent et de Patrimonio – Bien dans mon assiette et bien de ma tête – 0618524216

ASEPT – Maison de santé d'Oletta – Ateliers mémoire – 0633109589

Association des professionnels de santé de Patrimonio – Pôle santé – Ateliers prévention des chutes - 0629756338

CAP Solidaire – 0634410999

Corsica Zoo – Sortie découverte

EHPAD Maris Stella – Zoothérapie / Sophrologie / Musicothérapie

Carole Claude – Maison des vins Patrimonio / Salle des fêtes d'Oletta / Presbytère de Rutali / Salle des fêtes de Murato – Ateliers bien vieillir - 0671841574

URMFC 2B – Salle de la mairie de Saint Florent – Ateliers mémoire - 0615493348

Cap Corse

ASEPT – 0633109589

Salle polyvalente de Luri – Ateliers bien vivre son âge

Salle communale de Nonza – Ateliers équilibre & prévention des chutes

Salle communale de Canari – Conférence équilibre & prévention des chutes

Salle communale de Rogliano – Ateliers gestes qui sauvent

Cap Solidaire - Sisco – Sortie découverte du Cap Corse - 0634410999

Comité territorial Sport Pour Tous - Salle communale de Luri / Canari – Gym douce - 0620159143

Stadiu Capicursinu VX – Stade d'Erbalonga – Bien vieillir avec le rugby santé – 0786468530

Communauté d'agglomération de Bastia

EHPAD A Casa Serena – Pietranera – Thai chi, yoga, ateliers mémoire, ateliers nutrition - 0609524205

Association ALIS – CCAS Bastia / CCAS Santa Maria di Lota – Actions collectives sur les économies d'énergie – 0695708928

ASEPT – Casa de l'Anziani – Bien vivre son âge / Conférence et rencontres autour de la posture – 0633109589

CCAS de Bastia – 0495559706

Bastia – Expression corporelle et danse / Yoga / Cafés numériques / Gym douce

Casa di l'Anziani (deux sites) – Ateliers créatifs et poterie / Conférences thématiques / Sophrologie / Ateliers diététiques / Arts plastique / Bien être et coiffure / Maquillage et massage / Stimulation cognitive et jeux de société / Ateliers cuisine / Ateliers informatiques / Jeux d'échecs /

Sites divers – Sorties thématiques / Marche nordique

Salle polyvalente de Lupinu – Capi Bianchi

Corse Maladie Neuro Evolutives – Plage de l'Arinella / Aldilonda - Activité physique adaptée - 0762831070

FALEP – Bastia – Ateliers nutrition / Activité physique adaptée / Prévention des chutes - 0633793050

L'assuazione per tutti – Salle de la FALEP – Ateliers psychosocio-esthétique et bien être – 0623913297

Sylvie Mounier – Pôle de santé de la Rocade à Furiani – Santé nutritionnelle des séniors - 0614072696

Rugby Club Lucciana – EHPAD Saint André à Furiani – Activité physique adaptée / Prévention des chutes - 0622197312

URMFC 2B – 0615493348

Centre social Paese Novu – Ateliers audition

Plage du Tombulu Biancu à Furiani – Initiation au Lounge Côte

L'Arnia Bastia – Ateliers nutrition / Ateliers mémoire

Centre culturel de Furiani – Atelier nutrition / Activité physique adaptée

Casa di l'Anziani – Ateliers mémoire

Salle des fêtes de Miomu – Activité physique adaptée

Viellir, innovation en santé – Centre mémoire Centre Hospitalier de Bastia - Ateliers de stimulation cognitive – 0603751872

Marana - Golu

ABC Danse – Salle des fêtes de Biguglia – Sport santé bien vieillir – 0680275257

ASEPT – Salle communale de Borgo – Atelier gestes qui sauvent – 0633109589

L'assuciazione per tutti – Salle communale de Borgo – Activité physique adaptée, gymnastique douce, danse liberté – 0623913297

MSP Casaluna – Borgo – Ateliers mémoire / ateliers prévention des chutes / Ateliers nutrition / Ateliers sommeil / Ateliers régulation des émotions et gestion du stress – 0609420359

Rugby Club Lucciana – EHPAD et Résidence Sainte Devote – Salle polyvalente de la Maraninca - Activité physique adaptée et prévention des chutes – 0622197312

URMFC 2B – Centre social et communal de Borgo – Ateliers mémoire / Parenthèse bien-être / Bien-être au naturel – 0615493348

Balagne

Maison médicale Domus Médica - Calenzana – Parcours santé sénior / Ateliers cognition - 0673362828

CIAS Ile Rousse-Balagne – 0620484011

Île-Rousse – Marche adaptée

Centre Jean Simi – Jardinage collectif / Art thérapie / Ateliers plantes sauvages et gourmandes / Harmonie sonore pour les séniors / Yoga du rire / Réflexologie / Atelier compétences de vie Foyer rural d'Urtaca / Confrérie d'Occhiatana / Espace de coworking de Speloncato / Mairie de Belgodère / Mairie de Pietralba / Centre Jean Simi – Ateliers créatifs

EHPAD l'Âge d'or / La fabrique citoyenne – Ateliers intergénérationnels

Mairie de Belgodère / Mairie de Pietralba / Centre Jean Simi / Salle Fratelli Vincenti Santa-Reparata-di-Balagna – Cafés thématiques

Stade Jacques Ambrogi Île Rousse – Yoga

Mairie de Lama / Salle municipale – QiCong / Pilate

Salle de sport municipale de Pietralba – Pietralba / Histoire de vie Ecole primaire de Pietralba / Ecole primaire Belgodère – Activité physique adaptée

Locaux de la CPTS – Ateliers de stimulation cognitive / Ateliers nutrition / Ateliers mobilité / Form'équilibre

Complexe San Francesco Monticellu – Form'équilibre

L'assuciazione per tutti – 0623913297

Salles communales de Calenzana / Calvi / Lumio / Corbara / Lama / Monticello / Muro / Santa-Reparata-di-Balagna – Activité physique adaptée, gymnastique douce, danse liberté

Salles communales de Calenzana / Aregno / Calvi / Lavatoggio / Lumio / Montegrosso / Sant'Antonino / Zilia / Speloncato / Belgodère / Corbara / Ile-Rousse / Lama / Monticello / Muro / Nessa / Novella / Occhiatana / Olmi-Capella/Palasca – Ateliers psycho-socio-esthétique – Ateliers de chant liberté

Salle communale de Zilia – Actions collectives de nutrition avec naturopathe

URMFC 2B – CPTS Balagne - Dépistage audition - 0615493348

Vital'inné – Bâtiment Battaglini Olmi-Capella / Salle polyvalente de Speloncato / EHPAD l'Âge d'or - Activité physique, prévention des chutes - 0630923995

Fit & plus - Monticello - Activité physique adaptée / Prévention des chutes / Marche et gym douce en extérieur - 0689181750

Maison de santé l'Isulani / Île Rousse – Prévention des chutes - 0786624202

Association ALIS – CCAS Calvi & CCAS Île-Rousse - Actions collectives d'information sur les économies d'énergie – 0695708928

Amélie Labbe – Lavatoggio - Ateliers créatifs – 0761743035

ASEPT – 0633109589

Salle communale de Lavatoggio – Atelier gestes qui sauvent

Salle communale de Corbara – Atelier art-thérapie

CPTS de Balagne – Atelier initiation au numérique

CPTS de Balagne - 0620484011

Mairie de Lumio & Salle a Rimessa – Ateliers stimulation cognitive / Gym adaptée

Salle de la mairie de Calenzana – Gym adaptée

Halle des sports de Calvi – Gym adaptée

Calvi/Galeria/Lumio/Algajola – Marche adaptée

URMFC 2B – Pointe de la Revelatta / Village abandonné d'Occi – Balade Santé – 0615493348

CAP Solidaire – Parc de Saleccia – Sortie découverte – 0634410999

Yoga 3C – Casa cumuna di Lama – Yoga doux - 0675704211

Centre Corse

ADMR Corte – Médiathèque de Corte – Kit du bien vieillir – 0618524216

ASEPT – Corte – Balade patrimoniale – 0633109589

Cap solidaire – 0634410999

Corte – Sortie découverte dans une ferme

Fablab Corte – Ateliers nouvelles technologies

Boulodrome de Corte – Pétanque

Jardin pédagogique de la Restonica – Jardinage

CPIE Corte – Association a Rinascita di u Vechju Corti - 0495610343

Dojo de Corte – Activité physique adaptée

Espace public numérique du CPIE – Ateliers informatique

Domaine Saint-Jean – Randos seniors

L'assuciazione per tutti – Salle communale de Corte – Activité physique adaptée, gymnastique douce, danse liberté – 0623913297

Pierrette Salvadori – Venaco / Vivario – Activité physique adaptée et prévention des chutes / Ateliers cure de jouvence & être acteur de sa santé / Ateliers émotions & bien-être – 0610820421

URMFC 2B – Vizzavona – Balade santé – 0615493348

Yoga Corte Centre Corse – 0675704211

Studio Yoga 3C – Ateliers réflexes archaïques, coordination, motricité fine et fonctions cognitives

Salle polyvalente de Venaco – Yoga doux

Julien Zurzolo – CrossFit Corte – Ateliers bien vieillir CrossFit - 0645365077

Communauté de Commune Pasquale Paoli

Animation sportive et culturelle du Niolu – Salle des fêtes d'Albertacce - Maintien de la condition physique et motricité – 0622507029

ASEPT – 0633109589

Salle des fêtes d'Albertacce – Yin Yoga

Erbajolo – Balade patrimoniale

Mairie de Moltifao – Gestion du stress et des émotions

Salle communale de Morosaglia – Ateliers mémoire

URMFC 2B – 0615493348

Soveria / Piedigriggio (Castellu di Serravalle) – Balade santé

Salle des fêtes de San Lorenzo – Activité physique adaptée

Isabelle Savadoux – Salle des fêtes de Focicchia – Respiration, relaxation, sophrologie - 0609210885

Yoga Corte Centre Corse – Salle des fêtes de Ponte Novu – Yoga doux – 0675704211

Cap solidaire – Sortie u Rustinu – Sortie découverte - 0634410999

Castagniccia – Casinca

ASEPT – 0633109589

Mairie de la Porta – Atelier Nutri Activ

Penta-di-Casinca - Association Fium'Altu – Rencontre autour de la santé du pied

Casa di a Salute di san Niculau – EPN de Folelli – Ateliers informatique – 0680632539

Costa Verde Sport Nature et Découverte - Centre social du Fium'altu – Gym douce / Ateliers mémoire / Sophrologie / Marche active – 0676105363

Form'ovale – Mairie de la Porta – Gym d'entretien - 0675045160

URMFC 2B – Casa Paoletti à Nocario – Balade santé – 0615493348

Oriente

Association ALIS – CCAS Aleria – Actions collectives sur les économies d'énergie – 0695708928

ADMR du Tagnone – Bibliothèque d'Aleria / Maison des associations d'Aleria / Antenne ADMR Folelli – Prévention des chutes à domicile – 0495574649

ASEPT – 0633109589

Salle communale de Tallone – Ateliers et rencontres nutrition

Maison des associations Aleria – Ateliers expression théâtrale / Thé dansant et réunion d'information

Marine Guilbert – Maison des associations d'Aleria – Gym douce – 0687208545

San Damianu Medica – Tallone – Gym, marche nordique, marche aquatique – 0495462899

Fiumorbu - Castellu

A prova – Chisà - Brain gym, qi gong, automassage - 0623375756

ASEPT – Salle communale de Prunelli di Fiumorbu – Rencontres « Maladies neuro-dégénératives et capacité de communication » – 0633109589

Commune de Ghisonaccia – 0495561510

Ghisonaccia – Marche nordique / Sorties culturelles / Aide administrative

Gymnase de Ghisonaccia – Gym adaptée

Immeuble Linari – Ateliers nutrition

Bibliothèque municipale – Ateliers informatique

Fior di spina – Acquacitosa Serra-di-Fiumorbu – Parcours santé – 0616573729

San Damianu Medica – Ania di Fiumorbu / Ghisoni – Gym, marche nordique, marche aquatique – 0495462899

Isabelle Savadoux – MSP San Damianu Medica – Ateliers stimulation cognitive et mémoire - 0609210885

L'AGENDA

Les ateliers du Bien Vieillir
de l'année 2025

PUMONTE

AGENDA

Ateliers Bien Vieillir Pumontè

Pays ajaccien

Action santé – 0660221853

Accueil de jour A serenita – Gym alzheimer

Ajaccio - Acqua gym

EHPAD Sainte Cécile – EHPAD Noël Sarrola - Gym sur chaise

Centre social les Salines / Centre socio culturel Alata / Salle de la mairie de Cuttoli - Gym forme santé / équilibre

Aqua'form Corse à Mezzavia – Aquagym, aqua yoga, aqua stretching – 0634241587

Association u Liamu Gravunincu (Centre social) – Peri – Naturopathie holistique / Ateliers informatique / Gym équilibre - 0628508468

ACPA – A domicile - Alimentation et nutrition / Bien-être et estime de soi / Adapter l'environnement à l'habitat et au cadre de vie – 0645502341

ASEPT – 0633109589

Mairie annexe de Trova – Conférence & rencontres nutrition

CIAS Ajaccio Espace Alban – Santé du pied

Parcours Santé Appietto – Activité physique adaptée

Villa Kallisté Afa – Ateliers nutrition

Gwenaëlle Bouget – 0609448805

Appietto – Pilate et streatching

Accordélie Immeuble Renoso Ajaccio – Ateliers équilibre – Ateliers danse - méthode Feldenkrais

Budiccioni EHPAD Olivier Bleu – Ajaccio – Jardin thérapeutique – 0641682854

CIAS du Pays Ajaccien – 0495251346

CAPA – Ajaccio / Appietto / Peri / Cuttoli Cortichiato / Sarrola Caropino – Bien être et estime de soi & lien social

CAPA – Afa / Appietto / Alata / Sarrola Carcopino / Peri / Ajaccio – Bien être et estime de soi & mémoire

CAPA – Peri / Ajaccio / Alata / Afa / Appietto – Développement durable, citoyenneté, mobilité, lien social, bien être

Coopérative d'initiative jeunes – Maison de quartier des Cannes à Ajaccio – Ateliers naturopathie

Maison de Santé du Stiletto – Ajaccio – Activité physique adaptée / Musicothérapie / Ateliers intimité à la ménopause / Sophrologie et art-thérapie / Graphopédagogie et sophrologie / Théâtre / Ateliers sport santé spécial sénior et réflexes / S'épanouir dans l'âge / Yoga – 0668329735

FALEP – Ajaccio / Afa / Alata – Bien être et estime de soi – 0633793050

Gérontopole di Corsica – Ajaccio – Adapter son domicile pour anticiper son propre vieillissement – 0623054098

Handicap Dépendance 2A – EHPAD le Cyste - Tovertafel : la table magique (lien social, stimuler les capacités cognitives et intellectuelles) – 0495518800

Carole His – CIAS Ajaccio / Centre social Saint Jean Ajaccio / Salle communale Alata / Salle communale de Peri / Salle communale de Cuttoli-Corticchiato – Ateliers bien vieillir – Faire appel aux cinq sens – 0670636294

L'assuciazione per tutti – Salle communale sociale d'Ajaccio – Activité psycho-socio esthétique et bien être – 0623913297

Marie-Claire Papadacci Benetti – Centre Fiorella CMRR d'Ajaccio – Soutien psychosocial individuel - 0620431564

URMFC – 0615493348

Centre social des Salines – Ateliers audition / Ateliers nutrition

Maison des quartiers de Cannes – Ateliers nutrition

Ajaccio multisites extérieurs (Ricanto, Domaine peraldi, Parata...) – Initiation à la marche nordique

Sentier de Bomba à Villanova – Balade santé

Salle communale de Valle di Mezzana – Activité physique adaptée

Plage du Ricanto / Tahiti – Initiation au Lounge Côte

Spelunca - Liamone**URMFC – 0615493348**

Maison de santé de Cargese – Ateliers audition
Casa di u mele di Murzo – Balade santé

Tiers lieu « U Chjosi di a Vignarella » de
l'EHPAD Jeanne d'arc à Vico – Ateliers audition

ASEPT – 0633109589

Maison de santé de Cargese – Ateliers bien
être

Tiers lieu « U Chjosi di a Vignarella » de
l'EHPAD Jeanne d'arc à Vico – Art thérapie

Salle polyvalente de Casaglione – Ateliers
gestes qui sauvent

Marine Giacomoni-Pinelli – Salle des fêtes
Pinisolu Sagone à Coggia – Mémoire et bien
être psychologique - 0677943564

Handicap Dépendance 2A - Tiers lieu « U
Chjosi di a Vignarella » de l'EHPAD Jeanne
d'arc à Vico – Médiation animale -
0495518800

Carole His – 0670636294

Tiers lieu « U Chjosi di a Vignarella » de
l'EHPAD Jeanne d'arc à Vico - Ateliers bien
vieillir / Faire appel aux cinq sens / Ateliers
intergénérationnels

Salle des associations de Casaglione – Ateliers
bien vieillir / Faire appel aux cinq sens

Association Osmose

Tiers lieu « U Chjosi di a Vignarella » de
l'EHPAD Jeanne d'arc à Vico / Salle des fêtes
Pinisolu Sagone à Coggia / Salle des fêtes de
Cargese / Salle communale de Casaglione /
Salle des fêtes de Cannelle – Yoga / Activité
physique douce et éveil à la nature

Pôle santé de Cargese – 0607336713

Salle des fêtes de Vico / Cargese / Piana – Gym
douce / Prévention des chutes / Ateliers
mémoire et stimulation cognitive / Education
nutritionnelle

Salle des fêtes de Coggia – Gym douce

Equipe de Soins Primaire Tiuccia – Cabinet
médical de la Liscia à Casaglione – Santé et
bien être / Prévention des chutes et maintien
de l'autonomie - 0616370770

Pierrette Salvadori – Calcatoggio – Activité
physique adaptée et prévention des chutes /
Ateliers cure de jouvence & être acteur de sa
santé / Ateliers émotions & bien-être –
0610820421

Sartinesu - Vaddincu**Action santé – 0660221853**

Mairie de Sollacaro / Ecole primaire de Petreto-Bicchisano /
Centre d'art polyphonique de Sartène / Complexe sportif de
Propriano – Gym forme et santé / équilibre
Propriano et alentours – Marche nordique

ASEPT – 0633109589

Mairie de Petreto-Bicchisano – Ateliers nutrition

Salle des associations de Propriano – Ateliers bien être

Fozzano – Activité physique adaptée en extérieur

Carole His – Médiathèque de Petreto-Bicchisano – Ateliers bien
vieillir – Faire appel aux cinq sens – 0670636294

Pierrette Salvadori – Casalabriva / Petreto-Bicchisano / Argiusta-
Moriccio / Olmeto – Activité physique adaptée et prévention des
chutes / Ateliers cure de jouvence & être acteur de sa santé /
Ateliers émotions & bien-être – 0610820421

Sophie Bégin – Abbartello / Lido de Propriano / Tizzano /
Campomoro – Kayak – 0681772037

Patricia Den Hartog Bingler - Olmeto / EHPAD Casa Serena de
Propriano – Gym douce et marche / Thermo-ludisme / Gym
mémoire – 0673579275

Isabelle Savadoux – Médiathèque de Propriano – Ateliers
mémoire, humeur et émotions – 0609210885

URMFC – Belvédère-Campomoro – Balade santé - 0615493348

Celavu - Prunelli**Action santé – 0660221853**

Vero / Bastelica – Activité physique adaptée culture et
patrimoine

Bocognano / Vero / Gymnase de Bastelicaccia / Salle polyvalente
d'Eccica-Suarella / Bastelica – Gym forme et santé & équilibre
Gymnase de Bastelicaccia – Pilate et renforcement musculaire

ACPA – A domicile / Vero - Bien-être et estime de soi / Adapter
l'environnement à l'habitat et au cadre de vie – 0645502341

ASEPT – 0633109589

Mairie de Tavera – Ateliers gestes qui sauvent

Salle des fêtes d'Eccica-Suarella – Ateliers mémoire

Carole His – 0670636294

Médiathèque de Bocognano / Salle communale d'Ocana –
Ateliers bien vieillir

Salle communale de Vero – Ateliers bien vieillir / Faire appel aux
cinq sens

Association sportive de Bastelicaccia – Salle omnisport – Tennis
de table - 0677058626

Marie-Claire Papadacci Benetti – Valicelli – Soutien psychosocial
individuel - 0620431564

Pieve di l'Ornanu - Taravu

Action santé – 0660221853

Mairie de Zicavo / Mairie de Cozzano / Salle des fêtes de Pietrosella / Salle polyvalente de Porticcio – Gym forme et santé / équilibre

Dojo de Cozzano – Ateliers sommeil et sophrologie

Salle polyvalente de Porticcio – Ateliers sommeil et sophrologie
Porticcio – Aquagym

EHPAD Mutualiste Cauro – Gym sur chaise

Salle polyvalente de Porticcio – Pilate et renforcement musculaire

Mairie de Guargualé / Salle de sport/mairie de Forciolo –
Sophrologie et gestion du stress

Mairie de Santa-Marie Siché / Mairie de Guargualé – Gym forme
et santé / équilibre

ASEPT – 0633109589

Mairie de Corrano – Conférences & rencontres activité physique
adaptée

Salle communale de Pietrosella – Art thérapie

CCAS de Grosseto-Prugna – Conférences & rencontres nutrition

France service Santa-Maria Siché – Ateliers initiation au
numérique

Plage de Porto Pollo – Activité physique adaptée

PAM Pila-Canale – Ateliers gestes qui sauvent

Fédération ADMR – Habitat inclusif de Cozzano – Couture –
0688492619

URMFC – Salle municipale de Cozzano – Ma santé au menu –
0615493348

Pierrette Salvadori – 0610820421

Habitat inclusif de Cozzano – Ateliers cure de jouvence & être acteur de sa santé / La forme, la santé, la
transmission et le jeu

Santa-Maria Siché – Ateliers bien vieillir / Activité physique adaptée / Prévention des chutes / Emotions et bien être

Sophie Bégin – Plage d'argent / Club de voile / Port Coti Chiavari / Port de Porto Pollo – Kayak – 0681772037

ESP Rive sud – Acqua Doria Coti-Chiavari – Ateliers sport santé séniors - 0603323900

Carole His – Salle communale de Pietrosella – Ateliers bien vieillir - 0670636294

Comité territorial Sport Pour Tous – Pila Canale – Gym douce / Prévention des chutes - 0620159143

Alta Rocca

Marine Guilbert – Sari-Solenzara – Marche
nordique / Marche aquatique – 0687208545

ASEPT – CCAS de Zonza – Conférences et
rencontres activité physique adaptée -
0633109589

Mélanie Perret – MJC Sainte Lucie de Porto
Vecchio – Danses de société - 0663581202

Isabelle Savadoux – CCAS et MJC de Zonza –
Ateliers sommeil et gestion du stress –
0609210885

Sud Corse Domicile – 0495720772

Salle communale de Sari-Solenzara – Ateliers
collectifs prévention sénior

A domicile – Ateliers individuels de prévention
fragilité

Action santé – EHPAD Mutualiste de Levie –
Gym sur chaise – 0660221853

MJC Maison pour tous – Zonza – Yoga –
0756225491

Pierrette Salvadori – Quenza / Levie / Sainte-
Lucie de Tallano / – Activité physique adaptée et
prévention des chutes / Ateliers cure de
jouvence & être acteur de sa santé / Ateliers
émotions & bien-être – 0610820421

URMFC – Salle municipale de Quenza – Ateliers
audition – 0615493348

Corsica Suttana

ASEPT – Salle communale de Bonifacio – Santé du pied –
0633109589

Olivier Oggiano – Lieu-dit Musella à Bonifacio / Porto Vecchio /
Sotta / Figari / Pianottoli-Caldarellu – Activité physique adaptée
– 0613866081

Sud Corse Domicile – 0495720772

EHPAD Bonifacio / EHPAD Porto Vecchio – Activité physique
adaptée / Ateliers mémoire

Espace communal associatif de Bonifacio / Café des jeunes
Bonifacio / Locaux SDC Mairie de Sotta – Ateliers collectifs
prévention sénior

Salle communale de Figari – Forum prévention sénior

A domicile – Ateliers individuels de prévention fragilité

Action santé – Monacia d'Aullène – Activité physique adaptée
culture et patrimoine – 0660221853

Association Show de Vents - Porto Vecchio et
lieux multiples – Ateliers musicaux - 0664549432

CCAS de Porto Vecchio – Ateliers numériques –
0495703749

Comité territorial Sport Pour Tous – Cossec de
Porto Vecchio – Gym douce et gym d'entretien –
0620159143

Mélanie Perret – Salle de danse communale de
Lecci / Salle de l'association sportive l'Accordu à
Figari – Danses de société - 0663581202

Isabelle Savadoux – 0609210885

Salle du conseil municipal de Pianottoli-Caldarellu
– Ateliers mémoire, humeur et émotions

Porto Vecchio / Multisites en plein air – Sophro-
balade / Marche douce / Activités bien être

URMFC – Forêt de l'Ospedale – Balade santé yoga
– 0615493348

Nutizie

Procédure d'entrée en accueil familial

Le demande d'entrée en accueil familial se fait **directement et uniquement auprès du service.** 1

Vous pouvez vous adresser à l'infirmière ou la gestionnaire de votre secteur, du lundi au vendredi. 2

Des **documents à remplir** vous seront envoyés : informations et désignation de la personne de confiance sur la personne concernée, procédure d'intégration en famille d'accueil. 3

Ces documents **sont à renvoyer** complétés à la gestionnaire administrative. 4

La situation administrative et financière est évaluée puis validée ou non.

Si la décision est favorable, des informations complémentaires vous seront demandées par **l'infirmière territoriale chargée de l'examen de votre situation.** 5

L'infirmière réalise une **évaluation médico-sociale** avec la personne et, si possible, son entourage. Cette visite doit être précédée d'un **certificat médical à son intention**, corroboré par un **certificat de compatibilité** du médecin. 6

Pumonte

Infirmière Mme Santi 06 74 48 05 50

Gestionnaire Mme Pinzuti 04 95 29 13 90

COORDONNÉES

Cismonte

Infirmière Mme Frey 06 19 68 08 53

Mme Fantini 06 24 79 41 03

Gestionnaire Mme Paolacci 06 09 04 99 21

Le service vous mettra ensuite en relation avec les familles d'accueil disposant de places disponibles, dans le secteur géographique souhaité, mais également les plus adaptées à votre projet de vie. L'entrée pourra alors être organisée avec vos représentants, la famille d'accueil choisie et le service pour **la signature du contrat d'accueil finalisant la procédure.**

Nos actualités

L'équipe de l'accueil familial



Charles Colonna d'Istria

Chef du service régional
de la politique du handicap et de l'accueil familial



Laetitia Frey

Infirmière territoriale
du Cismonte



Maryline Santi

Infirmière territoriale
du Pumonte



Chrystelle Paolacci

Gestionnaire du
Cismonte



Sophie Pinzuti

Gestionnaire
du Pumonte



Juliane Bernardini

Chargée de suivi
médico-social
en alternance



Sabrina Legato

Gestionnaire
Cismonte&Pumonte

DERNIERE ARRIVEE PARMIS NOUS

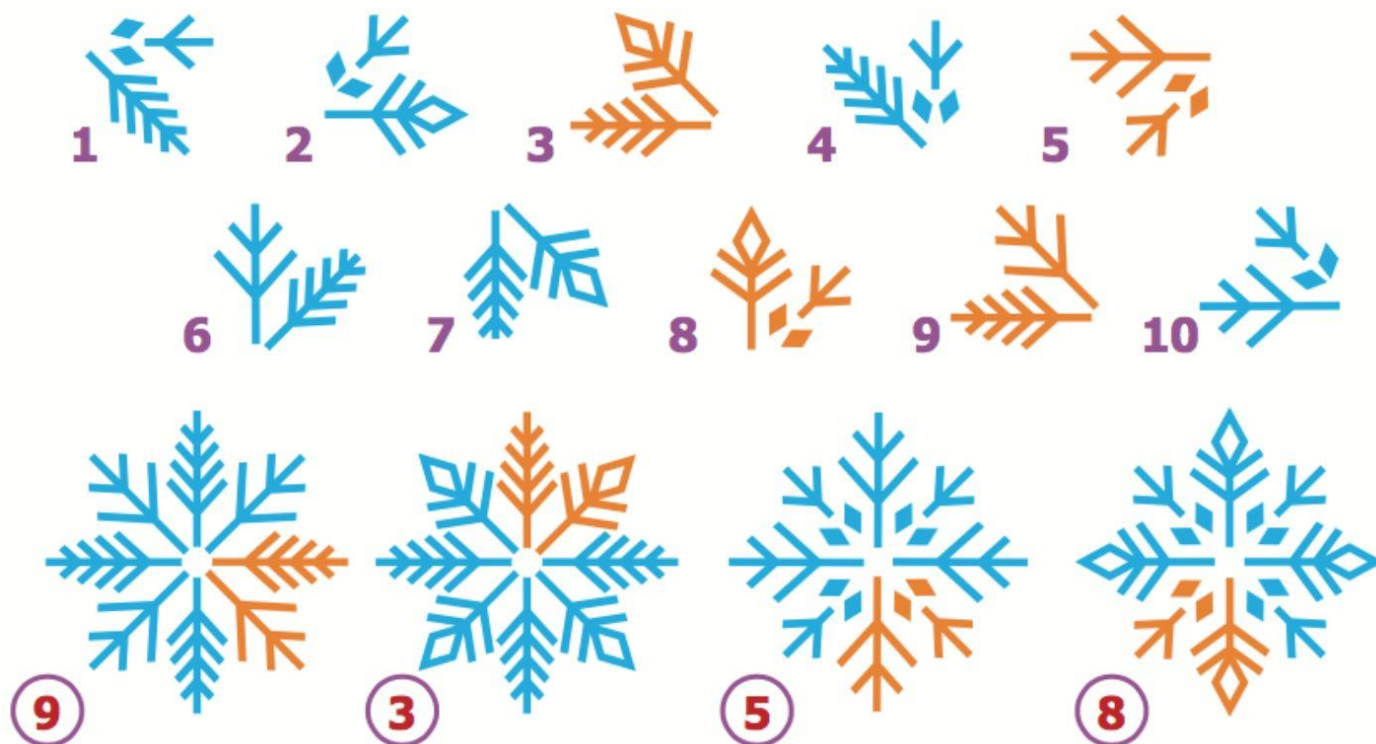
Marie-Laure Fantini

*Infirmière Territoriale en charge du
suivi médico-social en accueil
familial*

Mme Fantini est basée dans le
Cismonte mais peut être amenée à
se déplacer sur tout le territoire.



Avenu ghjucatu

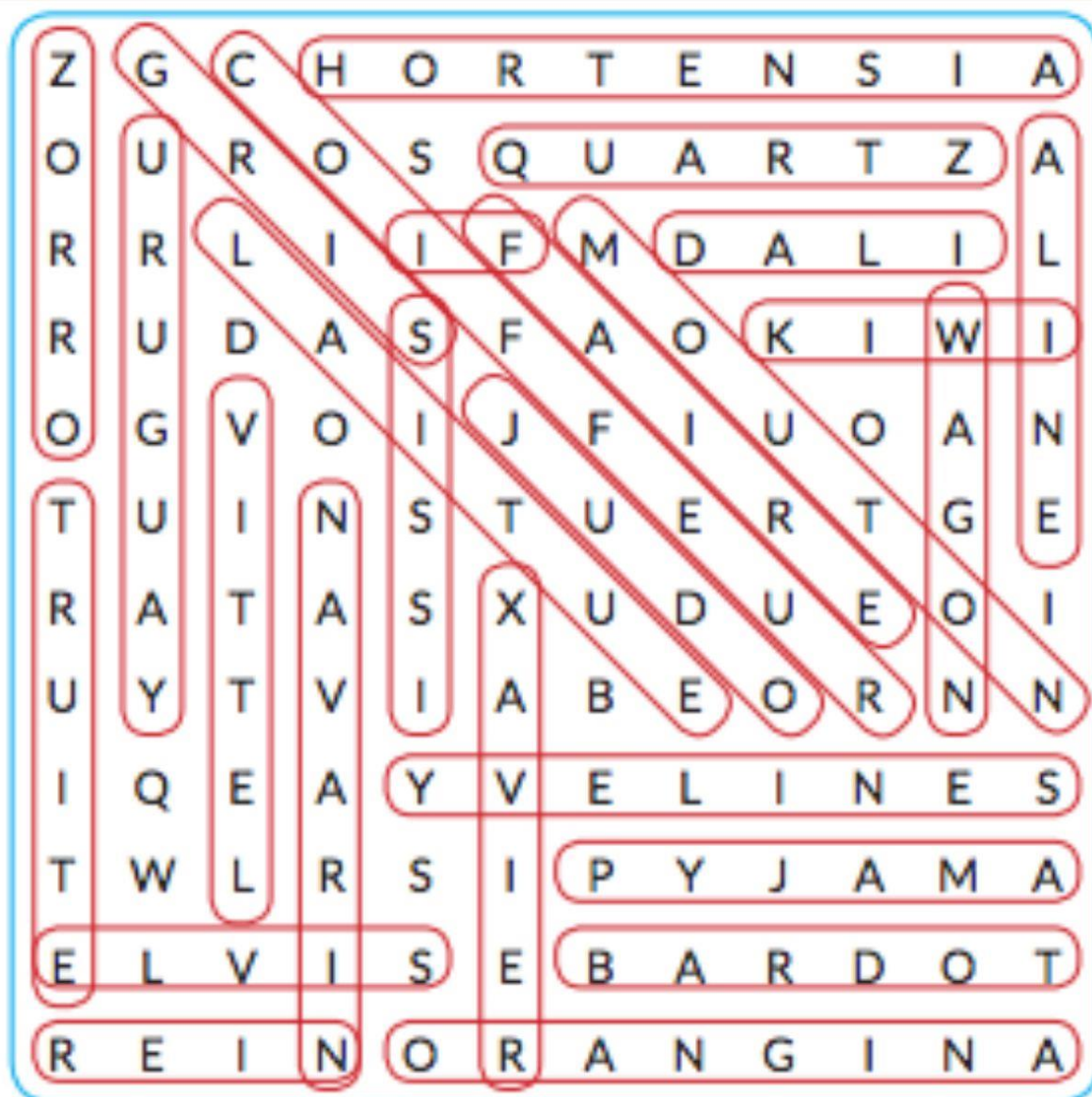


IL POSSÈDE 12 CAILLOUX, DONT 2 GROS SUR LA BOULE DU BAS, UNE CAROTTE QUI POINTE SUR SA GAUCHE, ET ENFIN SON ÉCHARPE TOMBE SUR VOTRE GAUCHE.



Le bon bonhomme de neige est le A. Ce n'est pas le bonhomme de neige C car il ne possède que 11 cailloux et son écharpe tombe sur votre droite. Ce n'est pas non plus le B car sa carotte pointe vers sa droite.

Solutions des jeux



A ALINE	H HORTENSIA	O ORANGINA	V VITTEL
B BARDOT	I IF	P PYJAMA	W WAGON
C COIFFEUR	J JUDO	Q QUARTZ	X XAVIER
D DALI	K KIWI	R REIN	Y YVELINES
E ELVIS	L LAITUE	S SISSI	Z ZORRO
F FAIRE	M MOUTON	T TRUITE	
G GRIS	N NAVARIN	U URUGUAY	

Foire Aux Questions

- *vous souhaitez être plus amplement informés sur le sujet d'une rubrique ;*
- *vous avez des questions ou des idées pour les rubriques, un sujet important vous tient à cœur ;*
- *vous souhaitez participer à une de nos rubriques (recettes, poèmes, portrait d'accueil...);*
- *vous êtes intéressé par le métier d'accueillant(e) familial(e) et pensez à rejoindre la communauté de l'accueil familial.*



CONTACTEZ-NOUS

Mail dédié au magazine :

Juliane.bernardini@isula.corsica



SERVICE DE L'ACCUEIL FAMILIAL
Serviziu di l'accuglienza famigliale