RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

ANIMER UN ATELIER BIEN ÊTRE SENIORS (PHYSIQUE ET MENTAL)

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Adoption des différents facteurs (physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux)

Implantation de stratégies de prévention inscrites dans une approche écologique du vieillissement qui agit sur différents déterminants de la santé

Implantation d'actions de prévention des chutes de seniors

Sensibilisation des animateurs entourant la personne âgée aux bienfaits des APS

Compétences développées

- Identifier les axes d'amélioration pour conserver ou retrouver l'équilibre physiologique, psychologique et sociale
- Aider à l'amélioration du sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes
- Aider à maintenir une bonne santé des os (densité osseuse poignets, hanches et colonne)
- Aider à maintenir et promouvoir une pratique régulière d'activités physiques
- Aider à améliorer la mémoire
- Susciter l'intérêt d'une bonne hygiène de vie
- Proposer les gestes et postures à adopter pour éviter les blessures
- Identifier les besoins pour conserver la joie de vivre (l'autonomie, la reconnaissance, le dépassement de soi, la confiance en soi, la fierté, le partage, les relations humaines)
- Proposer des liens et des interactions entre participants pour redonner de la joie de vivre ensemble

Programme

Durée de formation
4 jours soit 28 heures

Public
Personne souhaitant animer des ateliers au près d'un public seniors

Prérequis
Aucun

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de fin de formation

Type de formation / stage
Présentiel

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

ANIMER UN ATELIER BIEN ÊTRE SENIORS (PHYSIQUE ET MENTAL)

1 IDENTIFIER LE PUBLIC, SES TRAUMATISMES ET SES BESOINS

- Identifier son public et connaître les effets de la vieillesse sur le corps humain : constats et problématiques
- les personnes à risques
- les facteurs prédisposant
- les facteurs précipitants
- identifier l'importance d'un maintien physique et psychologique

– le cerveau

– les muscles

– les artères

2 COMMENT ANIMER ?

2-1 La notion d'animateur

- Les compétences nécessaires pour devenir un bon animateur
- La parole de l'animateur et son pouvoir dans un groupe
- La notion de motivation en animation
- Les devoirs et responsabilités d'un animateur

2-2 Les animations

- Exercices de proprioception et vestibulaires
- Activités d'intégration de l'équilibre (marche à obstacles, mouvement inspirés du tai chi, Qi-Gong, stretching des postures)
- Exercices de renforcement (avec bandes élastiques)
- Mouvements d'assouplissement
- La prévention des chutes
- La prise de conscience des apprenants
- Faciliter et redynamiser l'accès aux activités physiques
- Utilisation du petit matériel (balle, ballon, sangles)

ANIMER UN ATELIER BIEN ÊTRE SENIORS (PHYSIQUE ET MENTAL)

2-3 Quelles méthodes d'animation choisir ?

2-4 Quels outils et moyens pédagogiques à mettre en place ?

- Les différentes méthodes pédagogiques et outils en fonction du public
- Identifier les besoins par les tests d'effort

2-5 La salle, l'accueil et le déroulement de la séance ?

- Savoir se positionner en tant qu'animateur
- Savoir développer la confiance (en soi et avec les seniors)
- Savoir communiquer, observer et écouter pour proposer les variables en fonction de chacun
- Identifier les freins psychologiques et savoir proposer les variables en fonction de chacun
- Optimiser l'environnement pour un meilleur apprentissage, susciter l'intérêt et donner envie de participer, d'interagir

2-6 Le groupe

- Les règles d'existence d'un groupe
- Les particularités de la vie de groupe : les règles, le respect, la neutralité
- La gestion des interventions
- Maintenir l'intérêt
- Favoriser les interactions

2-7 Les différents profils des participants :

- Les personnalités difficiles :
- – Le je sais tout
- – Le contre leader
- – Le séducteur, le fayot
- Les freins à l'apprentissage (l'environnement, les émotions, les difficultés de compréhension, les freins physiques)