



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

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

AVENUE DE BORIE MARTY  
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# ANIMER UN ATELIER BIEN ÊTRE SENIORS (PHYSIQUE ET MENTAL)

1 / 3



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



# ANIMER UN ATELIER BIEN ÊTRE SENIORS (PHYSIQUE ET MENTAL)

2 / 3



## 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)



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# ANIMER UN ATELIER BIEN ÊTRE SENIORS (PHYSIQUE ET MENTAL)

3 / 3



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)