

## GYM DOUCE POUR PERSONNES ÂGÉES



### Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Expérimenter dans son corps et prendre ainsi conscience des troubles liés au vieillissement
- Comprendre les objectifs d'une animation Gym douce
- Être capable de créer, évaluer et animer des séances
- Adapter ses comportements et ses activités, aux difficultés sensorimotrices des personnes âgées

### Programme

En reproduisant l'état sensori-moteur d'une personne de 85 ans, la baisse d'acuité visuelle et de perception de certaines fréquences auditives, la limitation d'amplitude des articulations... deviennent pour le professionnel, des expériences vécues.

#### Identifier les objectifs de la gym douce chez la personne âgée

- Définition et caractéristiques de la gym douce
- Le vieillissement et sa motricité

#### Comprendre les processus physiologiques du vieillissement

- Définir une activité gym douce
- Les besoins
- Les techniques
- Les modalités

#### Identifier les troubles psychomoteurs pour les animations

- Les différentes évaluations
- La maladie d'Alzheimer et ses impacts
- La maladie Parkinson et ses conséquences
- L'ostéoporose, l'arthrite, l'arthrose...

#### Observer les troubles sensoriels et comprendre leurs conséquences

- La vision
- L'audition
- Le sens tactile et la motricité fine

#### Préparer une séance

- L'animateur et ses qualités
- La construction de la fiche d'activité
- L'évaluation de la séance

### Durée

3 jours soit 21 heures

### Public

Tout professionnel intervenant dans la prise en charge de la personne âgée

### Tarifs

690 € nets par stagiaire

### Prérequis

Aucun

# GYM DOUCE POUR PERSONNES ÂGÉES

Suite

## Animer une séance gym douce

- Présentation d'outils utilisables en séance
- Animation d'une séance (mise en situation avec simulateur)

## Gym douce et relaxation

- Définition
- Les agents stressants du vieillissement

## Les différentes techniques

## Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques, avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Apports de connaissances, échange de pratiques, ateliers d'expérimentation des impacts du vieillissement avec 2 simulateurs de vieillissement, simulation d'activités de gym douce
- Remise d'un support pédagogique

## Lieux

Inter ou intra entreprise

## Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

