

GYM DOUCE POUR PERSONNES ÂGÉES

DURÉE :
2 jours
(14 heures)

■ OBJECTIFS

Identifier la place de cet atelier dans la vie au quotidien de la personne soignée (souplesse, rencontres, autonomie, détente, sourire, communication...)
Situer la gym douce comme une alternative aux soins (meilleur moral, capacités physiques et morales renforcées...)
Apprendre et maîtriser une séance de gym douce (mise en place des séances, motivation des personnes soignées, fréquence, limites du corps humain vieillissant, réduire les risques de chutes)

■ **PRÉREQUIS** : Pas de prérequis nécessaires pour cette formation.

■ **PUBLIC** : Tout personnel soignant.

■ OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Acquérir les outils nécessaires pour stimuler et inciter la personne soignée à venir à l'atelier sans contraintes, ni objectif précis
- Proposer un atelier de Gym Douce à toute personne âgée, peu importe les capacités et les handicaps physiques
- Identifier les difficultés liées au vieillissement physique et psychique de la personne
- Faire prendre conscience à la personne de l'importance de cette activité pour assurer le maintien de son autonomie
- Réduire les différences liées au handicap
- Créer une dynamique ludique autour de l'atelier, rencontres, échanges...

■ OBJECTIFS DE LA PERSONNE ÂGÉE

- Elle se présente à cet atelier pour maintenir et se rassurer sur ses capacités physiques
- L'échange : lors de l'atelier, des échanges se créent entre les personnes, encouragements, difficultés...
- Le potentiel : souvent les personnes ne vivent que par leurs handicaps, c'est pourquoi l'animateur(trice) est vraiment important(e) à leurs yeux, elles peuvent voir autre chose que leurs problèmes de santé
- Le plaisir : le plaisir d'être ensemble persiste après la séance, les personnes sont contentes d'avoir échangé entre elles et d'avoir vaincu leur peur

Programme

Cette formation pourra se dérouler sur deux jours ou couplée avec une journée simulateur de vieillissement (1 jour en plus)

En journée deux (ou trois), il sera demandé au personnel d'animer une séance avec les personnes soignées, à seule fin de pouvoir évaluer et réadapter si besoin

En effet, pour maîtriser une séance de gym douce, il est nécessaire, pour le personnel concerné, de connaître les limites physiques et psychiques de la personne soignée.

Une analyse des capacités et de la motivation du personnel présent sera faite en début de séance à seule fin d'orienter et d'améliorer les connaissances nouvelles dans ce domaine.

- Renforcement du côté ludique de l'atelier (sans infantiliser la personne)
- Découverte des outils nécessaires à l'élaboration des séances, (ballons, balles, cerceaux)
- Douceur des exercices
- Debout, assis, allongé (si possible pour la personne)
- Travail en binôme, et en groupe
- Organisation des séances en fonction de la présence
- Permettre aux personnes soignées d'avoir des activités qui maintiennent l'entretien corporel, l'image corporelle, et l'estime de soi
- Permettre au personnel d'animer une vie institutionnelle collective ou par groupes constitués
- D'appliquer des notions de pédagogie à des adultes ayant un long vécu avec tact, respect, savoir-être et savoir-faire

Un bilan de formation sera réalisé en fin de formation.

- Bilan écrit sur support adapté
- Bilan oral individuel

Modalités et délais d'accès :

Intra : Dans vos locaux
Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

Coût de la formation

Intra : 920 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

Financement

Possibilité de prise en charge sur le **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation/Certificat de réalisation

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, de vidéos, de diaporamas, remise d'un livret participant : Document points clés • Annexes du guide de la HAS.