Gymnastique douce pour personnes âgées

Construction et mise en pratique d'un atelier de gymnastique douce avec la valise Simulation de Vieillesse qui permet de prendre conscience des difficultés d'ordre moteur mais aussi d'attention des personnes.

Objectifs

- Comprendre le vécu corporel des personnes âgées et favoriser le maintien de leur autonomie physique et psychique
- Comprendre les principes de la gymnastique douce, l'intérêt et les limites des principales méthodes
- Animer un atelier de gymnastique douce auprès de personnes âgées en s'initiant aux différentes techniques adaptées

Le + de la formation

Construction et mise en pratique d'un atelier de gymnastique douce avec la valise Simulation de Vieillesse qui permet de prendre conscience des difficultés d'ordre moteur mais aussi d'attention des personnes.

Public concerné et pré-requis

Personnel exerçant en gériatrie

Programme

- Le vieillissement, les incidences possibles sur le schéma corporel, l'image du corps et l'image de soi
- La perte d'autonomie physique et/ou psychique : les modifications toniques, la désorientation temporo-spatiale, les troubles de la praxie, les modifications sensorimotrices…
- Pratiques de gymnastique douce et adaptation des exercices et des types de séance en fonction des pathologies
- Animation d'un atelier de gymnastique douce en gériatrie : constitution des groupes, rythme et durée des séances, organisation et contenu de chaque séance, critères et modalités d'évaluation

Votre intervenant

Psychomotricien exerçant en gérontologie

Notre démarche pédagogique

Une formation alternant des méthodes de pédagogiques actives : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques, entrainements à l'animation d'ateliers de gymnastique douce.

Livrables

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires en ligne :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

Evaluation

La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie. Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les connaissances seront quant à elles évaluées par un quizz de fin de formation. Les appréciations des participants seront recueillies à l'issue de la session et à froid au bout de 3 mois via un questionnaire approprié. Nous solliciterons également les appréciations des référents de la structure commanditaire au bout dans les 6 mois qui suivent la formation.

Inter

Durée : 21h **Jours :** 3 jours

Tarif : 980€ - Déjeuner offert

Paris

Date(s) :

- 2-3-4 Avril 2025
- 15-16-17 Décembre 2025

Orléans

Date(s) :

- 25-26-27 Juin 2025
- 1-2-3 Octobre 2025

Marseille

Date(s) :

- 28-29-30 Avril 2025
- 15-16-17 Septembre 2025

Toulouse

Date(s) :

- 9-10-11 Avril 2025
- 22-23-24 Septembre 2025

Nancy

Date(s) :

- 31 Mars-1-2 Avril 2025
- 17-18-19 Novembre 2025

Intra

Durée : 21h **Jours :** 3 jours

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Demande de contact

Dernière modification le 28 mars 2025 à 09h30

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr