

ANIMER DES ATELIERS DE GYMNASTIQUE DOUCE ET RELAXATION

La gymnastique douce permet d'associer le bien-être d'une activité physique au plaisir du mouvement.

Elle s'adresse à tous les résidents.

Modalit  pédagogique :

Formation présentielle

Durée:

21.00 heures - 3.00 jours

Profils des stagiaires

- Tout personnel soignant et ou d'animation intervenant auprès des personnes âgées atteintes ou non de démences (dont démences de type Alzheimer et apparentées) en Institution ou à domicile

Prérequis

- Proposer des activités d'animation en secteur gérontologique depuis 6 mois révolus

Objectifs pédagogiques

- 1. Concevoir et animer une séance de gymnastique douce et de relaxation
- 2.  valuer l'impact de la séance

Contenu de la formation

- Jour 1 - matin (3h30) - Développer la conscience du corps (objectif 1)
 - Mieux percevoir son corps dans diverses positions
 - Observer les zones de tensions
 - Enrichir le langage corporel par la sensation
 - Améliorer la qualité de la relation avec soi
- Jour 1 - après-midi (3h30) - Préserver l'autonomie de la personne âgée (objectif 1)
 - Reconnaître les capacités et les limites de la personne âgée
 - Les différents aspects de la gymnastique douce
- Jour 2 - matin (3h30) - Gymnastique douce et vieillissement (objectif 1)
 - Les méfaits de la sédentarité, inciter les gens à être actif pour se maintenir en forme
- Jour 2 - après-midi (3h30) - La relaxation (objectif 1)
 - Outils et méthodes
- Jour 3 - matin (3h30) - S'initier aux techniques simples du toucher et du massage (objectif 1)
 - Le toucher et le massage pour positiver l'image du corps
- Jour 3 - après-midi (3h30) - Animation et organisation d'une séance (objectifs 1 et 2)
 - Construire une séance, en utilisant les points clés, en respectant le rythme de chacun, en alternant temps d'action et de détente, en utilisant différents types d'exercices
 - Mettre en place des outils d'évaluation

Organisation de la formation

Association Nationale de Formation en G erontologie

876 rue du Mas de Verchant

34000 Montpellier

Email: anfg34@orange.fr

Tel: 0467208442



Equipe pédagogique

Psychomotricienne, animateur

*Nos formateurs sont des professionnels de la g erontologie (Directeurs d'EHPAD, cadres supérieurs et cadres de santé, diététiciens, psychologues, animateurs-trices, médecins-gériatres, psychomotriciens,...) ayant suivi une formation spécifique à nos méthodes.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (Accessibilité aux personnes handicapées - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Apports théoriques
- Temps d'analyse des expériences
- Temps de mise en pratique (exercices de gymnastique, relaxation, massage, construction d'une séance)
- Remise des documents pédagogiques sur clé USB en fin de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la pratique et étude de cas (organisation d'une séance)
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation