

# Programme de formation

## ATELIER BIEN VIEILLIR : "Un instant ensemble"

Durée : 7 jour(s) - 14,00 heures



### Public visé

Les seniors de 60 à 90 ans « actifs » vivant à domicile ou en résidence autonomie  
L'action s'adresse prioritairement aux personnes âgées non girées ou / et relevant du GIR 5 et 6.  
Notre public cible touche indifféremment les hommes et les femmes.



### Pré-requis

Aucun



### Objectifs pédagogiques

OBJECTIFS GENERAL :  
Promouvoir des actions collectives de prévention en santé en faveur des personnes âgées.

- Lutter contre l'isolement et favoriser le lien social, les activités cognitives et réduire les inégalités sociales et de santé en créant des instants conviviaux gratuits pour les seniors.

- Garantir la santé des seniors et de leurs aidants en leur permettant d'être sensibilisés et informés de techniques et moyens existants pour prendre soin de leur santé, et de leur vie sociale.



### Groupe

De 6 à 10 participants



### Accessibilité

Contactez notre référent handicap :

Mme Marion FOURCADE  
06.33.37.44.86



### Tarifs

A partir de 0,00 €



### Modalités et délai

### ★ Description / Contenu

Le cycle se compose de 7 séances de 2h, sur une période hebdomadaire ou bimensuelle.

- Les Ateliers sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.
- Ils ont pour objectif de prendre soin de soi et de sa santé de manière générale, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant et en créant du lien entre les participants.

Afin de faire participer le plus grand nombre dont les seniors qui ne sont pas encore en perte d'autonomie, nous avons souhaité un nom au message positif et ne faisant pas référence à la notion de vieillesse, en ayant une approche positive et ludique de ces ateliers.

Le programme de ces séances :

**Atelier 1 - Préserver sa santé à domicile** : Garantir la santé des seniors et favoriser le maintien à domicile en proposant des conseils animés pour prendre soin de leur santé et de leur domicile avec quelques démonstrations commentées.

**Atelier 2 - Sensibiliser aux risques de chutes** : Favoriser le lien social et les activités cognitives en sensibilisant les seniors à l'analyse de situations dangereuses à domicile par le biais de Qcm, d'étude de cas, jeux de rôle notamment.

**Atelier 3 - Favoriser le lien social et les activités cognitives au travers de plusieurs « Blind test » des sens** : un blind test des odeurs, des sons et du goût, pour se remémorer et échanger sur des souvenirs de leur passé.

**Atelier 4 - Développer les activités cognitives en animant un jeu « qu'est-ce que Google ?? »** afin de faire le lien entre leurs souvenirs et favoriser leur mémoire spatio-temporelle. Cet atelier permettra aux participants de faire le lien entre les souvenirs des seniors et Google (école, habitation, lieux de vacances...), à travers notamment l'utilisation de Google EARTH®

**Atelier 5 - Bouger un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout** : Développer la pratique d'activités physiques et sportives adaptée aux seniors par le biais d'échauffement, d'étirements.

**Atelier 6 - Favoriser le lien social et les activités cognitives des seniors** en leur faisant découvrir, en toute simplicité, les possibilités numériques de communication actuelles telles que « FACETIME », TEXTTO, FACE BOOK...

**Atelier 7 - Rejouer maintenant !** Proposer de refaire ou de développer l'un des 6 ateliers précédents et faire un bilan des séances pour susciter de nouvelles propositions d'actions communes et/ou sur leur territoire avec les partenaires locaux.



### Modalités pédagogiques



### Moyens et supports pédagogiques



### Modalités d'évaluation et de suivi

Un quizz de connaissance sera proposé à TO afin d'identifier le niveau des





Programme de formation  
**ATELIER BIEN VIEILLIR : "Un instant ensemble"**

Durée : 7 jour(s) - 14,00 heures

**d'accès**

Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 04.75.75.68.79 ou par courriel : [formationra@msaservices-ra.fr](mailto:formationra@msaservices-ra.fr)

participants et mesure l'impact de l'atelier.

Une évaluation à T1, sous forme d'un questionnaire sera complétée et enrichie d'échanges lors de l'atelier 7.

Enfin, un questionnaire d'évaluation et de connaissance à T2, sera proposé 1 mois après la dernière séance de l'atelier. Ainsi, un bilan global de l'évaluation des compétences et l'impact des ateliers sera disponible.