

A.N.F.G.

**Association Loi 1901 - Organisme de formation enregistré sous le Numéro :
-91340613634 auprès du Préfet de Région Languedoc-Roussillon –
siret : 482 122 108 000 38 – ape : 913E
ZAC Parc Eurêka - 876 rue du Mas de Verchant - 34000 MONTPELLIER
+ 04 67 20 84 42 – anfg@orange.fr**

ANIMER DES ATELIERS DE GYMNASTIQUE DOUCE ET RELAXATION

Durée : 3 jours (soit 21H00/personne)

Horaires : 9H30/17H00

Modalités :

Stage présentiel inter ou intra-établissement

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

Elle s'adresse à tous les résidents.

Public concerné

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 gériatrique depuis 6 mois révolus.

Objectif

Savoir proposer aux patients/résidents des exercices et des massages

Connaître et utiliser des techniques de gymnastique douce adaptées

Cerner l'intérêt et les limites d'une telle activité, en tant que moyen d'aide au maintien de l'autonomie

Identifier les techniques d'animation à mettre en place

Compétences visées :

Etre capable de concevoir et d'animer une séance de gymnastique douce et de relaxation

Etre capable d'en évaluer l'impact

Etre capable d'intégrer cette activité dans le PVI des résidents en EHPAD

Programme

Développer la conscience du corps, 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

Préserver l'autonomie de la personne âgée

Reconnaître les capacités et les limites de la personne âgée

Les différents aspects de la gymnastique douce

Gymnastique douce et vieillissement

Les méfaits de la sédentarité, inciter les gens à être actif pour se maintenir en forme
La relaxation: outils et méthodes
S'initier aux techniques simples du Toucher-massage, afin de positiver l'image du corps
Animation et organisation d'une séance
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

Méthodes pédagogiques :

Alternance d'apports : théoriques, temps d'analyse des expériences articulées avec le vécu professionnel de chacun, temps de réflexion, temps de mise en pratique

Evaluation :

A travers les mises en situation et la création de fiches d'activités.

Formateurs :

Animateur-relaxologue confirmé.

Accessibilité aux personnes handicapées.

Assistance post-formation :

Chaque stagiaire bénéficie d'une assistance par téléphone, vidéo-conférence ou mail pour une durée de 24 mois.

Tarifs :

Formation inter-établissements : 495,00€ TTC / jour / personne

Formation intra-établissement : 1510,00€ / jour / groupe (10-12 personnes)