

PROGRAMME FORMATION



ÉDUCATION POUR LA SANTÉ ET RELAIS DU MOUVEMENT AU DOMICILE

Le maintien à domicile apparaît comme une façon de préserver une sphère d'autonomie et de liberté. L'une des clés pour un vieillissement en bonne santé au domicile est de conseiller les personnes sur « les bons comportements » tout en valorisant leurs ressources et leurs capacités.

En avançant en âge, les personnes deviennent de plus en plus inactives ce qui impacte leur autonomie dans la réalisation des actes de la vie quotidienne. Des aidants professionnels peuvent alors intervenir pour accompagner et stimuler ces personnes dans leur quotidien, pour « faire avec elles » et ne pas « faire à leur place », afin de contribuer à leur bien-être.

Pour y parvenir, comprendre les conséquences du vieillissement sur la santé, comprendre l'importance de bouger et appréhender la manière de mobiliser les personnes âgées au quotidien seront des axes forts dans la prévention de la perte d'autonomie.

Ces apports et leur mise en application sur le terrain auront un impact positif sur la qualité de vie au travail des professionnels.



Suivez notre actualité
sur Facebook
Facebook/Form-AP

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

07 63 41 58 11

contact@form-ap.com

FORM-AP.COM

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33, auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

LE PROGRAMME

LE VIEILLISSEMENT

- ⇒ Définition et conséquences
- ⇒ Repérage de la fragilité

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES EFFETS

- ⇒ Sport / Activité Physique (AP) / APA (Activité Physique Adaptée)
- ⇒ Effets de l'AP sur la santé
- ⇒ Recommandations en AP

PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT

- ⇒ Hygiène de vie et lieu de vie de la personne
- ⇒ Relai du mouvement au quotidien et mise en situation

L'ENCADREMENT

Il est assuré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée salarié de l'association FORM'AP.

L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Une feuille d'émargement sera à remplir par les stagiaires et le formateur par demi-journée.

SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

QUEL PUBLIC ?

Tous salariés, dans le but de devenir référent échauffements/étirements de sa structure

LES OBJECTIFS

- ⇒ Consolider les connaissances sur les conséquences fonctionnelles du vieillissement
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière
- ⇒ Acquérir des outils favorisant l'autonomie des personnes dans leur vie quotidienne et permettant de lutter contre la sédentarité

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utiliserons différentes méthodes pour dispenser nos contenus d'enseignement :

- ⇒ Transmission des connaissances théoriques à acquérir sous forme d'exposé (méthode affirmative)
- ⇒ Questionnement des stagiaires sur leurs savoirs et guidage dans les réponses (méthode Interrogative)
- ⇒ Travail en sous-groupe sous thèmes d'enseignements (méthode active)
- ⇒ Concernant les contenus d'Activité Physique, démonstration des mouvements et gestes que les stagiaires pourront reproduire ensuite (méthode démonstrative)

LES MOYENS TECHNIQUES

Pour réaliser cette formation, nous utiliserons :

- ⇒ Enseignement général avec supports informatique, audiovisuel, papier ...
- ⇒ Échanges et travail en groupes, en sous-groupes ...
- ⇒ Études de cas réels et analyse des pratiques
- ⇒ Mises en situation
- ⇒ Suivi dans le temps

Aucun

PRÉ-REQUIS

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM