Animer la vie des personnes âgées

s'épanouir au quotidien

PRÉSENTIEL SUR-MESURE

Objectif de formation

La formation vous permet de proposer des animations traditionnelles et novatrices adaptées au public âgé et mieux comprendre leurs besoins et leurs envies.

Programme

Définir mon rôle d'animateur auprès des personnes âgées

Établir des relations de confiance et d'écoute avec les participants.

Comprendre les spécificités et les attentes du public vieillissant.

Connaître les besoins et les envies d'activités d'un public vieillissant.

Mener des échanges pour comprendre les préférences des participants.

Identifier les intérêts individuels et collectifs afin de proposer des activités variées.

Comprendre l'intérêt du mouvement chez la personne âgée et expérimenter la gym douce.

Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique adaptée.

Initiation à la gym douce avec des exercices appropriés aux capacités des participants.

Parcours de marche pour maintenir la mobilité.

Atelier équilibre pour prévenir les chutes.

Techniques pour se relever en cas de chute.

Rencontres sportives et ludiques pour favoriser les interactions sociales.

Proposer des activités de bien-être, créatives et d'expression au public âgé.

PARTIE 1 : « Personnes âgées et outils bien-être »

Bienfaits du toucher : massages des mains, des pieds et du visage, automassages

Techniques de relaxation, comme la cohérence cardiaque et la visualisation.

Découverte d'outils de psychologie positive : journal de gratitude, espace de fierté, tableau des envies, bocal à bienfaits...

Introduction aux huiles essentielles et leurs bienfaits pour le bien-être des personnes âgées.

PARTIE 2 : « Créativité et expression »

Ateliers d'arts plastiques pour stimuler la créativité.

Art-thérapie comme moyen d'expression et de détente.

Atelier musical avec chants, instruments, quizz musical ou danse.

PARTIE 3 : « Créativité »

Ateliers d'arts plastiques pour stimuler la créativité.

Art-thérapie comme moyen d'expression et de détente.

Atelier musical avec chants, instruments, quizz musical ou danse.

Remplir une boite à outils et idées d'animation auprès d'un public vieillissant.

Ateliers de mémoire avec jeux de société, photolangage, mots croisés, etc.

Moments de partage à thème pour encourager les discussions et les échanges.

Projets de témoignage de l'histoire personnelle pour transmettre et laisser une trace.

Atelier de coquetterie et de coiffure pour valoriser l'estime de soi.

Rencontres intergénérationnelles avec des crèches ou des écoles.

Activités culinaires et de jardinage.

Médiation animale pour favoriser les interactions positives.

Sorties culturelles, religieuses ou de loisirs pour découvrir de nouveaux horizons.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Professionnels impliqués dans la prise en charge de patients, de résidents ou d'usagers vieillissants.

Durée

4 Jours dont 28 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1400 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201

35172 Bruz

https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine

Les points forts de la formation

- Eventail d'activités variées et adaptées aux besoins spécifiques du public vieillissant : activités physiques, sociales, cognitives ou créatives.
- La formation est basée sur une approche très concrète et pratique avec de nombreux exercices.

Les conditions d'admission

Prérequis
Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques
Définir mon rôle d'animateur auprès des personnes âgées. Connaître les besoins et les envies d'activités d'un public vieillissant. Comprendre l'intérêt du mouvement chez la personne âgée et expérimenter la gym douce. Proposer des activités de bien-être, créatives et d'expression au public âgé. Remplir une boite à outils et idées d'animation auprès d'un public vieillissant.

▶ PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations
Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation : Mises en situation et debriefing, questionnaires d'évaluation de transfert des connaissances.

Modalités pédagogiques
Des vidéos, jeux de rôles, analyses de pratiques et études de cas à partir du vécu des participants sont intégrés dans la formation. Les séquences d'analyses de pratiques professionnelles et d'études de cas sont techniquement travaillées par l'intervenante, experte de son thème, qui conçoit et fournit des outils sur mesure qui permettent la progression pédagogique de ces séquences. Chaque activité, quelle que soit sa nature, est débriefée par le groupe et l'intervenante. Les différents outils pédagogiques utilisés sont : Des apports théoriques exposés de manière interactive, des exercices pédagogiques pratiques, des mises en situation, organisées le plus souvent en sous-groupes avec alternance des rôles, pour mettre immédiatement en pratique les apports théoriques par chacun.

Les sessions

Bruz

- Les 25, 26 , 27 et 28 novembre 2025

Date et mise à jour des informations : 27/08/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts

INGUANTA Anne
anne.inguanta@ille-et-vilaine.cci.fr
CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann,6 Rue des frères Montgolfier,BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine

CCI FORMATION BRETAGNE