

# Cycle « Bientraitance, éthique et soin » – Module 1 : Gym douce pour les personnes âgées

+ ÉLIGIBLE AU DPC

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Tout salarié de la Branche en lien avec la prise en charge de la personne âgée : aide-soignant, aide médico-psychologique, agent des services hôteliers...

### Durée

3 jours

### Organisme de formation

☞ GRETA Midi-Pyrénées Centre

### Date limite d'inscription

01/02/2017

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

#### Albi

Les 20 & 21 mars 2017

+ Le 18 avril 2017

### ☞ Groupe 2

#### Tarbes

Les 6 & 7 mars 2017

+ Le 24 avril 2017

### ☞ Groupe 3

#### Toulouse

Les 8 & 9 mars 2017

+ Le 25 avril 2017

## Interlocuteur Unifaf

Jessica LENFANT

[jessica.lenfant@unifaf.fr](mailto:jessica.lenfant@unifaf.fr)

05 34 31 34 70

## Intervenant

☞ Cédric RIGAL

## Contexte

Le corps en mouvement est un corps qui « vit ». Retrouver ou garder la perception de son corps vivant c'est, pour la personne âgée, garder un esprit vif. Le rapport au corps est une alchimie particulière faite de sa perception, de l'éducation reçue et de son évolution.

Unifaf Midi-Pyrénées, dans un souci permanent de valoriser l'éthique et la bienveillance au cœur du soin, a souhaité ouvrir son cycle « Bienveillance, Éthique et Soins » par ce module. Cette notion invite à « un ensemble de comportements et d'attitudes positifs incluant bons soins, respect, marques et manifestations de confiance, d'encouragement et d'aide envers les personnes les plus vulnérables qu'il est de notre devoir d'accompagner le plus humainement possible ». Redonner vie au corps d'une personne âgée, par le mouvement, c'est l'inscrire dans une démarche volontaire de soin, d'autonomie et de confiance en soi...

## Objectifs

Permettre aux professionnels travaillant auprès de la personne âgée d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'animation de séances de gymnastique douce :

- ☞ Maintenir l'autonomie physique et les capacités fonctionnelles de la personne âgée
- ☞ Mettre en place un programme d'activités physiques adaptées en respect des capacités de chacun
- ☞ Evaluer les effets de ce programme et l'adapter en fonction des résultats des évaluations, au sein d'une équipe pluridisciplinaire
- ☞ S'approprier des outils permettant l'accompagnement du corps vers sa réappropriation par la personne âgée

## Pré-requis :

Travailler auprès de personnes âgées, avoir déjà travaillé auprès de personnes âgées

## Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

## Contenu

### Jour 1

#### L'activité gym douce et ses effets sur le vieillissement normal et pathologique

- ☞ Connaître les particularités liées au vieillissement : les pathologies, les phénomènes de démence, la diminution des performances motrices, les troubles...
- ☞ Activité gym douce : les effets, le matériel, les lieux d'interventions, exemple de déroulement d'une séance

**Jour 2****Programme de gym douce**

- Description et définition d'un programme de gym douce
- Conception du programme : intégration de l'activité dans la définition ou la réactualisation du projet de vie du résident, le public, l'évaluation, l'accompagnement...

**Jour 3****Retour d'expérience et transmission**

- La transmission : l'évaluation, la séance, la programmation de l'activité, le comportement des participants...
- Programmation et adaptation : l'ajustement, la concertation avec l'équipe soignante...
- Personnes âgées Alzheimer ou apparentées : la stimulation, la communication, les adaptations, le matériel
- Bilan