

FICHE DE PRÉSENTATION DE FORMATION

LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT : RESENTIR, COMPRENDRE, S'ADAPTER AVEC LE SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT

FINALITÉ DE LA FORMATION :

Ressentir pour mieux comprendre les effets du vieillissement : membre par membre, sens par sens.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Etre capable de :

- Identifier et mieux appréhender certaines pathologies liées à l'avancée en âge
- Identifier les répercussions des effets du vieillissement sur les activités de la vie quotidienne
- Adapter sa pratique professionnelle aux difficultés et aux capacités physiques et sensorielles des personnes accompagnées

PUBLIC ET PRÉREQUIS :

Public : Professionnels, bénévoles, étudiants ou demandeurs d'emploi intervenant ou souhaitant intervenir auprès de personnes âgées et/ou d'adultes handicapés, à domicile ou au sein d'un établissement. Ouverte aux proches aidants qui accompagnent un proche âgé ou handicapé.

Prérequis : Aucun prérequis

MÉTHODE :

Cette formation est basée sur le ressenti des apprenants qui portent la combinaison « simulateur de vieillissement ». L'expérience vécue (au cours des différents ateliers) leur permet d'être confrontés à certaines conséquences physiques et sensorielles liées à l'avancée en âge et ainsi de prendre conscience des difficultés rencontrées par les personnes âgées dans les gestes de la vie quotidienne. Des apports théoriques viennent compléter cette expérimentation.

PROGRAMME :

Apports théoriques sur les pathologies liées à l'âge (descriptifs, causes et répercussions sur la vie quotidienne) :

- Les rhumatismes
- L'arthrose
- La fonte des muscles
- La sarcopénie
- La dénutrition
- Les troubles de la marche
- La presbycusie
- La presbytie
- La DMLA
- Le glaucome
- La cataracte
- La rétinopathie diabétique

- **DURÉE :** ½ journée
- **DÉLAIS D'ACCÈS :** 7 jours avant le début de la formation
- **EFFECTIF :** 4 stagiaires par session
- **LIEU :** salle mise à disposition par la structure demandeuse avec (paper-board, 2 sièges avec accoudoir (facultatif), 4 tables et 6 chaises)-Selon la configuration des locaux, les cas pratiques (situations de la vie quotidiennes) pourront se dérouler dans une salle représentant un espace de vie (cuisine, salle de détente, etc.).
- **MODALITÉS D'ORGANISATION :** cette formation est organisée à la demande d'un organisme, les inscriptions individuelles ne sont pas acceptées. Formation en intra ou en inter, en présentielle uniquement
- **INTERVENANTE :** 2 animateurs du service Cassiopea prévention seniors
- **TARIFS :** Sur devis- nous consulter
- **MATÉRIEL :** Simulateur de vieillissement

FORMATION

LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT : RESSENTIR, COMPRENDRE, S'ADAPTER AVEC LE SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT

PROGRAMME (SUITE) :

La formation se compose de 4 ateliers avec 2 combinaisons :

- **Atelier 1** : « *La combinaison* » (durée 30')
Les participants sont équipés de la combinaison. Chaque élément de la combinaison est accompagné d'une explication sur la pathologie ou les difficultés fonctionnelles ou sensorielles simulées.
- **Atelier 2** : « *L'audition* » (durée 20')
Exercices permettant d'appréhender la perte d'audition liée à l'âge (exercices effectués en binôme)
- **Atelier 3** : « *La vue* » (durée 20')
Exercices permettant d'appréhender les maladies de la vue liées à l'âge (exercices effectués en binôme)
- **Atelier 4** : « *Les situations de la vie quotidienne* » (durée 30')
Exercices permettant d'appréhender les conséquences des difficultés motrices et sensorielles liées à l'avancée en âge dans certains actes du quotidien.

Un support pédagogique sera remis à chaque apprenant

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

Au démarrage: les attentes des apprenants seront recueillies par le formateur au début de la formation pour mesurer l'adéquation avec les objectifs de la formation.

Les acquis/connaissances seront évalués de manière auto-évaluative, par l'intermédiaire d'un test de positionnement.

En cours de formation: les apprenants seront invités par le formateur à échanger sur leur compréhension des éléments pédagogiques vus.

A l'issue de la formation : la satisfaction des apprenants sera évaluée lors d'un tour de table et à l'aide d'un questionnaire individuel. Il porte sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et les acquis.

A distance de la formation : le commanditaire de la formation évaluera l'impact de la formation sur les participants et sa mise en œuvre via un questionnaire de satisfaction remis dans les 2 mois suivant le terme de la formation.



MISES EN GARDE :

Cette formation est déconseillée aux personnes sujettes aux problèmes de dos ou aux personnes à mobilité réduite ; Toutefois, il est possible d'adapter cette sensibilisation en limitant le port de certains éléments de la combinaison. Nous consulter.

CONTACTS :

→ **Viridiana ROUMEAU**, responsable du service Cassiopea Prévention Seniors, prevention@cassiopea.fr

→ **Clémence LEPRI**, conseillère prévention, conseiller.prevention@cassiopea.fr

Association Cassiopea
Service Prévention Seniors
29 Rue de Metz
24000 Périgueux
05 53 53 20 40

information
CORONAVIRUS
COVID-19



Le simulateur de vieillissement

Casque antibruit : simule la perte d'audition (presbyacousie) ▶ ▶

Collier cervical : ▶ ▶ simule la raideur de la nuque (arthrose)

Coudières : simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes ▶ ▶

Gants (mitaines) : simulent les symptômes de gonflement et de raideur des articulations liés à l'arthrose ▶ ▶

Sous-gants : ▶ ▶ simulent la perte d'agilité et de sensibilité

Poids de cheville : simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes et la lourdeur de certains gestes face à la diminution de la masse musculaire ▶ ▶



▶ ▶ **Lunettes** : simulent le vieillissement de la vue (presbytie, rétinite...)

▶ ▶ **Gilet de poids** : simule les problèmes d'articulation, de mouvements du torse et des épaules liés à des douleurs dorsales et la lourdeur de certains gestes face à la diminution de la masse musculaire.

▶ ▶ **Poids de poignets** : simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes, et la lourdeur de certains gestes face à la diminution de la masse musculaire.

▶ ▶ **Genouillères** : simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes

▶ ▶ **Surchaussures** : simulent une démarche incertaine (perte de sensibilité, circulation sanguine)