

Informations pratiques



Focus : Sport, santé, bien-être de la personne âgée

Horaires : 9 h 30 - 12 h 30 et 13 h 30 - 16 h 30

Lieu :

Rouen

IREPS Haute-Normandie
Pôle Régional des Savoirs
115, Bd de l'Europe - 76100 ROUEN

Evreux

Maison de la santé
Place Dupont de l'Eure
27000 EVREUX

Le Havre

Maison du patient
Hôpital Flaubert
55 bis, rue G. Flaubert - 76600 LE HAVRE



Pour toutes informations :

Contact pédagogique :

Laure BIDAUX

Contact administratif :

Juliette GOEMAERE
formation@ireps-hn.org
02 32 18 07 60

Le Havre, le 22 janvier 2015

Evreux, le 23 janvier 2015

Rouen, le 27 janvier 2015



Bulletin d'inscription

« Focus : Sport, santé, bien-être »

Inscription en ligne sur notre site Web
<http://www.ireps-hn.org>

Monsieur

Madame

Nom :

Prénom :

Fonction :

Structure :

Adresse structure :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail du participant :

Email du responsable formation :

L'IREPS Haute-Normandie met en place des temps d'échange de pratiques et d'information appelés les journées «Focus»

Objectifs :

- Connaître les problèmes liés au vieillissement du corps
- Comprendre l'intérêt de la stimulation dans le maintien de l'autonomie de la personne âgées
- Prévenir des risques de la sédentarité
- Stimuler la personne âgée dans le cadre des activités professionnelles

Contenu :

Module 1 : Le vieillissement chez la personne âgée :

- Les perceptions de la personne âgée et de son vieillissement
- Descriptif du vieillissement naturel des différentes fonctions de l'organisme
- Impact sur la vie de la personne âgée

Module 2 : Les méfaits de la sédentarité :

- Définition des comportements sédentaires
- Impact sur la santé de la personne âgée

Module 3 : Maintien de l'autonomie des séniors :

- Définition des activités physiques
- Bienfaits des activités physiques pour lutter contre la perte d'autonomie
- Les outils pour favoriser la stimulation de la personne âgée
- mise en situation pratique de stimulation en lien avec leurs activités professionnelles

Modalités pédagogiques :

- Intervention conférentielle
- Mise en situation
- Exercices pratiques
- Démarche participative

A qui s'adresse cette formation :

Aides à domicile, aides soignantes, infirmières...

Le nombre de participants est limité à 15 personnes maximum.

A retourner à :
Juliette GOEMAERE
IREPS HN
115 boulevard de l'Europe - 76100 Rouen
02 32 18 07 60
formation@ireps-hn.org