

## PROGRAMME DE FORMATION

Atelier Fitness des neurones. Des exercices innovants et ludiques pour entretenir les facultés mentales des séniors

### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

### Durée

3.00 jour(s)  
21:00 heures

### Public

Tout personnel paramédical, social, éducatif ou d'animation intervenant auprès d'un public de personnes âgées non dépendantes et autonomes.

### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

### Objectifs de la formation

Concevoir et animer un atelier Fitness des Neurones visant à stimuler la créativité des seniors (en EHPAD, centre social,...) et qui soit une alternative aux traditionnels ateliers-mémoire ou ateliers manuels/artistiques (cuisine, jardinage, peinture,...) proposés aux seniors.

Adapter les exercices à son public et élaborer de nouveaux contenus.

### Programme

- Les fondamentaux de la créativité :
  - Les notions clef de la psychologie de la créativité.
  - Mesurer la créativité : 3 critères.
- Comment développer la créativité des personnes âgées ?
  - Exercices de créativité visuelle, littéraire et pratique.
- Objectifs et apports de l'atelier auprès de personnes âgées :
  - Stimuler les capacités créatives des seniors par des exercices innovants.
  - Développer le lien social, l'expression orale, l'estime de soi et le bien-être de la personne âgée.
- L'animation des ateliers et leur organisation matérielle :
  - Les différents exercices : l'objet mystère, le jeu des associations, le jeu des points communs, la pièce manquante, la méduse...
  - Savoir vendre ses ateliers auprès des seniors.
- L'adaptation des exercices au public concerné.
- Comment créer de nouveaux contenus.

### Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices pratiques. Echanges.

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.