

# Programme "Vivre Actif"

## Maintien de l'autonomie et prévention des chutes chez les seniors



Formation à la conception, la réalisation et l'implantation d'un atelier "Équilibres"

## 1<sup>ère</sup> annonce de formation

L'asbl Educa Santé proposera dans le courant du 3<sup>ème</sup> quadrimestre 2019 (de mi- septembre à mi-octobre 2019) une **session de formation d'animateurs d'ateliers "Équilibres"**.

Cette formation **s'adresse aux kinésithérapeutes, ergothérapeutes et professeurs d'éducation physique**, qu'ils soient en exercice ou retraités et qui s'engageront à animer des ateliers "Equilibres".

Au cours de ces **30 heures de formation** (découpées en **6 séances de 5 heures**), seront abordés et documentés, (1) les aspects du programme multidisciplinaire "Vivre Actif", (2) la problématique multifactorielle des chutes et (3) leur prévention dans une approche de santé publique, au travers de (d') :

- ✓ connaissances théoriques nécessaires à la conception et la pratique d'exercices visant à améliorer les équilibres dynamique et statique, la force musculaire et la souplesse articulaire, la coordination neuro- et psycho- motrice, etc.
- ✓ conception et réalisation pratique d'exercices adaptés à ces effets
- ✓ conception et réalisation de modules d'informations relatifs aux différents facteurs de risque et destinés à développer pratiquement les capacités de la personne âgée à participer activement à la gestion de sa sécurité et à exercer son autonomie,
- ✓ implantation des ateliers,
- ✓ évaluations et suivi scientifique.

**La formation est interactive** et intègre les expériences des participants.

*Pour des raisons pédagogiques, elle est limitée à 15 participants au maximum.*

Au terme de la formation, les participants recevront une attestation de participation labellisée "Vivre actif" qui garantit la qualité et la spécificité de l'intervention des animateurs auprès du public âgé concerné. De plus, ils recevront le syllabus complet du programme "Vivre Actif, des ateliers "Equilibres" pour retrouver et maintenir l'autonomie des plus de 65 ans".

**Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter :**

Par téléphone au 071/30.14.48

Via le formulaire de contact de notre site internet [www.educasante.org](http://www.educasante.org)

Ou par courriel, grâce à l'adresse [projets1@educasante.org](mailto:projets1@educasante.org)