Animer des ateliers pour personnes âgées - bien-être, créativité et mouvement

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 23118611F — Mise à jour : 1 juillet 2026

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Site de Bruz Ker Lann**

Présentation de la formation

Objectifs

Proposer des animations traditionnelles et novatrices adaptées au public âgé et mieux comprendre ses besoins et ses envies.
Définir mon rôle d'animateur auprès des personnes âgées.
Connaître les besoins et les envies d'activités d'un public vieillissant.
Comprendre l'intérêt du mouvement chez la personne âgée et expérimenter la gym douce.
Proposer des activités de bien-être, créatives et d'expression au public âgé.
Remplir une boite à outils et idées d'animation auprès d'un public vieillissant.

Programme

Définir mon rôle d'animateur auprès des personnes âgées
Établir des relations de confiance et d'écoute avec les participants.
Comprendre les spécificités et les attentes du public vieillissant.
Connaître les besoins et les envies d'activités d'un public vieillissant.
Mener des échanges pour comprendre les préférences des participants.
Identifier les intérêts individuels et collectifs afin de proposer des activités variées.
Comprendre l'intérêt du mouvement chez la personne âgée et expérimenter la gym douce.
Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique adaptée.
Initiation à la gym douce avec des exercices appropriés aux capacités des participants.
Parcours de marche pour maintenir la mobilité.
Atelier équilibre pour prévenir les chutes.
Techniques pour se relever en cas de chute.
Rencontres sportives et ludiques pour favoriser les interactions sociales.
Proposer des activités de bien-être, créatives et d'expression au public âgé.
PARTIE 1 : « Personnes âgées et outils bien-être »
Bienfaits du toucher : massages des mains, des pieds et du visage, automassages
Techniques de relaxation, comme la cohérence cardiaque et la visualisation.
Découverte d'outils de psychologie positive : journal de gratitude, espace de fierté, tableau des envies, bocal à bienfaits…
Introduction aux huiles essentielles et leurs bienfaits pour le bien-être des personnes âgées.
PARTIE 2 : « Créativité et expression »
Ateliers d'arts plastiques pour stimuler la créativité.
Art-thérapie comme moyen d'expression et de détente.
Atelier musical avec chants, instruments, quizz musical ou danse.
PARTIE 3 : « Créativité »
Ateliers d'arts plastiques pour stimuler la créativité.
Art-thérapie comme moyen d'expression et de détente.

Atelier musical avec chants, instruments, quizz musical ou danse.

Remplir une boite à outils et idées d'animation auprès d'un public vieillissant.

Ateliers de mémoire avec jeux de société, photolangage, mots croisés, etc.

Moments de partage à thème pour encourager les discussions et les échanges.

Projets de témoignage de l'histoire personnelle pour transmettre et laisser une trace.

Atelier de coquetterie et de coiffure pour valoriser l'estime de soi.

Rencontres intergénérationnelles avec des crèches ou des écoles.

Activités culinaires et de jardinage.

Médiation animale pour favoriser les interactions positives.

Sorties culturelles, religieuses ou de loisirs pour découvrir de nouveaux horizons.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

K1206 — Intervention socioculturelle

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2335248S	Présentiel	Bruz	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #23118611F