

## Cycle Sénior

### Objectifs :



Sensibiliser et informer sur les risques d'accidents de la vie courante



Eviter les risques inutiles



Rester autant que possible autonome



Apprendre des gestes utiles au quotidien



2 animateurs



14 personnes



3 x 2h



Locaux à fournir

Les séniors sont particulièrement vulnérables. Une chute, un choc et tout peut dégénérer. Pour eux nous avons créé un programme à leur condition physique.

**Vieillissons heureux, Vieillissons formés !**

## Programme

### **Atelier 1 : Identification des dangers et sensibilisation à notre environnement**

Ce premier atelier de 2h (adaptable), permettra aux séniors d'avoir un regard plus jeune sur leur milieu. En effet la prévention domestique est plus que nécessaire chez les personnes tiraillées entre la volonté d'autonomie et les habitudes de vie quotidienne.

### **Atelier 2 : Gestes et Postures**

Dans notre quotidien, nous agissons tous librement. Dans le quotidien d'un séniors, sa liberté s'arrête là où commence l'effort. Notre programme leur permet de découvrir des gestes et des postures adaptés à leur physiologie.

### **Atelier 3 : Les gestes de premiers secours**

Bien que n'ayant plus la fougue de leur 20 ans, les seniors ont la volonté de rester autonome et utile. C'est pourquoi nous avons adapté les gestes de premiers secours à leurs capacités, car nous avons la certitude qu'ils peuvent agir et sauver des vies.