

MY E-PAL FOSTERING DIGITAL VOLUNTEERISM IN THE ELDERLY

Numéro de l'accord: 2021-2-BE01-KA210-ADU-000051585

Activité de projet 2

Manuel du Supporter Communautaire

CONNECT
PROJE
BRUSSELS



Funded by
the European Union

Acronyme du Projet: Mon e-Pal

Titre du Projet: Mon e-Pal: Favoriser le volontariat digital chez les adultes seniors

Appel: Appel 2021
Round 2 KA2

Date de début:
01/03/2022

Date de fin:
01/03/2023

Titre de la tâche : Activités de formation

Organisation chef de file: BLOCKS Health & Social Care

Table des matières

<u>Manuel du supporter communautaire</u>	<u>4</u>
<u> Buts et objectifs</u>	<u>4</u>
<u> Groupes cibles.....</u>	<u>6</u>
<u>MODULE 1</u>	<u>7</u>
<u> Activité 1.....</u>	<u>7</u>
<u> Activité 2.....</u>	<u>9</u>
<u>MODULE 2</u>	<u>11</u>
<u> Activité 1.....</u>	<u>11</u>
<u> Activité 2.....</u>	<u>13</u>
<u> Activité 3.....</u>	<u>14</u>
<u>MODULE 3</u>	<u>19</u>
<u> Activité 1.....</u>	<u>19</u>
<u> Activité 2.....</u>	<u>23</u>

Manuel du Supporter Communautaire

Buts et objectifs

Beaucoup de gens ont adopté la commodité des technologies numériques telles que les achats en ligne, les paiements numériques et la télémédecine. Cependant, de nombreuses personnes âgées qui ne maîtrisent pas les connaissances les plus récentes risquent d'être laissées pour compte. Les droits de l'homme fondamentaux deviennent de plus en plus difficiles à garantir à l'ère numérique au nom de la population âgée, tels que l'indépendance, la participation, la sécurité et la dignité, à mesure que l'espérance de vie augmente et que les sociétés vieillissent.

En conséquence, ce manuel vise à améliorer les compétences informatiques des aînés dans une perspective d'apprentissage tout au long de la vie pour faire face à l'exclusion numérique dans notre société d'aujourd'hui. Ceci sera réalisé par la série de modules développés et adressés aux jeunes volontaires. Grâce à la formation, nous assurerons le développement des compétences nécessaires pour les jeunes volontaires qui s'engagent auprès des adultes seniors afin de prévenir leur exclusion et de les aider à comprendre comment renforcer leur inclusion sociale grâce aux ressources numériques.



Cette activité est cohérente avec les objectifs suivants du projet:

- ✓ **Améliorer la disponibilité de possibilités d'apprentissage de haute qualité pour les adultes.**

Selon l'agenda européen pour l'éducation des adultes, l'accent est mis sur la sensibilisation de la population au fait que l'éducation des adultes est un facteur important dans l'amélioration des profils personnels et des compétences des individus. Tout cela est conforme à l'activité, puisque l'une de ses principales priorités est d'améliorer les compétences des professionnels/bénévoles impliqués et, par la suite, des utilisateurs finaux, grâce à une formation multidisciplinaire de haute qualité, principalement basée sur les principes de l'éducation non formelle avec une perspective expérientielle.

- ✓ **Améliorer les aptitudes et les compétences professionnelles des jeunes volontaires et donner aux jeunes la possibilité de devenir actifs dans la communauté et de s'engager auprès des groupes vulnérables et exclus.**

L'outil et la méthodologie élaborés dans le cadre de ce projet seront mis à la disposition de tous ceux qui souhaitent travailler efficacement avec les aînés et qui souhaitent garantir un environnement d'inclusion dans une période où, en raison de la pandémie, les aînés ont traversé une période difficile et ont été exclus de diverses activités. Le produit final du projet facilitera la mission des jeunes volontaires et professionnels et contribuera à la cohabitation harmonieuse avec les personnes âgées.

- ✓ **Mettre à niveau les portefeuilles des établissements d'enseignement, grâce à l'utilisation de supports de formation numériques innovants couvrant tous les aspects de la vie.**

Cette activité améliorera l'amélioration de la vie des personnes âgées, en aidant ceux qui utilisent les nouvelles technologies grâce à un programme éducatif holistique spécialement conçu, basé sur leurs besoins et leurs exigences d'apprentissage.

Groupes cibles

1. **Jeunes volontaires et professionnels** dans le domaine de la jeunesse, âgés de 18 à 30 ans, qui seront formés sur les modules, afin d'animer et d'encadrer les sessions de pilotage nationales avec les seniors. Les jeunes volontaires qui dirigeront les interventions enrichiront les porte-documents pédagogiques de ressources et de pratiques novatrices qu'ils pourraient utiliser afin de faciliter leur collaboration avec leurs utilisateurs finaux. Enfin, les professionnels auront l'occasion d'interagir avec d'autres professionnels et d'élargir leur réseau.
2. Cette activité devrait bénéficier aux **aînés** grâce aux activités psychosociales novatrices, aux outils informatiques créatifs, aux méthodologies, aux bonnes pratiques et au matériel numérique. L'amélioration de l'expérience d'apprentissage des personnes âgées constituera leur état de bien-être plus positif, des niveaux d'anxiété plus faibles, moins d'épisodes dépressifs, l'inclusion sociale et la citoyenneté active, de meilleures compétences en TIC et, surtout, un sentiment d'être respectés, entendus et non stigmatisés ou exclus des sociétés d'aujourd'hui. Pour cette raison, les adultes seniors augmenteront également leur conscience de soi et leur autonomisation puisqu'elles apprendront de nouvelles méthodologies et techniques qui peuvent être appliquées avec succès à leurs besoins quotidiens.

MODULE 1

Introduction : Les besoins éducatifs pour les adultes seniors et leurs besoins spécifiques d'apprentissage

Activité 1

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Introduction et Ice-breaker

Durée : 1h – 1h30

Materiel :

- Chaises;
- Une balle de tennis ou toutes autres balles

Le but de cette activité est de permettre à chacun de se présenter pour faire connaissance. Ceci sera réalisé en se lançant une balle et la personne qui la reçoit doit se présenter et la relancer à quelqu'un d'autre.

Description :

Étape 1 : Faire un cercle avec les chaises. Chaque personne doit être assise à côté d'une autre personne.

Étape 2 : Les formateurs doivent commencer par se présenter, présenter les goals du projet et quel est le but de tenir le ballon dans leur mains. Le formateur doit ensuite lancer la balle à l'un des participants et commencer par s'introduire.

Étape 3 : Chaque participant doit dire son nom, où elle/il habite, éventuelle profession, son passe-temps et ses attentes par rapport au projet.

Étape 4 : Expliquer les différents types d'ordinateurs.

- DESKTOP

Normalement, un ordinateur de bureau se présente sous forme d'un ensemble de pièces individuelles. Il se compose du boîtier de l'ordinateur lui-même, d'un moniteur (parfois appelé écran d'ordinateur), d'une souris et d'un clavier.

- **TABLET**

Le terme (tablette) fait référence à un ordinateur personnel sans fil et transportable doté d'un écran tactile. La tablette est généralement plus grande qu'un smartphone mais plus petite qu'un ordinateur portable.

Etant donné que les téléphones peuvent se connecter à internet, la majorité des gens les utilisent comme ordinateur portable personnel.

Certaines tablettes disposent également d'une arrière caméra permettant de capturer images et vidéos. De plus, ils contiennent une batterie longue durée et un cordon de charge pour le brancher directement sur une source d'alimentation.

- **LAPTOP**

Un ordinateur portable, également connu sous le nom de notebook, est une boîte unique qui s'ouvre comme un clapet, avec le moniteur en haut et le clavier et le clavier en bas

Les ordinateurs portables sont pratiques dans la mesure où ils sont portables et, en plus d'un câble d'alimentation, ils utilisent également l'alimentation de la batterie, qui peut durer plusieurs heures.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

1. Familiarisez-vous les uns avec les autres et avec le formateur.
2. Identifiez les similitudes sur le besoin et les attentes des participants
3. Définir les différents types de périphériques informatiques.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

- Au cours de cette activité, le formateur doit encourager le processus et essayer d'aider les gens car il peut être difficile et inconfortable de parler pour vous-même devant des personnes que vous ne connaissez pas.
- Utiliser l'humour est un bon moyen de briser la glace et d'aider les participants à se sentir plus à l'aise et confiants en eux même.

Activité 2

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Biographie Réseaux sociaux

Durée : 1h – 1h 30m

Matériel nécessaire:

- Chaises tables, arrangées de sorte à pouvoir former des groupes.
- Une ligne du temps d'un mètre environ, dessinée sur un tableau, projetée ou fabriquée avec des matériaux recyclés.
- Vous pouvez écrire plusieurs termes liés aux réseaux sociaux sur des cartes.
- De quoi fixer les cartes sur le tableau (ruban adhésif, magnets).

La "biographie des médias et réseaux sociaux" est une bonne manière de se présenter et d'apprendre à connaître les autres personnes. Cela offre une chance de dialoguer à propos des médias et de leurs différents usages au cours du temps. Cela permet une prise de conscience compte tenu des attributs les valeurs et l'identité des médias.

Description:

1. Chaque participant sélectionne une carte dans la pile "réseaux sociaux et l'ajoute à la ligne du temps à côté d'une question.
2. Les questions possibles incluent :
 - Quel média utilisais-tu quand tu étais enfant ?
 - Quel média utilises-tu le plus maintenant, le moins ?
 - Dans le futur quel réseaux sociaux devras tu commencer à utiliser ?
3. En suite, le groupe est invité à débattre sur les images situées sur la ligne du temps.
 - Est-ce que ce que vous découvrez vous surprend ?
 - À votre avis pourquoi est-ce que la signification des médias a-t-elle évolué au cours du temps ?
 - Qu'est ce qui rend ce média unique à votre avis ?

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

1. Les participants, au cours de la biographie des réseaux sociaux, discutent de leur usage des réseaux sociaux dans le présent, le passé et/ou dans le futur. Cela aide les individus à reconnaître la partie que les médias a tenu dans leur vie au cours de différentes périodes.
2. Des différences et des similitudes peuvent être trouvées au long de cet exercice.



3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Comme alternative, vous pouvez créer des cartes avec différentes plateformes de réseaux sociaux à la place des médias, pour adapter à l'âge, compte tenu de la nouveauté des réseaux qui sont assez récents dans l'existence de personnes âgées. Vous pouvez trouver des templates en ligne comme sur ce site <https://moodle.project-amedy.eu/mod/folder/view.php?id=387>

MODULE 2

Information et communication : apprentissage de compétences digitales basiques

Activité 1

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Se familiariser avec le matériel informatique

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Cette leçon peut être effectuée soit à l'aide d'ordinateurs (si c'est possible, soit par le biais de présentations avec des images).

Description : Le but de cette activité est de montrer aux participants la partie importante d'un ordinateur et comment utiliser chaque accessoire et comment fonctionne un ordinateur.

Étape 1 : Montrez-leur le bouton qui permet d'allumer et d'éteindre l'ordinateur.

Étape 2 : Montrez-leur la fonction de la souris et du clavier. Essayez d'expliquer avec le plus de détails possible le but de ces deux outils.

Étape 3 : Après avoir allumé l'ordinateur, expliquez-leur ce qu'est le bureau et ce qu'ils peuvent y trouver (fichiers, moteurs de recherche, etc.)

- Commencez par expliquer l'écran d'accueil, les raccourcis, comment ouvrir – un – double clic – ou clic droit OUVRIRE ;
- Continuez avec quelques connaissances de base comme créer des dossiers et de nouveaux fichiers.

Étape 4 : Montrez-leur ce qu'ils doivent faire pour éteindre l'ordinateur sans perdre de fichiers ni corrompre le système, en fermant toutes les applications, puis en cliquant sur éteindre sans forcer, etc.

Étape 5 : Demandez s'ils ont des questions et répondez-y en le montrant dans la pratique.

Étape 6 : Continuez avec « Que pouvez-vous faire d'utile avec un ordinateur ? » Après avoir réfléchi avec eux, présentez-leur les exemples suivants :

- Naviguer dans le web ;
- Envoyer des emails ;
- Vérifier votre compte bancaire ;

- Jouer à des jeux vidéo ;
- Télécharger et regarder des films ;
- Reproduire de la musique ;
- Rester en contact avec vos amis et votre famille en utilisant Skype ou des plateformes de médias sociaux comme Facebook pour effectuer des appels vocaux et vidéo.
- Regarder les albums photos ;
- Achats en ligne ;
- Montage vidéo et Photoshop.

Étape 7 : C'est maintenant à leur tour d'essayer. Ils peuvent essayer sur un ordinateur ou s'il n'y a pas d'ordinateur les formateurs peuvent faire imprimer un exercice à faire dans lequel les participants devront mettre les phrases dans le bon ordre sur l'utilisation d'un ordinateur.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Apprendre à utiliser un ordinateur et ses accessoires.
- Apprendre les fonctions de base d'un ordinateur.
- Se familiariser avec ce qu'ils peuvent trouver sur le bureau

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Les formateurs doivent être très précis et expliquer de manière détaillée chaque étape. La plus part des personnes âgées seront mal à l'aise avec l'ordinateur et ils auront besoin de beaucoup de patience pour se former.

Faites des pauses pour demander s'ils ont compris pour passer aux étapes suivantes.

Nous vous recommandons fortement d'utiliser plus d'un ordinateur pour tout appliquer dans la pratique.

Activité 2

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Introduction aux services bancaires en ligne

Durée : 30min

Matériel nécessaire : Ordinateur portable, téléphone portable ou tout appareil ayant accès à Internet.

Description : Les participants seront formés de manière interactive dans les étapes suivantes :

- Vérifier leur solde bancaire à tout moment.
- Payer leurs factures et virer de l'argent sur d'autres comptes.
- Vérifier leurs hypothèques, prêts, comptes d'épargne ou ISA liés.
- Vérifier leurs relevés bancaires et passer au zéro papier (arrêtez de vous faire envoyer des Factures papier).
- Vérifier tous les investissements qu'ils pourraient avoir qui sont liés à leur compte.
- Inscription à la banque en ligne <https://www.youtube.com/watch?v=2zikekv-9OU>
- Vérifiez souvent leur relevé et signalez toute activité inhabituelle à leur banque.
- Ne répondez pas aux courriels prétendant provenir de leur banque et demandant des informations personnelles ou des mots de passe.
- N'oubliez jamais de vous déconnecter de leur session bancaire en ligne.
- Utilisez uniquement des connexions Wi-Fi sécurisées pour accéder à leur compte bancaire.
- Maintenir à jour son système d'exploitation et son logiciel antivirus.
- Choisissez soigneusement leur mot de passe - créez-le en combinant trois mots aléatoires et ne réutilisez pas le même pour différents comptes

Les étapes décrites ci-dessous seront réalisées selon la procédure suivante :

- Le formateur partagera avec un projecteur son écran à l'aide de tout type d'appareil ayant accès à Internet.
- Ensuite, il montrera aux participants présents via le projecteur comment les étapes décrites ci-dessous pourraient être mises en œuvre une par une.
- Après chaque étape présentée par le formateur, chaque participant senior sera invité à suivre la même procédure soit dans son propre appareil (si fourni) soit dans l'appareil du formateur montrant aux autres participants les étapes de mise en œuvre.



- Si quelqu'un entre les participants ne dispose pas d'un appareil ayant accès à Internet, ils peuvent essayer l'appareil du formateur.
- Cette procédure doit être suivie pour tous les objectifs définis ci-dessus.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

1. L'objectif est de fournir une introduction complète à la possibilité pour les personnes âgées d'utiliser des applications bancaires en ligne.
2. Le résultat sera de fournir au participant un support de poche car il lui sera compliqué de se souvenir de l'ensemble de ces informations techniques. Ils recevront un manuel matériel avec des directives à renouveler pour se connecter à cette plate-forme et effectuer leurs opérations.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Assurez vous de fournir un dépliant avec les informations, ou donnez la possibilité aux participants de prendre des notes afin qu'ils gardent une trace de ce qui a été fait et puissent répéter la procédure par eux-mêmes.

Questionnaires d'évaluation incluant des questions pour les jeunes et les personnes âgées :

- Que pensez vous des activités incluses dans l'atelier ?
- Est-ce que les activités correspondaient elles a vos attentes ? Pourquoi ?
- Y a-t-il quelque chose que vous changeriez en termes de contenu des activités ?
- Quel aspect de la formation avez-vous considéré comme le plus positif et le plus négatif ? Veuillez expliquer votre réponse.
- Commentaires supplémentaires.
- Avez-vous d'autres commentaires ?

Activité 3

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Comment utiliser un moteur de recherche et applications de media sociaux

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Cette leçon peut être réalisée soit en utilisant des ordinateurs, des tablettes ou des smartphones (si ce n'est pas le cas, les formateurs peuvent utiliser des présentations avec des images).

Description : L'objectif de cette activité est d'apprendre à utiliser efficacement une application sociale afin de pouvoir communiquer avec d'autres personnes.

Étape 1 : Allumez l'ordinateur comme expliqué dans le Module 2.

Étape 2 : Cherchez sur l'écran de votre ordinateur le moteur de recherche nommé « Google ».

Étape 3 : Cliquez dessus.

Étape 4 : Le formateur doit ici expliquer aux participants quelle est la fonction de Google et ce qu'on peut y trouver à l'intérieur. Ils devraient faire une démonstration en recherchant quelque chose suggéré par un participant.

Étape 5 : Tapez quelque chose de leur intérêt, puis montrez-leur comment identifier différents résultats de recherche.

Étape 6 : Montrez leur comment faire un « demi-tour » et continuer à chercher.

Étape 7 : Choisissez avec les participants le réseaux sociaux le plus connu.

Étape 8 : Montrez leur comment rechercher cette application.

Étape 9 : Montrez leur comment créer un profile.

Étape 10 : Montrez leur comment surfer sur cette application.

Étape 11 : Montrez leur comment communiquer via cette application.

Étape 12 : Posez des questions et expliquez leur faisant des exemples dans la pratique si possible.

Étape 13 : Le formateur devrait procéder et distribuer des morceaux de papier aux participants. Chaque participant est tenu à rechercher des informations concernant le sujet utilisant un moteur de recherche de son choix via l'ordinateur.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

1. Apprendre à utiliser un moteur de recherche.
2. Apprendre à naviguer dans les réseaux sociaux via une application.
3. Apprendre à accéder dans une page d'intérêt.
4. Apprendre à identifier les résultats de recherche qui pourraient être utiles.
5. Apprendre à naviguer dans les réseaux sociaux via une application pour communiquer avec les autres.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

- Nous recommandons fortement d'utiliser plusieurs ordinateurs pour gagner du temps lorsque tout le monde a besoin de naviguer sur le web.
- Il s'agit de la dernière activité du module 2 et c'est le moment où nous devrions laisser les participants expérimenter la navigation sur Internet et explorer ses fonctionnalités.
- Le formateur doit encourager les participants à rechercher choses différentes et à être disponibles à toutes sortes de questions.
- Google sera utilisé comme exemple puisqu'il s'agit du moteur de recherche le plus courant, mais d'autres moteurs de recherche tels que Bing ou Yahoo doivent être mentionnés.

MODULE 3

Santé et bien-être : un cours en ligne sur l'autonomisation des personnes âgées

Activité 1

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Qu'est-ce que le bien-être et pourquoi est-ce important pour vous ?

Durée : 1h30.

Matériel nécessaire : Présentation PowerPoint, projecteur

Description : L'activité a pour objectif de sensibiliser les seniors aux bienfaits du bien-être, à ses différentes dimensions et de proposer différentes manières d'y parvenir :

Étape 1: Avant de partager la présentation, le formateur pourrait demander aux participants quels sont, selon eux, les facteurs qui présentent leur qualité de vie et leur bien être. Le formateur peut noter ces facteurs et les cataloguer en groupes différents comme isolation social, problèmes de santé, etc. Ensuite, il sera demandé aux participants de prioriser les topics en termes de sévérité concernant leur influence sur leur bien être. Ex. les problèmes de santé mettant en cause leur bien être plus que l'isolation social afin que le formateur accorde plus d'importance au groupe qui a été classé plus haut que les autres.

Étape 2 : Commencez par leur présenter les différentes dimensions d'une approche globale du bien-être :

- Expliquez-leur que le bien-être physique : va au-delà du simple fait d'être exempt de maladie ou d'affection. Cela implique de pratiquer une activité physique et de consommer une alimentation saine.
- Ensuite, continuez en leur présentant le bien-être émotionnel : être en bonne santé émotionnelle fait référence à la capacité d'effectuer des tâches quotidiennes et de contribuer à la société. Des relations saines avec sa famille, ses amis et la communauté dans son ensemble sont nécessaires.
- Enfin, présentez-leur la définition du bien-être spirituel, c'est-à-dire la capacité

de ressentir un sens et un but dans la vie à travers vos liens avec les autres, vous-même, l'art, la musique, la nature ou une puissance supérieure à vous-même est la définition du bien-être spirituel. Être en harmonie avec sa conception de Dieu et du cosmos est ce qu'être d'une certaine foi est pour les personnes qui la pratiquent.

Étape 3: Continuez à leur présenter les avantages de rejoindre un programme de bien-être pour les seniors :

- Commencez par l'introduction suivante : la recherche sur le vieillissement en bonne santé continue de démontrer que les personnes âgées qui font du bien-être une habitude quotidienne en retirent des avantages considérables pour leur santé physique et mentale. Ils survivent également plus longtemps que leurs collègues qui ne sont pas actifs. En conséquence, les programmes de bien-être pour les personnes âgées gagnent en popularité parmi les populations âgées.
- La population âgée pourrait bénéficier de divers avantages des programmes de bien-être des personnes âgées. Ils offrent des chances qui facilitent la prise en charge de leur santé par les aînés. Les programmes de bien-être pour les seniors commencent à être inclus dans de nombreux plans de santé Medicare, et pour une bonne raison.

Étape 4: Poursuivez en présentant les principaux avantages de rejoindre un programme bien-être senior :

- Stimule l'activité physique :

L'activité physique est la clé d'un vieillissement en bonne santé ainsi que de votre état de santé général. Mais il fait plus que simplement vous garder physiquement actif ; il aide également à la prévention ou au traitement de diverses maladies et affections, notamment le diabète et les maladies cardiaques. Les programmes de bien-être pour les personnes âgées encouragent un mode de vie actif en offrant une variété d'activités structurées, planifiées et adaptées aux personnes âgées.

De nombreux exercices sont créés en pensant aux personnes âgées, en se concentrant sur des choses comme l'amélioration de l'équilibre, le développement de la force de base et l'extension de l'amplitude des mouvements. Les organisations locales de bien-être offrent également un environnement accueillant et confortable pour les personnes âgées qui souhaitent faire de l'exercice.

- Un point de vente social est créé :

La capacité d'un programme de mieux-être pour les aînés à fournir un cadre où les aînés peuvent rencontrer de nouvelles personnes, converser avec elles et entrer en contact avec elles est l'un de ses plus grands avantages. Les seniors peuvent interagir et réduire l'isolement grâce à cela. Les activités sociales telles que le bingo, les cours de danse, les clubs de lecture et l'artisanat sont courantes dans les programmes de santé. Ces interactions sociales améliorent l'humeur et aident à conjurer le désespoir.

- Réduit les frais médicaux :

Rejoindre un programme de bien-être pour les seniors pourrait potentiellement réduire vos coûts médicaux et de santé globale, ce qui est sans doute l'un des principaux avantages. Selon des études, ceux qui participent à des initiatives de bien-être dépensent moins en soins médicaux. Par exemple, ils ont eu moins d'admissions à l'hôpital, de visites aux urgences et de chutes. Tout cela se traduit par moins d'argent à déboursier pour vous.

- Améliore la stimulation cérébrale :

La détérioration cognitive liée à l'âge est courante dans une certaine mesure. Et engager votre intellect est la meilleure approche pour dissiper le brouillard mental et affiner vos pensées. Les programmes de bien-être des personnes âgées aident à atteindre cet objectif. Les nombreux cours et activités de ces programmes de bien-être vous obligent à utiliser votre cerveau, ce qui améliore les performances cognitives. Par exemple, des cours éducatifs qui engagent votre intellect et vous aident à entraîner différentes parties de votre cerveau, comme des séminaires informatiques, des cours de langue ou des clubs de lecture.

- Offrir une large gamme d'avantages pour la santé :

Les programmes de bien-être pour les seniors vous encouragent à être social et actif tout en offrant un certain nombre d'autres. La plupart des programmes comprennent des examens de santé fréquents et des ressources pour l'éducation à la santé. Cela soutient la prévention, qui est essentielle pour atteindre une meilleure santé. Le programme de bien-être organise fréquemment des séminaires ou des conférences qui vous renseignent sur certains problèmes de santé liés à votre démographie. Les objectifs du programme de bien-être sont de vous éclairer et de favoriser les soins préventifs.

- Positivité pour l'indépendance :

Personne n'aime se sentir impuissant ou comme s'il était un fardeau pour les autres. Les installations de bien-être pour seniors vous donnent la liberté de devenir autonome et de gérer activement votre santé et votre bien-être. Il permet aux aînés de maintenir une vie personnelle plus riche en favorisant l'indépendance. Les outils fournis par les programmes de bien-être vous aident à atteindre le niveau de forme physique requis pour l'indépendance quotidienne, y compris l'équilibre, la stabilité, la force et l'endurance.

Étape 5: Expliquez-leur comment ils peuvent trouver un programme de bien-être.

- La meilleure façon de trouver pour une personne âgée de trouver un centre de bien-être en discutant avec des amis et d'autres personnes de son âge. Ils peuvent également rechercher des programmes en ligne ou contacter leur compagnie d'assurance maladie pour obtenir de l'aide qui peut offrir des adhésions aux programmes participants.
- Si les participants sont disposés à participer, vous pouvez leur montrer comment ils peuvent rechercher des programmes de bien-être en ligne, améliorant ainsi leurs compétences en communication et en numérique.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Les principaux objectifs de l'activité sont de :

1. Sensibiliser les personnes âgées aux bienfaits du bien-être.
2. Sensibilisez-les aux moyens d'améliorer leur bien-être.
3. Rechercher des voies alternatives pour atteindre son bien-être.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEUR

Assurez-vous d'avoir une présentation PowerPoint, incluez des exemples virtuels et des photos qui pourraient attirer l'attention des personnes âgées.

Activité 2

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Vieillessement actif

Durée : 1h 30min

Matériel nécessaire : Ordinateur avec accès internet et YouTube et éventuellement une présentation PowerPoint

Description : Cette activité donnera des recommandations aux participants pour qu'ils restent physiquement actifs.

1. MARCHER

Faire une promenade est un excellent exercice pour aider à renforcer la santé de vos os - et c'est aussi bon pour votre cœur. Pourquoi ne pas rassembler un groupe d'amis et commencer à bouger ensemble ? Vous ferez de l'exercice pour la journée - et un peu de socialisation aussi ! Visez 30 minutes par jour au moins quatre fois par semaine. Si vous craignez de vous blesser sur des sentiers inégaux ou fissurés, un tapis roulant est une excellente alternative. Voici quelques liens qui pourraient être présentés avec les bienfaits de la marche qui pourraient être présentés lors de l'activité : -

- <https://www.youtube.com/watch?v=xBesU4JK3tY>

2. NATATION

Faire de l'exercice dans l'eau réduit l'impact sur vos articulations, ce qui en fait un choix populaire pour les personnes souffrant d'arthrite. La natation peut aider à améliorer votre santé cardiovasculaire et votre force musculaire et à renforcer vos ligaments et vos tendons. Si vous souhaitez augmenter l'intensité, vous pouvez porter des palmes ou utiliser des poids pour les jambes pendant que vous nagez, car ils ajoutent plus de résistance et font travailler vos muscles plus fort. Voici quelques liens qui pourraient être présentés dont les bienfaits de la natation qui pourraient être présentés lors de l'activité :

- <https://www.youtube.com/watch?v=AfnwseOgxEO>

3. TAI CHI

Le Tai Chi est une activité à faible impact et implique des mouvements doux. Aucun équipement sophistiqué n'est nécessaire, il est donc facile de commencer. Lorsque vous faites du Tai Chi, vos muscles sont généralement détendus plutôt que tendus, les articulations ne sont pas complètement étendues ou pliées et les tissus conjonctifs ne sont pas étirés. Cela signifie que vous améliorez votre flexibilité et votre force musculaire sans trop solliciter votre corps. Le Tai Chi peut également aider à améliorer votre équilibre, ce qui réduit votre risque de chute. Voici quelques plateformes de Tai Chi en ligne :

- https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=934&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_310

[flow934_cpa30_cid16829894863/450&utm_content=592177896926&utm_term=tai%20chi%20le](https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178Unlzs1hyxgbyA2f7ZuPS-T6xEue4Q7txpvxd55u8eV7nHA1qGeN_LqBoCYCgQAvD_BwE)

- https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178Unlzs1hyxgbyA2f7ZuPS-T6xEue4Q7txpvxd55u8eV7nHA1qGeN_LqBoCYCgQAvD_BwE

4. YOGA

Le yoga améliore non seulement votre santé physique, mais il aide également à réduire le stress grâce aux propriétés méditatives relaxantes des divers mouvements et étirements. C'est un exercice à faible impact qui peut améliorer votre équilibre central, votre force, votre flux respiratoire et votre flexibilité musculaire, en particulier lorsque vous le faites plusieurs fois par semaine. Here is a video on yoga's benefits:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zi7qIMXNhA0>

Here are some yoga tutorials:

- https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=1124&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_31O_f1124_cid17930186841/510&utm_content=614271967155&utm_term=beginning%20yoga%20for%20seniors&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178UnG3z77YtFBKnaljIA3gtLalibMED8j9dBNVIJ3L1M26tLcif59rBghoC-WIQAvD_BwE
- <https://www.youtube.com/watch?v=kFhG-ZzLNN4>

5 DANSE

Si vous allez faire de l'exercice, autant vous amuser avec, n'est-ce pas ? La danse est l'un des moyens les plus agréables d'obtenir un entraînement complet du corps. Il peut améliorer les niveaux d'énergie, réduire le risque de maladie cardiaque, améliorer la mémoire et l'humeur et améliorer votre équilibre. Si vous avez un équilibre et des capacités limités, vous pouvez essayer la danse assise, qui est un exercice assis, ou la danse en ligne, qui met moins d'impact et de stress sur vos articulations.

Benefits of dancing:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nxS7lQFliz8>

Dancing lessons:

- <https://www.youtube.com/watch?v=uZXQuqPnp8g>

6 TENNIS

L'amélioration de la coordination œil-main, la solidité des os et l'équilibre font partie des nombreux avantages de jouer au tennis. Courir dans différentes directions, transférer le poids du corps d'un pied à l'autre et balancer la raquette avec les bras donne à tout le corps un excellent entraînement. Le tennis est généralement plus rapide que les autres sports, il est donc important de commencer doucement si c'est la première fois que vous jouez.

Health benefits of tennis:

- <https://www.youtube.com/watch?v=X4UHmZ6PL30>

7 GOLF

Le golf est un excellent exercice pour faire bouger vos articulations en raison des mouvements impliqués lors du balancement du club dans une large gamme de mouvements. Jouer au golf active également votre circulation sanguine, ce qui encourage votre cœur à travailler plus efficacement et à développer ses muscles. Bien que ce ne soit pas un sport à haute énergie, tout ce balancement, mise en place et réveil autour du parcours s'additionne vraiment. De plus, l'aspect social et la concentration impliqués dans le jeu contribuent également à améliorer votre concentration et votre bien-être mental général. Source :

- <https://www.irt.org.au/the-good-life/sports-for-seniors/>

8 ZUMBA

La zumba est conçue comme un entraînement cardio et aérobie pour tout le corps, qui fournit une grande consommation de calories. Une étude de 2012 a révélé qu'un participant brûlait de 300 à 900 kcal avec un exercice de Zumba d'une heure. Parce que Zumba offre différentes options, les partisans du programme Zumba affirment qu'il est sans danger pour tous les âges, ce qui signifie que tout le monde peut participer. En plus de son effet bénéfique sur la combustion des calories, la Zumba peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque, à réduire la tension artérielle et le cholestérol LDL et à augmenter le cholestérol HDL. Séance d'entraînement Zumba de 30 minutes :

- https://www.youtube.com/watch?v=WYdJHpQL8-k&ab_channel=FitnessWithCindy

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

1. Fournissez des informations qui contribuent à activer le vieillissement et fournissez quelque exemples – liens vidéo afin de donner aux participants une idée pour chaque activité.
2. Fournissez des moyens numériques d'aborder ces groupes d'activités et permettre aux personnes âgées de socialiser avec d'autres afin de participer à des activités des groupes.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

- Le formateur pourrait créer une présentation afin de visualiser les activités dites ci-dessus afin que les seniors aient une meilleure image. De toutes manière, il est facultatif car nous incluent déjà beaucoup de vidéos.
- Le formateur doit principalement aider les seniors à comprendre comment ils peuvent trouver une telle activité en ligne ou comment faire partie de tels

groupes. Le but n'est pas de les convaincre, mais plutôt de leur fournir des moyens pour qu'ils puissent participer à n'importe quelle activité ils préfèrent.

