



Brain Gym : un outil pour préserver l'autonomie des seniors

Le 16 avril 2026, de 9h à 16h

Et si quelques mouvements simples pouvaient faire toute la différence dans le quotidien des seniors ?

Le Brain Gym (ou gymnastique du cerveau) est une méthode ludique et accessible qui relie le corps et le cerveau pour stimuler les fonctions cognitives, améliorer la coordination, renforcer l'équilibre et raviver le plaisir de bouger et d'apprendre pour les personnes âgées. Venez expérimenter ces mouvements physiques qui activent les fonctions cérébrales !

Objectifs

Cette formation a pour objectif de découvrir et d'expérimenter des mouvements simples du Brain Gym adaptés aux seniors - valides et moins valides - afin de :

- Stimuler leurs capacités cognitives, motrices et relationnelles ;
- De maintenir leur autonomie dans les gestes du quotidien ;
- Prévenir les chutes ;
- Améliorer la coordination motrice et l'équilibre ;
- Soutenir le bien-être global des seniors ;
- Retrouver le plaisir dans les activités physiques et intellectuelles.

Vous pourrez les accompagner dans leur quotidien grâce à des mouvements simples, ludiques et efficaces, mais aussi animer des séances de groupe adaptées aux capacités des seniors.

Programme de la formation

Des mouvements simples, accessibles et variés pour :

- Maintenir l'autonomie dans les gestes du quotidien ;
- Améliorer la coordination motrice ;
- Prévenir les chutes en travaillant l'équilibre ;
- Améliorer ses capacités de lecture, d'écriture, et les activités manuelles (dessin, tricot, bricolage...)

- Favoriser la concentration, la mémoire et la communication ;
- Libérer le stress (appréhension face à des situations nouvelles, rumination, inquiétude...)
- Développer la conscience corporelle ;
- Se projeter dans l'avenir et retrouver le plaisir de réaliser des projets.

Méthodologie

Adaptés aux seniors, les mouvements se pratiquent debout ou assis avec des balles, des accessoires, des feutres et papiers ou même sans rien. Interaction et amusement garantis tout en bougeant ! 100% du temps en mouvement !

Matériel

Tenue confortable, chaussures plates et une bouteille d'eau.

Public cible

Cette formation s'adresse aux professionnel.le.s de la santé, du bien-être, de la relation d'aide, mais aussi proches aidants ou toute personne accompagnant des seniors au quotidien – aucune base médicale requise.

Formateur

Virginie Klou, kinésologue agréée depuis 18 ans, formatrice et thérapeute, maître-assistant et Référente Qualité pour les formations en santé à la HELHa.

Lieu et adresse de la formation :
HELHa : rue Frinoise 12, 7500 Tournai.
Renseignements :
secretariat-ceref-sante@helha.be
0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>
Date limite d'inscription : 30 mars 2025
Prix : 120 EUR* – Min 10 - Max. 16 participants



*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Accréditation points PRO Q Kiné en cours