



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

Le jeudi 25 mars 2027, de 9h à 16h

Et si bouger devenait un levier pour le cerveau ? Et si quelques mouvements simples pouvaient transformer le quotidien des seniors ?

Le Brain Gym® (gymnastique du cerveau) est une approche ludique, accessible et efficace qui relie le corps et le cerveau. Elle permet de stimuler les fonctions cognitives, d'améliorer la coordination, de renforcer l'équilibre... tout en redonnant le plaisir de bouger et d'apprendre.

Venez expérimenter par vous-même ces mouvements simples qui activent le cerveau et favorisent le bien-être global !

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 ;
- Favoriser le maintien de l'autonomie dans les gestes du quotidien ;
- Participer à la prévention des chutes ;
- Améliorer la coordination motrice et l'équilibre ;
- Renforcer le bien-être global ;
- Redonner du plaisir dans les activités physiques et intellectuelles.

Vous repartirez avec des outils concrets pour :

- accompagner au quotidien ;
- animer des séances individuelles ou de groupe.

Programme de la formation

Des mouvements simples, variés et accessibles pour :

1. Maintenir l'autonomie dans les activités quotidiennes ;
2. Développer la coordination et la fluidité des gestes ;
 - Travailler l'équilibre et prévenir les chutes ;
 - Améliorer les capacités de lecture, écriture et motricité fine (dessin, tricot, bricolage...);
 - Stimuler la concentration, la mémoire et la communication ;

- Libérer le stress et apaiser les tensions (ruminant, appréhension ...)
Développer la conscience corporelle.
- Se projeter positivement et retrouver l'envie de réaliser des projets.

Méthodologie

Une approche 100 % active et participative

- Exercices adaptés aux seniors (debout ou assis) ;
- Utilisation d'accessoires simples : balles, feutres, papier... ou sans matériel ;
- Alternance d'expérimentation, d'observation et de partage ;
- Une ambiance dynamique, ludique et bienveillante.

Interaction et plaisir garantis !

Matériel

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

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne accompagnant des seniors au quotidien, notamment :

Professionnel-le-s de la santé ;

- Acteurs et actrices du bien-être ;
- Professionnel-le-s de la relation d'aide ;
- Proches aidants ;
- Toute personne impliquée dans l'accompagnement des personnes âgées.

Formateur

Virginie Klon, 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 Trieu Kaisin, 136 6061 Montignies-sur-Sambre

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 11 mars 2027

Prix : 125 EUR* – Min 10 - Max. 16 participants



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