



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

Le jeudi 23 mai 2024, 8h30 - 16h30

## Objectifs de la journée

### Objectifs

Venez expérimenter cette gymnastique du cerveau qui vise à mettre en lien les mouvements physiques et les fonctions cérébrales. Des mouvements simples et adaptés aux seniors valides et moins valides qui aident à maintenir l'autonomie face aux tâches de la vie quotidienne, à améliorer la coordination motrice et l'équilibre, à prévenir les chutes, à stimuler la mémoire et retrouver le plaisir dans les activités physiques et intellectuelles. Une approche nouvelle, globale, et dynamique pour retrouver de l'énergie.

## Contenu

Des mouvements de la ligne médiane, des exercices énergétiques, des activités d'allongement pour :

- Améliorer la coordination motrice
- Retrouver le plaisir de faire des projets (se projeter dans l'avenir)
- Améliorer ses capacités de lecture, d'écriture, de travaux manuels (dessin, tricot, bricolage...)
- Favoriser la concentration, la communication, l'écoute de soi et des autres
- Libérer le stress (appréhension face à des situations nouvelles, rumination, inquiétude...)

- Maintenir l'autonomie face aux tâches de la vie quotidienne
- Rétablir une conscience corporelle
- Retrouver et/ou maintenir l'équilibre : prévention des chutes

## Méthodologie

Adaptés aux seniors, les mouvements se pratiquent debout ou assis avec des balles, des accessoires, des feutres et papiers ou même sans rien. On pratique des mouvements d'origines diverses et variées. Interaction et amusement garantis tout en bougeant !

## Public Cible

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé du corps, de la santé de l'esprit, de la relation d'aide et du bien-être, ainsi qu'à toute personne sans bases médicales (mêmes membres de la famille) accompagnant des seniors au quotidien

## Matériel

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

## Formatrice

Virginie Klon, Kinésiologue agréée depuis 18 ans, Formatrice en école de Kinésiologie, Thérapeute psycho-corporelle et énergétique, Maître-assistant à la HELHa

## Lieu et adresse de la formation :

HELHa, 159, chaussée de Binche – 7000 Mons

## Secrétariat :

Molitor Sandrine - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

## Inscriptions uniquement en ligne :

<https://cermed.helha.be/>

**Date limite d'inscription :** 24 avril 2024

**Prix :** 100 EUR\* – Min 12. /Max 16 participants

**N° de compte du CeREF Santé :**

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

**Communication :**

R 26 -2024 - Nom, Prénom

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