**Techniques d’animation- Ateliers Vitalité- 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modules** | **Les différentes séquences** | **Les techniques d’animation/ Outils pédagogiques** |
| Module 1 | Accueil / Présentations | Le portrait minute |
| Les représentations sur le vieillissement | Photolangage |
| A quel âge est-on vieux ? | Métaplan |
| Module 2 | Accueil | L’ordre alphabétique |
| Les bilans et dépistages | Silhouette Camille + cartes facteurs de risque |
| Les médicaments | Slogans sur les médicaments et la vaccination |
| La vaccination |
| Module 3 | Quel mangeur êtes-vous ? | Nos plats préférés, les plats de notre enfance |
| Habitudes alimentaires et apports journaliers | Le menu |
| Nutrition et santé | Vrai/ Faux |
| Module 4 | Accueil | Le parcours |
| Bénéfices de l’activité physique | Carte conceptuelle |
| La prévention des chutes | Exercices équilibre (vidéo) |
| Les recommandations en lien avec le PNNS 4 | Echanges sur les activités physiques possibles sur le territoire |
| Choré Vitalité | Choré Vitalité (vidéo) |
| Choix du module 6 | Choix /vote |
| Module 5 | Accueil | La couleur manquante |
| Pas de repos pour mon cerveau | Vidéo « pas de repos pour mon cerveau » |
| Exercices de stimulation intellectuelle | Exercices de stimulation intellectuelle (diapos) |
| Bien-être et estime de soi | Vidéo « savoir dire non » + Brainstorming sur les activités du quotidien |
| Le sommeil | Exercices de relaxation |
| Les clés d’une bonne santé mentale | Présentation du site internet bien vieillir |
| Module 6.1 | Devine comment c’est arrivé | Mime |
| Les éléments perturbateurs et les aides | Echanges |
| Module 6.2 | L’acrostiche | L’acrostiche |
| Exercices gym faciale et automassages | Exercices de gym faciale et automassages |