



Objectif : Identifier des activités favorisant le bien-être

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Accueil et Présentations	20 min	Permettre aux participants de prendre connaissance du programme du module 5 des Ateliers Vitalité. Relancer la dynamique de groupe.	Accueil des participants. Présentation du module 5. Rappeler les règles de participation. Animation « Bonjour » pour relancer la dynamique de groupe : « la couleur manquante ».	Diapos 1-5 Animation « Bonjour »	Chevalets
Pas de repos pour mon cerveau	30 min	Amener les participants à comprendre pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives et identifier les activités qui stimulent le cerveau.	Vidéo de l'Agence des réponses Bien Vieillir « Pas de repos pour mon cerveau ». Echanges autour de la compréhension de la vidéo : rappel des charades, thèmes abordés, intérêt de stimuler son cerveau, les activités qui contribuent à sa vitalité. Apports sur les effets bénéfiques des activités intellectuelles.	Diapo 6 Vidéo « Pas de repos... » Diapo 7	
Exercices de stimulation intellectuelle	10 min	Proposer aux participants des exercices ludiques de stimulation intellectuelle.	Animation de 6 exercices en groupe complet.	Diapos 8-14	
Pause	15 min		Collation optionnelle	Diapo 15	
Bien-être et estime de soi	30 min	Amener les participants à comprendre qu'être en accord avec ses envies et son rythme est une nécessité pour le bien-être psychologique.	Vidéo de l'Agence des réponses Bien Vieillir « Savoir dire non ». Echanges autour de la compréhension de la vidéo. Brainstorming sur les activités quotidiennes du groupe. Apports sur l'intérêt des relations sociales, amicales et amoureuses pour la santé et sur les moyens pour garder/préserver les contacts avec ses proches.	Diapos 16-19 Vidéo « Savoir dire non » Animation « Brainstorming »	



Objectif : Identifier des activités favorisant le bien-être

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Le sommeil	15 min	Permettre aux participants de connaître le fonctionnement du sommeil.	Exposé directif sur le fonctionnement du sommeil ainsi que sur les troubles : insomnie, syndrome d'apnée du sommeil et syndrome des jambes sans repos. Les recommandations pour lutter contre les troubles du sommeil.	Diapos 20-23	
La dépression	5 min	Apporter des informations sur la dépression et la prise en charge.	Exposé directif sur le repérage de la dépression et les dispositifs de prise en charge.	Diapos 24-25	
Prendre soin de soi et se relaxer	15 min	Proposer aux participants des exercices favorisant la relaxation et le bien-être.	Exercices de relaxation (respiration abdominale et respiration inversée) et d'automassage (des épaules, du cuir chevelu, des mains et des pieds).	Diapos 26-28	
Les clés d'une bonne santé mentale	5 min	Amener les participants à repérer les clés d'une bonne santé mentale	Exposé sur les 5 éléments permettant de maintenir une bonne santé mentale chez les seniors : estime de soi, identité positive, lutte contre l'isolement et la solitude, le contrôle de sa vie, adaptation. Présentation du site de référence pour les seniors : www.pourbienvieillir.fr	Diapo 29 Diapo 30	
Synthèse et Clôture du module	5 min	Evaluer les éléments clés retenus par les participants. Clôturer le module.	Les éléments clés retenus par les participants à la fin du module « Bien dans sa tête ». Terminer le module 5 en rappelant au groupe la date, l'heure et le lieu du prochain module et de l'option retenue.	Diapos 31-33	Fiche synthèse (module 5)