

## LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT : RESENTIR, COMPRENDRE, S'ADAPTER AVEC LE SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT

### FINALITÉ DE LA FORMATION :

Ressentir pour mieux comprendre les effets du vieillissement : membre par membre, sens par sens.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Etre capable de :

- Identifier et mieux appréhender certaines pathologies liées à l'avancée en âge
- Identifier les répercussions des effets du vieillissement sur les activités de la vie quotidienne
- Adapter sa pratique professionnelle aux difficultés et aux capacités physiques et sensorielles des personnes accompagnées

### PUBLIC ET PRÉREQUIS :

**Public :** Professionnels, bénévoles, étudiants ou demandeurs d'emploi intervenant ou souhaitant intervenir auprès de personnes âgées et/ou d'adultes handicapés, à domicile ou au sein d'un établissement. Ouverte aux proches aidants qui accompagnent un proche âgé ou handicapé.

**Prérequis :** Maîtrise du français courant (parlé, lu, écrit)

### MÉTHODE :

Cette formation est basée sur le ressenti des apprenants qui portent la combinaison « simulateur de vieillissement ». L'expérience vécue (au cours des différents ateliers) leur permet d'être confrontés à certaines conséquences physiques et sensorielles liées à l'avancée en âge et ainsi de prendre conscience des difficultés rencontrées par les personnes âgées dans les gestes de la vie quotidienne. Des apports théoriques viennent compléter cette expérimentation.

### PROGRAMME :

Apports théoriques sur les pathologies liées à l'âge (descriptifs, causes et répercussions sur la vie quotidienne) :

- Les rhumatismes
- L'arthrose
- La fonte des muscles
- La sarcopénie
- La dénutrition
- Les troubles de la marche
- La presbycusie
- La presbytie
- La DMLA
- Le glaucome
- La cataracte
- La rétinopathie diabétique

- **DURÉE :** 2h30
- **DÉLAIS D'ACCÈS :** 7 jours avant le début de la formation
- **EFFECTIF :** 4 stagiaires par session
- **LIEU :** salle mise à disposition par le commanditaire avec paper-board, 2 sièges avec accoudoir (facultatif), 4 tables et 6 chaises-Selon la configuration des locaux, les cas pratiques (situations de la vie quotidiennes) pourront se dérouler dans une salle représentant un espace de vie (cuisine, salle de détente, etc.).
- **MODALITÉS D'ORGANISATION :** cette formation est organisée à la demande d'un organisme, les inscriptions individuelles ne sont pas acceptées. Formation en intra ou en inter, en présentielle uniquement
- **INTERVENANTS :** 2 animateurs du service Cassiopea prévention seniors
- **TARIFS :** nous consulter
- **MATÉRIEL :** Simulateur de vieillissement

## PROGRAMME (SUITE) :

La formation se compose de 4 ateliers avec 2 combinaisons :

- **Atelier 1 : « La combinaison »** (durée 30')  
Les participants sont équipés de la combinaison. Chaque élément de la combinaison est accompagné d'une explication sur la pathologie ou les difficultés fonctionnelles ou sensorielles simulées.
- **Atelier 2 : « L'audition »** (durée 20')  
Exercices permettant d'appréhender la perte d'audition liée à l'âge (exercices effectués en binôme)
- **Atelier 3 : « La vue »** (durée 20')  
Exercices permettant d'appréhender les maladies de la vue liées à l'âge (exercices effectués en binôme)
- **Atelier 4 : « Les situations de la vie quotidienne »** (durée 30')  
Exercices permettant d'appréhender les conséquences des difficultés motrices et sensorielles liées à l'avancée en âge dans certains actes du quotidien.

*Un support pédagogique sera remis à chaque apprenant*

## MODALITÉS D'ÉVALUATION :

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

**Au démarrage:** les attentes des apprenants seront recueillies par le formateur au début de la formation pour mesurer l'adéquation avec les objectifs de la formation.

Les connaissances en amont seront évaluées de manière auto-évaluative, par l'intermédiaire d'un test de positionnement.

**En cours de formation:** les apprenants seront invités par le formateur à échanger sur leur compréhension des éléments pédagogiques vus.

**A l'issue de la formation :** un test final écrit permettra aux apprenants d'auto-évaluer leurs acquis. De plus, la satisfaction des apprenants sera évaluée à l'aide d'un questionnaire individuel. Il porte sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et les acquis.

**A distance de la formation :** le commanditaire de la formation évaluera l'impact de la formation sur les participants et sa mise en œuvre via un questionnaire de satisfaction remis dans les 2 mois suivant le terme de la formation.

## MISES EN GARDE :

Cette formation est déconseillée aux personnes sujettes aux problèmes de dos ou aux personnes à mobilité réduite ; Toutefois, il est possible d'adapter cette sensibilisation en limitant le port de certains éléments de la combinaison. Nous consulter.

## CONTACTS :

→ **Viridiana ROUMEAU**, responsable du service Cassiopea Prévention Seniors, [prevention@cassiopea.fr](mailto:prevention@cassiopea.fr)

→ **Clémence LEPRI**, conseillère prévention, [conseiller.prevention@cassiopea.fr](mailto:conseiller.prevention@cassiopea.fr)

**Association Cassiopea**  
**Service Prévention Seniors**  
29 Rue de Metz  
24000 Périgueux  
05 53 53 20 40



Nous consulter

information  
**CORONAVIRUS**  
**COVID-19**

Les mesures  
sanitaires en  
vigueur seront  
applicables

**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

« La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :  
actions de formation »

Association loi 1<sup>er</sup> juillet 1901 n°W243000825

Siret : 34235721700047

Activité formation n° 72240121924

## LE SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT

**Casque antibruit :** simule la perte d'audition (presbycousie) ▶ ▶

**Collier cervical :** ▶ ▶ simule la raideur de la nuque (arthrose)

**Coudières :** simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes ▶ ▶

**Gants (mitaines) :** simulent les symptômes de gonflement et de raideur des articulations liés à l'arthrose ▶ ▶

**Sous-gants :** ▶ ▶ simulent la perte d'agilité et de sensibilité

**Poids de cheville :** simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes et la lourdeur de certains gestes face à la diminution de la masse musculaire ▶ ▶



▶ ▶ **Lunettes :** simulent le vieillissement de la vue (presbytie, rétinite...)

▶ ▶ **Gilet de poids :** simule les problèmes d'articulation, de mouvements du torse et des épaules liés à des douleurs dorsales et la lourdeur de certains gestes face à la diminution de la masse musculaire.

▶ ▶ **Poids de poignets :** simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes, et la lourdeur de certains gestes face à la diminution de la masse musculaire.

▶ ▶ **Genouillères :** simulent les raideurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes

▶ ▶ **Surchaussures :** simulent une démarche incertaine (perte de sensibilité, circulation sanguine)