



### **PUBLIC**

Tout public



### **DURÉE**

1 jour  
(7 heures)



### **DATE**

A définir



### **LIEU**

A définir



### **PRÉ-REQUIS**

Aucun



### **INTERVENANTE**

Cindy PAUTEX  
Ergothérapeute



### **TARIF**

Nous contacter



### **CONTACT**

ONPA / Sénescia  
senescia@onpa.net  
03.83.32.05.40

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les facteurs de risque et les moyens d'éviter la chute
- Adopter les bonnes postures quotidiennes pour économiser son dos
- Lister des points clés pour l'aménagement du logement
- Identifier les organismes à mobiliser pour demander des aides financières

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### **1. La chute :**

- Définition, causes et conséquences
- Prévention

### **2. Le dos :**

- Pourquoi en souffrons-nous et comment l'éviter au quotidien ?
- Mises en situation pour appliquer les bonnes pratiques dans les activités de la vie quotidienne : se coucher, se laver les dents, ramasser un objet, etc.

**3. Vieillir chez soi :** comment aménager son logement pour y être en sécurité (circulation, escaliers, salle de bain, ...) et quels interlocuteurs privilégier ?

**4. Les aides financières :** ce qu'elles peuvent financer, pour qui, dans quelles conditions et comment les mobiliser?

**5. Les aides techniques :** au déplacement, au transfert, ou dans la vie quotidienne ; ces petits objets qui nous simplifient la vie

**6. Être chez soi, autrement :** présentation d'alternatives à la maison individuelle

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Formation en présentiel
- Alternance entre apports théoriques et mises en pratique au travers de manipulations et de mises en situations
- Méta-plan, carte mentale, vidéos
- Diaporama



# BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

## Trucs et astuces pour préserver sa santé

### Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation

### Modalités d'inscription et délais d'accès

Nos formations sont principalement dispensées en INTRA entreprises. Pour toute demande d'inscription individuelle, merci de nous contacter à l'adresse suivante : **senescia@onpa.net**. Nous évaluerons alors la faisabilité de mise en œuvre d'une formation INTER entreprises.

Si les dates proposées vous conviennent, nous vous ferons parvenir une convention de formation et votre convocation vous sera envoyée par mail 1 semaine avant le début de la formation.

### Accessibilité de la formation

Si vous souhaitez nous faire part d'une situation de handicap ou de tout événement nécessitant des compensations pour vous permettre de suivre les formations dans de bonnes conditions, merci de contacter Faustine COLIN, référente handicap, par courriel à l'adresse suivante : **fcolin@onpa.net**, ou par téléphone au 03 83 32 05 40.

Nous pourrions ainsi étudier ensemble l'adaptabilité de nos formations à vos besoins afin de vous assurer le meilleur accueil possible.

#### ONPA-SENESCIA



 105 rue Saint-Georges 54000 NANCY  
 03 83 34 03 25  
 [senescia@onpa.net](mailto:senescia@onpa.net)

[www.onpa.net](http://www.onpa.net)

N° SIRET : 34747255700011

NDA : 44 54 03657 54

29/03/2024 - V3