



**Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités -
évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation
sénior)**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors)

Delphine Dandois

Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) Delphine Dandois

 [Télécharger Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie \(Ateliers d'animation séniors\).pdf](#)

 [Lire en ligne Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie \(Ateliers d'animation séniors\).pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) Delphine Dandois

160 pages

Présentation de l'éditeur

L'activité physique est essentielle pour maintenir une bonne santé et lutter contre l'apparition de maladies. L'Organisation mondiale de la Santé a ainsi établi des recommandations, estimant que la personne âgée, de 65 ans ou plus, devrait pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'endurance soutenue au cours d'une même semaine. Il est donc important que nos aînés continuent à exercer, quand ils sont à domicile, des tâches qui leur permettent d'entraîner leurs fonctions motrices : cuisiner, jardiner... En revanche, quand ils entrent en Ehpad, ces activités sont fortement limitées, ne laissant parfois plus que les soins d'hygiène, la marche ou quelques gestes simples pour stimuler leur activité physique. Afin de lutter contre l'apparition de maladies liées à cette sédentarité et de prévenir les chutes, il est essentiel de pratiquer des activités axées sur la mobilité. L'auteur livre son expérience dans cet ouvrage divisé en deux parties : 1° La méthodologie clarifie la notion d'activité physique en lien avec le grand âge, décrit la mise en place de séances de stimulation de celle-ci et prodigue des conseils aux professionnels sur les techniques d'animation. L'auteur insiste, en outre, sur les consignes de sécurité à respecter, et la nécessité d'évaluer le groupe, ainsi que chaque participant. 2° Les fiches d'activités sont destinées à aider les praticiens à concevoir des séances d'animations destinées aux personnes âgées en fonction de leur degré d'autonomie. L'ouvrage est ainsi séquencé en plusieurs thèmes : l'échauffement et la gymnastique douce assise, la gymnastique douce debout, les parcours de prévention des chutes, bouger par plaisir, les sorties à l'extérieur et la relaxation. L'auteur insiste sur les notions de plaisir et de convivialité, afin de rendre l'ensemble de ces séances résolument ludiques. Ce livre s'adresse aux thérapeutes (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens), aux animateurs exerçant en institutions ou à domicile et aux étudiants en formation dans le domaine de la prise en charge du vieillissement par la pratique d'activités physiques adaptées. Biographie de l'auteur

Delphine Dandois est ergothérapeute, diplômée de l'Institut d'Enseignement Supérieur Parnasse-Deux Alice, à Bruxelles. Elle a approfondi ses connaissances à l'Université Laval à Québec. Elle anime, au sein de la Résidence du Mas de la Côte Bleue (groupe Noble Age, France), des ateliers d'activités physiques quel que soit le degré d'autonomie. L'auteur forme également le personnel de ce groupe à la bientraitance en Ehpad.

Download and Read Online Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) Delphine Dandois #WJLS9T438BA

Lire Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois pour ebook en ligneAteliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois à lire en ligne.Online Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois ebook Téléchargement PDFAteliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois DocAteliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois MobipocketAteliers d'activités physiques : Fiches d'activités - évaluation - méthodologie (Ateliers d'animation séniors) par Delphine Dandois EPub

WJLS9T438BAWJLS9T438BAWJLS9T438BA