

IO3 - ORIENTATIONS POUR LES ACTIVITÉS DE FORMATION

LE PROJET HEALTHY LONELINESS

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Sommaire

COMMENT PLANIFIER UNE ACTIVITÉ DE FORMATION - INTRODUCTION	21.1. L'OMS ?
	5
1.2. QUOI ?	7
1.3. DANS QUEL CANAL ?	9
1.4. A QUI ?	12
1.5. AVEC QUEL EFFET ?	14
2. Activités proposées	162.1. Programme d'activités intergénérationnelles
	16
Programme d'activités psychologiques	21
Le cycle de réflexion de Kolb	22
Programme d'activités sur l'alimentation et la nutrition	38
Programme d'activités TIC	46
Seniors. Confiance en soi dans la gestion des tâches quotidiennes. UPV	54

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

1. COMMENT PLANIFIER UNE ACTIVITÉ DE FORMATION - INTRODUCTION

Ce document sert de modèle aux professionnels qui prévoient d'organiser des activités pour les personnes âgées dans le but de prévenir et/ou de réduire la solitude au sein de ce groupe. Il fournit des cadres généraux qui peuvent être utilisés par les entités, les organisations, les institutions et les individus travaillant professionnellement dans des domaines liés aux personnes âgées. L'idée de ce document est basée sur le modèle tiré des études sur la communication - le modèle de Lasswell, également connu sous le nom de modèle 5W. Comme nous pensons que les processus de communication sont l'élément clé de toute initiative réussie, nous utilisons le modèle 5W pour décrire les principales étapes de la planification des activités pour les personnes âgées et pour donner des conseils basés sur les expériences recueillies lors de précédents projets pour les personnes âgées. Le modèle de Lasswell est représenté graphiquement dans l'infographie (Image 1) :

Image 1. Le modèle Lasswell



Source : Elaboration personnelle

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.



Chacun de ces cinq éléments du modèle de communication peut être appliqué pour planifier une action efficace visant à prévenir les effets négatifs de la solitude chez les seniors et à améliorer leur bien-être général. Dans les sections suivantes, vous trouverez une description de chaque étape ainsi que des questions importantes auxquelles vous devrez répondre pour planifier votre activité de manière efficace. Vous trouverez également des conseils utiles basés sur des expériences antérieures tirées d'événements similaires.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

1.1. QUI ?

La crédibilité de l'entité qui organise les activités de formation joue un rôle crucial. Les personnes âgées sont plus disposées à participer à des événements organisés par des experts renommés, des organisations ou des institutions qui font autorité. Lors de la planification d'une activité de formation, vous devez répondre à plusieurs questions fondamentales :

- Qui êtes-vous ? Êtes-vous reconnaissable pour votre groupe cible potentiel ?
- Quelles sont vos connaissances sur les personnes âgées ? Êtes-vous un expert dans ce domaine ? Quels sont vos points forts et vos points faibles dans ce domaine ?
- Disposez-vous de personnes capables de former les personnes âgées dans certains domaines ? Si ce n'est pas le cas, êtes-vous en mesure de trouver des ressources humaines professionnelles ?
- Quelles sont vos ressources matérielles (lieu, équipement, temps) (Image 2) ?

Image 2. Facteurs influençant la reconnaissance et la confiance



Who are you?

Source : Elaboration personnelle

Pour fournir aux personnes âgées des connaissances actualisées et des compétences essentielles, il faut que des professionnels dirigent et coordonnent les activités. La meilleure

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

solution consiste à demander à des personnes de confiance, expertes dans un certain domaine (régimes alimentaires, médicaments, dépression, bricolage, activité physique, TIC), de mener une activité de formation spécifique. Vous pouvez utiliser vos propres ressources humaines, mais il peut arriver que vous ayez besoin d'employer un expert dans un certain domaine. La crédibilité de la personne qui anime une activité de formation influencera la satisfaction générale des seniors et déterminera leur volonté de participer à tout autre événement que vous organisez.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

1.2. QUOI ?

L'étape suivante consiste à préparer un plan pour une activité de formation. Tout d'abord, vous devez réfléchir à ce que vous pouvez offrir aux personnes âgées. Vous pouvez créer des activités de formation sur une variété de sujets : activité physique, bricolage, santé, relations sociales, activités intergénérationnelles, contes, club de discussion, action sociale, compétences numériques, jeux, et bien d'autres encore. Vous pouvez également utiliser diverses formes de ces activités, par exemple des sessions de co-création, la pensée design, le world café, le brainstorming. Les questions suivantes vous aideront à prendre en compte les éléments les plus essentiels :

- Quels sont les besoins et les attentes des participants potentiels ?
- Quelles sont les raisons de la solitude chez eux ?
- Quel est l'objectif de l'activité de formation ?
- Quel type d'activités pouvez-vous proposer aux personnes âgées en fonction de votre potentiel, de vos ressources et des besoins des participants potentiels ?
- Quel thème d'activité de formation choisirez-vous ?
- Quelles formes d'activités peuvent être utilisées pour améliorer le bien-être mental et la forme physique et ainsi prévenir les conséquences de la solitude (image 3) ?

image 3. Facteurs pris en compte lors de la planification d'une activité de formation



What do you plan?

Source : Elaboration personnelle

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Les personnes souffrant de solitude font état de différentes causes. Le plus souvent, il s'agit d'un manque physique de contacts interpersonnels lié à la perte du conjoint et à la privation de relations avec la famille et les proches. Mais parfois, les personnes âgées ne sont pas satisfaites de la qualité ou de la quantité des contacts qu'elles ont déjà. Ils veulent rencontrer d'autres personnes (participants), des experts (formateurs) et, en même temps, ils y voient une excellente occasion d'apprendre quelque chose de nouveau. Au cours d'un tel événement, une personne âgée peut partager ses opinions et ses expériences, elle peut se sentir à nouveau importante et nécessaire, et elle trouve souvent un sentiment d'appartenance à un tel groupe. Certaines personnes âgées déclarent que leur solitude est un effet de leur mauvaise santé et/ou de leur situation matérielle.

Sachant cela, on peut énumérer les objectifs les plus essentiels des activités de formation :

- Socialisation avec d'autres personnes ;
- Renforcement de l'estime de soi ;
- Sentir que l'on est important et que l'on a besoin de soi ;
- Acquérir de nouvelles aptitudes et compétences ;
- Obtenir des outils pour surmonter sa solitude ;
- Percevoir les aspects positifs de la solitude ;
- Partager ses expériences avec d'autres ;
- Se soutenir mutuellement

D'autre part, les personnes âgées indiquent quels sont les sujets d'activités les plus intéressants et les plus utiles pour elles. Elles apprécient les activités qui leur permettent de cultiver leurs hobbies, mais elles constatent également leurs faiblesses en ce qui concerne certaines compétences. C'est pourquoi les activités peuvent être divisées en deux groupes qui représentent les Tableau 1 :

Tableau 1. Types d'activités générales

LOISIR	PRATIQUE
Danse, bricolage, peinture, couture, jeux, lecture, voyages	Langues, compétences en TIC (technologies de l'information et de la communication), droit

Source : Elaboration propre

La dernière chose à déterminer est de choisir la forme appropriée de l'activité. Elle doit être engageante sans être épuisante. Elle ne doit pas être basée uniquement sur le discours ou la conférence, elle doit activer intellectuellement, verbalement et physiquement les participants.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

1.3. SUR QUEL CANAL ?

Au cours de cette étape, vous devez déterminer comment vous allez organiser vos activités de formation. Cette section traite donc principalement des questions techniques et administratives. Pour ce faire, vous devez vous poser les questions suivantes :

- Disposez-vous d'un lieu accessible aux personnes venant de différents quartiers de la ville ? Peuvent-ils s'y rendre en bus, en voiture ou en tramway ?
- Le lieu est-il accessible aux personnes ayant des difficultés à se déplacer ?
- Savez-vous à quel moment de la journée vous organisez votre événement ?
- Combien de temps durera-t-elle ?
- Allez-vous fournir du matériel à distribuer pendant l'événement ?
- Prévoyez-vous des rafraîchissements ?
- Comment allez-vous transmettre les informations relatives à l'événement aux participants potentiels ?
- Quel type de message utilisez-vous pour les encourager à venir (émotionnel, rationnel) ?
- Combien de participants devraient prendre part à l'événement ?
- Allez-vous offrir des cadeaux, des souvenirs ?
- Les participants doivent-ils payer l'entrée (image 4) ?

Image4. Questions organisationnelles liées à la planification d'une activité de formation



In which channel?

Source : Elaboration personnelle

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Le lieu où vous planifiez votre activité de formation doit être facilement accessible depuis les différents quartiers de la ville. Dans le message concernant l'événement, vous devez fournir à vos participants des informations sur les transports locaux pour s'y rendre. Étant donné que vos participants seront des adultes plus âgés, ils peuvent être confrontés à différentes limitations de mouvement ; assurez-vous donc que le lieu où vous organisez l'événement ne présente pas de limitations architecturales. Vous devez déterminer le meilleur moment de la journée pour votre activité de formation. Si vous le faites trop tôt ou trop tard, les chances de réussite seront moindres. Les personnes âgées ont besoin de plus de temps pour leurs activités quotidiennes, elles n'aiment donc pas arriver tôt (cela signifie qu'elles doivent se lever très tôt et qu'elles font parfois les choses à la hâte, ce qui influencera leur attitude et leur engagement) et elles ne se sentent pas à l'aise ni en sécurité la nuit (elles ne se sentent pas en sécurité et leur vue est mauvaise).

N'oubliez pas que les personnes âgées se fatiguent plus rapidement. Leurs capacités de perception sont plus faibles que celles d'une personne moyenne, et elles auront donc besoin de plus de temps pour comprendre, lire et faire ce qu'on leur demande. C'est pourquoi vous devez estimer la durée de votre activité de formation. Il est recommandé de planifier une activité d'une durée d'environ 1 heure à 1 heure et demie au cours de laquelle l'animateur de l'activité de formation utilisera des méthodes mixtes pour atteindre les objectifs de l'événement.

Il est recommandé de préparer du matériel supplémentaire qui enrichira votre activité de formation. Vous pouvez préparer des brochures présentant les principales conclusions et recommandations qui seront discutées au cours de l'événement. Il est important que les personnes âgées puissent les emporter chez elles et y revenir pour rafraîchir ce qu'elles ont appris au cours de l'événement. Vous devez fournir du matériel pour chaque participant, il est donc plus prudent de préparer quelques exemplaires supplémentaires au cas où vous auriez plus de participants.

En tant qu'organisateur, vous devez proposer à vos participants des rafraîchissements qui seront servis pendant une pause et qui leur donneront de l'énergie pour la deuxième partie de l'activité de formation. Il est recommandé de prévoir des fruits frais, des friandises, des boissons chaudes et froides. N'oubliez pas que parmi vos participants se trouvent peut-être des personnes souffrant de diabète ou d'autres restrictions alimentaires. Fournissez-leur des rafraîchissements appropriés afin d'éviter qu'ils ne s'isolent pendant une pause. Les pauses ne servent pas seulement à manger et à boire, elles ont aussi une fonction sociale importante.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Réfléchissez au nombre de participants que vous pouvez inviter à l'événement. Tenez compte du thème de l'activité de formation, de sa forme, de la taille du lieu où elle se déroulera, des restrictions sanitaires (le cas échéant). N'oubliez pas d'inviter quelques personnes supplémentaires en cas d'absence. Il est recommandé d'organiser des activités de formation pour un maximum de 10 personnes, sauf si vous les organisez en plein air.

Votre plan doit tenir compte de la promotion de votre activité de formation. Comment allez-vous transmettre votre invitation aux personnes âgées ? Vous pouvez utiliser différents moyens. Pensez aux endroits où les personnes âgées se réunissent ou viennent fréquemment. Préparez des affiches et des brochures et placez-les dans les bibliothèques, les églises, les cliniques, les centres pour personnes âgées, les clubs. Concevez des messages numériques et placez-les dans les médias sociaux sur des pages rassemblant des personnes âgées. Contactez les organisations au service des personnes âgées et demandez-leur s'ils peuvent promouvoir votre événement.

Les personnes âgées ont tendance à participer à des événements gratuits, mais dans ce cas, elles peuvent ne pas être pleinement responsables et renoncer à participer sans vous en informer. Lorsqu'ils doivent payer (même une petite somme d'argent), ils sont plus responsables et choisissent les événements avec plus de prudence. Envisagez le pour et le contre en ce qui concerne les frais.

Enfin, vous devez vous demander si vous offrez à vos participants des souvenirs tels que des stylos, des carnets, des tasses ou des porte-clés. Ce n'est pas obligatoire, mais cela influencera positivement la reconnaissance de l'organisateur.

1.4. À QUI ?

Cette étape vous aidera à préciser à qui exactement vous voulez vous adresser dans le cadre de votre activité de formation. Ces questions devraient vous aider à :

- Votre activité est-elle destinée uniquement aux personnes âgées ou sera-t-elle intergénérationnelle (exclusive ou inclusive) ?
- Votre activité est-elle destinée aux femmes, aux hommes ou aux deux ?
- Toutes les personnes âgées peuvent-elles participer ou doivent-elles posséder certaines compétences (manuelles) ou un certain équipement (informatique) pour participer ?
- Y aura-t-il une limite d'âge ?
- Comment allez-vous définir vos critères de recrutement ?
- Que savez-vous de vos participants potentiels (image 5) ?

image 5. Facteurs à prendre en compte lors du choix d'un groupe cible



To whom?

Source : Elaboration propre

Le thème et la forme de votre activité de formation déterminent s'il s'agit d'un événement inclusif ou exclusif. Si vous souhaitez améliorer et renforcer le capital d'attachement et travailler sur les caractéristiques individuelles des seniors afin d'améliorer leur estime de soi et leurs aptitudes à surmonter la solitude, votre événement sera exclusif -

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

vous n'invitez que des adultes plus âgés. En revanche, si vous souhaitez renforcer le capital de liaison, vous organiserez un événement intergénérationnel auquel participeront des seniors et des jeunes, et il s'agira alors d'un événement inclusif.

S'il s'agit d'un événement exclusivement réservé aux personnes âgées, allez-vous introduire des limites d'âge ? En général, vous indiquez qu'un événement est destiné aux personnes de plus de 60 ou 65 ans, mais il n'est pas recommandé d'établir une limite d'âge supérieure, car cela peut être considéré comme une discrimination.

Certaines activités de formation sont universelles - elles peuvent impliquer des femmes et des hommes, mais certaines d'entre elles peuvent être considérées comme réservées à un seul sexe, généralement les femmes. Comme il a été observé que plus de femmes que d'hommes participent à ces événements et activités, il est recommandé d'encourager les hommes à y prendre part. D'autre part, les femmes sont plus nombreuses à faire face à la solitude lorsqu'elles survivent aux hommes, c'est pourquoi vous pouvez vous attendre à ce que la plupart de vos participants soient des femmes âgées.

Les participants auront-ils besoin de compétences ou d'équipements particuliers ? Il est recommandé de concevoir des activités qui n'exigent pas de compétences supplémentaires ou d'outils propres. Cela pourrait constituer une exclusion de l'événement. Si vous envisagez d'utiliser certains équipements (par exemple des ordinateurs), vous devez les mettre à la disposition des participants.

Les points décrits ci-dessus vous aideront à dresser la liste finale des critères de recrutement et à préciser qui seront vos participants potentiels.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

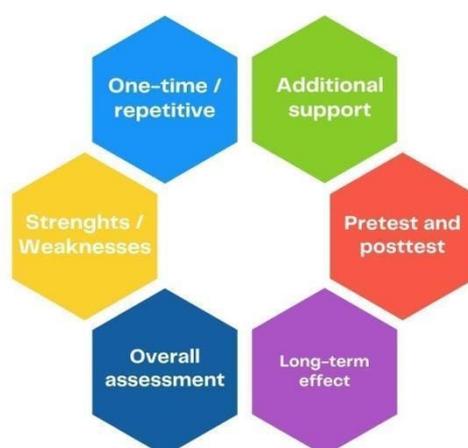
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

1.5. AVEC QUEL EFFET ?

Dans cette étape, vous faites un résumé de votre activité. Pour ce faire, vous devez revenir sur les étapes précédentes afin d'évaluer si vous avez réalisé tout ce qui était prévu. En outre, vous devez répondre aux questions suivantes :

- Allez-vous répéter votre activité ?
- Soutiendrez-vous vos participants d'une autre manière ?
- Allez-vous mesurer l'effet de votre activité de formation ? Si oui, prévoyez-vous un pré-test et un post-test ?
- Allez-vous évaluer les effets à long terme de votre activité de formation ?
- Comment comptez-vous procéder à une évaluation globale ?
- Quels sont les points forts et les points faibles (image 6) ?

image 6. Évaluation d'une activité de formation



With what effect?

Source : Elaboration propre

Votre activité de formation sera-t-elle unique ou prévoyez-vous de la répéter ou de la poursuivre ? Le caractère de l'activité de formation influence la durabilité de ses résultats. Cette décision est déterminée par le sujet et l'objectif de l'activité de formation. Si vous organisez un atelier de cuisine, il peut s'agir d'un événement unique, mais si vous développez et renforcez les compétences en matière de TIC, vous devriez plutôt prévoir un cycle d'activités de formation.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Certains sujets des activités de formation peuvent toucher des domaines très délicats comme la santé mentale. Dans ce cas, vous devez fournir à vos participants des informations sur les endroits où ils peuvent trouver une aide professionnelle en cas de problèmes mentaux. Demandez-vous si votre sujet peut impliquer de tels besoins d'aide professionnelle supplémentaire et, si c'est le cas, faites de votre mieux pour soutenir vos aînés dans cette démarche.

Il est essentiel d'évaluer votre activité de formation. Vous devez évaluer certaines questions importantes concernant le thème de l'événement (par exemple le niveau de connaissance des TIC) avant et après l'activité. Il est recommandé d'effectuer un pré-test et un post-test comprenant des questions pertinentes. Voici d'autres sujets qui peuvent être abordés dans un tel questionnaire :

- Attentes concernant l'activité et niveau de satisfaction à son égard, après l'événement ;
- Questions organisationnelles (temps, lieu) ;
- Contenu de l'activité de formation (temps consacré, mode de présentation, méthodes utilisées, engagement d'un participant) ;
- Évaluation de l'animateur de l'activité de formation (compétences, aptitudes à la communication, approche des participants).

À la fin, vous devez évaluer vous-même l'ensemble de l'événement. Il peut s'agir d'une sorte d'analyse SWOT (forces, faiblesses, opportunités, menaces) et d'une évaluation de la durabilité potentielle des résultats pour la santé mentale, le bien-être et les compétences des participants à faire face à la solitude....

2. Activités proposées

2.1. Programme d'activités intergénérationnelles

I. Introduction

Selon la définition du Consortium international pour l'apprentissage intergénérationnel de l'UNESCO, les programmes peuvent être définis comme une approche visant à "l'échange volontaire et continu de ressources et d'apprentissage entre les générations plus âgées et plus jeunes".

Il existe de nombreux types de programmes intergénérationnels, tels que le bénévolat, les visites, etc., mais le type de programme qui s'est avéré le plus efficace pour maximiser les avantages pour les participants est une activité d'apprentissage intergénérationnelle. Les programmes d'apprentissage intergénérationnel sont définis comme des activités permanentes planifiées qui rassemblent délibérément différentes générations pour partager des expériences mutuellement bénéfiques (<https://www.intergenerationalcare.org/>).

L'Université médicale de Lodz a organisé ce type d'activités intergénérationnelles dans le cadre du projet Healthy Loneliness, 2019-2020, financé par l'EIT Health. L'objectif de la session était de créer un conte de fées entre des personnes âgées et des enfants travaillant ensemble. La session a été dirigée par des bibliothécaires et des bénévoles de l'Université médicale de Lodz et s'est déroulée dans les bibliothèques municipales de Lodz. Le nombre de participants était de 20 personnes âgées (55-70 ans) et 20 enfants (10-13 ans).

II. Lignes directrices :

Certaines des lignes directrices présentées ci-dessous peuvent être appliquées à d'autres activités intergénérationnelles d'apprentissage par la pratique et par le jeu (artisanat, peinture, cuisine, utilisation d'appareils multimédias, etc.)

A. Description du participant

Il est important de tenir compte des caractéristiques des participants jeunes et plus âgés afin de concevoir des activités adaptées aux capacités cognitives et physiques du groupe. Veillez, lorsque vous choisissez votre groupe d'âge, à aligner les activités sur l'objectif général des activités intergénérationnelles.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Les participants doivent être répartis en 3 groupes (ou plus) en fonction du nombre total. Le nombre de participants âgés et d'enfants doit être équilibré de manière à permettre un bon déroulement du travail et à éviter les risques de malentendus. Chaque groupe doit être assisté par un volontaire qui peut aider/soutenir les enfants et les personnes âgées.

B. Brève description de l'activité :

Les formations/sessions visent à encourager deux générations (personnes âgées et enfants) à faire preuve d'imagination et de créativité. La tâche principale des participants est de créer un conte de fées.

C. Exigences spécifiques/instructions complémentaires concernant les enfants et les personnes âgées :

- L'accès est possible (par exemple : les transports publics sont proches ; un parking est disponible à proximité ; la zone de dépôt est proche de l'entrée).
- Le chemin d'accès à la zone est facile à parcourir et peu éloigné de la porte.
- Les plans de sécurité alimentaire ont été partagés
- La moquette ou les dalles ne présentent pas de lignes ou de motifs confus.
- Des équipements de sécurité et de protection contre les chutes sont disponibles à proximité en cas de besoin.
- Des toilettes pour adultes et pour enfants (ou des modifications) sont à la disposition des participants.
- Des bénévoles sont disponibles pour aider
- La durée de la session doit tenir compte des caractéristiques physiques et cognitives des groupes cibles ; toutefois, elle ne doit pas dépasser 90 minutes (sans la pause).

D. Description détaillée des ressources pour la session/formation

<i>Session : Apprentissage intergénérationnel par la création d'un conte de fées</i>	
<i>Facilitateur</i>	<i>Enseignant/éducateur</i>
Exigences spécifiques à prendre en considération, le cas échéant	Des personnes d'âges différents sont invitées dans une bibliothèque ou dans d'autres lieux locaux (université, centre-ville, ONG). Les groupes sont intentionnellement formés pour inclure certaines tranches d'âge. N'oubliez pas que l'âge des participants a un effet sur les résultats souhaités de la formation/session - par exemple, si le résultat souhaité est une conversation réfléchie et approfondie sur les thèmes présentés sur les cartes de jeu, les groupes d'âge doivent être sélectionnés en conséquence. Des cartes de conversation avec

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

	différents thèmes et invités peuvent être utilisées pour faciliter le dialogue pendant la session/formation. La session/formation doit commencer par un exercice d'échauffement.
Planification et préparation	<p>L'enseignant/le formateur/l'éducateur sélectionne un lieu local approprié pour l'événement. Veuillez consulter la section C du présent document (exigences spécifiques...).</p> <p>L'enseignant/formateur/éducateur répartit les participants en 3 groupes (ou plus) afin de constituer des groupes intergénérationnels (par exemple, 3 enfants et 3 personnes âgées).</p> <p>L'enseignant doit préparer un ensemble de cartes de conversation, de jeux, de dés, de photos pour les participants afin de soutenir le dialogue intergénérationnel entre les participants. Ces outils de soutien peuvent également être préparés lors des activités intergénérationnelles.</p>
Méthodologies	Les méthodes d'apprentissage par l'action et d'apprentissage par le jeu permettent une discussion et une communication ouvertes entre les participants et créent un environnement d'apprentissage basé sur la créativité et la liberté. En outre, elles promeuvent la valeur de l'apprentissage mutuel et aident à découvrir de nouvelles compétences et ressources au sein de la communauté intergénérationnelle.
Objectifs clés	<ol style="list-style-type: none"> 1. approfondir les relations entre les seniors et les enfants, les enfants et les seniors 2. lutter contre la solitude en renforçant les interactions interpersonnelles avec d'autres personnes, y compris les enfants 3. améliorer les compétences orales, d'écoute et de communication entre les enfants et les personnes âgées.
Avantages	<p>Avantages pour les enfants : - Amélioration du comportement des enfants à l'égard des personnes âgées en général - Amélioration des comportements prosociaux des enfants, à savoir le partage, l'aide et la coopération.</p> <p>Avantages pour les personnes âgées : - Donner un but aux personnes âgées - Améliorer la dignité des personnes âgées - Modifier la perception des personnes âgées et du processus de vieillissement, de négative à positive - Améliorer les résultats sociaux des personnes âgées - Encourager les personnes âgées à rester plus longtemps à leur domicile.</p>

E. Calendrier de l'activité

L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
10 minutes	Exercice d'échauffement		Activité d'échauffement et de bris de glace	Les participants sont debout en cercle (dans l'ordre

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

				: une personne âgée - un enfant). La première personne commence une histoire en disant un mot. La personne suivante répète son mot et en ajoute un autre. La troisième personne répète le premier et le deuxième mot et en ajoute un autre, et ainsi de suite. Le but est d'ajouter des mots qui ont un sens afin de créer une histoire.
20 minutes	Discussion sur un sujet choisi au hasard par les enfants et les personnes âgées	Dés, liste des sujets de conversation, photos	Pratiquer les compétences orales ; apprendre à se connaître	Chaque groupe choisit un sujet au hasard (à l'aide d'un dé et d'une liste de sujets de conversation). Les sujets de conversation sont présentés sous forme de photos dont ils veulent discuter. Les seniors entament ensuite une discussion avec les enfants sur le sujet. Le bénévole doit soutenir activement le groupe et vérifier que chacun a eu l'occasion de s'exprimer activement.
Pause de 20 minutes (boissons et nourriture)				
20 minutes	Créer un conte de fées	Papiers, crayons, dés, cartes, etc.	Pratiquer les compétences orales, pratiquer les compétences de	Les participants choisissent différents appareils et créent ensuite

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

			communication	un conte de fées. L'un des seniors écrit le conte de fées.
10 minutes	Résumé	Tableaux de conférence.		Chaque groupe présente son conte de fées. Chaque participant reçoit un petit cadeau pour sa présence

F. Résultats et compétences acquises

- Amélioration des compétences en matière d'écoute et d'expression orale
- Amélioration des compétences en matière de communication non verbale
- Meilleures connexions entre les participants d'âges différents

G. Outils d'évaluation

- Questionnaires courts

II.2. Programme d'activités psychologiques

Auteur : Université médicale de Lodz, Agata Wiśniewska, Ewelina Łojewska

INTRODUCTION : L'isolement social et la solitude sont reconnus comme des facteurs de risque de mauvaise santé mentale et physique. Ils sont particulièrement problématiques chez les personnes âgées en raison des changements dans les structures familiales, du décès des parents et des conjoints, des limitations fonctionnelles et de la diminution de la mobilité, ainsi

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

que de la réduction des ressources sociales et économiques. Masi et al. (2011) recommandent que les interventions visant à lutter contre la solitude aient pour objectif de corriger la "cognition sociale inadaptée". Des croyances erronées courantes (par exemple : "Mes enfants ont leur vie et leurs problèmes - je ne veux pas être un fardeau pour eux, je ne veux pas les déranger") peuvent conduire à un cercle vicieux et affecter les comportements et la communication avec la famille et les amis et aggraver la solitude.

La conscience de soi est "la mesure dans laquelle les gens sont conscients de leurs états internes et de leurs interactions ou relations avec les autres" (Sutton, 2016, p. 646). Sensibiliser les participants à leurs besoins, à leurs émotions, à leurs relations avec les autres et améliorer leurs compétences en matière de communication - je pense que la communication empathique peut être un outil permettant d'être plus authentique et plus présent dans les relations avec la famille et les amis.

Une partie de l'atelier est également basée sur la pratique de la pleine conscience. Le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) a permis une réduction significative de la solitude (Creswell et al., 2012) ; il pourrait donc être prometteur dans le contexte des interventions psychologiques qui pourraient être utilisées dans de tels ateliers.

A. Description du participant

Le groupe de participants ne doit pas dépasser 10 personnes. Cela devrait donner une meilleure chance d'intégration mais aussi créer une atmosphère plus sûre pour parler de ses besoins, former des compétences en communication et en relations interpersonnelles, etc. Il est essentiel de sélectionner les participants en fonction de leur fonctionnement cognitif. Le niveau de déclin cognitif qui nécessite l'exclusion se manifeste lorsque, par exemple, la présence d'un soignant est nécessaire pour permettre la participation ou que le participant est incapable de remplir les formulaires lui-même sans aide majeure (un ensemble plus large et plus utile de critères d'exclusion se trouve dans la description du **stade 4 : déclin cognitif modéré** selon l'échelle de détérioration globale/échelle de Reisberg).

B. Brève description de l'activité :

La formation vise à responsabiliser les participants par l'identification et l'activation de leurs ressources personnelles, l'auto-réflexion et l'acquisition de nouvelles compétences, par exemple les pratiques de base de la pleine conscience, les compétences en matière de communication.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

3. Exigences spécifiques/instructions complémentaires relatives aux personnes âgées :

- L'accès est possible (par exemple : les transports publics sont proches ; un parking est disponible à proximité)
- Eau potable disponible pendant toute la durée de la formation
- Des pauses doivent être prévues au moins toutes les 60 minutes, mais après la fin de l'exercice.
- Espace offrant une certaine intimité (avec possibilité de fermer la porte)
- Des tables confortables pour effectuer certaines tâches d'écriture

4. Description détaillée des ressources pour la session/formation

<i>Cours : Aktywni Naprawdę Dorośli</i>	
<i>Facilitateur</i>	<i>Enseignant/éducateur</i>
Exigences spécifiques à prendre en considération, le cas échéant	Les participants doivent recevoir des documents contenant des informations de base sur la formation ;
Planification et préparation	L'enseignant/le formateur/l'éducateur sélectionne un lieu local approprié pour l'événement. Veuillez consulter la section C du présent document (exigences spécifiques...) L'enseignant doit préparer un ensemble de matériels pour faciliter l'apprentissage, tels que des cartes, des jeux, des dés, des photos pour les participants.
Méthodologies	Le cycle de réflexion de Kolb

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Cours : Aktywni Naprawdę Dorośli	
Facilitateur	Enseignant/éducateur
Objectifs clés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motiver les participants à être plus actifs et proactifs dans le cadre de leurs relations et de leurs interactions sociales. 2. Accroître les connaissances intellectuelles et expérientielles sur les besoins (les siens et ceux des autres) 3. Fournir des outils de communication importants et développer des compétences initiales solides dans leur utilisation. <p>Les étudiants qui auront terminé avec succès cette activité / ce cours seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier leurs besoins actuels - Refuser plus facilement en cas de besoin - Utiliser le message "je", refléter les sentiments et paraphraser
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration de la santé et de la qualité de vie des participants grâce à l'augmentation de la quantité et de la qualité de leurs interactions sociales - Sens accru de l'action dans le domaine des besoins et des interactions sociales

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
---------	----------	------------	------------------------	------------------------------

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

<p>15 minutes</p>	<p>Contrat :</p> <p><i>Introduction et justification pour les participants : (...) En tant que psychologues, nous recherchons ce qui est utile pour une vie plus saine et plus heureuse. Et c'est ce que nous voulions partager avec vous. Non seulement en tant qu'information, mais aussi en tant qu'occasion de vivre une expérience importante : vous mettre en contact avec d'autres personnes. Nous aimerions donc vous inviter à contacter votre courage intérieur et votre volonté de prendre des risques. Et pour que ce soit plus sûr, nous voulons d'abord conclure un accord entre nous tous concernant quelques règles de base qui permettront à chacun ici de travailler plus confortablement, afin que chacun ici puisse risquer en toute sécurité un peu plus d'ouverture. Quelles sont les règles dont vous avez besoin et que vous souhaitez ? Vous avez des suggestions ?</i></p>	<p>Tableau de conférence , marqueurs</p>	<p>Créer un espace sûr, favoriser l'ouverture</p>	<p>Les participants sont encouragés à exprimer les règles qui devraient être maintenues pendant la réunion pour qu'ils se sentent plus à l'aise.</p> <p>Le formateur écrit les règles. Si les participants ne l'ont pas mentionné, les formateurs doivent poser des questions sur le principe de discrétion (confidentialité). Ce dont on peut parler après la réunion et dans quelles conditions (par exemple, ne pas utiliser les noms d'autres participants ou ne parler que des histoires ou des émotions des participants).</p>
------------------------------	--	--	---	--

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

<p>10 minutes</p>	<p>Balayage corporel (exercice de pleine conscience) :</p> <p><i>Un exemple de script peut être trouvé à l'adresse suivante : https://www.va.gov/WOLEHEALTHLIBRARY/docs/Script-Body-Scan.pdf</i></p> <p><i>ou YT. Cette activité peut être remplacée par n'importe quelle technique d'ancrage adéquate (par exemple, un exercice de respiration).</i></p>	<p>Chaises confortables</p>	<p>Accroître la présence (conscience du moment présent) et le sentiment de sécurité ; faciliter la prise de conscience des signaux et des sentiments corporels</p>	<p>La familiarisation du formateur avec cette pratique (balayage corporel) et son sentiment d'aisance sont essentiels pour guider les participants. Cette activité peut être riche en suggestions favorables à la santé, par exemple être ouvert, curieux et ne pas porter de jugement sur ce qui est vécu ; être doux, amical et patient envers soi-même (auto-compassion).</p>
------------------------------	---	---------------------------------	--	--

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

<p>20 minutes</p> <p><i>(la durée de chaque activité doit toujours être adaptée aux besoins du groupe)</i></p>	<p>Interview et présentation d'un partenaire au groupe</p>	<p>Copie d'une courte instruction écrite avec la structure de l'entretien pour chaque participant (voir : <i>Entretien</i> dans le matériel) et stylos pour prendre des notes.</p>	<p>Former un groupe, apprendre à se connaître, identifier les points forts et les ressources</p>	<p>Expliquer les tâches. Lorsque chaque paire mène les entretiens l'une avec l'autre, chacun présente sa personne interrogée au groupe. Il est important que les formateurs apportent un soutien individualisé adéquat. Non seulement à l'étape du choix du partenaire, mais aussi tout au long de l'exercice.</p>
<p>Temps adapté aux conditions et aux besoins des participants</p>	<p>Courte pause (si nécessaire)</p>			<p>Le temps doit être adapté aux conditions existantes (par exemple, la distance des toilettes) et à la dynamique du groupe (ne doit pas réduire l'engagement).</p>

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

<p>60 minutes</p>	<p>Besoins</p>	<p>Liste des besoins en matière de CNV</p>	<p>Connaissance de soi, réflexion sur soi.</p> <p>Réflexion sur les différentes stratégies que les personnes peuvent utiliser pour répondre à leurs besoins.</p> <p>Se concentrer sur les aspects positifs de la vie.</p> <p>Motiver à prendre conscience de ses besoins et des stratégies pour les satisfaire.</p>	<p>1) Chaque participant reçoit la liste des besoins.</p> <p>2. Parmi les besoins imprimés, choisissez 2 ou 3 besoins que vous avez satisfaits aujourd'hui. Par deux, trois ou sur le forum (selon ce qui vous semble le plus approprié), dites ce que vous avez fait pour satisfaire ces besoins et ce que vous pouvez faire pour les satisfaire le plus souvent possible.</p> <p>3. Mini conférence sur les besoins (chaque besoin est important et les besoins de chacun sont importants - y compris les vôtres, pas seulement ceux du mari, de la femme ou des enfants, il existe de nombreuses stratégies différentes pour satisfaire les besoins ; si les besoins ne sont pas satisfaits, cela peut avoir un impact sur l'humeur, la motivation à agir, voire sur les sensations somatiques, par exemple la fatigue ; les gens agissent pour leurs besoins et non contre les autres (sur la base de la <i>Communication non violente : A Language of Life : Des outils qui changent la vie pour des relations saines</i> par M. Rosenberg).</p> <p>4. Réfléchissez aux différentes stratégies qui peuvent être utilisées pour les satisfaire. Comment seront-ils satisfaits par un petit-fils de 5 ans, un fils/fille, une femme/un homme ? Exemples de besoins :</p> <p>A voir</p>
--------------------------	-----------------------	--	---	---

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

			<p>Amour</p> <p>Indépendance</p> <p>Facilité,</p> <p>Amusant,</p> <p>Détente</p> <p>Expression de soi</p> <p>5. Quels sont les besoins ? Travail en groupes :</p> <p>Premier groupe :</p> <p>La femme qui a ramené à la maison 3 nouvelles paires de chaussures.</p> <p>Un fils adulte qui se plaint que sa mère ne lui dit jamais qu'elle a besoin d'aide.</p> <p>Un enfant qui réclame bruyamment un conte de fées.</p> <p>Une fille adulte qui vous demande de ne pas donner de viande à son bébé.</p> <p>Deuxième groupe :</p> <p>Un mari qui crie sur sa femme qui vient de rentrer avec 3 paires de chaussures neuves.</p> <p>Une mère âgée qui ne partage pas ses besoins avec son fils.</p> <p>Un parent qui ne veut pas laisser son enfant qui crie fort pour un conte de fées le regarder.</p> <p>Grand-mère qui donne de la viande à manger à son petit-fils alors que la mère d'un enfant lui a demandé de ne pas le faire.</p>
--	--	--	--

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

				<p><i>(l'adéquation culturelle des descriptions de situation est requise)</i></p>
--	--	--	--	---

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

10 minutes (ajusté)	Pause			Les formateurs doivent modéliser et faciliter les interactions sociales naturelles et agréables, sans les forcer.
30 minutes	"Message "I	Matériel avec exemples et exercices	Présenter l'outil de communication qu'est le message "Je" et renforcer les compétences pour l'utiliser. Expression des besoins	La séquence de la tâche : Les formateurs expliquent l'essence du message "Je". Ensuite, les participants, par deux ou trois, préparent de courtes scènes contenant le message "Je". Une fois la préparation terminée, les participants peuvent présenter leur scène devant le groupe. L'utilisation des connaissances et des expériences tirées de l'exercice "Besoins" doit être encouragée.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

<p>30 minutes</p>	<p>Obstacles à la communication</p>	<p>Une scène d'un film librement choisi qui montre les obstacles à la communication (par exemple : https://www.youtube.com/watch?v=DmXKas7TJbE)</p>	<p>Connaître les différentes façons d'entraver la communication</p>	<p>Observer la scène</p> <p>Discussion - "ce que vous avez remarqué".</p> <p>Travail en binôme - Comment puis-je réduire les barrières que j'utilise dans la communication ?</p>
<p>15 minutes</p>	<p>Pause</p>			<p>Les formateurs doivent modéliser et faciliter les interactions sociales naturelles et agréables, sans les forcer.</p>

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

30 minutes	Refléter les sentiments	Matériel avec exemples et exercices, liste des émotions	Compétences en matière d'écoute active	La séquence de la tâche : Les formateurs expliquent l'essence de l'outil de communication "refléter les sentiments". Ensuite, les participants, par deux ou trois, préparent de courtes scènes contenant cette technique. Une fois la préparation terminée, les participants peuvent présenter leur scène devant le groupe.
30 minutes	Les défis du refus (partie 2) (Chacun écrit ses raisons personnelles qui l'empêchent de refuser raisonnablement (de dire non). Les participants accomplissent les tâches sans lire ce que les autres écrivent. Ils plient ensuite le papier et le mettent dans le chapeau. Après la pause, les formateurs lisent ce qui a été écrit à haute voix, mais très attentivement, en veillant à préserver l'anonymat.	Chapeau ou casquette Tableau de papier avec des phrases inachevées : <i>Parfois, je ne dis pas non, parce que j'ai peur que...</i>	Réflexion personnelle (qui et pourquoi il m'est difficile de refuser). Compétences en matière de communication (déclarations). Normaliser les difficultés à dire "non" ce qui peut être utile	Il est très important d'expliquer le déroulement de la tâche, notamment en ce qui concerne les réponses anonymes. Les formateurs doivent s'assurer qu'ils sont en mesure de lire les écrits des participants.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

			pour changer de comporte ment	
10 minutes	Pause	Vieux papier journal pour y coller les réponses des participant s, ciseaux pour découper les parties vides des papiers des participant s avec les réponses		Les formateurs doivent permettre aux participants de s'engager dans l'interaction par eux-mêmes.
10 minutes	Les défis du refus (partie 2)	Les formateurs lisent à haute voix les réponses écrites des participants. Après le très long moment de silence	Normalisat ion des difficultés à dire non	Les participants ne doivent pas pouvoir voir les réponses des autres, mais seulement les entendre. De même, après avoir accompli la tâche

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

	pour réfléchir, une courte discussion est possible si elle est spontanée, mais elle n'est pas nécessaire.			
5 minutes	<p>Dites simplement non !</p> <p>Les participants sont informés que la façon la plus simple de dire non est de commencer par dire non. Ils sont ensuite invités à dire non (à haute voix et ensemble) à l'instruction suivante. Lorsque les formateurs sont sûrs que la tâche est claire, ils disent simultanément : Allez-y, freinez ! Une fois que les participants ont répondu, ils répètent plusieurs fois (tant que cela semble amusant)</p>		S'entraîner à dire non, favoriser l'humour	L'un des meilleurs résultats serait que les participants pleurent tous ensemble : Non ! Nous ne voulons pas faire de pause ! plus fort à chaque répétition. Le formateur peut jouer avec le groupe en prétendant qu'il n'entend pas.

30 minutes	Résumé et clôture (Instruction : Notez 3 choses, idées, changements, qui pourraient améliorer cet atelier la prochaine fois)	Feuilles de papier et stylos	Après l'accomplissement de la tâche (3 choses) partage libre des expériences et des réflexions. Collecte de commentaires utiles de la part des participants.	Les formateurs doivent encourager les participants à échanger leurs numéros de téléphone ou à établir d'autres liens entre eux. Le respect des limites personnelles doit être maintenu et souligné (c'est <i>bien de le faire, c'est bien de ne pas le faire</i>).
-------------------	--	------------------------------	--	---

Matériel supplémentaire :

Exercice "I message" _____

L'un des moyens les plus simples et les plus efficaces d'améliorer notre communication est l'utilisation des messages dits "je".

Ils sont à l'opposé des messages "vous", qui se rapportent à l'autre personne et contiennent souvent des jugements.

Ils sont utilisés pour exprimer nos sentiments ou nos attentes par rapport à une situation donnée.

au lieu de "Vous" : "Comme d'habitude, tu ne m'écoutes pas", vous pouvez dire "je" ou "moi" : "Cela me gêne que tu regardes l'écran pendant notre conversation"

Le message "Je" contient des :

- 1. Exprimer ses sentiments et ses émotions (par exemple, je suis en colère, heureux, triste, déçu)*
- 2. Une description des faits auxquels vous faites référence - des comportements et des situations spécifiques, et non des jugements à leur sujet.*
- 3. Exprimer ses besoins - il est ainsi plus facile de comprendre pourquoi une situation donnée a suscité de tels sentiments.*

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

4. Communiquer vos attentes ou votre demande par rapport à la situation (si nous en avons besoin)

Modèle de message "Je" :

Je ressens (nommez un sentiment) lorsque vous (description d'un comportement), parce que j'ai besoin de... (je me soucie de..., je veux..., c'est important pour moi...). Peux-tu (description du comportement attendu) ?

Ex : J'ai peur quand tu conduis si vite. Je veux me sentir bien et à l'aise avec toi. Peux-tu conduire plus lentement ?

L'utilisation des messages "je" permet d'éviter les accusations et l'escalade des conflits. Ainsi, le risque que l'autre partie se sente critiquée ou évaluée négativement est fortement réduit. Comparez le message "Moi" précédent avec un message "Toi" :

Vous roulez trop vite et vous prenez trop de risques !

Lequel offre les meilleures chances d'un voyage agréable ?

Exercice „Interview” _____

Renseignez-vous auprès de l'autre personne de la paire et prenez note de ce qui suit : - Quel est son nom ? - Quels sont ses points forts, ses avantages, ses talents ? Qu'est-ce qu'il fait bien ou qu'est-ce qu'il sait faire ?

- Qu'en pensez-vous ? En quoi cette personne est-elle douée ? Quels sont ses points forts, ses avantages et ses talents ? Que vous dit votre intuition ? La première pensée est la meilleure !

- Quels sont les lieux, les organisations ou les institutions qu'il visite ? Les personnes qu'il fréquente (par exemple, un groupe de marcheurs) ? De quels lieux, groupes ou organisations a-t-elle entendu parler ? Inscrivez ce point, ainsi que le nom de la personne, également sur des autocollants jaunes.

- Parmi les informations recueillies, sélectionnez les deux plus intéressantes à vos yeux. Présentez ensuite votre partenaire au reste du groupe. Par exemple, voici Mme Zofia (ou Zofia) : Voici Mme Zofia (ou Zofia). Elle aime chanter. Elle chante dans la chorale.

Exercice “Reflecting feelings” _____

Attention ! La réflexion sur les sentiments est une technique très simple, mais qui comporte des subtilités importantes. Comme son nom l'indique, il s'agit d'aider l'interlocuteur à prendre conscience de ses propres sentiments. On peut dire que nous les reflétons "dans le miroir" de nos sentiments.

La réflexion consiste à dire à quelqu'un ce que nous pensons qu'il vit. Pas les sentiments qu'il éprouve. Il est facile de l'oublier. Même sur les sites web d'entraîneurs célèbres, vous pouvez en trouver la preuve. Comparez par exemple :

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Je comprends que vous soyez triste de cette situation.

et

J'ai l'impression que cette situation vous attriste.

ou

Je peux comprendre ce que vous vivez à propos de ...

et

Je pense que vous traversez ...

Il ne s'agit pas non plus de nommer à 100 % les émotions de l'autre personne. Même si notre interlocuteur n'est pas d'accord avec nous, nous attirons son attention sur les sentiments qu'il éprouve et l'invitons à les nommer. Cela peut être très utile pour retrouver l'équilibre et le contrôle émotionnel. Même si, dans un premier temps, cela peut rendre l'expérience de ces sentiments beaucoup plus forte. Il ne faut pas en avoir peur. Ce n'est qu'une étape vers l'achèvement de l'expérience et le retour à l'équilibre.

Parfois, il suffit de nommer ce que l'on voit :

Vous souriez en le disant.

ou

Je vois que vous avez les larmes aux yeux.

En quoi la réflexion sur les sentiments peut-elle être utile ?

De cette manière, nous montrons à l'autre personne que nous n'entendons pas seulement ses paroles, mais que nous sommes également en contact avec les émotions qu'elle éprouve au cours de la conversation. Cela peut être d'un grand soutien pour la personne. Elle l'aide à organiser ses sentiments et ses pensées. Elle permet également de renforcer les relations et la confiance. Tout le monde veut être entendu !

Exercice "UN SCRIPT DE SCAN CORPOREL" (en anglais)

Commencez par vous mettre à l'aise. Asseyez-vous sur une chaise et laissez votre dos se redresser, sans être raide, les pieds au sol. Vous pouvez également faire cette pratique debout ou, si vous préférez, vous allonger et soutenir votre tête. Vos mains peuvent être posées délicatement sur vos genoux ou sur le côté. Laissez vos yeux se fermer ou rester ouverts avec un regard doux. Prenez plusieurs respirations longues, lentes et profondes. Inspirez à fond et expirez lentement. Inspirez par le nez et expirez par le nez ou la bouche. Sentez votre ventre se gonfler à l'inspiration et se détendre à l'expiration. Commencez

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

à vous détacher des bruits qui vous entourent. Commencez à déplacer votre attention de l'extérieur vers l'intérieur. Si vous êtes distrait par les bruits de la pièce, remarquez-le simplement et ramenez votre attention sur votre respiration. Portez maintenant lentement votre attention sur vos pieds. Commencez à observer les sensations de vos pieds. Vous pouvez remuer un peu les orteils, les sentir contre vos chaussettes ou vos chaussures. Observez simplement, sans porter de jugement. Vous pouvez imaginer que vous envoyez votre souffle jusqu'à vos pieds, comme si le souffle passait par le nez, les poumons et l'abdomen jusqu'à vos pieds. Puis il remonte par le nez et les poumons. Peut-être ne sentez-vous rien du tout. Ce n'est pas grave non plus. Permettez-vous simplement de ressentir la sensation de ne rien sentir. Lorsque vous êtes prêt, laissez vos pieds se dissoudre dans l'œil de votre esprit et déplacez votre attention vers les chevilles, les mollets, les genoux et les cuisses. Observez les sensations que vous éprouvez dans vos jambes. Inspirez et expirez dans les jambes. Si votre esprit commence à vagabonder pendant cet exercice, remarquez-le doucement, sans jugement, et ramenez votre esprit sur les sensations que vous éprouvez dans vos jambes. Si vous remarquez une gêne, une douleur ou une raideur, ne portez pas de jugement. Notez-le simplement. Observez comment toutes les sensations montent et descendent, se déplacent et changent d'un moment à l'autre. Remarquez qu'aucune sensation n'est permanente. Observez simplement et permettez aux sensations d'être dans l'instant, telles qu'elles sont. Inspirez et expirez avec les jambes. Puis, lors de la respiration suivante, laissez les jambes se dissoudre dans votre esprit. Passez ensuite aux sensations dans le bas du dos et le bassin. Assouplissez-les et relâchez-les en inspirant et en expirant. Remontez lentement votre attention jusqu'au milieu et au haut du dos. Soyez curieux des sensations ressenties à cet endroit. Vous pouvez prendre conscience des sensations musculaires, de la température ou des points de contact avec les meubles ou le lit. À chaque expiration, vous pouvez relâcher la tension que vous portez. Puis, très doucement, déplacez votre attention vers votre estomac et tous les organes internes qui s'y trouvent. Vous remarquez peut-être la sensation des vêtements, le processus de digestion ou le ventre qui se soulève ou s'abaisse à chaque respiration. Si vous remarquez que des opinions surgissent à ce sujet, laissez-les doucement aller et revenez à l'observation des sensations. Tout en continuant à respirer, portez votre attention sur la poitrine et la région du cœur et observez simplement les battements de votre cœur. Observez comment la poitrine se soulève pendant l'inspiration et comment elle s'abaisse pendant l'expiration. Laissez tomber les jugements qui peuvent surgir. Lors de l'expiration suivante, concentrez-vous sur vos mains et le bout de vos doigts. Essayez de canaliser votre respiration dans cette zone comme si vous respiriez dans vos mains. Si votre esprit s'égare, ramenez-le doucement aux sensations de vos mains. *Whole Health for Pain and Suffering : An Integrative Approach VHA / Office of Patient Centred Care & Cultural Transformation 1er septembre 2016 2* Puis, lors de l'expiration suivante, déplacez votre attention et remontez dans vos bras. Observez les sensations ou l'absence de sensations qui peuvent s'y produire. Vous remarquerez peut-être une différence entre le bras gauche et le bras droit - il n'est pas nécessaire d'en juger. En expirant, vous pouvez sentir le bras s'assouplir et relâcher les tensions. Continuez à respirer et concentrez-vous sur la région du cou, des épaules et de la gorge. C'est une région où nous avons souvent des tensions. Soyez à l'écoute de vos sensations. Il peut s'agir d'une tension, d'une rigidité ou d'une retenue. Vous pouvez remarquer que les épaules bougent en même temps que la respiration. Laissez tomber les pensées ou les histoires que vous vous racontez à propos de cette région. En respirant, vous sentirez peut-être la tension se dissiper de vos épaules. Lors de l'expiration suivante, déplacez votre attention sur le cuir chevelu, la tête et le visage. Observez toutes

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

les sensations qui s'y produisent. Remarquez le mouvement de l'air lorsque vous inspirez ou expirez par les narines ou la bouche. Lorsque vous expirez, vous remarquerez peut-être un relâchement de la tension que vous pourriez avoir. Laissez maintenant votre attention s'étendre à l'ensemble du corps. Prenez conscience du sommet de votre tête jusqu'à la base de vos orteils. Sentez le rythme doux de la respiration qui se déplace dans le corps. Lorsque vous arrivez à la fin de cette pratique, prenez une grande et profonde inspiration, en absorbant toute l'énergie de cette pratique. Expirez complètement. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et ramenez votre attention sur le moment présent. Alors que vous devenez pleinement alerte et éveillé, envisagez de poser l'intention que cette pratique de développement de la conscience profite à toutes les personnes avec lesquelles vous entrez en contact aujourd'hui.

Texte écrit par Shilagh Mirgain, PhD, pour UW Cultivating Well-Being : Une approche neuroscientifique

II.3. Programme d'activités sur l'alimentation et la nutrition

Auteur : Las Naves, Elena Rocher

I. Introduction

Qu'est-ce qu'un régime alimentaire sain ?

Un régime alimentaire sain est un régime qui maintient ou améliore l'état de santé général. Un régime alimentaire sain apporte à l'organisme les nutriments essentiels : liquides, macronutriments tels que les protéines, micronutriments tels que les vitamines, et suffisamment de fibres et d'énergie alimentaire. Selon l'OMS ⁽¹⁾, "une alimentation saine contribue à protéger contre la malnutrition sous toutes ses formes et constitue un fondement de la santé et du développement. Elle contribue également à prévenir les maladies non transmissibles, notamment le diabète, les maladies cardiovasculaires, certains cancers et d'autres affections liées à l'obésité. Avec le manque d'activité physique, une alimentation malsaine constitue l'un des principaux risques pour la santé au niveau mondial". Il est prouvé qu'une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, noix et céréales, mais pauvre en sel, en sucres libres et en graisses, en particulier en graisses saturées et en graisses trans, est bénéfique. La définition d'un régime alimentaire sain peut varier en fonction des besoins de

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

l'individu, des aliments disponibles localement, des coutumes alimentaires, des normes culturelles et d'autres considérations. Toutefois, les principes de base d'une alimentation saine restent les mêmes pour tous. La nature de l'accès à la nourriture exige des solutions plus larges au niveau de la société pour promouvoir des options alimentaires saines et sûres.

D'une manière générale, un régime alimentaire sain signifie qu'il doit y avoir un équilibre entre l'apport énergétique (calories) et la dépense énergétique. L'OMS recommande également de limiter l'apport en sodium à moins de 2 grammes par jour (soit l'équivalent de 5 grammes de sel), de réduire les sucres libres à moins de 10 % (idéalement 5 %) de l'apport énergétique total et de réduire l'apport en matières grasses en évitant les acides gras trans industriels.

Une alimentation saine pour les personnes âgées²

Les personnes âgées sont plus vulnérables à un mauvais état nutritionnel en raison de l'absence de dents, de la perte de goût ou d'une mobilité réduite ; par conséquent, ces facteurs peuvent affecter l'apport alimentaire. Le vieillissement est associé à une diminution de l'activité physique, à une baisse de la masse corporelle maigre et à une perte d'appétit, qui concourent à réduire la fonction et les performances physiques, ce qui entraîne divers effets négatifs sur la santé. Le vieillissement peut être associé à la malnutrition, qui est un problème de santé publique caractérisé par un état physiologique multifactoriel.

Les facteurs sociaux associés à la malnutrition comprennent le mode de vie, la **solitude**, **l'isolement**, l'état civil, le niveau d'éducation, le niveau socio-économique et le lieu de résidence. Les personnes célibataires, veuves ou divorcées sont les plus mal nourries ou les plus exposées au risque de malnutrition, en particulier les veuves. La solitude peut avoir influencé l'état nutritionnel dans différents domaines, de l'appétit à la capacité de faire les courses. Les personnes âgées ayant un faible niveau d'éducation ont un état nutritionnel moins bon en raison de leur manque de compétences culinaires ou de connaissances insuffisantes pour faire des choix alimentaires sains. En outre, la prévalence de la malnutrition est plus élevée chez les personnes vivant en milieu rural. Un autre facteur déterminant de la malnutrition est le niveau de revenu, avec une relation étroite entre les niveaux de pauvreté et la malnutrition dans la population âgée.

² Contenu basé sur :

Maria Besora-Moreno, Elisabet Llauredó. Lucia Tarro et Rosa Solà : "Social and Economic Factors and Malnutrition or the Risk of Malnutrition in the Elderly : A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies" *Nutrients* 2020, 12, 737 ; doi:10.3390/nu12030737

Christa Boulos, Pascale Salame et Pascale Barberger-Gateau : " Social isolation and risk for malnutrition among older people " *Geriatrics Gerontology International* 2016 doi : 10.1111/ggi.12711

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Des preuves scientifiques montrent que l'isolement social objectif et le sentiment subjectif de solitude sont associés à la malnutrition et au risque de malnutrition chez les personnes âgées.

Ainsi, les caractéristiques physiques et l'état de santé des personnes âgées, ainsi que les déterminants sociaux et économiques du risque de malnutrition et/ou du développement de la malnutrition doivent être pris en compte lors de la préparation d'activités de formation visant à réduire la malnutrition chez les personnes âgées.

Las Naves et UPV ont mené une activité similaire dans le cadre du projet Healthy Loneliness, 2019-2020 financé par EIT Health. Le risque de malnutrition était l'un des besoins identifiés au cours de la phase d'analyse réalisée en 2019, de sorte que des activités de formation destinées aux personnes âgées présentant un risque de solitude non désirée, grâce à l'amélioration des compétences nutritionnelles, d'achat et de cuisine, ont été conçues et mises en œuvre, atteignant des niveaux élevés de satisfaction et d'autonomisation parmi les participants. Le nombre de participants était de 31 personnes âgées (60-85 ans) réparties en 3 groupes ou cours.

Le cours sur la malnutrition comprenait 3 sessions d'une heure chacune et une session de 3 heures. 2 des sessions d'une heure étaient théoriques, et des présentations ont été faites sur les habitudes alimentaires saines (propriétés des aliments, comment combiner différents types d'aliments, ...) ainsi que sur l'alimentation spécifique pour certains types de maladies communes (hypertension, cholestérol, diabète, ...). La troisième session de 1h était une session pratique, au cours de laquelle avait lieu une visite au marché du quartier pour connaître les magasins et les encourager à y faire leurs achats. La dernière session de 3 heures correspondait à un atelier de cuisine au cours duquel les utilisateurs ont eux-mêmes cuisiné des plats sains et simples. Ces séances ont été animées par deux médecins de premier recours volontaires dans leur centre de santé primaire, un guide du marché municipal et le Valencia Club Cocina, un club de cuisine.

Cette expérience et les enseignements qui en ont été tirés inspirent les sections suivantes.

II. Lignes directrices :

Certaines des lignes directrices présentées ci-dessous peuvent être appliquées à d'autres activités de formation destinées aux personnes âgées, en particulier celles qui traitent de leurs caractéristiques physiques et cognitives particulières.

A. Description du participant

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Il est important de tenir compte des caractéristiques des participants plus âgés afin de concevoir des activités adaptées aux capacités cognitives et physiques du groupe. Le nombre de participants à chaque groupe ne doit pas dépasser 10 à 12 personnes. Cela garantit la qualité de l'activité et des résultats.

Il est également important d'essayer de constituer un groupe équilibré du point de vue du genre. Par défaut, en raison du taux d'espérance de vie, des questions générationnelles et culturelles concernant le sujet, il est fort probable que le groupe ne soit composé que de femmes. Il est donc recommandé d'essayer d'impliquer quelques hommes, au moins 2 ou 3 au cours de la période 10-12.

Le cours peut inclure une session finale intergénérationnelle facultative avec des enfants, dont l'objectif serait de partager des recettes traditionnelles avec eux, dans une école par exemple.

Chaque groupe devrait également être assisté par au moins un bénévole qui peut aider/soutenir les personnes âgées.

B. Brève description de l'activité :

Le cours se compose de trois sessions combinant travaux théoriques et pratiques. L'objectif est d'enseigner les concepts de base de la nutrition et de l'alimentation saine, l'étiquetage nutritionnel, ainsi que la relation et l'importance de la nutrition avec les maladies chroniques les plus importantes (diabète, hypertension, dyslipidémie, anémie...).

C. Exigences spécifiques/instructions complémentaires relatives aux seniors :

- L'accès est possible et proche des transports publics ; le parking est disponible à proximité ; la zone de dépôt est proche de l'entrée, et il est recommandé d'organiser le cours dans le quartier, dans un lieu de référence pour les personnes âgées.
- Lieu adapté aux personnes à mobilité réduite et facile d'accès depuis l'extérieur.
- La moquette ou les dalles ne présentent pas de lignes ou de motifs déroutants.
- Des équipements de sécurité et de protection contre les chutes sont disponibles à proximité en cas de besoin.
- Boissons disponibles.
- Salle suffisamment grande pour le nombre de personnes, bien ventilée et conforme aux normes de sécurité sanitaire du COVID 19 (ventilation, masques disponibles, distance de sécurité, mesures et matériel de désinfection des mains et du mobilier, etc.)
- Mobilier et matériel adaptés à la matière enseignée : tables, chaises, ordinateur,

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

projecteur, matériel pédagogique en quantité suffisante pour les participants (plus que le nombre de participants attendus), microphones si nécessaire.

- Salle avec une bonne acoustique.
- Des toilettes adaptées à la mobilité réduite et à la diversité fonctionnelle, proches de la salle de classe ou de la salle où se déroule l'activité, bien signalées.
- Des bénévoles sont disponibles pour aider pendant les sessions, et même pour indiquer et/ou accompagner les participants aux toilettes, si nécessaire.
- Les sessions ne doivent pas commencer très tôt le matin, par exemple pas avant 9h30, et se terminer au plus tard à midi.
- La durée de la session doit tenir compte des caractéristiques physiques et cognitives des groupes cibles ; toutefois, elle ne doit pas dépasser 90 minutes (sans la pause).
- Si possible, faire participer les parties prenantes de référence pour les personnes âgées, telles que les médecins généralistes, les infirmières, les travailleurs sociaux, les ONG, afin qu'elles aient confiance dans les activités et qu'elles s'y fient.

D. Description détaillée des ressources pour la session/formation

Cours : Une alimentation saine pour vivre mieux et plus longtemps	
Facilitateur	Enseignant/éducateur
Exigences spécifiques à prendre en considération, le cas échéant	à Chaque session/formation doit commencer par un exercice d'échauffement ou de rappel afin de faciliter l'assimilation des nouveaux concepts.
Planification et préparation	L'enseignant/le formateur/l'éducateur sélectionne un lieu local approprié pour l'événement. Veuillez consulter la section C du présent document (exigences spécifiques...). L'enseignant doit préparer un ensemble de matériels pour faciliter l'apprentissage, tels que des cartes, des jeux, des diapositives visuelles, des photos pour les participants.
Méthodologies	Les méthodes d'apprentissage par l'action et d'apprentissage par le jeu permettent une discussion et une communication ouvertes entre les participants et créent un environnement d'apprentissage basé sur la créativité et la liberté. En outre, elles valorisent l'apprentissage mutuel et aident à découvrir de nouvelles compétences et ressources.
Objectifs clés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Améliorer la qualité de vie des personnes âgées 2. Sensibiliser/motiver ce groupe à l'importance d'une alimentation saine pour la qualité de vie. 3. Transmettre des connaissances, des lignes directrices et des procédures sur la manière d'adopter des régimes alimentaires sains dans la vie quotidienne.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

	<p>4. Lutter contre la solitude en améliorant les interactions interpersonnelles avec d'autres personnes</p> <p>Les étudiants qui auront terminé avec succès cette activité / ce cours seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les concepts de base de la nutrition et les différents nutriments importants pour l'organisme. • Apprendre à identifier les produits sains et les autres produits non recommandés lors de l'achat. • Comprendre la relation entre la nutrition et la santé, ainsi qu'avec diverses pathologies. • Connaître de nouveaux plats sains
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> - Donner aux personnes âgées un but à atteindre - Améliorer les résultats sociaux et les interactions des personnes âgées - Encourager les personnes âgées à rester actives à leur domicile plus longtemps - Amélioration de la santé des personnes âgées

E. Calendrier de l'activité

Session I Comment nous nourrissons-nous ?				
L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
10 minutes	Exercice pour briser la glace	Étiquettes adhésives	Activité d'échauffement et de brisement de glace pour faire connaissance	Les participants se présentent, inscrivent leur nom sur une étiquette adhésive et expliquent la raison de leur présence au cours.
30 minutes	Habitudes alimentaires et culinaires quotidiennes	Papier peint et marqueurs	Prendre conscience de leurs routines et habitudes actuelles en matière de repas, de cuisine et d'achats alimentaires.	Chaque participant explique quelles sont ses habitudes quotidiennes concernant les différents repas, avec qui il mange, comment il les prépare, les planifie et comment il fait ses courses. Identifier leurs plats préférés et leurs

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

				recettes préférées. Ces informations seront très utiles pour cibler le reste des activités de formation et aussi pour être plus efficace dans le changement des comportements et des habitudes. Une liste de questions est préparée à l'avance pour la conversation.
Pause de 10 minutes (boissons)				
30 minutes	Introduction à une alimentation saine	Ordinateur portable, projecteur, écran, matériel de formation (présentation en format papier)	Formation sur l'alimentation saine des personnes âgées	Effets des mauvaises habitudes alimentaires sur la santé, concept d'alimentation saine (OMS), introduction à l'assiette de Harvard et à la pyramide de l'alimentation saine. Différences entre les bons et les mauvais aliments transformés.
10 minutes	Résumé / synthèse	Merchandising actuel	Sensibiliser à la pertinence des habitudes actuelles par rapport aux habitudes saines	Les participants ont le temps d'exprimer leur point de vue sur les éléments expliqués par rapport à leurs habitudes alimentaires actuelles.

Session II Comment devons-nous nous nourrir ?				
L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

10 minutes	Bilan de la session précédente	Ordinateur portable, projecteur, écran, matériel de formation (présentation en format papier)	Rappel des concepts précédents	Les participants expliquent volontairement ce dont ils se souviennent de la session précédente
30 minutes	Régime alimentaire sain	Ordinateur portable, projecteur, écran, matériel de formation (présentation en format papier)		Approfondir le concept de l'assiette Harvard, les propriétés des couleurs des fruits et légumes, les faux mythes sur les régimes alimentaires sains, les conseils sur les achats sains.
Pause de 10 minutes (boissons)				
20 minutes	Exercice pratique : élaboration d'un menu quotidien	Cartes avec des images de différents types d'aliments (recommandés ou déconseillés pour l'assiette Harvard)	Ancrer les concepts expliqués	Les participants sont répartis en groupes et sont invités à concevoir un menu complet pour un jour, à l'aide de cartes représentant différents éléments de l'assiette de Harvard, puis à les partager avec le reste du groupe.
10 minutes	Résumé / synthèse	Certaines questions sont préparées pour la dynamisation	Sensibiliser à la pertinence des habitudes actuelles par rapport aux habitudes saines	Les participants ont le temps de partager leur point de vue sur les éléments expliqués par rapport à leurs habitudes actuelles en matière d'alimentation, de nutrition et d'achats.
En guise de devoir pour la prochaine et dernière session, les participants sont encouragés à préparer un repas sain, par exemple un petit-déjeuner, en suivant les concepts expliqués pendant le cours, puis à l'apporter à la session suivante pour le partager avec le reste des participants.				

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Session III Savons-nous vraiment ce que nous achetons ?				
L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
10 minutes	Bilan de la session précédente	Ordinateur portable, projecteur, écran, matériel de formation (présentation en format papier)	Pour rappeler les concepts précédents	Les participants expliquent volontairement ce dont ils se souviennent de la session précédente
20 minutes	Achats sains	Ordinateur portable, projecteur, écran, matériel de formation (présentation en format papier)	Apprendre à faire des courses saines	Apprendre à identifier les produits sains et les autres produits non recommandés lors de la liste des courses en lisant et en comprenant les étiquettes des produits alimentaires. Dans cette dernière session théorique, il est recommandé d'inclure les étiquettes des aliments qui ont été mentionnés par les participants au cours des jours précédents comme étant très souvent consommés et qui suscitent des doutes quant à la recommandation de l'assiette Harvard (par exemple, le miel, les biscuits, certains types de yaourts).
Pause de 10 minutes				
20 minutes	Recettes de santé	Matériel nécessaire à la dégustation des repas	Partager des recettes saines avec les autres participants	Les recettes sont rassemblées dans un livre/document avec des images et partagées entre les

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

				participants.
10 minutes	Résumé / synthèse		Sensibiliser les participants à ce qu'ils ont appris au cours de la formation	Temps pour les participants de partager les principaux conseils ou résultats qu'ils ont tirés de la formation.

Session IV Visite d'un marché municipal (session facultative)				
L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
De 60 à 90 minutes	Visite d'un marché municipal (ou d'un supermarché si cette option n'existe pas)	Visite guidée par le personnel du marché	Concevez un panier sain pour environ 50 à 60 euros. Sensibiliser aux avantages de l'achat de produits locaux et saisonniers pour la santé et l'environnement.	Le panier est défini à l'avance avec le guide de visite du marché et distribué aux participants. Il est basé sur les lignes directrices de Harvard Plate.

F. Résultats et compétences acquises

- Amélioration des compétences en matière d'habitudes nutritionnelles saines (et donc amélioration de la santé)
- Lutte contre la malnutrition, conséquence d'une solitude non désirée
- Des liens plus étroits et durables entre les participants

G. Outils d'évaluation

- Participation à la synthèse finale et aux conclusions de chaque session
- Partager une recette saine

II.4. Programme d'activités TIC

Auteur : Association E-Seniors, Benoit Boivin, Isabella Ramos Mendoza

I. Introduction

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

La société dans laquelle nous vivons compte de plus en plus de seniors et de nouvelles innovations numériques sont constamment introduites. Mais nos aînés ne sont pas toujours informés de ces nouvelles technologies et des possibilités qu'elles leur offrent. Malheureusement, elles créent un fossé numérique entre les générations plus âgées, de plus en plus nombreuses, et les jeunes générations.

Depuis plusieurs années, E-Seniors apprend aux seniors à utiliser les outils numériques par le biais de formations et d'activités diverses. L'association a récemment mis en place des cours intergénérationnels pour répondre à deux objectifs : réduire la fracture numérique en proposant des formations numériques aux seniors et permettre un dialogue entre les seniors et les plus jeunes.

II. Lignes directrices

Les lignes directrices présentées ci-dessous peuvent être appliquées à d'autres types d'ateliers intergénérationnels sur les outils TIC. L'objectif principal est de fournir aux seniors des connaissances sur les outils TIC qui pourraient être utiles au quotidien grâce à la contribution des plus jeunes, tout en permettant aux plus âgés d'acquérir des compétences pédagogiques.

A. Description des participants

Il est important d'inviter un nombre suffisant de personnes âgées et de jeunes (au moins 18 ans) afin de promouvoir le dialogue intergénérationnel.

Les participants doivent être répartis en groupes intergénérationnels (1 junior pour 2 seniors ou inversement, en fonction du nombre de participants). L'objectif est de permettre le dialogue intergénérationnel qui est à la base de cette formation. Afin d'assurer le bon déroulement de la formation, il est recommandé de ne pas dépasser 9 participants par formateur présent à la formation.

B. Brève description de l'activité :

L'objectif de cette formation est de contribuer au dialogue intergénérationnel et de combler le fossé numérique. Les juniors devraient aider les seniors à se former aux outils numériques par le biais d'une formation interactive.

C. Exigences spécifiques/instructions supplémentaires :

- Disposer d'une salle accessible par les transports publics, les voitures et les autres modes de transport ;
- Disposer d'une salle suffisamment grande pour le nombre de personnes ;
- Préparer le nombre nécessaire d'ordinateurs et de tablettes ;
- Disposer d'une bonne connexion Wi-Fi ;
- Préparer la nourriture et les boissons.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Session : Formation intergénérationnelle et interactive sur les TIC	
Facilitateur	Enseignant/éducateur
Exigences spécifiques à prendre en considération, le cas échéant	Des personnes d'âges différents sont invitées dans les salles prévues à cet effet (salle louée, salles communales, salle de la mairie ou autre). Les groupes qui seront formés doivent être intergénérationnels et compter 1 junior (+ 18 ans) pour 2 seniors (+ 55 ans) ou 1 senior pour 2 juniors en fonction du nombre de participants. Il ne doit pas y avoir plus de 9 participants par animateur. Les participants peuvent apporter leur propre matériel numérique (ordinateurs, tablettes, smartphones) ou utiliser le matériel qui sera mis à leur disposition (ordinateurs et tablettes). Une présentation de chaque participant devra être faite pour briser la glace.
Planification et préparation	Le formateur doit choisir une salle adaptée à la formation, les restrictions liées à Covid-19 devront également être prises en compte, pour la taille de la salle par exemple. Le formateur devra répartir les participants en groupes de 3 personnes pour composer des groupes intergénérationnels. Le formateur doit préparer des activités pour briser la glace afin de faciliter le dialogue intergénérationnel. Le formateur devra préparer à l'avance un nombre suffisant d'ordinateurs et de tablettes prêts à démarrer.
Méthodologies	Cette méthode d'apprentissage permet une communication ouverte entre les participants pour un apprentissage plus efficace et interactif. L'objectif est de confier des missions à des groupes et de permettre aux seniors de bénéficier de l'aide des juniors dans le cadre d'activités. Cela permet de promouvoir la valeur de l'apprentissage des autres et d'encourager le dialogue intergénérationnel.
Objectifs clés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourager le dialogue intergénérationnel 2. Permettre aux personnes âgées d'apprendre des jeunes 3. Fournir une formation aux TIC aux deux groupes 4. Lutter contre la solitude des personnes âgées 5. Améliorer les compétences pédagogiques des jeunes participants
Avantages	<p>Avantages pour les juniors : Apprendre de nouvelles choses sur le domaine des TIC et les relations avec les seniors ; offrir leur aide dans un domaine qu'ils maîtrisent mieux que les autres ; lutter contre les stéréotypes à l'égard des seniors.</p> <p>Avantages pour les seniors : Comblent le fossé numérique en apprenant à utiliser un ordinateur, une tablette et un smartphone ; lutter contre la solitude et passer du temps avec les jeunes générations.</p>

L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
20 minutes	Briser la glace	N/A	Activité pour briser la glace	Les groupes sont formés au hasard, un senior pour deux juniors ou inversement selon les participants. Chaque groupe

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

				raconte à tour de rôle une anecdote (une anecdote par personne) sur une situation où il aurait préféré être plus âgé (pour les juniors) ou plus jeune (pour les seniors).
10 minutes	Distribution du matériel	Ordinateurs et tablettes	Vous permettre de commencer la formation	Distribution et mise en service d'outils numériques pour la formation. Un ordinateur ou une tablette par groupe de 3.
30 minutes	Formation informatique	Ordinateur et rétroprojecteur pour le formateur	Apprendre à utiliser l'ordinateur	Présentation des outils Google (recherche, Gmail, Agenda), Youtube, Wikipedia et des possibilités qu'offrent les ordinateurs aux seniors.
30 minutes	Missions pratiques sur ordinateur	Ordinateur	Mise en pratique de l'apprentissage	Donner des missions aux stagiaires sur l'ordinateur
Pause de 20 minutes, café, boisson, gâteaux.				
30 minutes	Formation à l'utilisation de la tablette et/ou du smartphone	Tablette	Apprendre à utiliser les tablettes et les smartphones	Présentation des seniors en fonction des besoins des personnes : applications pour se déplacer, pour commander de la nourriture, pour chatter, pour envoyer des photos, pour la nutrition, pour jouer à des jeux...
30 minutes	Missions pratiques sur tablette	Tablette, ordinateur et rétroprojecteur pour le formateur	Mise en pratique de l'apprentissage	Le formateur donne une mission, il présente une situation (exemple : une personne est perdue et ne sait pas quel transport prendre ou comment trouver un ami sur Internet). Les stagiaires doivent montrer comment ils procèdent.
10 minutes	Présentation du jeu Kahoot	Ordinateur et projecteur pour le formateur	Terminer par une activité ludique	Le formateur présente le fonctionnement du site, le jeu et les stagiaires téléchargent l'application.
20 minutes	Quiz pour les participants	Tablette ou Smartphone pour les seniors, smartphone personnel pour les juniors. Ordinateur et	Terminer par une activité ludique	Afin de vérifier les connaissances des participants sur le sujet de la formation, le formateur interrogera tous les participants.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

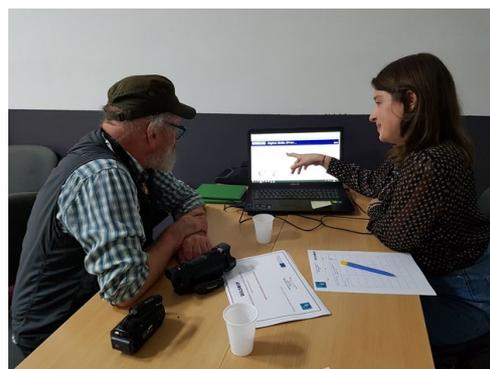
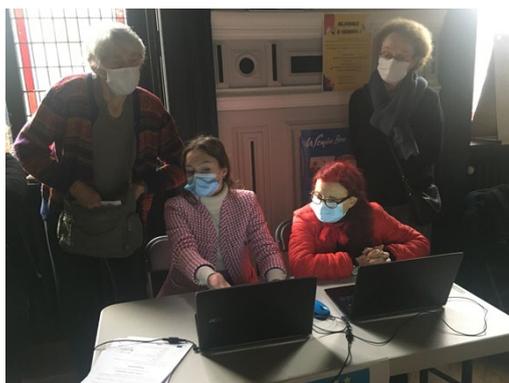
		projecteur pour le formateur.		
--	--	-------------------------------	--	--

D. Résultats et compétences acquises

- Amélioration des compétences en matière de TIC ;
- Connaissance des outils TIC utiles dans la vie quotidienne ;
- Compétences pédagogiques pour les jeunes ;
- Lutter contre la solitude et l'isolement des personnes âgées ;
- Meilleures connexions entre les participants d'âges différents.

A. Outils d'évaluation

- III. Quiz ;
- IV. Questionnaire à remplir avec les commentaires des participants.



Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

IV.2. Seniors. Confiance en soi dans la gestion des tâches quotidiennes. UPV

I. Introduction

La routine quotidienne devient une zone d'autonomie dans laquelle les tâches de gestion et de logistique deviennent des fonctions d'activation physique et cognitive. Comme nous le constatons, nous faisons les courses, la cuisine, le ménage, les trajets et les questions administratives. Ce sont des responsabilités qui nous font nous sentir utiles et nous obligent à avoir une activité physique et mentale qui favorise le bien-être. Certaines de ces tâches ont également une composante relationnelle d'interaction et d'échange avec les voisins, les technologies ou les magasins. Par conséquent, vieillir à la maison par ses propres moyens présente des avantages évidents pour la santé des personnes âgées, en augmentant leur perception d'autosuffisance et d'efficacité personnelle et en les gardant en forme. Au cours de ces sessions, l'accent sera mis sur les tâches liées aux TIC dans le domaine de la santé et des services municipaux.

D'autre part, l'expérience à l'intérieur et à l'extérieur de la maison ainsi que les tâches de gestion quotidienne dépendent de la fonctionnalité de la personne. Cela est lié à un environnement physique adapté qui comprend le logement et l'environnement communautaire ; ainsi qu'aux ressources matérielles grâce auxquelles les personnes peuvent accéder aux domaines économique, social, sanitaire et des TIC ; au réseau de soutien social, aux soins formels et informels, aux amitiés, aux parents et aux soutiens extérieurs ; et, bien sûr, en tenant compte de son propre état physique, émotionnel et cognitif. Ce dernier facteur est une condition essentielle pour qu'ils puissent continuer à vivre seuls. C'est pourquoi il est essentiel que les personnes âgées se tiennent informées de la manière dont elles peuvent accomplir leurs tâches quotidiennes sans se sentir effrayées et isolées de la société d'aujourd'hui.

Enfin, les décideurs dans tous les domaines et toutes les disciplines liés aux personnes âgées doivent lutter contre le fossé générationnel et rendre les ressources accessibles à tous.

II. Lignes directrices

Les prochains titres aideront à mieux comprendre l'objectif des sessions et fourniront des informations pertinentes sur l'organisation et d'autres sujets d'intérêt afin de reproduire l'activité.

A. Description du participant

- Vieillir seul à domicile est l'option qui relie tous les participants.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

- Le défi : identifier les personnes afin de prévenir et d'améliorer leur sécurité en ce qui concerne la solitude et les questions administratives/économiques.
- Le nombre de participants à chaque groupe ne doit pas dépasser 8 à 10 personnes.

B. Brève description de l'activité :

L'objectif de ces activités est de fournir des ressources quotidiennes aux personnes âgées, en leur permettant d'utiliser les services de santé par le biais d'une application officielle. Bien souvent, les personnes âgées ne savent pas où s'adresser pour comprendre certaines procédures et lorsqu'elles doivent les effectuer, un sentiment de solitude et d'insécurité apparaît. De plus, en travaillant avec les services TIC de la municipalité, il peut être utile d'être formé à l'application de la ville afin d'avoir accès à toutes les données disponibles.

C. Exigences spécifiques/instructions supplémentaires

- Les aspects liés au recrutement peuvent être déterminants pour l'engagement et la réussite des activités. Les travailleurs sociaux travaillant dans les services de santé primaire seront les principaux interlocuteurs.
- La personne qui anime l'activité doit être un expert en services d'applications de santé. Elle doit avoir l'expérience de l'enseignement sur ce sujet et travailler avec des personnes âgées en raison de leur propre idiosyncrasie.
- L'accès est possible et proche des transports publics ; le parking est disponible à proximité ; la zone de dépôt est proche de l'entrée, et il est recommandé d'organiser le cours dans le quartier, dans un lieu de référence pour les personnes âgées.
- Lieu adapté aux personnes à mobilité réduite et facile d'accès depuis l'extérieur.
- Des boissons et des aliments sains sont disponibles.
- Chambre assez grande pour le nombre de personnes.
- Mobilier et matériel adaptés : tables, chaises, ordinateur, projecteur, matériel pédagogique en quantité suffisante pour les participants.
- Toilettes adaptées à proximité de la salle de classe ou du hall où se déroule l'activité
- Les bénévoles ou les membres de la famille qui sont impliqués sont disponibles pour aider pendant les sessions.
- La durée de la session doit tenir compte des caractéristiques physiques et cognitives des groupes cibles.
- Dans la mesure du possible, il convient d'impliquer les familles et les parties prenantes de référence pour les personnes âgées, telles que les médecins généralistes, les infirmières, les travailleurs sociaux et les ONG, afin de leur

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

donner confiance et de les inciter à se fier aux activités. Par exemple, il pourrait être utile de faire appel à des sociétés de transport pour obtenir des billets de transport gratuits.

D. Résultats et compétences acquises

- Comprendre la gestion quotidienne de la santé : prendre un rendez-vous, l'annuler, avoir accès à ses propres données de santé, s'informer sur les traitements pharmacologiques, s'informer sur la sécurité des TIC.
- Savoir où et comment ils doivent effectuer certaines opérations liées à la santé par le biais ou non des TIC.
- Connaître l'application Valencia et le portail TIC de la ville - <https://www.valencia.es/appvalencia/>

E. Outils d'évaluation

- Présélection des participants
- Post-test sur les compétences préalables en matière de TIC
- Évaluation de la qualité

Session : Apprendre et enseigner comment résoudre nos tâches quotidiennes.	
Facilitateur	Personne chargée de la facilitation et assistants
Exigences spécifiques à prendre en considération, le cas échéant	<p>Les groupes qui seront formés doivent être âgés de plus ou moins 65 ans. Il ne devrait pas y avoir plus de 10 participants par session. Les participants peuvent apporter leur propre équipement numérique ou utiliser l'équipement qui sera mis à leur disposition.</p> <p>Une présentation de chaque participant devra être faite pour briser la glace. Cette présentation contiendra des anecdotes amusantes d'une minute en rapport avec le sujet de la session (situations de gestion quotidienne).</p>
Planification et préparation	<ul style="list-style-type: none"> - Le formateur devra organiser les participants selon différents critères (degré d'autonomie, connaissance des TIC...). - Le formateur doit combiner des activités brise-glace et des activités pratiques sur le sujet afin de faciliter le dialogue et l'échange. - Le formateur devra préparer à l'avance un nombre suffisant de matériels prêts à l'emploi. - La durée et le nombre de séances peuvent être modifiés afin de répondre aux besoins des participants, à leur disponibilité ou aux processus cognitifs et de concentration.

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Méthodologies	Cohésion de groupe, amélioration du processus de réflexion (pas seulement l'acquisition de données), langage et activités non discriminatoires, gamification, accessibilité, processus horizontal, respect des processus d'apprentissage individuels, travail avec les familles et les associations.
Objectifs clés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Donner aux personnes âgées une image positive d'elles-mêmes en favorisant l'autonomie. 2. Créer des liens cognitifs. Faire le lien entre les anciennes informations et les nouvelles acquises au cours des activités. 3. Création d'un groupe de soutien social. 4. Lutter contre la fracture numérique et administrative chez les seniors. 5. Répondre aux besoins des participants.
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> - Franchir différentes étapes pour accéder à des situations de la vie quotidienne et les résoudre. - Confiance en soi. - Lutter contre la solitude. - Créer des groupes de soutien.

F. Calendrier de l'activité

L'heure	Activité	Equipement	Objectif de l'activité	Commentaires supplémentaires
15 minutes	Brise-glace - Création d'un nuage de mots	N/A	Activité pour briser la glace	Chaque personne, à tour de rôle, raconte en une minute des anecdotes amusantes sur une situation en rapport avec les thèmes abordés. L'assistant ou l'animateur écrira quelques mots-clés pour créer un nuage de mots final avec toutes les anecdotes et le montrer à la fin de la session.
5 minutes	Distribution du matériel	TIC, papiers, cartons, crayons...	Vous permettre de commencer la formation	Distribution avec le soutien d'assistants.
20 minutes	Montrer comment	Projecteur d'ordinateur pour le formateur	Apprendre les tâches quotidiennes à l'aide d'une présentation visuelle	Présentation de l'application santé et de l'application ville. L'activité finale de ce point montre comment résoudre une tâche quotidienne dans votre vie réelle (animateur) en 2 minutes.
5 minutes	Choisir une tâche	Smartphones , ordinateur	Mise en pratique de	Choix des tâches. Les participants choisissent des tâches à accomplir

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

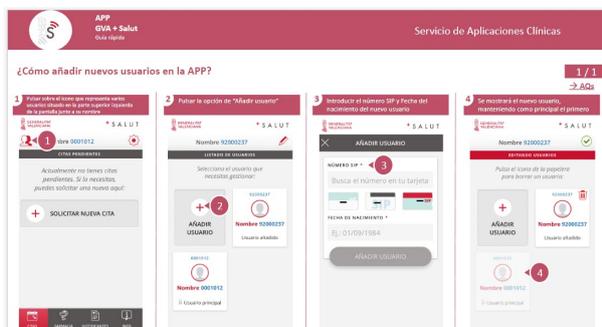
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

	pratique de la vie quotidienne		l'apprentissage	sur le site web ou dans l'application.
Pause de 15 minutes				
20 minutes	Formation à l'utilisation des tâches.	Tablette, Smartphone, ordinateur...	Mise en pratique de l'apprentissage avec le soutien d'assistants bénévoles ou de familles	Télécharger des seniors en fonction des besoins de chacun : applications et commencer à les utiliser. Ajouter d'autres membres de la famille à leurs propres applications.
20 minutes	2 minutes pour chacun. Classe inversée	Drôle de micro pour les "nouveaux enseignants".	Activité ludique pour consolider tout en créant une cohésion de groupe.	Les stagiaires doivent montrer aux autres comment ils procèdent. (classe inversée avec le soutien des familles ou des assistants).
10 minutes	Jeu-questionnaire pour les participants afin d'évaluer la satisfaction et l'apprentissage de la session.	Tablette ou Smartphone pour les seniors. Ordinateur et projecteur pour le formateur.	Terminez par une activité amusante et évaluative.	Montrez le nuage de mots que nous avons créé au début et le nuage de mots qui comprend ce quiz pour les comparer.

Principales applications pour s'entraîner :

GVA +Salut <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.gva.mesSalut&hl=es&gl=US&pli=1>

ValènciaAPP <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.valencia.lanzadera&hl=es&gl=US>



1. Bringing down Digital Gap through the city.

Valencia Everyminut www.valencia.es/valenciaalminut/



Cofunded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Numéro du projet : 2020-1-ES01-KA204-083167

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.