



Co-funded by  
the European Union

1.



Bien vieillir WP3/

A1 , Activité 2

Module C : Fondements du bien-être/suivre et soutenir les personnes âgées  
dans leurs pratiques de bien-être

7.3. Plan de cours 3 : Intégrer les pratiques de bien-être  
SEMwell, République tchèque



### Vue d'ensemble du module

Ce module vise à aider les soignants à intégrer des pratiques de bien-être dans les routines quotidiennes des personnes âgées. En analysant des études de cas, en planifiant des activités de groupe et en réfléchissant sur leurs expériences personnelles, les participants apprendront à appliquer les connaissances théoriques à la pratique des soins. Ces activités expérientielles sont conçues pour encourager la collaboration, favoriser la créativité et améliorer les compétences des soignants, en veillant à ce que le bien-être des personnes âgées soit effectivement pris en charge dans leur vie quotidienne.

### Plan de cours 3 : Intégrer les pratiques de bien-être

#### Objectif :

Aider les soignants à intégrer des pratiques de bien-être dans les routines quotidiennes des personnes âgées.

**Durée de l'activité :** 65 minutes au total (incluant toutes les activités)

#### Activités :

1. Analyse d'une étude de cas (25 minutes)
2. Activité de planification en groupe (20 minutes)
3. Réflexion individuelle et ma pratique de bien-être préférée (20 minutes)

Description complète de chaque activité : voir l'annexe 7.3 : Fiches d'activités individuelles/en petits groupes



**Matériel nécessaire :**

Pour l'activité 1 (Analyse d'une étude de cas) :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à l'internet
- Impressions des études de cas (ANNEXE 3.1. - 3.4.)
- Téléphones mobiles ou appareils numériques permettant de lire une courte vidéo
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Des cahiers ou des feuilles et des stylos pour les

participants à l'activité 2 (Planification en groupe) :

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants
- Modèles pour la planification de l'intégration du bien-être

(ANNEXE 3.5) Pour l'activité 3 (Réflexion individuelle et Ma pratique préférée en matière de bien-être) :

- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Post-it colorés
- Marqueurs colorés



### Résultats de l'apprentissage :

À la fin de cette leçon, les participants pourront :

- Comprendre comment intégrer les pratiques de bien-être dans les routines quotidiennes des soignants.
- Analyser et appliquer des stratégies de bien-être réussies à partir d'études de cas réels.
- Élaborer en collaboration des plans visant à intégrer des activités physiques, émotionnelles et sociales dans les routines de soins.
- Réfléchir sur les expériences personnelles et partager des idées pour améliorer les pratiques de soins.

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 1

ANALYSE D'UNE ÉTUDE DE CAS

SEMwell, République tchèque



## ACTIVITÉ 1

### Titre de l'activité : ANALYSE D'UNE ÉTUDE DE CAS

#### Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Les études de cas fournissent des exemples pratiques d'interventions réussies en matière de bien-être. L'analyse de ces études de cas aide les soignants à comprendre comment la théorie se traduit en action, en montrant l'impact des pratiques intégrées de bien-être sur la qualité de vie des personnes âgées.

#### Buts et objectifs de l'activité :

- Analyser les applications concrètes des pratiques de bien-être.
- Comprendre comment la théorie se traduit dans la pratique des soins.
- Tirer les leçons des interventions réussies dans le domaine des soins aux personnes âgées.
- Développer des stratégies pour appliquer ces leçons dans les routines quotidiennes.

#### Matériel nécessaire :

- Imprimés de 4 études de cas (ANNEXE 3.1 - 3.4.), téléphones portables pour les études de cas. 3.4. ou autre appareil numérique avec accès à l'internet pour regarder une courte vidéo youtube
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 25 min



### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Distribuez des études de cas sur des pratiques de bien-être réussies dans le domaine des soins aux personnes âgées. L'une des études de cas comprend également une courte vidéo sur YouTube. Encouragez les participants à la regarder sur leur téléphone portable (vous pouvez également leur fournir un appareil numérique avec accès à Internet).

Étape 2 : Demandez aux participants de lire les études de cas en binôme et d'identifier les principales stratégies utilisées pour améliorer le bien-être.

Étape 3 : Chaque paire discutera ensuite de la manière dont ces stratégies peuvent être adaptées à leur environnement de soins.

Étape 4 : Invitez les paires à partager leurs conclusions avec le groupe. Voir les conseils pour des incitations concrètes dans la section des recommandations.

Étape 5 : Résumer les stratégies clés sur un tableau de papier pour référence ultérieure.

### Variations de l'activité, le cas échéant :

Variante plus courte, d'une durée de 15 minutes : Vous pouvez projeter toutes les études de cas ou seulement certaines d'entre elles sur l'écran pour l'ensemble du groupe au lieu d'une discussion en binôme et lancer une discussion de groupe sur les stratégies clés.

### Conseils et recommandations :

- Encouragez les participants à réfléchir de manière critique à la façon dont les études de cas peuvent être adaptées à leur situation spécifique d'aidant.
- Veillez à ce que les participants se sentent à l'aise pour partager et discuter ouvertement de leurs résultats. Voici quelques conseils concrets et des incitations que vous pouvez utiliser :

- *"Quelles sont les stratégies spécifiques de votre étude de cas qui se sont révélées les plus efficaces pour améliorer le bien-être des personnes âgées ? Comment ces stratégies pourraient-elles être appliquées ou modifiées dans votre environnement de soins ?"*



- *"Y a-t-il des défis ou des obstacles mentionnés dans l'étude de cas qui, selon vous, pourraient se présenter dans votre contexte ? Comment surmonteriez-vous ces difficultés pour mettre en œuvre les pratiques de bien-être ?"*
- *"Pouvez-vous identifier une pratique de bien-être tirée de l'étude de cas qui pourrait être immédiatement incorporée dans votre routine de soins ? Comment pensez-vous que cela pourrait bénéficier aux personnes âgées dont vous vous occupez ?"*

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

DoSomething.org. (n.d.). \*11 stories from seniors that will inspire you\*. <https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

Vintage Fitness. (2023, 23 juin). \*Success story : 82 years old improves strength, balance, and old-improves-strength%2C-balance-and-enduranceendurance\*. <https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years->

Bewegen Is Leven. (n.d.). \*Over ons\*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>

Vintage Fitness. (2023, 12 mai). Ana rend l'exercice amusant pour ses clients. Vintage Fitness. <https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



### ANNEXE 3.1. ÉTUDE DE CAS 1 : Campagne DoSomething pour lutter contre l'isolement des personnes âgées (États-Unis) :

DoSomething est le principal centre d'activisme et de service centré sur les jeunes. Il éduque et équipe les jeunes pour qu'ils créent l'avenir qu'ils souhaitent - un avenir fondé sur l'équité et la justice, le climat et la durabilité, ainsi que la sécurité et le bien-être. Avec des membres dans tous les codes régionaux des États-Unis et dans 189 pays, leur communauté diversifiée et intersectionnelle de jeunes gens entreprend une action collective pour conduire un changement durable. Dans le cadre de l'une de leurs campagnes, leurs membres ont tendu la main à leurs proches plus âgés pour lutter contre l'isolement - et ils ont recueilli près de 25 000 histoires, souvenirs et paroles de sagesse de personnes âgées.

Citation tirée de leur site web : "Si cette campagne nous a appris quelque chose, c'est que les personnes âgées ont beaucoup d'humour, d'amour et de sagesse à partager avec nous tous.

Exemple de récit d'Aleem, 18 ans :

"L'histoire la plus touchante que ma grand-mère m'ait racontée est celle d'une époque où elle et mon grand-père vivaient dans la pauvreté... Une année, l'argent manquait dans le ménage et il semblait que mes grands-parents ne pourraient plus payer [l'école que fréquentaient mon père et mon oncle]... Ma grand-mère a pris tous les bijoux de mariage qui lui restaient et les a vendus. Avec l'argent qu'elle a reçu, elle a pu envoyer ses enfants à l'école une année de plus... Mon père et mon oncle ont pu utiliser ce sacrifice pour quitter une région pauvre de l'Inde et s'installer aux États-Unis, emmenant ma grand-mère et mon grand-père avec eux. Une fin heureuse !"





### ANNEXE 3.2. ÉTUDE DE CAS 2 : Histoire d'une réussite : 82 ans améliore sa force, son équilibre et son endurance (Canada)

Lorsqu'Elizabeth a commencé à travailler avec Angie, une entraîneuse personnelle de Vintage Fitness, elle avait des objectifs précis en tête :

Améliorer la force des mains, l'équilibre, la force générale, l'endurance, la capacité à marcher pendant de très longues périodes, notamment en voyage, une meilleure posture, un meilleur sommeil, un bien-être accru et un sentiment d'appartenance à la communauté.

Voici les réflexions et les commentaires de sa formatrice, Angie :

"Elizabeth dort très bien. Elle a beaucoup d'énergie. Ses douleurs aux mains ont complètement disparu. Elle a acquis un équilibre et une posture fantastiques. Son endurance continue de s'améliorer. Angie travaille avec Elizabeth deux fois par semaine dans une salle de sport avec des circuits amusants qui incluent la force, l'équilibre, l'agilité et l'entraînement cardio-respiratoire, ainsi que la flexibilité et la mobilité.

Elizabeth voyage actuellement en Asie et se réjouit de tout ce qu'elle a accompli jusqu'à présent !





### ANNEXE 3.3. ÉTUDE DE CAS 3 : Le jeu est essentiel - Bewegen is leven (Pays-Bas)

Joel Kruisselbrink est un éducateur du mouvement néerlandais qui s'est donné une mission : Faire bouger les jeunes et les moins jeunes de manière ludique ! Il travaille principalement avec des résidents de maisons de retraite. Voici son histoire, tirée de son site web : "Au cours de mon travail d'éducateur en mouvement, j'ai vu les mêmes résidents actifs chaque semaine. Mais lorsque je les ramenaient au service, je voyais les résidents inactifs dormir toute la journée. Il fallait que cela change, me suis-je dit : comment puis-je inciter ces résidents à commencer à bouger ? Un jour, j'ai vu mon fils jouer avec des tasses à café, qui volaient dans la pièce et sur le sol. J'ai été inspirée et j'ai créé un exercice autour de ce thème pour activer un résident inactif qui aime le café. J'ai découvert le pouvoir du jeu avec les matériaux de tous les jours. Je me penche très précisément sur les intérêts, le travail ou le passe-temps du résident et j'imagine un exercice à partir de ces éléments".

Joel donne des séances d'inspiration en Belgique et à l'étranger et organise des ateliers dans diverses organisations afin de faire connaître sa méthode de travail ludique et d'inspirer d'autres personnes. Il utilise des tasses, des petites balles en plastique, des ballons de plage, des parapluies, des cartons et d'autres objets du quotidien pour activer les personnes âgées.

Consultez la vidéo d'exemple : **Epic Ball Toss Game** ci-dessous et son site

web. <https://youtu.be/GUfqFTgL5eQ>





### ANNEXE 3.4. ÉTUDE DE CAS 4 : Ana rend l'exercice amusant pour ses clients

Il est très important de continuer à s'amuser quand on fait de l'exercice. Ana, spécialiste de la remise en forme des seniors, s'est rendu compte que l'un de ses clients n'était pas motivé pour faire de l'exercice. Elle a pris le temps d'apprendre à le connaître et a découvert qu'il aimait jouer à des jeux et aller au casino. Ana a eu la brillante idée de créer un "casino de l'exercice" pour son client, où les exercices étaient rémunérés.

Il s'agit là d'un excellent exemple d'une approche créative de l'exercice et d'un moyen de le rendre amusant. Cette approche ne vous conviendra peut-être pas, car vous n'êtes pas un joueur, mais le concept est important. Comment faire en sorte que l'exercice reste amusant ? Prenez-vous le temps de vous asseoir tranquillement et de penser à la façon dont votre corps a envie de bouger ?

Ana, l'entraîneur personnel de Vintage Fitness qui a développé les pensées "casino fun" :

Beaucoup de gens n'aiment pas faire de l'exercice et c'est en grande partie parce qu'ils n'ont pas découvert les formes de mouvement qu'ils apprécient. C'est comme n'importe quoi d'autre, si vous ne pensez pas devoir faire quelque chose et que vous ne l'aimez pas, vous ne le ferez pas.

J'aime proposer à mes clients des jeux ou des activités spécialement conçues pour les aider à se sentir vus et à prendre plaisir à faire de l'exercice. Plus ils y prennent plaisir, plus ils sont susceptibles d'atteindre leurs objectifs. C'est d'autant plus important que le taux de dépression peut être élevé chez les personnes âgées.

Le fait de rendre les choses amusantes pour le client les rend également plus agréables pour le formateur. J'aime l'artisanat et la créativité, c'était donc aussi un exutoire pour moi. Lorsque je peux m'amuser pendant une séance, je peux être plus enthousiaste et, je l'espère, être une force positive dans leur vie.

D'autres moyens d'entretenir le plaisir de l'exercice :

- Le faire avec un ami proche
- Bouger en musique
- Essayez un nouveau type d'exercice (excellent pour la santé de votre cerveau).
- Passez de l'état d'esprit "je dois faire de l'exercice" à l'état d'esprit "je suis reconnaissant à mon corps de pouvoir encore faire de l'exercice".
- Associez-le à une activité que vous aimez, par exemple en regardant votre émission préférée après votre promenade.





Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A2

Activité 2

PLANIFICATION DE GROUPE (PETITS GROUPES)

SEMwell, République tchèque



## ACTIVITÉ 2

### Titre de l'activité : PLANIFICATION DE GROUPE (PETITS GROUPES)

#### Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

La planification en groupe encourage la collaboration et la créativité. En travaillant ensemble à l'élaboration d'un plan d'intégration du bien-être, les soignants peuvent partager des idées et créer des approches structurées pour intégrer des activités physiques, émotionnelles et sociales dans les soins quotidiens.

#### Buts et objectifs de l'activité :

- Élaborer en collaboration des plans d'intégration du bien-être.
- Partager les idées et les stratégies au sein du groupe.
- Appliquer les connaissances théoriques à la planification pratique.
- Créer des plans d'action pour les routines quotidiennes de soins.

#### Matériel nécessaire :

- Impressions des modèles ANNEXE 3.5. "Modèle de plan d'intégration du bien-être, un par petit groupe"
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 20 min



### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Répartissez les participants en petits groupes de 3 à 4 personnes.

Étape 2 : Demandez à chaque groupe d'élaborer un plan d'intégration des pratiques de bien-être dans la routine quotidienne d'une personne âgée dont ils s'occupent.

Étape 3 : Fournir des modèles (ANNEXE 3.5. "Modèle de plan d'intégration du bien-être")  
- pour le groupe de définir des activités physiques, émotionnelles et sociales spécifiques.

Étape 4 : Chaque groupe présente son plan à l'ensemble du groupe. Alternativement, chaque groupe peut coller son plan sur un mur ou un tableau blanc et les autres peuvent s'inspirer en lisant tous les plans en silence.

Étape 5 : Animer une discussion sur la faisabilité de chaque plan et fournir un retour d'information.

### Variations de l'activité, le cas échéant :

#### Conseils et recommandations :

- Veillez à ce que chaque groupe dispose de suffisamment de temps pour collaborer et élaborer des plans détaillés.
- Encourager la créativité et l'ouverture d'esprit lors de l'élaboration des stratégies d'intégration.

Voici quelques conseils et suggestions pour la discussion finale :

- *"Quels sont les aspects des plans d'intégration du bien-être qui semblent les plus faciles à mettre en œuvre dans votre environnement de soins ? Y a-t-il des ajustements qui pourraient rendre les plans plus réalistes ou plus durables ?"*
- *"Quels défis ou obstacles potentiels prévoyez-vous dans la mise en œuvre de ces plans ? Comment pourraient-ils être abordés pour garantir que les pratiques de bien-être soient intégrées avec succès dans les routines quotidiennes ?"*

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



ANNEXE 3.5. Modèle de plan d'intégration du bien-être

Nom de la personne âgée :

**1. ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Description de l'activité	Fréquence	Durée de l'accord	Objectif

**2. ACTIVITÉS ÉMOTIONNELLES**

Description de l'activité	Fréquence	Durée de l'accord	Objectif



### 3. ACTIVITÉS SOCIALES

Description de l'activité	Fréquence	Durée de l'accord	Objectif

#### RÉSULTATS ATTENDUS :

##### Bien-être physique :

*(exemple : amélioration de la mobilité et de la force)*

##### Bien-être émotionnel :

*(exemple : amélioration de l'humeur et réduction du sentiment de solitude)*

##### Bien-être social :

*(exemple : augmentation des interactions sociales et de l'engagement communautaire).*



**LES RESSOURCES NÉCESSAIRES :**

Ressources	Description	Source

**LE SUIVI ET L'ÉVALUATION**

Activité	Méthode de contrôle	Fréquence	Personne responsable



Co-funded by  
the European Union


**DES NOTES SUPPLÉMENTAIRES :**



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A3

Activité 3

RÉFLEXION INDIVIDUELLE ET PARTAGE DES PRATIQUES DE BIEN-  
ÊTRE

SEMwell, République tchèque



### ACTIVITÉ 3

Titre de l'activité : RÉFLEXION INDIVIDUELLE ET PARTAGE DES PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE

**Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :** Les activités de réflexion aident les soignants à personnaliser leur apprentissage et à relier les pratiques de bien-être à leurs expériences de soins. Cette activité associe la réflexion au partage de pratiques personnelles de bien-être, encourageant les soignants à réfléchir de manière critique à l'importance des soins personnels. Réfléchir à leurs propres pratiques de bien-être permet aux soignants d'identifier des stratégies qui leur sont bénéfiques ainsi qu'à ceux dont ils s'occupent, ce qui favorise un engagement en faveur d'une prise en charge holistique. Le partage de ces pratiques avec d'autres inspire l'apprentissage collectif et met en lumière la diversité des approches qui soutiennent la santé physique, émotionnelle et sociale des soignants.

#### Buts et objectifs de l'activité :

- Réfléchir à l'importance personnelle de l'intégration des pratiques de bien-être.
- Identifier et partager des stratégies de bien-être personnel qui soutiennent les aidants.
- Renforcer l'engagement personnel à appliquer des pratiques de bien-être cohérentes dans la prestation de soins.
- Favoriser un sentiment de communauté et d'inspiration en partageant les pratiques individuelles de bien-être.



### Matériel nécessaire :

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs.
- Des post-it colorés et des sharpies colorés.
- Des cahiers ou des feuilles et des stylos pour prendre des notes.

Durée de l'activité : 20 min

### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Réflexion individuelle : Demandez aux participants de rédiger une brève réflexion sur l'importance d'intégrer des pratiques de bien-être dans leur rôle d'aidant. Ils doivent réfléchir à la manière dont le fait de s'occuper de leur propre bien-être influe sur leur capacité à s'occuper des autres.

Étape 2 : Partage des pratiques de bien-être préférées : Distribuez à chaque participant trois post-it colorés et des crayons de couleur. Invitez-les à réfléchir aux pratiques de bien-être qu'ils apprécient personnellement ou qu'ils trouvent les plus utiles pour soutenir leur propre bien-être. Demandez-leur de noter leurs pratiques préférées (un minimum, un maximum de trois) - une pratique par post-it.

Étape 3 : Partage collaboratif : Invitez les participants à coller leurs post-it sur un mur, un tableau ou un flip chart et encouragez-les à lire et à s'inspirer des pratiques des autres.

Étape 4 : Discussion et réflexion en groupe (prolongement facultatif, 5 minutes)

Si vous le souhaitez, invitez 2 ou 3 participants à partager leurs réflexions et leurs pratiques favorites avec l'ensemble du groupe. Mettez en évidence les thèmes communs des pratiques et des réflexions partagées.

### Variations de l'activité, le cas échéant :

Variante plus courte, d'une durée de 15 minutes : Oubliez la discussion de groupe facultative et permettez simplement aux participants de réfléchir et d'observer les pratiques de bien-être des autres.



Conseils et recommandations :

Proposez des pistes de réflexion pour guider les participants, en particulier ceux qui ont du mal à démarrer. Voici quelques suggestions :

- *"Pourquoi est-il important d'intégrer des pratiques de bien-être dans votre routine d'aidant ? Comment cela affecte-t-il votre bien-être et celui des personnes dont vous vous occupez ?"*
- *"Pensez à un moment où le fait de donner la priorité à votre propre bien-être a eu un impact positif sur votre rôle d'aidant. Qu'avez-vous fait et en quoi cela vous a-t-il aidé ?"*

Permettre un environnement calme pour faciliter une réflexion personnelle approfondie.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



Co-funded by  
the European Union