



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Ageing Well

Programme de formation

## Module 5

**Comment encourager les personnes âgées à faire des  
changements positifs et à rester actives**

E-Seniors, France

**Auteurs :** Solène Laborie, Alicia Guibout, Anaïs Fernandez



Date : 24 septembre 2024

## Contenu

Introduction	2
1. Des actions pratiques et quotidiennes pour encourager les personnes âgées à faire des changements positifs	4
2. Conseils pour cultiver des routines et des habitudes positives dans la vie de tous les jours	6
3. Activités et exercices pour les personnes âgées et les soignants	9
4. Techniques de motivation pour rester actif et pratiques de mise en réseau avec la famille et/ou la communauté des personnes âgées	9
5. Matériel pédagogique pratique/complémentaire : outils et ressources pour un vieillissement actif continu	9
Références	10



## Introduction

Ce cinquième module présente des aspects pratiques pour encourager les personnes âgées et les aidants à effectuer des changements positifs et à rester actifs afin d'améliorer leur qualité de vie et leur bien-être général. Avec l'âge, le maintien de la santé physique et mentale devient de plus en plus important, et de petits changements gérables peuvent apporter des avantages significatifs. En favorisant un environnement propice, en encourageant l'engagement social et en proposant des activités adaptées à leurs intérêts et à leurs capacités, les personnes âgées seront en mesure d'adopter un mode de vie plus actif. Cela leur permet non seulement de rester en bonne forme physique, mais aussi de renforcer leur confiance en eux et leurs relations sociales, ce qui se traduit en fin de compte par une vie plus heureuse et plus saine.

## Objectifs



1. Améliorer les connaissances et les compétences des éducateurs d'adultes et des soignants afin qu'ils puissent comprendre les besoins spécifiques des personnes âgées, y compris les aspects physiques, émotionnels et cognitifs du vieillissement ;
2. Promouvoir des programmes d'activité physique adaptés aux capacités et aux intérêts des personnes âgées, en encourageant une participation régulière ;
3. Favoriser l'interaction sociale et l'engagement communautaire, en contribuant à réduire les sentiments d'isolement et de solitude chez les personnes âgées ;
4. Encourager l'apprentissage tout au long de la vie en proposant des activités éducatives qui stimulent l'engagement mental et le développement personnel.
5. Soutenir des choix de vie sains en fournissant des ressources et des conseils sur la nutrition, le bien-être et les habitudes saines, en donnant aux personnes âgées les moyens de faire des choix éclairés en ce qui concerne leur santé.
6. Aider les personnes âgées à fixer des objectifs personnels réalistes et réalisables en ce qui concerne leur santé et leur niveau d'activité, en favorisant un sentiment d'accomplissement et de motivation.



## 1. Des actions pratiques et quotidiennes pour encourager les personnes âgées à faire des changements positifs

Les actions pratiques et quotidiennes visant à encourager les personnes âgées à opérer des changements positifs tournent souvent autour de la promotion de l'autonomie, du bien-être émotionnel et du sentiment d'utilité. Pour de nombreuses personnes âgées, les changements positifs proviennent de petits ajustements cohérents du mode de vie, des routines quotidiennes et des relations sociales. L'encouragement doit être axé sur la responsabilisation plutôt que sur l'imposition de changements, car cela permet aux personnes âgées de se sentir maîtres de leurs décisions. Vous trouverez ci-dessous quelques considérations théoriques sur ces actions quotidiennes :



### 1. Activité physique et santé

Encourager le mouvement régulier est l'un des moyens les plus efficaces de favoriser des changements positifs. L'exercice physique n'a pas besoin d'être intense ; la marche, les étirements légers ou les exercices sur chaise peuvent améliorer la mobilité, la santé cardiovasculaire et le bien-être mental. En théorie, de petits objectifs réalisables, comme marcher 10 minutes par jour, peuvent renforcer la confiance et créer une habitude qui conduira à des améliorations plus importantes et à long terme de la santé. Ces activités contribuent également à



lutter contre les problèmes courants liés au vieillissement, tels que l'ostéoporose et les raideurs articulaires, et réduisent le risque d'isolement social en encourageant les exercices en groupe ou les clubs de marche.

## 2. L'engagement social

L'isolement social est un défi important pour de nombreuses personnes âgées, entraînant des sentiments de solitude et de dépression. Les modèles théoriques suggèrent que le maintien des interactions sociales et de l'engagement dans la communauté est essentiel pour maintenir la satisfaction de la vie. De petites actions, comme encourager les visites d'amis, la participation à des clubs sociaux ou même de simples appels téléphoniques quotidiens avec des proches, peuvent avoir un impact positif profond sur leur santé mentale. En veillant à ce que les personnes âgées aient accès aux technologies de communication, telles que les téléphones ou les applications d'appel vidéo, on peut leur donner les moyens de maintenir ces liens sociaux de manière indépendante.

## 3. Stimulation mentale et apprentissage tout au long de la vie

Maintenir le cerveau en éveil par la stimulation mentale peut retarder l'apparition du déclin cognitif. Des activités quotidiennes simples telles que les puzzles, la lecture ou l'acquisition de nouvelles compétences peuvent contribuer à la santé cognitive. L'introduction de routines quotidiennes comprenant des tâches stimulant le cerveau, comme les mots croisés, les jeux de cartes ou l'apprentissage par le biais de plateformes en ligne, peut aider à maintenir l'agilité mentale et donner un sentiment d'accomplissement.

## 4. Nutrition et alimentation saine

En théorie, l'alimentation et la nutrition jouent un rôle crucial dans la promotion de la longévité et de la qualité de vie. Éduquer les personnes âgées à une alimentation équilibrée et les guider pour qu'elles fassent de petits ajustements gérables dans leur régime alimentaire peut conduire à des améliorations significatives de la santé à long terme. En les encourageant à consommer davantage de fruits, de légumes et de protéines maigres, tout en réduisant les aliments transformés, on peut améliorer leur bien-être physique. Des actions pratiques, comme les aider à planifier les repas, les faire participer aux courses ou cuisiner ensemble, permettent non seulement d'améliorer l'alimentation, mais



aussi de favoriser l'indépendance et le sentiment de contribuer à leur propre santé.

## 5. Soutien émotionnel et pleine conscience

Le bien-être émotionnel est essentiel pour un vieillissement positif. Encourager les personnes âgées à s'engager dans des pratiques de pleine conscience, telles que la tenue d'un journal de gratitude ou des techniques de relaxation, peut les aider à maintenir une stabilité émotionnelle et une clarté mentale. Des gestes simples comme les compliments, l'expression de la reconnaissance ou la facilitation des conversations sur les expériences passées peuvent leur apporter un soutien émotionnel et renforcer leur sentiment d'utilité et d'accomplissement.

## 6. Encourager l'indépendance et les choix personnels

Le maintien de l'indépendance est essentiel au bien-être des personnes âgées. Encourager l'autonomie dans la prise de décision, qu'il s'agisse de choisir leurs activités quotidiennes, ce qu'elles mangent ou comment passer leur temps, peut les responsabiliser et promouvoir une vision positive de la vie. En outre, reconnaître les préférences, les forces et les valeurs des personnes âgées permet d'adapter les interventions à leurs besoins spécifiques. Plutôt que d'imposer des changements, le fait de proposer des choix favorise le sentiment d'autonomie et de respect, qui sont essentiels pour motiver des comportements positifs à long terme.

## 7. Utilisation et adaptation des technologies

La technologie peut améliorer la vie des personnes âgées en leur donnant accès à l'information, aux réseaux sociaux et aux outils de gestion de la santé. Encourager les personnes âgées à utiliser des technologies simples, comme les tablettes, les applications pour les rappels de médicaments ou les médias sociaux pour se connecter à la famille, peut améliorer leur qualité de vie. Maintenir des routines familières et les adapter avec l'aide de la technologie peut aider les personnes âgées à rester engagées dans des activités qu'elles trouvent significatives. En leur apprenant à utiliser ces outils, avec patience et en leur donnant des instructions étape par étape, on peut leur donner confiance et leur ouvrir de nouvelles voies vers l'indépendance.



## 8. Petites routines quotidiennes

Aider les personnes âgées à mettre en place de petites habitudes quotidiennes positives peut jeter les bases d'un bien-être à long terme. Qu'il s'agisse de faire une promenade après le petit-déjeuner, de consacrer du temps à la lecture ou à des passe-temps, ou de prendre des repas réguliers à des heures fixes, les petits pas peuvent faire boule de neige et entraîner des changements positifs plus importants au fil du temps. Les encouragements doivent être axés sur la durabilité, c'est-à-dire sur la mise en place de routines facilement intégrables à leur mode de vie.

En résumé, les changements positifs pour les personnes âgées passent par des actions pratiques, modestes et quotidiennes qui favorisent leur bien-être physique, social, mental et émotionnel. En leur donnant les moyens de s'approprier leur santé, leurs relations et leurs habitudes quotidiennes, on favorise la résilience et une meilleure qualité de vie.

Pour encourager les changements positifs chez les personnes âgées, il faut également reconnaître les difficultés particulières auxquelles elles sont confrontées et trouver des moyens de les surmonter en douceur. Par exemple, il peut être difficile de promouvoir une activité physique régulière en raison de problèmes de mobilité, de la peur de se blesser ou d'un manque de motivation. Pour y remédier, il est utile d'adapter les exercices à leurs capacités, en se concentrant sur des activités à faible impact ou en incorporant le mouvement dans les routines quotidiennes, tout en mettant l'accent sur les avantages sociaux de l'exercice. En ce qui concerne l'alimentation saine, les personnes âgées peuvent être figées, perdre l'appétit ou avoir du mal à préparer leurs repas. L'introduction de petits changements alimentaires, l'offre de repas plus faciles à préparer et la participation de la famille à l'heure des repas peuvent aider à rendre les ajustements plus faciles à gérer. L'isolement social est fréquent chez les personnes âgées, mais la technologie, les programmes communautaires et les passe-temps peuvent être des outils puissants pour encourager l'interaction, bien que certaines personnes puissent avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour naviguer dans la technologie ou surmonter l'anxiété liée à la socialisation. L'engagement cognitif est un autre domaine dans lequel des problèmes tels que les troubles de la mémoire ou la frustration face à de nouvelles tâches peuvent survenir, mais un accompagnement en douceur, des jeux et une stimulation mentale régulière peuvent favoriser une activité mentale continue. Enfin, il est essentiel d'encourager l'autonomie des personnes âgées, même si elles sont devenues dépendantes des soignants. En encourageant les tâches gérables qui



préservent l'indépendance et en leur permettant de faire des choix, les personnes âgées peuvent se sentir responsabilisées plutôt que dépendantes.

## 2. Conseils pour cultiver des routines et des habitudes positives dans la vie de tous les jours

Le processus de création de routines et d'habitudes positives pour les personnes âgées dans leur vie quotidienne peut être envisagé à travers un certain nombre de théories psychologiques et comportementales, qui soulignent l'importance du changement progressif, de la cohérence et de la motivation. Les habitudes positives constituent la base du bien-être, de la productivité et de l'épanouissement personnel à long terme, mais pour les mettre en place, il faut comprendre les mécanismes sous-jacents qui régissent le comportement humain.



### 1. Commencer petit : le rôle des micro-habits

Les habitudes se forment par la répétition et le renforcement constant de petites actions au fil du temps. Commencer par des micro-habitudes - de petites tâches facilement réalisables - peut aider à réduire le sentiment d'accablement qui



accompagne souvent les tentatives de mise en œuvre de changements à grande échelle. Par exemple, il est plus facile de s'engager à faire une promenade quotidienne de 5 minutes que de viser une séance d'exercice d'une heure dès le départ. Au fur et à mesure que ces petites tâches sont répétées, elles deviennent automatiques et se transforment progressivement en changements de comportement plus importants. L'essentiel est de se fixer des objectifs réalisables qui peuvent être développés au fur et à mesure que la motivation et la confiance grandissent.

## 2. La cohérence : Le pouvoir de la routine

Les routines régulières sont puissantes parce qu'elles créent des schémas prévisibles auxquels le cerveau peut s'accrocher. En associant une nouvelle habitude à une autre, comme boire un verre d'eau après s'être brossé les dents, les personnes âgées peuvent utiliser des indices comportementaux pour déclencher les actions souhaitées. Avec le temps, ces routines s'enracinent, ce qui facilite le maintien du comportement sans nécessiter d'effort conscient constant. La répétition est cruciale : l'exécution constante d'un comportement à la même heure chaque jour contribue à renforcer les voies neuronales qui conduisent à l'automatisme.

## 3. Motivation intrinsèque : Aligner les habitudes sur les valeurs

La motivation intrinsèque chez les personnes âgées consiste à relier les nouvelles habitudes à leurs valeurs et intérêts personnels. Lorsque les activités correspondent à ce qui compte le plus pour eux - qu'il s'agisse de conserver leur indépendance, de rester en contact avec leur famille ou de contribuer à leur communauté - ils sont plus susceptibles d'adopter et de maintenir des comportements positifs. En se concentrant sur ces objectifs significatifs, les personnes âgées se sentent plus concernées et sont motivées de l'intérieur pour continuer à faire des choix sains. En les encourageant à s'adonner à des passe-temps, à entretenir des relations sociales ou à suivre des routines qui reflètent leurs valeurs, on favorise l'engagement et la satisfaction à long terme.

## 4. L'auto-efficacité : Construire la confiance par la réussite



Le développement de l'auto-efficacité chez les personnes âgées consiste à favoriser la confiance en soi par le biais de petites réussites réalisables. En se fixant des objectifs réalistes et en célébrant chaque réalisation, les personnes âgées peuvent progressivement prendre confiance en leur capacité à gérer des tâches de manière autonome. Qu'il s'agisse de maîtriser une nouvelle compétence, d'accomplir une activité physique ou de respecter une routine, ces victoires renforcent un état d'esprit positif. Les encouragements des soignants et des proches jouent un rôle clé dans le renforcement de la confiance en soi. Au fur et à mesure que les personnes âgées connaissent des succès, elles sont plus motivées pour relever de nouveaux défis, ce qui renforce leur sens de l'autonomie et leur résilience.

## 5. Déclencheurs et indices comportementaux

Les indices environnementaux ou situationnels peuvent rappeler aux individus d'adopter le comportement souhaité, qu'il s'agisse de régler une minuterie pour s'étirer au milieu du visionnage d'un film ou de placer un livre sur la table de nuit pour encourager la lecture avant le coucher. Le renforcement, sous la forme de récompenses immédiates (telles que la sensation de fraîcheur après une promenade), contribue à consolider l'habitude, en créant une boucle de rétroaction qui encourage la répétition.

## 6. Surmonter les obstacles : Aborder les blocages cognitifs et émotionnels

Pour surmonter les obstacles cognitifs et émotionnels des personnes âgées, il faut faire preuve de compréhension et de patience. Le déclin cognitif, comme les problèmes de mémoire, peut entraîner une frustration ou une résistance lors de l'essai de nouvelles activités ou compétences. Le fait de diviser les tâches en étapes simples et gérables et d'offrir des encouragements constants peut contribuer à atténuer ces difficultés. Sur le plan émotionnel, les sentiments d'isolement, d'anxiété ou de dépression peuvent réduire la motivation à s'engager socialement ou mentalement. La création d'un environnement de soutien et de routine où les personnes âgées se sentent en sécurité pour exprimer leurs préoccupations, ainsi que l'introduction de petites activités agréables, peuvent lentement rétablir la confiance et le bien-être émotionnel, en les aidant à rester plus engagés et plus actifs.



## 7. Suivi des progrès et autocontrôle

Le suivi des progrès et l'encouragement à l'autosurveillance peuvent être un moyen efficace pour les personnes âgées de rester motivées et de s'engager dans des changements positifs. Des outils simples, comme des calendriers ou des journaux, peuvent les aider à enregistrer leurs activités quotidiennes, à suivre l'exercice ou à noter les améliorations de leur état de santé. Ils disposent ainsi d'un moyen concret de constater leurs progrès au fil du temps. En outre, l'utilisation de rappels pour les médicaments, les repas ou les activités sociales peut favoriser un sentiment d'accomplissement et de routine. Célébrer les petites réussites en cours de route peut renforcer la confiance en soi, en consolidant les avantages du maintien d'habitudes saines et en facilitant la poursuite de ces efforts de manière autonome.

## 3. Activités et exercices pour les personnes âgées et les soignants

Avec l'âge, il devient vital de maintenir un mode de vie actif pour améliorer notre bien-être général. L'exercice physique régulier est essentiel pour les personnes âgées, car il offre une multitude d'avantages, de la force physique à l'amélioration de la santé mentale. Cependant, établir une routine et s'y tenir peut s'avérer difficile pour de nombreuses personnes âgées. C'est là que les aidants jouent un rôle crucial, en comblant le fossé entre le besoin d'activité physique et son intégration réussie dans la vie quotidienne. Leur soutien permet aux personnes âgées de profiter de l'impact positif de rester actives et en bonne santé.

### Les bienfaits de l'activité physique pour les personnes âgées

L'exercice est vital pour les personnes âgées, car il va au-delà du simple maintien de la santé physique - il sert de pierre angulaire à l'amélioration de leur qualité de vie globale.

La pratique d'une activité physique régulière présente de nombreux avantages, tels que :

- la gestion du poids,
- réduire le risque de maladies chroniques,



- améliorer la mobilité et l'équilibre,
- et même de stimuler l'humeur et les fonctions mentales.

Rester actif joue un rôle important dans l'augmentation des chances des personnes âgées de vivre de manière indépendante en favorisant l'autonomie et en réduisant le risque de chutes - un problème trop courant qui peut entraîner des blessures graves chez les personnes âgées.

L'exercice physique peut également être utile :

- gérer la douleur chronique,
- réduire le stress et l'anxiété,
- et améliorer la qualité du sommeil.

La participation à des activités physiques peut offrir des possibilités d'interaction sociale et de connexion, ce qui est essentiel pour lutter contre les sentiments de solitude et d'isolement.

Cependant, le maintien d'une routine nécessite souvent la motivation et l'encouragement que les soignants peuvent fournir. Ils peuvent concevoir des programmes d'exercices sûrs et agréables, adaptés aux besoins et aux capacités de chaque personne âgée. En fixant des objectifs réalisables, les soignants peuvent aider les personnes âgées à se sentir satisfaites et motivées pour poursuivre leur routine. En outre, la compagnie d'un soignant pendant ces activités peut rendre l'exercice plus agréable et moins intimidant, favorisant ainsi une attitude positive et continue à l'égard de la santé physique et du bien-être.

### Établir une routine d'exercice pour les personnes âgées

Pour intégrer avec succès un programme d'exercices dans le mode de vie d'une personne âgée, il est essentiel de prendre en compte à la fois le type et l'intensité de l'activité pour s'assurer qu'elle correspond à ses capacités physiques. Les exercices à faible impact, comme la marche, la natation ou le yoga, peuvent constituer d'excellents points de départ pour développer l'endurance et la souplesse sans trop solliciter le corps. L'utilisation de bandes de résistance ou de poids légers peut également contribuer au maintien et à l'amélioration de la masse musculaire, qui est cruciale pour la mobilité et la santé en général.



Les soignants et les professionnels de la santé doivent collaborer à l'élaboration d'un plan global comprenant une variété d'activités pour maintenir l'engagement des personnes âgées et éviter la monotonie. Il est important d'évaluer et d'adapter régulièrement la routine en fonction de l'évolution des capacités physiques de la personne et de continuer à lui offrir un niveau de défi approprié. Il est essentiel que les personnes âgées aient un sentiment de progrès et d'accomplissement, ce qui les encouragera à maintenir un mode de vie actif.

### Adapter les activités aux besoins individuels

La clé d'un programme d'exercice réussi pour les personnes âgées réside dans la personnalisation. Les activités doivent être adaptées au niveau de forme actuel de la personne, à son état de santé et à ses préférences personnelles. Cette approche garantit que l'exercice est non seulement sûr mais aussi agréable, ce qui augmente les chances de régularité. La marche, l'aquagym, le yoga doux et le tai-chi sont d'excellentes options à faible impact qui peuvent être adaptées à un large éventail de capacités physiques. En outre, l'intégration d'exercices fonctionnels imitant les tâches quotidiennes, tels que les accroupissements ou les exercices d'extension, peut contribuer à améliorer l'équilibre et la force pour les activités de tous les jours.

L'objectif de chaque individu en matière d'exercice physique est aussi unique qu'il l'est. Certains peuvent chercher à améliorer leur santé cardiovasculaire, tandis que d'autres peuvent se concentrer sur l'augmentation de leur force musculaire. Quel que soit l'objectif, il est important que les soignants et les professionnels de la santé travaillent ensemble pour identifier les domaines spécifiques à améliorer et adapter les exercices en conséquence. Cela permet non seulement d'obtenir de meilleurs résultats, mais aussi de réduire le risque de blessures dues à un effort excessif ou à une mauvaise forme.

Le plus important est que les personnes âgées s'amuse en faisant de l'exercice. Trouvez des activités qui leur plaisent et intégrez-les à leur routine quotidienne. Il peut s'agir de danse, de jardinage ou simplement d'une promenade dans la nature. Rester physiquement actif ne doit pas être ressenti comme une corvée, cela peut être quelque chose que les personnes âgées attendent avec impatience chaque jour.

### Le rôle du soignant dans la promotion de l'exercice physique



Les soignants jouent un rôle essentiel en encourageant et en facilitant l'exercice physique régulier. Cela peut impliquer

- **Créer une routine** : L'établissement d'un programme régulier d'activité physique peut contribuer à faire de l'exercice une habitude. Les soignants peuvent aider à fixer des objectifs réalistes et à augmenter progressivement la durée et l'intensité des activités.
- **Assurer la sécurité** : Superviser les séances d'exercice pour s'assurer que les mouvements sont exécutés correctement permet d'éviter les blessures. Les soignants peuvent également jouer un rôle déterminant en reconnaissant quand une activité est trop intense et qu'il est nécessaire de l'adapter.
- **Offrir du soutien et des encouragements** : La motivation des aidants peut être un puissant incitatif pour les aînés à rester actifs. Célébrer les étapes, aussi petites soient-elles, peut remonter le moral et encourager la persévérance.
- **Incorporer l'interaction sociale** : Dans la mesure du possible, le fait d'impliquer des personnes du même âge dans les activités physiques peut améliorer l'expérience, la rendre plus attrayante sur le plan social et moins pénible. Les cours collectifs ou les clubs de marche sont d'excellentes options pour favoriser la communauté et la camaraderie entre les personnes âgées.

#### 4. Techniques de motivation pour rester actif et pratiques de mise en réseau avec la famille et/ou la communauté des personnes âgées

Afin d'encourager les personnes âgées à rester actives, à garder le contact avec leurs proches et à s'engager dans la communauté, il existe des techniques de motivation à prendre en compte :



## 1. Connaître les avantages de l'activité physique.

Ce conseil peut paraître simple, mais il peut s'avérer extrêmement efficace. Les activités physiques et sociales présentent de nombreux avantages pour les personnes âgées et les personnes de tout âge. En voici quelques-uns :

- Avoir des relations sociales
- Développer les émotions positives et la vitalité cognitive
- Renforcement de la force physique, de la mobilité et de l'indépendance

La participation à des activités sociales et physiques a également un impact sur la transition vers la vie de senior. Voici quelques exemples d'activités :

- 1) **Marcher et parler** : rejoindre un groupe de marcheurs est un excellent moyen de rester physiquement et socialement actif et permet aux personnes âgées de connaître leurs voisins, d'explorer leur communauté locale et de rencontrer de nouvelles personnes.
- 2) **Rejoignez un club de lecture** : Créer ou rejoindre un club de lecture permet de rencontrer facilement de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs et les mêmes centres d'intérêt.
- 3) **Trouver un partenaire sportif ou s'inscrire à un cours** rendra l'exercice plus agréable. De nombreuses organisations proposent des cours d'activités spécialement destinés aux personnes âgées, comme l'aquagym, le Pilates, le yoga ou le tai-chi.



- 4) **Apprendre quelque chose de nouveau** : la retraite peut être le moment idéal pour apprendre quelque chose de nouveau, comme un instrument, une langue ou une activité créative, et pour créer de nouvelles relations sociales.
- 5) **Développer la stimulation cognitive et mentale** avec des puzzles ou un entraînement de la mémoire pour améliorer les capacités cognitives, la mémoire, la concentration et la résolution de problèmes.
- 6) **Planifiez des voyages** pour rester actif, développer votre ouverture d'esprit et créer de nouveaux contacts.

## 2. Rendre l'exercice physique amusant

Certaines personnes aiment marcher sur un tapis roulant à la salle de sport. D'autres trouvent ce type d'activité ennuyeux. La clé pour persévérer dans l'exercice est de le rendre intéressant et agréable. Il peut être intéressant de mélanger quatre types d'exercices : l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse. Avec moins d'un quart d'entre elles pratiquant une activité physique régulière, les personnes âgées sont les moins actives physiquement de tous les groupes d'âge. Pour changer cette statistique, il est important de rendre les activités et les exercices amusants.

## 3. Encourager la réalisation d'objectifs gérables et célébrer les petites réussites

Avec des objectifs réalisables modestes et , il est plus facile de cultiver des sentiments de confiance, de détermination et de fierté d'avoir accompli quelque chose. Si l'activité est un succès, les seniors pourront voir plus grand et s'appuyer sur leur réussite pour augmenter progressivement l'intensité.

En outre, le renforcement positif contribue à créer de la motivation et de la confiance. Les commentaires positifs contribuent à renforcer l'efficacité personnelle. Voici quelques moyens simples de célébrer les réussites : féliciter, serrer dans ses bras ou donner une tape dans le dos, lever le pouce, applaudir et applaudir.



## 5. Matériel pédagogique pratique/complémentaire : outils et ressources pour un vieillissement actif continu

Dans la boîte à outils dédiée au vieillissement positif réalisée dans le cadre du WP2, de nombreuses activités, programmes éducatifs, outils et vidéos sont facilement disponibles afin de favoriser le vieillissement actif et le bien-être.

Les exercices et activités présentés sous forme d'infographies sont également accessibles sur Internet (voir l'exemple ci-dessous).





## Références

<https://allseniorscare.com/how-to-motivate-older-adults-to-participate-in-activities/>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-comportements-de-sante-des-personnes-agees-de-55-a-85-ans>

<https://bluemoonseniorcounseling.com/9-tips-for-seniors-to-stay-mentally-and-physically-motivated/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667032121000275>

<https://advancedcare.health/exercise-and-physical-activity-for-seniors-a-caregivers-role/>

<https://www.homecareassistanceamarillo.com/wp-content/uploads/2019/07/amarillo.png>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8062922/>

<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2021.517226/full>



Cofinancé par  
l'Union européenne

<https://greatsenioryears.com/how-to-encourage-senior-citizens-9-motivational-techniques/>

<https://blog.calm.com/blog/healthy-habits>

<https://www.healthline.com/health/how-to-be-happy#weekly-habits>