







STIMULATION COGNITIVE CHEZ LES SENIORS : IDÉES PRATIQUES, OUTILS ET MISE EN ŒUVRE AU QUOTIDIEN

Formation professionnelle – 5 heures

Public visé : Professionnels accompagnant des personnes âgées (soignants, animateurs, auxiliaires de vie) et familles aidantes

 Durée : 5 heures	 Certification : Attestation de formation
 Niveau : Tous niveaux	 Organisme : N° 11757351875
 Format : 100% en ligne, asynchrone	 Financement : OPCO, plan de formation

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

SOMMAIRE DES MODULES

MODULE 1	Comprendre le vieillissement cognitif pour mieux stimuler	4 leçons
MODULE 2	Stimuler au quotidien — idées pratico-pratiques sans matériel spécialisé	4 leçons
MODULE 3	Ateliers collectifs et animations cognitives — idées et formats	4 leçons
MODULE 4	Mettre en pratique avec les outils DYNSEO	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du vieillissement cognitif normal et distinguer vieillissement normal, MCI et démences
- Identifier les différents types de mémoire et les fonctions cognitives clés à stimuler
- Mettre en place des activités de stimulation cognitive dans les gestes du quotidien sans matériel spécialisé
- Concevoir et animer des ateliers collectifs adaptés aux différents profils cognitifs
- Adapter l'animation cognitive aux troubles cognitifs modérés à sévères
- Utiliser les outils DYNSEO (EDITH, JOE) de façon adaptée selon le profil de la personne
- Construire un programme de stimulation cognitive personnalisé et en assurer le suivi

Informations générales

Durée	5 heures
Format	Formation en ligne asynchrone – accessible 24h/24 à votre rythme
Public visé	Soignants, animateurs, auxiliaires de vie, familles et aidants proches
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

MODULE 1

Comprendre le vieillissement cognitif pour mieux stimuler

4 leçons

Leçon 1 – Le cerveau qui vieillit — ce qui change et ce qui reste intact

- Le ralentissement du traitement de l'information : normal, progressif, non pathologique
- Les fonctions qui déclinent naturellement : mémoire de travail, vitesse de traitement, flexibilité mentale
- Les fonctions préservées voire renforcées : mémoire sémantique, sagesse pratique, vocabulaire, mémoire procédurale
- La plasticité cérébrale tout au long de la vie : le cerveau se remodèle encore après 80 ans si on le stimule

Leçon 2 – Les différents types de mémoire et comment les stimuler

- La mémoire épisodique : souvenirs personnels datés — la plus fragile, mais stimulable par la réminiscence
- La mémoire sémantique : connaissances générales, vocabulaire — bien préservée, levier de confiance
- La mémoire procédurale : gestes appris, savoir-faire — très résistante, support précieux d'activités manuelles
- La mémoire de travail : maintenir plusieurs informations en tête simultanément — s'entraîne avec des exercices ciblés

Leçon 3 – Les fonctions cognitives au-delà de la mémoire

- L'attention : soutenue, sélective, divisée — comment chaque type s'affaiblit et comment le travailler
- Les fonctions exécutives : planification, organisation, inhibition, flexibilité — essentielles pour l'autonomie du quotidien
- Le langage : manque du mot, compréhension ralentie — comment maintenir le plaisir de la communication
- La cognition sociale : reconnaître les émotions, comprendre les intentions — lien fort avec le bien-être relationnel

Leçon 4 – Vieillesse normale, MCI et démences — repères pour orienter la stimulation

- Le vieillissement cognitif normal : ralentissement sans retentissement sur l'autonomie
- Le MCI (Mild Cognitive Impairment) : plaintes cognitives avec légère baisse mesurable, stade charnière
- Les démences : Alzheimer, Lewy, vasculaire — fonctions touchées selon le type, approches différenciées
- Pourquoi la stimulation reste pertinente à tous les stades : réserve cognitive, engagement, qualité de vie

MODULE 2**Stimuler au quotidien — idées pratico-pratiques sans matériel spécialisé**

4 leçons

Leçon 1 – Stimulation cognitive dans les gestes du quotidien

- La toilette comme activité cognitive : nommer les objets, séquencer les étapes, encourager l'initiative
- Le repas comme stimulation multisensorielle : reconnaître les aliments, évoquer des souvenirs gustatifs, compter
- Les déplacements dans l'établissement ou le domicile : s'orienter, mémoriser un trajet, nommer les lieux traversés
- Impliquer la personne dans les tâches domestiques : plier le linge, mettre le couvert, arroser les plantes

Leçon 2 – Activités de stimulation de la mémoire — idées concrètes

- Le jeu des 7 erreurs, les labyrinthes, les mots mêlés : accessibles, peu coûteux, adaptables en difficulté
- Les jeux de cartes cognitifs : memory, dominos, jeux d'association d'images ou de mots
- Le journal du jour : raconter ce qu'on a fait hier, ce qu'on a mangé, qui on a vu — ancrer le présent
- La lecture à voix haute suivie de questions : un texte court, quelques questions ouvertes, échange autour du contenu

Leçon 3 – Activités de stimulation du langage et de la communication

- Les devinettes et charades : stimuler la recherche du mot, le raisonnement par indices, la flexibilité
- Les proverbes à compléter : mémoire sémantique, culture partagée, déclencheur de souvenirs et de discussions
- La conversation guidée : un thème par jour (météo, souvenir, animal, plat) — structurer sans forcer
- La lecture d'images : décrire une photo ou un tableau, identifier les personnages, imaginer l'histoire

Leçon 4 – Activités de stimulation des fonctions exécutives et de l'attention

- Les recettes de cuisine simplifiées : planifier les étapes, suivre une liste, vérifier le résultat
- Le rangement et le tri : classer des objets par couleur, taille, catégorie — fonctions exécutives en action
- Les jeux de stratégie accessibles : dominos, jeux de dés, bataille — inhibition, planification, anticipation
- La copie de dessins simples, les coloriages guidés : attention soutenue, coordination oculo-manuelle, concentration

MODULE 3**Ateliers collectifs et animations cognitives — idées et formats**

4 leçons

Leçon 1 – Organiser un atelier de stimulation cognitive en groupe

- La taille du groupe idéale : 4 à 8 personnes pour maintenir l'attention et les interactions
- La durée optimale : 30 à 45 minutes selon les profils, avec une pause si nécessaire
- L'alternance des registres dans une séance : moteur, cognitif, sensoriel, émotionnel — éviter la monotonie
- L'importance du plaisir comme moteur : un atelier réussi est un atelier où les participants demandent à revenir

Leçon 2 – Ateliers culture et connaissances générales

- Le quiz culturel adapté : questions par thème et par décennie, format équipe ou individuel
- L'atelier géographie : nommer des capitales, des régions, des monuments sur des cartes illustrées
- L'atelier histoire : reconnaître des personnages célèbres, dater des événements, compléter des chronologies simples

- L'atelier musique : reconnaître des mélodies, chanter ensemble, associer une chanson à une époque

Leçon 3 – Ateliers créatifs et sensoriels à fort potentiel cognitif

- L'atelier peinture ou dessin : choix des couleurs, reproduction d'un modèle simple, création libre commentée
- L'atelier jardinage cognitif : nommer les plantes, planifier les soins, observer et décrire les changements
- L'atelier cuisine ou pâtisserie : mesurer, mélanger, suivre une recette — stimulation multisensorielle et exécutive
- L'atelier sensoriel : boîtes mystères à identifier au toucher, à l'odorat, au goût — attention et langage

Leçon 4 – Adapter l'animation cognitive aux troubles cognitifs modérés à sévères

- Simplifier sans infantiliser : des activités adaptées qui respectent la dignité et les compétences préservées
- Valoriser la mémoire procédurale : pétrir, plier, trier, coller — des gestes que le corps n'oublie pas
- L'activité plaisir comme objectif premier : l'efficacité cognitive passe après le bien-être vécu pendant la séance
- Gérer l'hétérogénéité du groupe : créer des sous-groupes, proposer des niveaux différents au sein de la même activité

MODULE 4

Mettre en pratique avec les outils DYNSEO

4 leçons

Leçon 1 – EDITH — stimulation cognitive pour les seniors valides et en prévention active

- Présentation d'EDITH : 30 jeux couvrant mémoire, attention, langage, calcul, fonctions exécutives et orientation
- Les jeux recommandés pour les seniors valides : niveaux intermédiaires et avancés, progression personnalisée
- Comment utiliser EDITH en séance individuelle : durée, fréquence, suivi des progrès, encouragements
- Comment utiliser EDITH en groupe : projection sur écran, mode compétition douce, animation d'équipe

Leçon 2 – EDITH — adaptation aux seniors avec troubles cognitifs légers à modérés

- Les jeux EDITH adaptés aux profils MCI et démence débutante : niveaux accessibles, sans minuteur stressant
- Les jeux de reconnaissance visuelle, d'appariement et de catégorisation : pertinents et bien tolérés
- Comment calibrer la difficulté séance après séance selon l'état du jour de la personne
- Gérer les situations d'échec avec EDITH : dédramatiser, recentrer sur le jeu et non sur la performance

Leçon 3 – JOE — prévention cognitive pour les seniors actifs et autonomes

- Présentation de JOE : programme de stimulation cognitive destiné aux adultes actifs et seniors en bonne santé
- Les modules JOE pour la prévention : mémoire de travail, attention, vitesse de traitement, raisonnement
- Comment proposer JOE en autonomie : installer l'application, créer un profil, comprendre les résultats
- JOE en établissement ou en atelier : séances collectives de prévention, défis inter-résidents, suivi de groupe

Leçon 4 – Construire un programme de stimulation cognitive personnalisé avec les outils DYNSEO

- Évaluer le profil cognitif de la personne : quel outil, quel niveau, quelle fréquence selon son profil
- Architecture d'un programme hebdomadaire type : EDITH 2 fois par semaine + activités manuelles + animation collective
- Combiner les outils numériques et les activités analogiques pour varier les registres de stimulation
- Tracer et partager : noter les séances, les réactions, les progrès pour ajuster et partager avec l'équipe ou la famille

Modalités pédagogiques

- Leçons théoriques vidéo avec exemples concrets et cas cliniques illustrés
- Activités pratiques et mise en situation au quotidien
- Présentation et prise en main guidée des outils EDITH et JOE
- Quiz d'évaluation par module
- Supports et fiches pratiques téléchargeables

Modalités d'évaluation

- Quiz de fin de module
- Attestation de fin de formation délivrée à l'issue du parcours complet

Modalités de suivi

- Feuilles d'émargement électroniques
- Attestation d'assiduité
- Évaluation de satisfaction (questionnaire à chaud)