

BIEN VIEILLIR AU QUOTIDIEN : LES BONS RÉFLEXES

Formation pour seniors, aidants et professionnels accompagnant le grand âge

Des habitudes simples pour rester acteur de sa vie le plus longtemps possible

 Durée : 5 heures	 Modules : 7 modules
 Leçons : 20 leçons dont 6 cas pratiques	 Public : Seniors, aidants familiaux, professionnels du secteur
 Format : 100 % en ligne, asynchrone	 Organisme : N° 11757351875
 Certification : Qualiopi	 Tarif : Sur devis

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

Description de la formation

Cette formation de 5 heures s'adresse aux seniors, aux aidants familiaux et aux professionnels qui les accompagnent. Elle aborde le bien vieillir comme une construction quotidienne : comprendre les changements naturels liés à l'âge, mettre en place des habitudes qui protègent la santé physique et cognitive, structurer une semaine équilibrée, sécuriser le domicile, et activer le suivi médical et le soutien familial. Six cas pratiques détaillés (routine matinale, peur après une chute, deuil, oublis, maladie chronique, aménagement) ancrent les apprentissages dans des situations réelles. À l'issue, chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé et concret.

Sommaire des modules

MODULE 1	Le vieillissement	3 leçons
MODULE 2	Astuces et routines au quotidien	3 leçons
MODULE 3	Le bien vieillir en simples pas	3 leçons
MODULE 4	Les applications DYNSEO pour bien vieillir	1 leçon
MODULE 5	Cas pratiques – Partie 1	3 cas
MODULE 6	Cas pratiques – Partie 2	3 cas
MODULE 7	Conclusion : votre plan d'action personnel	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les changements naturels liés à l'âge et distinguer ce qui est normal de ce qui doit alerter
- Identifier le rôle clé des habitudes : sommeil, alimentation, activité physique, gestion du stress, vie sociale
- Comprendre comment des bonnes pratiques quotidiennes peuvent prévenir des maladies ou en freiner le cours (cardio-vasculaire, cognitif, chutes)
- Entretenir ses fonctions cognitives au quotidien grâce à des activités variées et plaisantes
- Maîtriser les principes d'une alimentation équilibrée et d'un sommeil réparateur adaptés à l'âge
- Structurer une semaine type qui soutient le bien vieillir, en équilibrant mouvement, stimulation cognitive et lien social
- Sécuriser et aménager son domicile pour prévenir les chutes et maintenir l'autonomie
- Activer le suivi médical et le soutien familial sans étouffer ni infantiliser
- Construire un plan d'action personnel concret : choisir une première petite action et progresser pas à pas

Informations générales

Durée	5 heures — formation en ligne asynchrone, accessible 24 h/24 à votre rythme
Public visé	Seniors, aidants familiaux, professionnels du secteur médico-social
Prérequis	Aucun — formation accessible à tout public adulte
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

Leçon 1 – Changements naturels liés à l'âge

- Chacun vieillit à son rythme selon la génétique, le mode de vie et l'activité
- Évolutions physiques : diminution de la force musculaire, raideur articulaire, équilibre moins sûr
- Changements sensoriels : baisse de la vue, diminution de l'audition, besoin d'adaptations
- Ralentissement cognitif normal vs signaux d'alerte (désorientation, oublis répétés)
- Temps de récupération plus long après fatigue, infection ou choc émotionnel

Leçon 2 – Le rôle des habitudes

- Les habitudes quotidiennes agissent comme un « fond de toile » sur le vieillissement
- Sommeil : horaires réguliers, rituel de détente, protection contre écrans et excitants
- Alimentation : repas réguliers, fruits/légumes/protéines, hydratation suffisante
- Activité physique : régularité plutôt que performance (marche, jardinage, gym douce)
- Gestion du stress et maintien des liens sociaux pour protéger du repli

Leçon 3 – Comment les bonnes pratiques quotidiennes préviennent des maladies

- Prévention des maladies cardiovasculaires : marche quotidienne, réduction sel/sucres
- Protection du cerveau : stimulation cognitive, activité physique, sommeil correct
- Impact sur l'humeur : activité physique favorise substances améliorant le moral
- Prévention des chutes : renforcement musculaire, vérification vue/audition, aménagements
- Meilleure réponse aux traitements pour maladies chroniques existantes

Leçon 1 – Fonctions cognitives : les entretenir et en voir les bénéfices

- Fonctions cognitives = mémoire, attention, langage, organisation, adaptation
- Stimulation par activités variées : lecture, jeux, discussions, recettes, nouveaux apprentissages
- Maintenir la curiosité : se poser des questions, chercher des informations, essayer des nouveautés
- Lien avec le reste du corps : activité physique, sommeil, alimentation équilibrée
- Activités plaisantes et régulières plutôt que difficiles et contraignantes

Leçon 2 – Alimentation équilibrée : principes clés et impacts

- Régularité : 2-3 vrais repas par jour pour stabilité énergétique
- Variété : légumes, fruits, féculents, protéines, bonnes graisses sur la journée
- Importance des protéines pour maintenir la masse musculaire et l'autonomie
- Hydratation essentielle : boire régulièrement malgré la diminution de la soif
- Limiter excès de sucres rapides et de sel progressivement

Leçon 3 – Sommeil : bonnes pratiques et effets concrets

- Objectif : sommeil « suffisant » pour récupération, pas forcément parfait
- Horaires réguliers de coucher/lever pour régler l'horloge interne
- Environnement adapté : chambre calme, sombre, température modérée, literie confortable
- Fin de journée apaisante : éviter écrans et infos anxiogènes avant de dormir
- Gestion des siestes : courtes (20-30 min) en début d'après-midi uniquement

Leçon 1 – Semaine type prête à l'emploi

- Trois ingrédients à répartir : mouvement, stimulation cognitive/sociale, routines santé
- Structure matinale : lever régulier, petit-déjeuner, mouvement court, activité cognitive
- Alternance après-midis : activités sociales/extérieures et temps calmes à domicile
- Rituel du soir : dîner modéré, préparation au sommeil, coucher stable
- Week-end : plus de flexibilité mais mêmes ingrédients essentiels

Leçon 2 – L'importance du suivi médical et du soutien familial

- Visites de contrôle espacées mais régulières pour repérage précoce
- Prévention des urgences par attention aux signes inhabituels
- Soutien familial concret : accompagnement aux rendez-vous, aide à la formulation des questions
- Équilibre : aider sans étouffer, accompagner sans infantiliser
- Répartition des tâches familiales pour éviter l'épuisement d'un seul proche

Leçon 3 – Aménagement du domicile

- Prévention des chutes : enlever les tapis qui gondolent, fils électriques, objets au sol
- Éclairage renforcé : ampoules puissantes, veilleuses nocturnes, interrupteurs accessibles
- Salle de bain sécurisée : barres d'appui, tapis antidérapant, chaise de douche
- Cuisine organisée : objets usuels à hauteur de main, ustensiles légers
- Escaliers sécurisés : main courante solide, marches éclairées, nez de marche contrastés

Leçon 1 – Présentation d'EDITH et JOE

- EDITH : coach mémoire pour seniors et personnes avec fragilités cognitives
- Exercices simples : listes d'objets, ordre des mots, reconnaissance sons/musiques
- JOE : coach cérébral pour adultes et jeunes seniors actifs
- Visualisation de la progression et domaines à renforcer
- Moments de partage en famille possibles avec jeux à deux

Leçon 1 – Cas 1 : La routine matinale de Marguerite

- Problème : fatigue matinale, saute petit-déjeuner, reste en robe de chambre
- Causes : sommeil dérégulé (coucher tard, réveils variables), déshydratation, inactivité
- Solutions : horaires de coucher/lever fixes, routine matinale structurée
- Petit-déjeuner rituel non négociable avec hydratation
- Activité physique légère et cognitive chaque matin

Leçon 2 – Cas 2 : Robert après sa chute

- Problème : chute dans la salle de bain, peur de se laver, refus d'admettre
- Causes : traumatisme psychologique, perte de confiance, cercle vicieux d'inactivité
- Solutions : sécurisation de la salle de bain (barres, tapis, tabouret)

- Accompagnement progressif pour reprendre confiance
- Exercices d'équilibre pour renforcement physique et confiance

Leçon 3 – Cas 3 : Le retrait social de Linda

- Problème : veuve depuis 1 an, ne sort plus, perte d'appétit, isolement
- Causes : deuil normal qui glisse vers la dépression, cercle vicieux d'isolement
- Solutions : accueil du chagrin sans jugement, consultation médicale
- Reconnexion sociale très progressive (café à domicile, puis courtes sorties)
- Routine quotidienne structurante avec petites activités plaisantes

MODULE 6

Cas pratiques – Partie 2

3 cas

Leçon 1 – Cas 4 : Famille Dupont face aux oublis

- Problème : oublis répétés, prise double de médicaments, désorientation
- Causes : trouble cognitif possible, tensions familiales, déni du père
- Solutions : discussion familiale factuelle, approche respectueuse
- Consultation médicale accompagnée par un enfant
- Aides concrètes (pilulier, calendrier visible) en respectant l'autonomie

Leçon 2 – Cas 5 : Jean et la gestion de son diabète

- Problème : lassitude après 15 ans, négligence du traitement, déséquilibre glycémique
- Causes : fatigue de la maladie chronique, déni du danger, douleurs dans les jambes
- Solutions : discussion ouverte sans jugement, objectifs progressifs réalistes
- Facilitation de la prise des médicaments (pilulier, alarmes)
- Réintroduction d'une activité physique adaptée à la douleur

Leçon 3 – Cas 6 : Simone et l'aménagement

- Problème : appartement 2e étage sans ascenseur, chutes multiples, refus de déménager
- Causes : attachement au lieu de vie, escaliers dangereux, vision diminuée
- Solutions : sécurisation de l'escalier (rampes, éclairage, bandes antidérapantes)
- Aménagements intérieurs : retrait des tapis, éclairage renforcé
- Téléalarme et aide à domicile pour rester chez soi en sécurité

MODULE 7

Conclusion : votre plan d'action personnel

1 leçon

Leçon 1 – Messages clés et passage à l'action

- Vieillir n'est pas une maladie : on peut rester acteur de sa vie
- Ce sont les petites actions répétées qui changent tout
- Il n'est jamais trop tard pour commencer, quel que soit l'âge
- Vous n'êtes pas seul : famille, professionnels, outils disponibles
- Choisir UNE petite action réaliste pour commencer cette semaine

Modalités pédagogiques

- Leçons vidéo claires, chaleureuses, accessibles aux seniors comme aux aidants

- 6 cas pratiques détaillés couvrant les situations les plus fréquentes : routine matinale, peur après chute, deuil, oublis, maladie chronique, aménagement
- Conseils concrets immédiatement applicables : routines, alimentation, sommeil, sécurisation du domicile
- Plan d'action personnel à construire en fin de formation
- Quiz d'évaluation par module — attestation de fin de formation Qualiopi

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

Document établi par DYNSEO – Mise à jour : avril 2026