

# ENVEJECER BIEN A DIARIO: LOS BUENOS REFLEJOS

**Para personas mayores que desean preservar su autonomía y vitalidad**

Adopte los reflejos diarios que preservan su salud, memoria y calidad de vida

<b>Duración</b> : 4 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lecciones</b> : 12 lecciones	<b>Público</b> : Personas mayores y sus familias
<b>Formato</b> : 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificación</b> : Qualiopi	<b>Tarifa</b> : Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descripción de la formación

Esta formación le acompaña para comprender los cambios naturales relacionados con la edad y adoptar los buenos reflejos que preservan la salud, la memoria y la autonomía. A través de un enfoque concreto y positivo, descubrirá cómo dormir mejor, comer mejor y mantenerse activo. Aprenderá a estructurar una semana equilibrada, adaptar su hogar y utilizar las aplicaciones DYNSEO para la estimulación cognitiva. Una formación centrada en la prevención y el bienestar, para vivir cada día con más serenidad y confianza.

## Resumen de los módulos

<b>MODULE 1</b>	El envejecimiento	3 lecciones
<b>MODULE 2</b>	Consejos y rutinas diarias	3 lecciones
<b>MODULE 3</b>	Envejecer bien en pasos simples	3 lecciones
<b>MODULE 4</b>	Las aplicaciones DYNSEO para envejecer bien	4 lecciones

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Comprender los mecanismos del envejecimiento y distinguir los cambios normales de las señales de alerta
- Identificar los factores que influyen en la salud: sueño, alimentación, actividad física y estimulación cognitiva
- Mantener las funciones cognitivas mediante actividades simples, regulares y adaptadas
- Adoptar una alimentación equilibrada y comprender sus impactos en la energía y vitalidad
- Mejorar la calidad del sueño con rutinas realistas y prácticas concretas
- Estructurar una semana tipo equilibrada alternando esfuerzo y descanso
- Adaptar el hogar para mayor seguridad: iluminación, organización de espacios y ayudas técnicas
- Utilizar las aplicaciones DYNSEO (EDITH y JOE) para mantener las capacidades cognitivas de forma lúdica

## Información general

<b>Duración</b>	4 horas repartidas en módulos progresivos
<b>Público objetivo</b>	Personas mayores que desean preservar su autonomía y vitalidad, así como sus familiares
<b>Prerrequisitos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Presupuesto bajo pedido - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - Cambios naturales relacionados con la edad**

- Cada uno envejece a su ritmo según genética, estilo de vida y actividad
- Evoluciones físicas: disminución muscular, rigidez articular, equilibrio menos seguro
- Cambios sensoriales: disminución visual y auditiva, necesidad de adaptaciones
- Ralentización cognitiva normal vs señales de alerta (desorientación, olvidos repetidos)
- Tiempo de recuperación más largo después de fatiga o choque emocional

**Lección 2 - El papel de los hábitos (sueño, alimentación, actividad física, etc.)**

- Los hábitos diarios influyen directamente en el envejecimiento
- Sueño: horarios regulares, ritual de relajación, evitar pantallas
- Alimentación: comidas regulares, frutas/verduras/proteínas, hidratación suficiente
- Actividad física: regularidad antes que rendimiento (caminata, jardinería, gimnasia)
- Gestión del estrés y lazos sociales para protegerse del aislamiento

**Lección 3 - Cómo las buenas prácticas diarias pueden prevenir enfermedades o frenar su curso**

- Prevención cardiovascular: caminata diaria, reducción de sal y azúcares
- Protección cerebral: estimulación cognitiva, actividad física, sueño adecuado
- Impacto en el estado de ánimo: la actividad física mejora el bienestar
- Prevención de caídas: fortalecimiento muscular, verificación sensorial, adaptaciones
- Mejor respuesta a tratamientos para enfermedades crónicas existentes

**Lección 1 - Funciones cognitivas: mantenerlas y ver los beneficios en el día a día**

- Funciones cognitivas: memoria, atención, lenguaje, organización, adaptación
- Estimulación variada: lectura, juegos, discusiones, recetas, nuevos aprendizajes
- Mantener la curiosidad: hacerse preguntas, buscar información, probar novedades
- Vínculo con el cuerpo: actividad física, sueño y alimentación equilibrada
- Actividades placenteras y regulares en lugar de difíciles y restrictivas

**Lección 2 - Alimentación equilibrada: principios clave e impactos en la salud**

- Regularidad: 2-3 comidas reales al día para estabilidad energética
- Variedad: verduras, frutas, carbohidratos, proteínas, buenas grasas
- Proteínas esenciales para mantener la masa muscular y autonomía
- Hidratación: beber regularmente a pesar de la disminución de la sed
- Limitar progresivamente el exceso de azúcares rápidos y sal

**Lección 3 - Sueño: buenas prácticas y efectos concretos cada día**

- Objetivo: sueño suficiente para la recuperación, no necesariamente perfecto
- Horarios regulares de acostarse y levantarse para ajustar el reloj interno
- Entorno adecuado: habitación tranquila, oscura, temperatura moderada
- Fin del día relajante: evitar pantallas e información angustiante antes de dormir
- Siestas cortas (20-30 min) solo a principios de la tarde

**Lección 1 - Semana tipo lista para usar**

- Tres ingredientes: movimiento, estimulación cognitiva/social, rutinas de salud
- Mañanas: levantarse regularmente, desayuno, movimiento corto, actividad cognitiva
- Tardes alternadas: actividades sociales/exteriores y tiempos tranquilos en casa
- Ritual nocturno: cena moderada, preparación para dormir, acostarse estable
- Fin de semana: más flexibilidad pero mismos ingredientes esenciales

**Lección 2 - La importancia del seguimiento médico y el apoyo familiar**

- Visitas de control regulares para detección temprana
- Prevención prestando atención a signos inusuales
- Apoyo familiar: acompañamiento a citas, ayuda para formular preguntas

- Equilibrio: ayudar sin sofocar, acompañar sin infantilizar
- Distribución de tareas familiares para evitar agotamiento de un solo cuidador

### Lección 3 - Acondicionamiento del hogar

- Prevención de caídas: quitar alfombras, cables eléctricos, objetos en el suelo
- Iluminación reforzada: bombillas potentes, luces nocturnas, interruptores accesibles
- Baño seguro: barras de apoyo, alfombra antideslizante, silla de ducha
- Cocina organizada: objetos a altura de mano, utensilios ligeros
- Escaleras seguras: barandilla sólida, escalones iluminados, bordes contrastados

## MODULE 4

## Las aplicaciones DYNSEO para envejecer bien

4 lecciones

### Lección 1 - Presentación de Edith, su coach de memoria y JOE, su coach cerebral

- EDITH: entrenadora de memoria para personas mayores y fragilidades cognitivas
- Ejercicios simples: listas de objetos, orden de palabras, reconocimiento de sonidos
- JOE: entrenador cerebral para adultos y jóvenes mayores activos
- Visualización del progreso y áreas a reforzar
- Momentos de compartir en familia con juegos para dos

### Lección 2 - Casos prácticos - Parte 1

- Caso Marguerite: rutina matutina desregulada, soluciones de horarios fijos y ritual
- Caso Robert: caída en el baño, aseguramiento y recuperación progresiva de confianza
- Caso Linda: retiro social tras viudez, reconexión progresiva y rutina estructurante

### Lección 3 - Casos prácticos - Parte 2

- Familia Dupont: olvidos repetidos, consulta médica y ayudas concretas respetuosas
- Caso Jean: gestión de diabetes, objetivos progresivos y facilitación del tratamiento
- Caso Simone: adaptación del hogar, seguridad de escaleras y permanencia en casa

### Lección 4 - Conclusión - Su plan de acción personal

- Envejecer no es una enfermedad, se puede seguir siendo protagonista de su vida
- Las pequeñas acciones repetidas son las que cambian todo
- Nunca es demasiado tarde para empezar, sin importar la edad
- No está solo: familia, profesionales y herramientas están disponibles
- Elija UNA pequeña acción realista para comenzar esta semana

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progrese a su propio ritmo, cuando lo desee, sin restricciones de horario
- Contenidos multimedia: vídeos, documentos descargables, ejercicios prácticos
- Acceso a las aplicaciones DYNSEO (EDITH y JOE) incluido
- Certificado de finalización de formación al completar todos los módulos
- Soporte pedagógico disponible por correo electrónico