

GOED OUDER WORDEN IN HET DAGELIJKS LEVEN: DE JUISTE REFLEXEN

Training voor senioren, naasten en families die autonomie en vitaliteit willen behouden

Begrijp veroudering en neem de juiste reflexen aan om je gezondheid en levenskwaliteit te behouden

Duur : 4 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 13 lessen	Doelgroep : Senioren en hun naasten
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

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

Opleidingsbeschrijving

Deze 100% online training begeleidt je om de natuurlijke veranderingen die met de leeftijd komen te begrijpen en de juiste reflexen aan te nemen die helpen om je gezondheid, geheugen en levenskwaliteit te behouden. Door een concrete, positieve en toegankelijke benadering ontdek je hoe je beter kunt slapen, beter kunt eten, actief kunt blijven en je autonomie zo lang mogelijk kunt behouden. Je vindt er eenvoudige uitleg, praktische tips en routines die gemakkelijk te implementeren zijn. Een training gericht op preventie en welzijn, om elke dag met meer sereniteit en vertrouwen te leven. Je gaat weg met concrete tools en ontdekt de EDITH en JOE applicaties om je cognitieve capaciteiten op een speelse manier te behouden.

Module-overzicht

MODULE 1	Veroudering	3 lessen
MODULE 2	Tips en dagelijkse routines	3 lessen
MODULE 3	Goed ouder worden in eenvoudige stappen	3 lessen
MODULE 4	De DYNSEO-applicaties voor een goede veroudering	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De mechanismen van veroudering begrijpen en onderscheid maken tussen normale veranderingen en waarschuwingssignalen
- De factoren identificeren die de gezondheid beïnvloeden: slaap, voeding, fysieke activiteit en cognitieve stimulatie
- De cognitieve functies dagelijks onderhouden met eenvoudige en regelmatige activiteiten
- Een evenwichtige voeding aannemen en de impact op energie en vitaliteit herkennen
- De kwaliteit van de slaap verbeteren door realistische routines toe te passen
- Een evenwichtige typische week structureren met afwisseling van inspanning en rust
- Leunen op medische follow-up en familiale ondersteuning om vergezeld te blijven
- De woning aanpassen voor meer veiligheid en comfort in het dagelijks leven
- De DYNSEO-applicaties gebruiken om cognitieve capaciteiten te behouden

Algemene informatie

Duur	4 uur - 100% online training, in je eigen tempo
Doelgroep	Senioren die hun autonomie willen behouden, naasten en families die het goed ouder worden ondersteunen
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
Tarief	Op devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificering	Qualiopi - Attestation de fin de formation

Organisme

DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Les 1 - Natuurlijke veranderingen gerelateerd aan leeftijd

- Fysieke veranderingen: afname van spierkracht, gewrichtsstijfheid, minder zeker evenwicht
- Sensorische veranderingen: vermindering van gezichtsvermogen en gehoor
- Normale cognitieve vertraging versus waarschuwingssignalen
- Langere hersteltijd na vermoeidheid of emotionele schok

Les 2 - De rol van gewoonten (slaap, voeding, fysieke activiteit, enz.)

- Slaap: regelmatige tijden en ontspanningsritueel
- Voeding: regelmatige maaltijden met fruit, groenten en eiwitten
- Lichamelijke activiteit: regelmaat boven prestatie
- Stressbeheer en sociale contacten om terugtrekking te voorkomen

Les 3 - Hoe dagelijkse goede praktijken ziekten kunnen voorkomen of de voortgang ervan kunnen vertragen

- Preventie van hart- en vaatziekten door wandelen en vermindering van zout/suikers
- Bescherming van de hersenen door cognitieve stimulatie en fysieke activiteit
- Impact op de stemming en preventie van vallen
- Betere reactie op behandelingen voor chronische ziekten

Les 1 - Cognitieve functies: ze onderhouden en de voordelen ervan dagelijks zien

- Stimulatie door gevarieerde activiteiten: lezen, spellen, recepten, nieuwe leermomenten
- De nieuwsgierigheid behouden: vragen stellen en nieuwe dingen uitproberen
- Verbondenheid met fysieke activiteit, slaap en evenwichtige voeding
- Aangename en regelmatige activiteiten in plaats van moeilijke taken

Les 2 - Evenwichtige voeding: sleutelprincipes en impact op de gezondheid

- Regelmaat: 2-3 echte maaltijden per dag voor energiestabiliteit
- Variëteit: groenten, fruit, zetmeel, eiwitten en goede vetten
- Belang van eiwitten om spiermassa te behouden
- Essentiële hydratatie en beperking van snelle suikers en zout

Les 3 - Slaap: goede praktijken en concrete effecten elke dag

- Regelmatige bedtijden en opstaatijden om de interne klok te reguleren
- Geschikte omgeving: rustige, donkere kamer en comfortabel beddengoed
- Rustige einde van de dag: vermijd schermen voor het slapen
- Beheer van dutjes: kort (20-30 min) in het begin van de middag

Les 1 - Klaar voor gebruik typische week

- Drie ingrediënten: beweging, cognitieve/sociale stimulatie, gezondheidsroutines
- Ochtendstructuur: regelmatige opstaan, ontbijt, korte beweging
- Afwisseling in de middagen: sociale activiteiten en rustige tijd
- Avondritueel en stabiele bedtijd voor goede slaap

Les 2 - Het belang van medische follow-up en familiale ondersteuning

- Regelmatige controlebezoeken voor vroege opsporing
- Gezinssteun: begeleiding bij afspraken zonder te infantiliseren
- Balans: helpen zonder te verstikken
- Verdeling van huishoudelijke taken om uitputting te voorkomen

Les 3 - Inrichting van de woning

- Valpreventie: tapijten verwijderen, elektrische snoeren opruimen
- Versterkte verlichting: krachtige lampen en nachtverlichting
- Veilige badkamer: steunbeugels, antislipmatten, douchestoel

- Veilige trappen: stevige leuning en verlichte treden

Les 1 - Presentatie van Edith, uw geheugencoach en JOE, uw hersencoach

- EDITH: geheugencoach voor senioren met eenvoudige oefeningen
- JOE: breincoach voor actieve volwassenen en jonge senioren
- Visualisatie van de voortgang en te versterken gebieden
- Gezinsdeelmomenten mogelijk met spellen voor twee

Les 2 - Praktijkgevallen - Deel 1

- Cas Marguerite: ochtendroutine structureren met hydratatie en activiteit
- Cas Robert: na een val vertrouwen terugwinnen met beveiliging en begeleiding
- Cas Linda: sociale terugtrekking doorbreken met geleidelijke reconnectie

Les 3 - Praktijkgevallen - Deel 2

- Cas Familie Dupont: herhaaldelijk vergeten beheren met medische consultatie
- Cas Jean: diabetesbeheer met realistische doelen en aangepaste activiteit
- Cas Simone: woningaanpassing om veilig thuis te blijven

Les 4 - Conclusie - Uw persoonlijke actieplan

- Ouderen is geen ziekte, je kunt actief blijven
- Kleine herhaalde acties veranderen alles
- Het is nooit te laat om te beginnen
- Kies één kleine realistische actie om deze week te beginnen

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- Je vordert in je eigen tempo, wanneer je maar wilt, zonder tijdsdruk
- Concrete tools: zelfevaluatieformulieren, model van evenwichtige week, checklists
- Bonus: Ontdekking van EDITH en JOE applicaties voor cognitieve stimulatie