

INVECCHIARE BENE OGNI GIORNO: I BUONI RIFLESSI

Formazione per anziani, familiari e persone vicine che desiderano preservare autonomia e vitalità

Prevenzione, salute e autonomia attraverso routine quotidiane per memoria e benessere

Durata : 4 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 13 lezioni	Destinatari : Anziani, familiari e persone di supporto
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

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

Descrizione della formazione

Questa formazione ti accompagna nella comprensione dei cambiamenti naturali legati all'età e nell'adozione, passo dopo passo, dei giusti riflessi per preservare salute, memoria e qualità della vita quotidiana. Attraverso un approccio concreto, positivo e accessibile, scoprirai come dormire meglio, mangiare meglio, rimanere attivo e mantenere la tua autonomia il più a lungo possibile. Troverai spiegazioni semplici, consigli pratici e routine facili da implementare nella vita di tutti i giorni. Ripartirai con strumenti concreti: griglie di autovalutazione, modello di settimana tipo equilibrata, check-list per l'adattamento della casa, e la scoperta delle applicazioni DYNSEO per la stimolazione cognitiva. Una formazione incentrata sulla prevenzione e sul benessere, per vivere ogni giorno con maggiore serenità e fiducia.

Sommario dei moduli

MODULE 1	L'invecchiamento	3 lezioni
MODULE 2	Suggerimenti e routine quotidiane	3 lezioni
MODULE 3	Invecchiare bene in semplici passi	3 lezioni
MODULE 4	Le applicazioni DYNSEO per invecchiare bene	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i meccanismi dell'invecchiamento e distinguere i cambiamenti normali da quelli che richiedono attenzione
- Identificare i fattori che influenzano la salute globale: sonno, alimentazione, attività fisica, stimolazione cognitiva
- Curare le funzioni cognitive quotidianamente con attività semplici, regolari e adatte
- Adottare un'alimentazione equilibrata e comprendere i suoi impatti su energia, immunità e vitalità
- Migliorare la qualità del sonno identificando buone pratiche e applicando routine realistiche
- Strutturare una settimana tipo equilibrata alternando sforzo e riposo per sostenere l'autonomia
- Fare affidamento sulle risorse disponibili: follow-up medico, supporto familiare, aiuti esterni
- Adattare la casa per maggiore sicurezza e comfort con illuminazione, organizzazione e aiuti tecnici
- Utilizzare le applicazioni DYNSEO (EDITH e JOE) per mantenere le capacità cognitive in modo ludico

Informazioni generali

Durata	4 ore
Pubblico target	Anziani che desiderano preservare autonomia e vitalità, familiari e persone vicine
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti
Tariffa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestation de fin de formation

Organismo

DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - Cambiamenti naturali legati all'età

- Ognuno invecchia al proprio ritmo secondo genetica, stile di vita e attività
- Evoluzioni fisiche: diminuzione forza muscolare, rigidità articolare, equilibrio meno sicuro
- Cambiamenti sensoriali: calo vista e udito, necessità di adattamenti
- Rallentamento cognitivo normale vs segnali di allerta
- Tempi di recupero più lunghi dopo affaticamento o shock emotivo

Lezione 2 - Il ruolo delle abitudini (sonno, alimentazione, attività fisica, ecc.)

- Le abitudini quotidiane agiscono come fondamento dell'invecchiamento
- Sonno: orari regolari, rituale rilassamento, protezione da schermi
- Alimentazione: pasti regolari, frutta/verdura/proteine, idratazione sufficiente
- Attività fisica: regolarità piuttosto che prestazione (camminata, ginnastica dolce)
- Gestione stress e mantenimento legami sociali contro il ritiro

Lezione 3 - Come le buone pratiche quotidiane possono prevenire malattie o rallentarne il decorso

- Prevenzione malattie cardiovascolari: camminata quotidiana, riduzione sale/zuccheri
- Protezione cervello: stimolazione cognitiva, attività fisica, sonno corretto
- Impatto sull'umore: l'attività fisica favorisce sostanze che migliorano il morale
- Prevenzione cadute: rinforzo muscolare, verifica vista/udito, adattamenti
- Migliore risposta ai trattamenti per malattie croniche esistenti

Lezione 1 - Funzioni cognitive: mantenerle e vedere i benefici nella vita quotidiana

- Funzioni cognitive = memoria, attenzione, linguaggio, organizzazione, adattamento
- Stimolazione tramite attività varie: lettura, giochi, discussioni, ricette
- Mantenere la curiosità: porsi domande, cercare informazioni, provare novità
- Collegamento con corpo: attività fisica, sonno, alimentazione equilibrata
- Attività piacevoli e regolari piuttosto che difficili e vincolanti

Lezione 2 - Alimentazione equilibrata: principi chiave e impatti sulla salute

- Regolarità: 2-3 veri pasti al giorno per stabilità energetica
- Varietà: verdure, frutta, carboidrati, proteine, buoni grassi durante la giornata
- Importanza proteine per mantenere massa muscolare e autonomia
- Idratazione essenziale: bere regolarmente nonostante diminuzione della sete
- Limitare progressivamente eccesso di zuccheri rapidi e sale

Lezione 3 - Sonno: buone pratiche ed effetti concreti ogni giorno

- Obiettivo: sonno sufficiente per recupero, non necessariamente perfetto
- Orari regolari di andare a letto/alzarsi per regolare l'orologio interno
- Ambiente adatto: camera tranquilla, buia, temperatura moderata
- Fine giornata rilassante: evitare schermi e notizie ansiogene prima di dormire
- Gestione pisolini: brevi (20-30 min) solo all'inizio del pomeriggio

Lezione 1 - Settimana tipo pronta all'uso

- Tre ingredienti da distribuire: movimento, stimolazione cognitiva/sociale, routine salutari
- Struttura mattutina: alzarsi regolarmente, colazione, movimento breve, attività cognitiva
- Alternanza pomeridiana: attività sociali/esterne e momenti di calma a casa
- Rituale serale: cena moderata, preparazione al sonno, orario di coricarsi stabile
- Fine settimana: maggiore flessibilità ma stessi ingredienti essenziali

Lezione 2 - L'importanza del follow-up medico e del supporto familiare

- Visite di controllo distanziate ma regolari per individuazione precoce
- Prevenzione emergenze prestando attenzione ai segni insoliti
- Supporto familiare: accompagnamento appuntamenti, aiuto nella formulazione domande

- Equilibrio: aiutare senza soffocare, accompagnare senza infantilizzare
- Ripartizione compiti familiari per evitare esaurimento di un solo familiare

Lezione 3 - Arredamento della casa

- Prevenzione cadute: rimuovere tappeti che si arricciano, fili elettrici, oggetti a terra
- Illuminazione potenziata: lampadine potenti, luci notturne, interruttori accessibili
- Bagno sicuro: barre di sostegno, tappeto antiscivolo, sedia da doccia
- Cucina organizzata: oggetti di uso quotidiano a portata di mano, utensili leggeri
- Scale sicure: corrimano solido, gradini illuminati, spigoli a contrasto

MODULE 4

Le applicazioni DYNSEO per invecchiare bene

4 lezioni

Lezione 1 - Presentazione di Edith, il tuo coach della memoria e JOE, il tuo coach cerebrale

- EDITH: coach della memoria per anziani e persone con fragilità cognitive
- Esercizi semplici: liste di oggetti, ordine delle parole, riconoscimento suoni/musiche
- JOE: coach cerebrale per adulti e giovani anziani attivi
- Visualizzazione progressi e aree da rinforzare
- Momenti di condivisione in famiglia possibili con giochi a due

Lezione 2 - Casi pratici - Parte 1

- Caso Marguerite: routine mattutina, sonno irregolare, orari fissi e colazione rituale
- Caso Robert: caduta in bagno, messa in sicurezza, riacquisto fiducia
- Caso Linda: ritiro sociale dopo lutto, riconnessione progressiva, routine strutturante

Lezione 3 - Casi pratici - Parte 2

- Caso famiglia Dupont: obli ripetuti, consultazione medica, aiuti concreti (pillolaio, calendario)
- Caso Jean: gestione diabete, reintroduzione attività fisica adattata, obiettivi progressivi
- Caso Simone: adattamento appartamento, messa in sicurezza scala, teleallarme per rimanere a casa

Lezione 4 - Conclusione - Il tuo piano d'azione personale

- Invecchiare non è una malattia, si può rimanere attori della propria vita
- Sono le piccole azioni ripetute che cambiano tutto
- Non è mai troppo tardi per iniziare, qualunque sia l'età
- Non sei solo: famiglia, professionisti, strumenti disponibili
- Scegliere UNA piccola azione realistica per iniziare questa settimana

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online, accessibile dal tuo computer o tablet
- Progredisci al tuo ritmo, quando vuoi, senza vincoli di orario
- Moduli progressivi con contenuti video, PDF scaricabili e quiz interattivi
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi dalla data di iscrizione
- Supporto pedagogico disponibile per domande via email
- Attestato di fine formazione rilasciato dopo completamento del quiz finale