

# KOGNITIVE STIMULATION BEI SENIOREN: PRAKTISCHE IDEEN, WERKZEUGE UND UMSETZUNG IM ALLTAG

Schulung für Fachkräfte, die ältere Menschen begleiten, sowie für Angehörige

Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Autonomie im Alltag fördern

<b>Dauer</b> : 5 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 16 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Pflegekräfte, Betreuer, Alltagshelfer und Angehörige von Senioren
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

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

## Beschreibung der Schulung

Diese praxisorientierte 5-stündige Schulung vermittelt Fachkräften und Angehörigen die Grundlagen der kognitiven Alterung und bietet sofort umsetzbare Stimulationsideen für den Alltag. Sie lernen, wie man Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache und exekutive Funktionen mit einfachen Mitteln trainiert. Ein vollständiges Modul widmet sich der praktischen Anwendung der DYNSEO-Tools EDITH und JOE. Am Ende der Schulung verfügen Sie über ein umfassendes Repertoire an Aktivitäten und können das richtige Werkzeug für jedes kognitive Profil auswählen.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Kognitive Alterung verstehen, um besser zu stimulieren	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Alltägliche Anregungen — praktische Ideen ohne spezielles Material	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Kollektive Workshops und kognitive Animationen — Ideen und Formate	4 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	Setzen Sie die DYNSEO-Tools in die Praxis um	4 Lektionen

## Lernziele

### Lernziele

- Die kognitiven Veränderungen beim Altern verstehen und normale Alterung von kognitiven Störungen unterscheiden
- Alltägliche Aktivitäten in kognitive Stimulationsmomente verwandeln ohne spezielles Material
- Gruppen-Workshops zur kognitiven Stimulation konzipieren und leiten
- Die DYNSEO-Tools EDITH und JOE je nach kognitivem Profil gezielt einsetzen
- Ein personalisiertes Stimulationsprogramm erstellen, das digitale und analoge Aktivitäten kombiniert

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	5 Stunden
<b>Zielpublikum</b>	Pflegekräfte, Betreuer, Alltagshelfer, die ältere Menschen begleiten, sowie Familienangehörige und nahestehende Angehörige
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, die Schulung ist für alle Erwachsenen zugänglich
<b>Preis</b>	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi - Schulungsteilnahmebescheinigung
<b>Organismus</b>	DYNSEO - Registrierungsnummer: 11757351875

**Lektion 1 - Das alternde Gehirn — was sich verändert und was intakt bleibt**

- Verlangsamung der Informationsverarbeitung: normal und nicht pathologisch
- Funktionen, die abnehmen: Arbeitsgedächtnis, Verarbeitungsgeschwindigkeit, mentale Flexibilität
- Funktionen, die erhalten bleiben: semantisches Gedächtnis, Wortschatz, prozedurales Gedächtnis
- Gehirnplastizität im Laufe des Lebens: Stimulation formt das Gehirn auch nach 80 Jahren

**Lektion 2 - Die verschiedenen Arten von Gedächtnis und wie man sie anregen kann**

- Episodisches Gedächtnis: persönliche Erinnerungen, fragil aber durch Reminiszenz anregbar
- Semantisches Gedächtnis: allgemeines Wissen und Wortschatz, gut erhalten
- Prozedurales Gedächtnis: erlernte Bewegungen, sehr widerstandsfähig
- Arbeitsgedächtnis: mehrere Informationen gleichzeitig, trainierbar durch gezielte Übungen

**Lektion 3 - Kognitive Funktionen über das Gedächtnis hinaus**

- Aufmerksamkeit: nachhaltig, selektiv, geteilt – spezifische Trainingsmethoden
- Exekutivfunktionen: Planung, Organisation, Hemmung – entscheidend für Alltagsautonomie
- Sprache: Wortfindungsstörungen, verlangsamtes Verständnis – Kommunikationsfreude erhalten
- Soziale Kognition: Emotionen erkennen, Verbindung zum relationalen Wohlbefinden

**Lektion 4 - Normale Alterung, MCI und Demenz — Hinweise zur Orientierung der Stimulation**

- Normale kognitive Alterung: Verlangsamung ohne Auswirkungen auf Autonomie
- MCI: kognitive Beschwerden mit messbarem Rückgang, Übergangsphase
- Demenzen: Alzheimer, Lewy, vaskulär – betroffene Funktionen nach Typ
- Stimulation in allen Phasen relevant: kognitive Reserve, Engagement, Lebensqualität

**Lektion 1 - Kognitive Stimulation im Alltag**

- Toilette: Objekte benennen, Schritte sequenzieren, Initiative fördern
- Mahlzeit: Lebensmittel erkennen, geschmackliche Erinnerungen, zählen
- Bewegungen: sich orientieren, Wege merken, durchquerte Orte benennen
- Haushaltsaufgaben: Wäsche falten, Tisch decken, Pflanzen gießen

**Lektion 2 - Aktivitäten zur Gedächtnisförderung — konkrete Ideen**

- 7 Fehler, Labyrinth, Wortsuche: zugänglich, kostengünstig, anpassbar
- Kognitive Kartenspiele: Memory, Dominosteine, Assoziationsspiele
- Tagebuch des Tages: erzählen, was man gemacht hat, die Gegenwart verankern
- Vorlesen mit Fragen: kurzer Text, offene Fragen, Austausch über Inhalt

**Lektion 3 - Aktivitäten zur Sprach- und Kommunikationsförderung**

- Rätsel und Charaden: Wortsuche anregen, Denken durch Hinweise fördern
- Sprichwörter vervollständigen: semantisches Gedächtnis, geteilte Kultur
- Geführte Konversation: ein Thema pro Tag strukturieren ohne zu drängen
- Bilderlesen: Foto beschreiben, Charaktere identifizieren, Geschichte erfinden

**Lektion 4 - Aktivitäten zur Stimulation der exekutiven Funktionen und der Aufmerksamkeit**

- Vereinfachte Kochrezepte: Schritte planen, Liste verfolgen, Ergebnis überprüfen
- Ordnung und Sortierung: nach Farbe, Größe, Kategorie sortieren
- Strategiespiele: Dominosteine, Würfelspiele – Hemmung, Planung, Antizipation
- Zeichnungen kopieren, Ausmalbilder: anhaltende Aufmerksamkeit, Konzentration

**Lektion 1 - Ein Gruppen-Workshop zur kognitiven Stimulation organisieren**

- Ideale Gruppengröße: 4 bis 8 Personen für Aufmerksamkeit und Interaktionen
- Optimale Dauer: 30 bis 45 Minuten je nach Profil, mit Pause wenn nötig
- Register wechseln: motorisch, kognitiv, sensorisch, emotional – Monotonie vermeiden

- Vergnügen als Motor: erfolgreich wenn Teilnehmer um Rückkehr bitten

## Lektion 2 - Kultur- und Allgemeinwissenworkshops

- Angepasstes Kulturquiz: Fragen nach Themen und Jahrzehnten, Team- oder Einzelformat
- Geographie-Workshop: Hauptstädte, Regionen, Denkmäler auf Karten benennen
- Geschichts-Workshop: Persönlichkeiten erkennen, Ereignisse datieren, Zeitlinien
- Musik-Workshop: Melodien erkennen, gemeinsam singen, Lied mit Epoche verbinden

## Lektion 3 - Kreative und sensorische Workshops mit hohem kognitiven Potenzial

- Mal- oder Zeichenwerkstatt: Farbauswahl, Modell nachbilden, kommentierte Kreation
- Kognitive Gartenwerkstatt: Pflanzen benennen, Pflege planen, Veränderungen beobachten
- Koch- oder Backwerkstatt: messen, mischen, Rezept befolgen - multisensorisch
- Sensorische Werkstatt: durch Tasten, Riechen, Schmecken identifizieren

## Lektion 4 - Die Anpassung der kognitiven Animation an mäßige bis schwere kognitive Störungen

- Vereinfachen ohne zu infantilisieren: Würde und bewahrte Fähigkeiten respektieren
- Prozedurale Erinnerung wertschätzen: kneten, falten, sortieren - Körpergesten
- Freude als oberstes Ziel: Wohlbefinden vor kognitiver Effizienz
- Heterogenität managen: Untergruppen, unterschiedliche Niveaus in gleicher Aktivität

### MODULE 4

### Setzen Sie die DYNSEO-Tools in die Praxis um

4 Lektionen

## Lektion 1 - EDITH — kognitive Stimulation für gesunde Senioren und aktive Prävention

- 30 Spiele: Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Rechnen, exekutive Funktionen, Orientierung
- Empfohlene Spiele für gesunde Senioren: mittlere und fortgeschrittene Niveaus
- Einzelsitzung: Dauer, Häufigkeit, Fortschrittsverfolgung, Ermutigungen
- Gruppeneinsatz: Projektion, sanfter Wettbewerb, Teamanimation

## Lektion 2 - EDITH — Anpassung für Senioren mit leichten bis mäßigen kognitiven Störungen

- Angepasste Spiele für MCI und beginnende Demenz: zugängliche Niveaus, ohne Timer
- Visuelle Erkennung, Zuordnen, Kategorisieren: relevant und gut verträglich
- Schwierigkeit kalibrieren: Anpassung je nach Tageszustand der Person
- Misserfolg managen: Entdramatisierung, Fokus auf Spiel statt Leistung

## Lektion 3 - JOE — kognitive Prävention für aktive und selbstständige Senioren

- JOE-Programm: für aktive Erwachsene und gesunde Senioren
- Module: Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit, Denken
- Eigenständige Nutzung: App installieren, Profil erstellen, Ergebnisse verstehen
- In Einrichtungen: kollektive Präventionssitzungen, Herausforderungen, Gruppenverfolgung

## Lektion 4 - Ein personalisiertes kognitives Stimulierungsprogramm mit den DYNSEO-Tools erstellen

- Profil bewerten: welches Werkzeug, Niveau, Häufigkeit je nach Person
- Wöchentliches Programm: EDITH zweimal + manuelle Aktivitäten + Gruppenanimation
- Kombination: digitale Werkzeuge und analoge Aktivitäten für Variation
- Nachverfolgen: Sitzungen, Reaktionen, Fortschritte notieren und teilen

## Lehrmethoden

- Schulung vollständig online über Videokonferenz
- Pädagogische Ressourcen auf der DYNSEO-Lernplattform verfügbar
- Praktische Demonstrationen der EDITH- und JOE-Tools
- Austausch mit dem Trainer und anderen Teilnehmern
- Zugang zu einem Aktivitätenverzeichnis zum Download