

MANTENERE LA MEMORIA QUOTIDIANAMENTE: STRATEGIE SEMPLICI ED EFFICACI

Per anziani, caregiver e familiari che desiderano preservare la propria autonomia cognitiva

Strumenti concreti per rafforzare le capacità cognitive giorno dopo giorno

Durata : 2-3 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 10 lezioni	Destinatari : Anziani, caregiver, familiari
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 aiuta a comprendere come funziona la memoria e perché evolve nel tempo. Attraverso spiegazioni semplici e metodi concreti, imparerai a mantenere le tue capacità cognitive grazie a gesti accessibili, tecniche di memorizzazione e routine facili da applicare. Il percorso consente anche di individuare meglio le situazioni che richiedono attenzione e di fare affidamento sul proprio entourage per un supporto efficace e benevolo. Partirai con strumenti pratici applicabili fin da oggi nella tua vita quotidiana. La formazione è 100% online, accessibile dal computer o tablet, e progredisci al tuo ritmo senza vincoli di orario.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere la memoria	3 lezioni
MODULE 2	Suggerimenti e routine quotidiane	3 lezioni
MODULE 3	Riferimenti, monitoraggio e supporto	3 lezioni
MODULE 4	Le applicazioni DYNSEO per mantenere la memoria	1 lezione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i diversi tipi di memoria e il loro ruolo nelle attività quotidiane
- Identificare l'importanza di mantenere la memoria per autonomia e benessere
- Adottare i giusti riflessi per stimolare il cervello quotidianamente
- Scoprire e applicare tecniche efficaci di memorizzazione
- Ricordare più facilmente informazioni importanti e organizzare i propri ricordi
- Allenarsi in modo mirato con attività pertinenti e significative
- Riconoscere i segnali di allerta e sapere quando consultare un professionista
- Implementare un auto-monitoraggio semplice per preparare le consultazioni
- Attivare l'aiuto della famiglia e adattare l'ambiente domestico
- Creare routine e punti di riferimento per facilitare la quotidianità

Informazioni generali

Durata	2-3 ore di formazione suddivise in moduli progressivi
Pubblico visé	Anziani, caregiver e familiari che desiderano comprendere il funzionamento della memoria e acquisire tecniche concrete per mantenerla
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 - Che cos'è la memoria?

- La memoria è un insieme di percorsi nel cervello che si creano e si riconnettono
- Seleziona, semplifica, ricostruisce; dimentichiamo naturalmente gran parte di ciò che viviamo
- Ciò che ha senso, ciò che ha toccato, ciò che abbiamo ripetuto viene conservato più a lungo
- Con l'età la memoria cambia: rallentamento normale dell'invecchiamento
- Sensibile a sonno, umore, stress, attenzione; la memoria si lavora e si rinforza

Lezione 2 - I principali tipi di memoria

- Memoria immediata e di lavoro: trattenere per alcuni secondi un'informazione
- Memoria episodica: ricordi personali, sensibile all'invecchiamento
- Memoria semantica: conoscenze generali, spesso meglio preservata
- Memoria procedurale: memoria dei gesti, molto resistente nel tempo
- Memoria prospettica: ciò che dobbiamo fare, supportata da allarmi e routine

Lezione 3 - Perché mantenerlo? Impatto nella vita quotidiana

- Rimanere autonomi nella gestione di appuntamenti, farmaci, attività quotidiane
- Nutrire le relazioni ricordando nomi, aneddoti, mantenendo un ruolo attivo
- Sostenere identità e autostima mantenendo il filo tra passato e presente
- Spezzare il circolo vizioso: meno dimenticanze = meno ansia = migliore funzionamento
- Creare riserve cerebrali: un cervello sollecitato compensa meglio

Lezione 1 - I buoni riflessi di tutti i giorni

- Fare una cosa alla volta con alcuni secondi di attenzione piena
- Ripetere rapidamente ad alta voce orari, nomi, informazioni importanti
- Scrivere nello stesso posto: un solo quaderno o agenda consultato ogni giorno
- Creare routine fisse: chiavi e farmaci sempre nello stesso posto
- Dare significato associando informazioni a immagini, date conosciute
- Prendersi cura del terreno: sonno, alimentazione, attività fisica, pause

Lezione 2 - Tecniche di memorizzazione

- Ripetizione spaziata: ripetere subito, dopo minuti, poi durante la giornata
- Raggruppare (chunking): vedere numeri in blocchi anziché cifre isolate
- Creare immagini mentali divertenti o sorprendenti
- Associare a ciò che è già noto: luoghi familiari, date conosciute
- Fabbricare frasi o storie per trasformare elenchi in mini-racconti

Lezione 3 - Allenarsi con senso

- Scegliere attività che somigliano alla vita reale e hanno senso personale
- Mantenere il concetto di divertimento: giochi, quiz, canzoni, indovinelli
- Un po' regolarmente è meglio che molto di tanto in tanto
- Collegare l'allenamento a emozioni, relazioni, progetti
- Accettare che la memoria non sarà perfetta ma può essere supportata

Lezione 1 - Riconoscere i segnali di allerta

- Ripetizione di dimenticanze con impatto sulla vita quotidiana
- Dimenticanze di eventi recenti: stesse domande, conversazioni dimenticate
- Sbagliarsi di giorno, perdersi in luoghi familiari
- Cercare regolarmente parole semplici, difficoltà di linguaggio
- Non seguire più ricette conosciute, sbagliarsi nei medicinali
- Alcuni segni possono avere altre cause: consultare per capire

Lezione 2 - Auto-monitoraggio semplice e preparazione della consultazione

- Utilizzare un taccuino: annotare data, situazione, contesto (fatica, stress)

- Menzionare anche punti positivi per tenere a mente le proprie risorse
- Preparare la consultazione: 2-3 situazioni preoccupanti, domande, elenco trattamenti
- Venire con una persona fidata, se possibile
- Non testarsi continuamente: monitoraggio moderato su ciò che cambia realmente

Lezione 3 - Attivare la famiglia e organizzare l'ambiente

- Identificare una o due persone fidate per organizzarsi insieme
- I familiari offrono supporto senza correggere continuamente
- Angolo dei riferimenti: luogo fisso con calendario, lista spesa, agenda
- Oggetti importanti sempre nello stesso posto: chiavi, occhiali, telefono
- Etichettare armadi, ridurre ciò che sovraccarica visivamente
- Accettare strumenti moderni: promemoria telefonici, allarmi per farmaci

MODULE 4

Le applicazioni DYNSEO per mantenere la memoria

1 lezione

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

- Edith: per anziani e fragilità cognitive, esercizi semplici e adatti
- JOE: per adulti che desiderano mantenere memoria, attenzione, riflessione
- Lavorare alcuni minuti, più volte alla settimana, senza pressione
- Visualizzare i progressi: senso di continuità e impegno
- Alcuni giochi permettono di giocare in due, creando legame con la famiglia
- Strumenti complementi quotidiani, non sostituti del follow-up medico

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online, accessibile da computer o tablet
- Progressione al proprio ritmo, senza vincoli di orario
- Video esplicativi e contenuti interattivi
- Strumenti scaricabili: tecniche di memorizzazione, schede di auto-monitoraggio
- Accesso alle applicazioni DYNSEO (EDITH e JOE) per stimolazione cognitiva
- Attestato di fine formazione
- Supporto tecnico disponibile