

Inschrijven

Inschrijven doe je bij Expertisecentrum Dementie Paradox.

Online: www.dementie.be/paradox
> milde geheugenproblemen (linker zijbalk)

Telefonisch: 09 233 14 38, tijdens de kantooruren.

De sessies worden georganiseerd door

AZ Jan Palfijn
AZ Sint-Lucas
Stad Gent
UZ Gent

CONTACT

Regie Gezondheid en Zorg
Onderbergen 84, 9000 Gent
09 266 35 19
regiegezondheidenzorg@stad.gent

V.u.: Mieke Hullebroeck – algemeen directeur - stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent – 2023

gent:

Omgaan met geheugenproblemen

Praktische vormingenreeks
NAJAAR 2024

5 praktische vormingen over milde geheugenproblemen

Was die afspraak vandaag? Waar liggen mijn sleutels? Wat was zijn naam ook weer? Iedereen vergeet wel eens iets. Maar wanneer wordt vergeten een geheugenprobleem? En wat kun je eraan doen?

Tijdens 5 sessies geven professionele begeleiders je uitleg over de werking van het geheugen en de oorzaken van geheugen-problemen. Je krijgt een heleboel praktische tips over hoe je daar het best mee omgaat.

Voor wie?

Voor mensen met milde geheugenproblemen.



Waar en wanneer?

Lokaal Dienstencentrum Speltincx, Meersemdries 4,
9050 Gentbrugge

Bus 11 en 9a: halte Meersemdries.

Telkens op dinsdag van 14 tot 16 uur.

8 oktober
22 oktober
5 november
19 november
3 december

Prijs?

Voor de 5 sessies en het bijhorende handboek betaal je 26 euro. Kun je door die kostprijs niet deelnemen? Laat het dan weten.

Thema's

- Wat zijn milde geheugenproblemen?
- Hoe werkt het geheugen? Veranderingen bij geheugenproblemen.
- Het geheugen optimaal gebruiken
- Spanning en ontspanning: het belang van leuke activiteiten in het dagelijkse leven.
- Problemen oplossen: omgaan met piekeren, conflicten en meningsverschillen.