Omgaan met geheugenproblemen

5 SESSIES · professionele begeleiding bij milde geheugenproblemen

5 praktische vormingen

Op maat van mensen met 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?

Een professionele begeleider geeft je in 5 sessies uitleg over hoe het geheugen werkt en wat de mogelijke oorzaken zijn van geheugenproblemen. Je krijgt een heleboel praktische tips over hoe je het best met geheugenproblemen omgaat.

Mensen met milde geheugenproblemen kunnen alleen deelnemen of samen met hun mantelzorger.

Na 3 maanden bent je welkom op een terugkomdag voor alle deelnemers.

Thema's

- **Wat zijn milde geheugenproblemen?**
- **Hoe werkt het geheugen?**

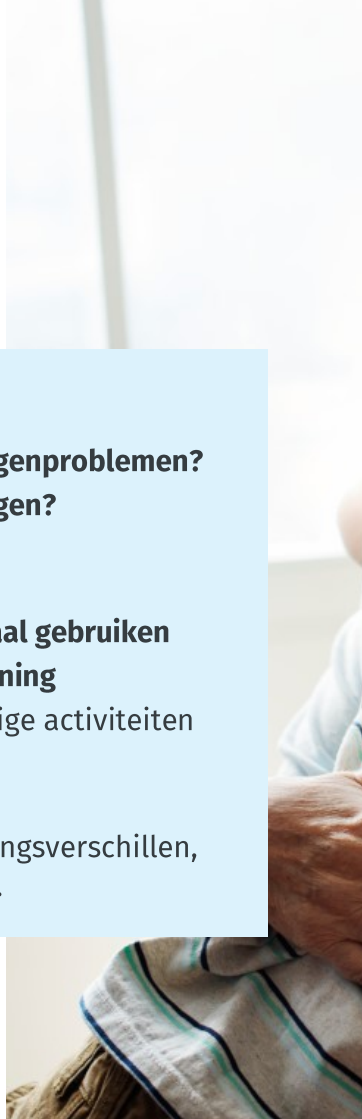
Veranderingen bij geheugenproblemen.

- **Het geheugen optimaal gebruiken**
- **Spanning en ontspanning**

Het belang van plezierige activiteiten in het dagelijks leven.

- **Problemen oplossen**

Hoe omgaan met meningsverschillen, conflicten en piekeren.



Waar?

Lokaal Dienstencentrum De Knoop
Hundelgemsesteenweg 125, 9050 Gent

Wanneer?

De sessies vinden plaats op dinsdagvoormiddag van 10 tot 12 uur:

12 oktober 2021
26 oktober 2021
9 november 2021
23 november 2021
7 december 2021

Voor wie?

Voor mensen met milde geheugenproblemen (en hun mantelzorger).

Prijs?

Voor de 5 sessies betaal je **35 euro**. De mantelzorger kan gratis aansluiten.

Er is koffie voorzien tijdens de pauze.

Je krijgt ook een handboek over omgaan met geheugenproblemen.

Inschrijven

Inschrijven doe je bij 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 - 2021