

gent:

Omgaan met geheugenproblemen

5 **SESSIES** • professionele begeleiding
bij milde cognitieve stoornissen



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 kan u eraan doen?

Speciaal voor mensen met milde cognitieve stoornissen biedt het Inloophuis Dementie een begeleidingsprogramma aan.

In 5 sessies krijgt u onder professionele begeleiding uitleg over de werking van het geheugen en de mogelijke oorzaken van geheugenproblemen. U krijgt ook praktische tips over hoe u het best omgaat met geheugenproblemen.

Na 6 maanden bent u welkom op een terugkomdag voor alle deelnemers.

Thema's

- **Wat zijn milde cognitieve stoornissen?**
- **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?

- **Inloophuis Dementie Buurtcentrum De Vaart**,
Emiel Hullebroeckplein 1, 9050 Gentbrugge
- **Campus Prins Filip**,
Jubileumlaan 217, 9000 Gent

Wanneer?

We plannen twee vormingenreeksen per jaar, gespreid over twee maanden: een in het voorjaar (vermoedelijk maart-april) en een in het najaar (vermoedelijk september-oktober). De sessies vinden plaats in de namiddag tijdens de week.

Kijk voor de definitieve data op:

www.ocmwgent.be/inloophuisdementie

Voor wie?

Voor mensen met een milde cognitieve stoornis.

Prijs?

Voor de 5 sessies betaalt u 50 euro. Voor die prijs krijgt u ook een handboek over omgaan met geheugenproblemen. Er is koffie voorzien tijdens de pauze.

Inschrijven

Inschrijven doet u bij Expertisecentrum Dementie Paradox

- **online:**
www.dementie.be/paradox > milde cognitieve stoornissen
(linker zijbalk)
- **telefonisch op:**
09 233 14 38, tijdens de kantooruren.

Contact

- ✉ dementievriendelijk@stad.gent
- 📄 www.dementievriendelijk.gent
- 📌 [@dementievriendelijkgent](https://www.facebook.com/dementievriendelijkgent)



De sessies worden
georganiseerd door:

- **AZ Jan Palfijn**
- **AZ Sint-Lucas**
- **OCMW Gent**
- **UZ Gent**

Met de steun van:

