



Inschrijven

Inschrijven doe je bij Expertisecentrum Dementie Paradox.

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

De sessies worden
georganiseerd door

AZ Jan Palfijn
AZ Sint-Lucas
Stad Gent
UZ Gent



CONTACT

0478 93 25 73

dementievriendelijk@stad.gent

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

gent:

Omgaan met geheugenproblemen

**Praktische vormingenreeks
NAJAAR 2025**

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 geheugenproblemen. 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 De Vlaschaard
Jubileumlaan 219, 9000 Gent

Telkens op **woensdag van 14 tot 16 uur.**

8 oktober
22 oktober
5 november

19 november
3 december

Prijs?

De vorming is **gratis**.

Je kunt een bijhorend **handboek** kopen voor **26 euro**, maar dat is **niet verplicht**. Tijdens de eerste sessie krijg je daar meer info over.

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.