



## Inschrijven

Inschrijven doe je bij Expertisecentrum Dementie Paradox.

Online: [www.dementie.be/paradox](http://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  
[regiegezondheidszorg@stad.gent](mailto:regiegezondheidszorg@stad.gent)

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

gent:

# Omgaan met geheugenproblemen

**Praktische vormingenreeks  
VOORJAAR 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 geheugenproblemen. Je krijgt een heleboel praktische tips over hoe je daar het best mee omgaat.

Daarna ben je welkom op de terugkomdag. We evalueren dan de voorbije sessies en gaan in op je ervaringen met het handboek.

### Voor wie?

Voor mensen met milde geheugenproblemen.



### Waar en wanneer?

Lokaal Dienstencentrum De Horizon, Ferdinand Lousbergskaaï 12, 9000 Gent

- Bus 16 (halte Puinstraat, aan het LDC)

- Bus 33, 70, 71, 76, 77, 78 (haltes op 500 meter wandelafstand)

Telkens op dinsdag van 14 tot 16 uur.

26 maart 2024

16 april 2024

30 april 2024

14 mei 2024

28 mei 2024

Terugkomdag dinsdag 4 juni 2024.

### 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.