



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



gent:

Inschrijven

Inschrijven doe je bij Expertisecentrum Dementie Paradox.

> Online: www.dementie.be/paradox

> Kies 'Thema's' en 'Mensen met dementie en mantelzorgers'

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

Omgaan met geheugenproblemen

Praktische vormingenreeks
NAJAAR 2026

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 Regenboog
Lucas De Heerestraat 83, 9000 Gent

Telkens op **dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur.**

13 oktober
27 oktober
10 november

24 november
8 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.