



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Geheugencursus voor (jong)senioren

Code 201

Type vorming	Cursus
Code	201
Wanneer	23/01/2017 tot 06/03/2017
Uur	14:00 tot 17:00
Waar	LDC Speltincx Gentbrugge
Prijs	€ 50,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	22/01/2017
Aantal uren vorming	15,00 uur

Extra info

Inhoud

Ons geheugen laat ons allemaal wel eens in de steek. Dat is niet abnormaal, maar wel vervelend. Vergeten doen we allemaal, het is niet noodzakelijk iets wat aan (jong)senioren wordt toebedeeld. Jonge mensen wijten het vaak aan oorzaken van buitenaf, zoals stress of te veel aan het hoofd hebben. Iets oudere mensen houden het op 'versleten hersenen'. Als dingen vergeten je bijna dagelijks overkomt, is het lastig. Sommigen denken dan al meteen het ergste: het begin van dementie! Daar heeft het niets mee te maken, tenzij het vergeten alarmerend is (bv. plots vergeten hoe je kleren aandoet).

Waarom ligt het dan wel? Iemand die iets ouder wordt, heeft doorgaans minder verplichtingen of verantwoordelijkheden die de hersenen constant bezighouden: de kinderen zijn het huis uit en 'trekken hun plan', je moet minder werken of gaat in (brug)pensioen, je hebt minder te doen, je leven wordt doorgaans rustiger, minder 'geregeld' door anderen. Het komt erop neer dat je in feite minder moet onthouden omdat 'de plicht' wegvalt en er weinig mensen last van hebben. Daar zit net de grootste oorzaak van het gevoel dat je geheugen erop achteruit gaat. Het gaat niet slechter met je hersenen, ze worden gewoon beetje bij beetje lui. Net daarom is geheugentraining zo belangrijk, zelfs noodzakelijk, want je hersenen hebben het nodig om gestimuleerd te worden. Dat houdt je alert en geeft je vitaliteit: je hebt er zin in, maakt plannen, onderneemt actie, gaat uitdagingen aan, komt met volle goesting uit je bed, enz. Kortom: je voelt je gewoon beter in je vel.

Dat is meteen de beste reden om je in te schrijven voor deze cursus van vijf maandagnamiddagen. Je komt alles te weten over de werking van de hersenen en het geheugen, waarom en hoe je geheugen actief blijft en vooral hoe je het traint! Verwacht je aan heel veel oefeningen en spelletjes, tips en hulpmiddeltjes, uitwisseling met de groep en leren van elkaar.

Data

23 januari
6 februari
13 februari
20 februari
6 maart

Telkens van 14u tot 17u.

Wie zich inschrijft wordt verwacht de volledige reeks te volgen.

Begeleiding

Michael Portzky, neuropsycholoog

Doelgroep

Deze activiteit is bedoeld voor (jong)senioren.

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

