



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Cursus Geheugentraining voor senioren

Code 245

Type vorming	Cursus
Code	245
Wanneer	06/05/2014 tot 03/06/2014
Uur	13:30 tot 16:30
Waar	LDC Speltincx Gent
Prijs	€ 50,00 - € 50,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	06/05/2014
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 er op 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 er op 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 dinsdagnamiddagen. 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.

Begeleiding

Michael Portzky, neuropsycholoog

Een initiatief van Sig i.s.m.

