

## PROGRAMMA

09u45- 10u00 Aankomst en koffie

10u00 - 10u50 Ergotherapeut of logopedist  
of verpleegkundige

10u50 - 11u10 Kiniesist

11u10 - 12u00 Neuropsycholoog

12u00 - 12u30 Middagmaal  
(soep, warme maaltijd en dessert)

### BREDE ZORG:

Vergeetachtigheid en veranderd functioneren hebben vaak ook een impact op de directe omgeving (partner, kinderen,...). Dit kan aanleiding geven tot bezorgheden en vragen waarop men niet meteen een antwoord vindt. Wij bieden jullie graag een antwoord op eventuele vragen omtrent deze veranderingen.

Graag nodigen we ook partner en/of kind(eren) uit op vaste momenten tijdens de reeks, om kennis te maken met de therapeuten en hun bezorgheden te delen.

## WANNEER

### Wanneer:

Er wordt meermaals per jaar een reeks van 12 wekelijkse bijeenkomsten georganiseerd.

### Kostprijs:

Dit groeps-trainingsprogramma kadert binnen een zorgprogramma voor ouderen (financieel) gesteund door de overheid. Er wordt dus **geen eigen bijdrage** aangerekend.

### Inschrijven:

Je kan jouw interesse voor deelname kenbaar maken door jouw naam en contactgegevens door te geven via één van onderstaande nummers. Er wordt dan contact met jou opgenomen zodra een nieuwe reeks opstart.

Voor meer informatie kan je terecht bij:

### Neuropsychologen

Astrid Herman

011 71 54 86

Hanne Knuts

011 71 54 83

of

Geriatrisch daghospitaal

011 71 51 62



## Braining

Cognitieve stimulatie voor ouderen

## COGNITIEVE STIMULATIE VOOR OUDEREN

**BRAINING** is een groeps-trainingsprogramma voor ouderen (75+). Deze term is een samenvoeging van het woord **BRAIN** (Engels voor hersenen) en **TRAINING**.

Wij richten ons op personen die geconfronteerd worden met vergeetachtigheid, verstrooidheid en / of een verminderde woordvinding én waarbij deze personen baat kunnen hebben bij het volgen van een trainingsprogramma.

In de zoektocht om zo lang mogelijk goed te blijven functioneren, kan het helpen om

- te ontdekken dat je niet alleen bent
- tegen de 'rust-roest' uitspraak in te gaan door actief te blijven
- stimulerende oefeningen te krijgen
- technieken en tips te leren
- ...

Dit programma wordt 2 maal per jaar aangeboden via ons geriatrisch daghospitaal. In de **12 sessies** van "**BRAINING**" worden inzichten, kennis en vaardigheden meegegeven. De sessies worden gegeven voor **een vaste groep** van maximaal 6 personen.

Deelname kan je helpen in het omgaan met je eigen veranderingen en je functioneren in het dagelijkse leven te ondersteunen.

## TEAM

### NEUROPSYCHOLOOG:

'In mijn sessies richt ik mij vooral op moeilijkheden met het onthouden, er met je gedachten niet bij zijn en het niet meer altijd goed aanpakken van problemen aangezien dit veelvoorkomende klachten zijn tijdens het ouder worden. Uitleggen waarom je nu net deze veranderingen doormaakt, wat hierbij kan helpen en hoe je hier zelf op kan oefenen, komt in mijn sessies aan bod'.

### LOGOPEDIST:

'Het gebeurt ons allemaal wel eens dat we even niet op een woord kunnen komen. Op een bepaalde leeftijd gebeurt dat net iets vaker dan toen we jong waren. Daarom nodig ik je graag uit om samen aan de slag te gaan met taal. Oefeningen met spreekwoorden/gezegden, omschrijvingen, oefeningen op woordvlotheid, ... . Samen ervaren dat 'spelen met taal' leuk en leerrijk kan zijn'.

## TEAM

### ERGOTHERAPEUT:

'Merk je dat je af en toe een afspraak vergeet? Weet je de dode momenten thuis niet meer op te vullen? Zoek je eenvoudige oplossingen om te betalen? Vraag je je af welke hulpmiddelen er op de markt zijn om het geheugen te ondersteunen? Op al deze vragen ga ik samen met jou op zoek naar antwoorden. Ik zal je informatie aanreiken om zo zelfstandig mogelijk te zijn in het dagelijks leven'.

### VERPLEEGKUNDIGE:

'We ontvangen je wekelijks op het geriatrisch daghospitaal. We zijn het aanspreekpunt voor jou en je familie tijdens de sessies. Daarnaast gaan we tijdens één sessie samen in gesprek over jullie vragen rond vroegtijdige zorgplanning, medicatie, ...'.

### KINESIST:

'Een gezonde geest kan niet zonder een gezond lichaam. Het is bewezen dat beweging een positief effect heeft op onze hersenen en het functioneren. Nieuwsgierig? Ik ga je hier meer uitleg over geven, maar vooral gaan we wekelijks samen oefenen op meer en veilig bewegen'.