

PROGRAMMA

09u45- 10u00 Aankomst en koffie

10u00 - 11u00 Logopedist of
Ergotherapeut of

11u00 - 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.

WANNEER

Wanneer:

10 dinsdagvoormiddagen:

- Dinsdag 03 maart 2020
- Dinsdag 10 maart 2020
- Dinsdag 17 maart 2020
- Dinsdag 24 maart 2020
- Dinsdag 31 maart 2020
- Dinsdag 07 april 2020
- Dinsdag 21 april 2020
- Dinsdag 28 april 2020
- Dinsdag 05 mei 2020
- Dinsdag 12 mei 2020

Kostprijs:

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

Inschrijven:

Mits dit nog niet gebeurd is, graag inschrijven via het geriatriesch daghospitaal

vóór 13 februari 2020

op één van onderstaande nummers.

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

Publicatiedatum: december 2019, team psychologen
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - www.sfz.be



Braining

Cognitieve stimulatie voor ouderen

COGNITIEVE STIMULATIE VOOR OUDEREN

BRAINING is een groeps-trainingsprogramma voor ouderen. 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 **10 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.'