



## **Workshop: Hoe ouderen veerkrachtig maken ivm. hun geheugen?**

door Prof. Dr. Christel Geerts en ouderenpsychologe Charlotte Brys

**Een aanrader voor iedereen die met vitale senioren werkt in bv. lokale dienstencentra, seniorenorganisaties, diensten maatschappelijk werk,...**

### **Achtergrondinfo**

Oudere volwassenen zijn begaan met hun geheugen. Bepaalde 'incidentjes' worden uitvergroot en ondermijnen hun zelfvertrouwen. Maar heeft dit wel altijd met leeftijd te maken? En hoe gaan we daar als professional mee om? Wat kunnen we doen om hun terug vertrouwen te geven in hun geheugen?

### **Hoe gaan we te werk in deze workshop?**

We geven inzicht in de praktische werking van het geheugen, daardoor kunnen zogenaamde "vergeet"-situaties beter geduid worden. We geven theorie maar we oefenen ook samen! We doorlopen met de deelnemers een geheugentraining -zoals we die aan oudere volwassenen geven- en geven inzichten en tips om mee te nemen in hun werk met senioren.

### **Waar baseren we ons op?**

Op basis van het boek 'Geheugensteuntjes' (ASP, 2018) gaven Charlotte (als psychologe en gerontologe) en Christel tal van trainingen aan oudere volwassenen en train-the-trainer sessies. Deze ervaring delen we graag met jullie op een manier die direct bruikbaar is in jullie werk met oudere volwassenen. Met deze train de trainer sessie willen we samen met de deelnemers een training doorlopen, zodat zij daar zelf mee aan de slag kunnen in hun werk.

### **Programma**

#### **12.30u Onthaal**

#### **13.00 Theorie : hoe werkt ons geheugen**

*Hoe werkt het geheugen? Wat is het alledaags vergeten?*

*Wat doet leeftijd met ons geheugen?*

*Zin en onzin van geheugentraining bij senioren?*

#### **14u15 Korte pauze**

#### **14u30 Praktijkvoorbeelden en oefeningen!**

*Het geheugen kan je helpen: overzicht van geheugenmethoden, hulpmiddelen en oefeningen*

#### **15.30u Korte pauze**

## 15.40u Beschouwingen

Tips voor het uitwerken van geheugen oefeningen/gesprekken

## 16.00u Take home messages

### Praktisch

**Wanneer** 13 juni 2024 (namiddag)

**Waar** KdG (Karel de Grote Hogeschool nabij station Antwerpen Zuid)  
KdG campus Zuid- Brusselstraat 23-2018 Antwerpen

**Inschrijven** Omdat we interactief willen werken, wordt het aantal plaatsen beperkt tot 25. Snel inschrijven is dus de boodschap!

Inschrijven kan via [christel.geerts@vub.be](mailto:christel.geerts@vub.be) Na inschrijving krijg je een bevestiging en informatie tot betalen. De betaling geldt als inschrijvingsbewijs. Een aanwezigheidsattest wordt voorzien.

**Prijs** €75 p.p. (incl. syllabus en drankje)

Prof. Dr. Christel Geerts  
*Professor in de Gerontologie & Counseling*  
[christel.geerts@vub.be](mailto:christel.geerts@vub.be)

Charlotte Brys  
*(Ouderen)psycholoog & Gerontoloog*  
[charlotte.brys@chartoloog.be](mailto:charlotte.brys@chartoloog.be)