

*Correspondentieadres*  
Postbus 2690 • 6401 DD Heerlen

T 0900 699 0 699 (klantenservice)  
E [info@meandergroep.com](mailto:info@meandergroep.com)  
[www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)

**MAAKT DEEL UIT VAN MEANDERGROEP ZUID-LIMBURG**

Overige producten van MeanderGroep Zuid-Limburg zijn: Meander Beschut en Beschermd Wonen, Meander Thuiszorg, Meander Kraamzorg, Meander Jeugdgezondheidszorg, Meander Voeding & Dieet, Meander Maatschappelijke Dienstverlening, Meander Wonen en een uitleenmagazijn Verpleegartikelen en Hulpmiddelen.

## Geheugentraining

Meander Zorgservice is in het bezit van het kwaliteitscertificaat van de LVT

Cursus voor ouderen



ZOSE-FOID-06-01-06 OKT06

# Geheugentraining



Veel oudere mensen maken zich zorgen over hun vergeetachtigheid. Vooral het verwerken en opslaan van nieuwe informatie gaat moeilijker. Daarom is de cursus 'Geheugentraining' in het leven geroepen.

## Voor wie is deze cursus bedoeld?

De training is bedoeld voor ouderen die zich zorgen maken over hun vergeetachtigheid of hiervan hinder ondervinden. Samen met de cursusleider wordt bekeken of deelname voor u zinvol is.

De training is uitdrukkelijk niet bedoeld voor mensen die door hersenziekten (bv. dementie) of hersenbeschadiging (bv. hersenbloeding) last hebben van vergeetachtigheid.

## Inhoud van de cursus

Met behulp van oefeningen wordt het visuele geheugen (dat wat u ziet) en het auditieve geheugen (dat wat u hoort en wilt onthouden) getraind. Daarnaast zijn er oefeningen die uw concentratie en luisterhouding verbeteren.

U leert:

- Beter onthouden door het anders aan te pakken door middel van gerichte oefeningen.
- dat vergeten een normaal verschijnsel is.
- dat u niet bang hoeft te zijn als u wel eens iets vergeet.
- dat er allerlei manieren zijn om iets te doen aan vergeetachtigheid.

Ook hoort u van andere deelnemers aan de training hoe zij met hun vergeetachtigheid omgaan. Dit kan stimulerend werken.

## Praktische gegevens

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 1,5 uur verspreid over 9 weken.

## Effecten van de cursus

Ouderen zijn tot dusver heel tevreden over de cursus geheugentraining. Deelnemers zijn gerustgesteld (hun vergeetachtigheid bleek geen voorbode van dementie!).

Het effect van de cursus is o.a.:

- het beter kunnen toepassen van geheugenstrategieën.
- verbetering van de concentratie.
- toename van het zelfvertrouwen.

## Kosten

Aan deelname van deze cursus zijn kosten verbonden. De cursus is toegankelijk voor abonnees van Meander Zorgservice.

## Voor meer informatie en/of aanmelding

Meander Zorgservice is een initiatief van MeanderGroep Zuid-Limburg.

Bel voor meer informatie onze klantenservice, telefoonnummer 0900 699 0 699. Zij zijn elke werkdag bereikbaar van 8.00-20.00 uur en op zaterdag van 8.00-12.00 uur.

## Informeer ook eens naar de overige gezondheidsactiviteiten

- Assertiviteit voor vrouwen
- Eerste hulp bij kindongelukken
- Gezond en lekker koken
- Kennismaken met yoga
- Leer weer gezond slapen
- Ontspanning
- Overgang bekijk het eens anders
- Postnatale gymnastiek
- Reanimatie
- Shantala babymassage
- Sportief afvallen
- Zelfverdediging, weerbaarheid en omgaan met agressie
- Zwangerschapsyoga