

Sig presenteert

Vormingsaanbod breed publiek voorjaar 2018 - **Senioren**



sterk in grenzen verleggen



In het voorjaar van 2018 organiseert Sig opnieuw enkele voordrachten voor senioren. Hieronder vindt u het overzicht.

Voor elke vorming kunt u meer informatie vinden op onze website. Ook inschrijven kan via deze weg.

Surf gerust naar www.sig-net.be > vormingen

Datum	Titel	Spreker	Locatie	code
vr 16 feb 14:30 - 16:30	Hoe werkt mijn geheugen? Tips voor geheugentraining	Guy Lorent	Gijzegem	205
ma 19 maart 14:00 - 17:00	Zorgen voor jezelf: hoe doe je dat? Mag ik neen zeggen? Hoe bewaak ik mijn grenzen?	Dominieke Van Den Bossche	Gentbrugge	214
ma 23 april 14:00 - 17:00	Allemaal prikkels - Hooggevoelig of hoogsensitief, hoe ga je ermee om?	Linda T'Kindt	Gentbrugge	224
vr 1 juni 14:30 - 16:30	Wat als ik niet meer alles hoor?	Caroline Coussens	Gijzegem	233

Beschikbaar op onze website:



Taalcommunicatie met ouderen

Talige communicatie van en met oudere mensen is het hoofdthema van dit boek. Hoe is hun taalgebruik, hoe zijn de communicatieve interacties van ouderen onderling en van jongeren met ouderen? Welke problemen kunnen er in deze communicatie optreden en hoe kunnen die beperkt of verminderd worden? Hoe kunnen communicatiepartners zich daaraan aanpassen? Kunnen ze daarbij bijvoorbeeld gebruik maken van niet-talige communicatie en van hulpmiddelen?

Extra aandacht voor de communicatie met ouderen is zeker noodzakelijk, want inleving alleen is niet genoeg. Er zijn bepaalde specifieke vaardigheden nodig. Dit wordt zeker duidelijk als hulpverleners bij ouderen er zich van bewust worden dat ze ook nooit zelf oud zijn geweest.

Meer info en inschrijven >> www.sig-net.be of 053 38 28 18



Hoe werkt mijn geheugen? Tips voor geheugentraining

VRIJDAG 16 FEBRUARI 2018

CURSUS

GIJZEGEM

CODE 205

Voor wie?

Voor (jong)senioren

Inhoud

We kunnen er niet omheen dat onthouden meer moeite vraagt bij het ouder worden. Ons geheugen veroudert ook, net zoals onze lichamelijke fitheid afneemt. Toch betekent dit niet dat we hier volledig machteloos tegenover staan.

Tijdens deze vorming zullen we kijken wat er gebeurt met ons brein bij het ouder worden. We bespreken hoe ons geheugen werkt en wat we kunnen doen om dit optimaal te laten functioneren. We gaan kijken of geheugentraining zinvol is en hoe je dat kan doen.

Tijdens de vorming gaan we al aan de slag mét oefeningen!

Door wie?



Guy Lorent, neuropsycholoog

Praktisch

Vrijdag 16 februari 2017 / 15 - 17u
Kostprijs: € 3, ter plaatse te betalen
Locatie: Sig, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst)

Inschrijven via www.sig-net.be > vormingen
of bij Hilde Van Keer: animatie@wzcaquavitae.be

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met





Zorgen voor jezelf: hoe doe je dat? Mag ik neen zeggen? Hoe bewaak ik mijn grenzen?

MAANDAG 19 MAART 2018

VOORDRACHT

GENTBRUGGE

CODE 214

Voor wie?

(Jong)senioren

Inhoud

'Ja' zeggen omdat je 'nee' niet over je lippen kunt krijgen. Herken je dat? Je bent vaak opgegroeid met de overtuiging dat je altijd klaar moet staan voor een ander: niet alleen in de zorg voor een ander, maar ook in het omgaan met kinderen, kleinkinderen en je omgeving.

Haal jij veel voldoening uit het feit dat je 'nodig' bent voor anderen? Vind je het lastig om tijd vrij te maken voor jezelf? En wat is het gevolg? Je raakt in de knoop met jezelf, doet vaak iets wat je helemaal niet wilt en je put jezelf uit.

Het kán anders, leer je in deze workshop. Je leert je grenzen aangeven, je leert in je kracht te staan en je leert 'neen' te zeggen. Jezelf op de eerste plaats zetten betekent dat je een bron van inspiratie kan zijn voor de ander om ook zorgvuldig eigen keuzes te maken. Door jezelf op de eerste plaats te zetten, heb je meer te geven...

In deze vorming worden tips en voorbeelden gegeven, en er is ruimte voor vragen.

Door wie?



Dominieke Van Den Bossche,
stress & burn-out coach, rouwtherapeut

Praktisch

Maandag 19 maart 2018 / 14 - 17u

Kostprijs: € 3

Locatie: Dienstencentrum Speltinckx, Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge

Inschrijven via www.sig-net.be > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met





Allemaal prikkels - Hooggevoelig of hoogsensitief, hoe ga je ermee om?

MAANDAG 23 APRIL 2018

VOORDRACHT

GENTBRUGGE

CODE 224

Voor wie?

Voor (jong)senioren.

Inhoud

Ben je gevoeliger dan gemiddeld voor prikkels van de buitenwereld? Neem je subtielere nuances waar in o.a. lichaamstaal en stemmingen van anderen? Ben je sensitiever voor licht, geuren en geluiden?

Hoogsensitief! Je hoort en leest er dagelijks over in de media. Maar wat is een hoogsensitief persoon eigenlijk? Hoe kan je weten of jijzelf al dan niet hoogsensitief bent? Of je kind, je partner, je vriend of vriendin? Welke bijzondere eigenschappen zijn kenmerkend voor hoogsensitieve personen?

Linda T'Kindt geeft heel wat voorbeelden uit het dagelijks leven en zal ons onderdompelen in de meest recente wetenschappelijke info. Wie weet heb je nadien het gevoel dat de vele puzzelstukjes in elkaar beginnen te passen!

Door wie?



Linda T'Kindt

pedagogisch adviseur, HSP professional, co-auteur van het boek: "Mijn kind is hooggevoelig, wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners",

Praktisch

Maandag 23 april 2018 / 14 – 17u

Kostprijs: € 3

Locatie: LDC Speltincx, Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge

Inschrijven via www.sig-net.be > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met





Wat als ik niet meer alles hoor?

VRIJDAG 1 JUNI 2018

VOORDRACHT

GIJZEGEM

CODE 233

Voor wie?

Deze activiteit richt zich tot (jong)senioren en andere geïnteresseerden.

Inhoud

Heel wat ouder wordende mensen krijgen vroeg of laat problemen met hun gehoor. Dat gebeurt niet van de ene dag op de andere, maar verloopt eerder langzaam. Vaak maken mensen uit de omgeving hen erop attent dat ze sommige dingen niet goed verstaan of dat alles twee keer moet worden gezegd. Andere mensen krijgen vroeger in hun leven af te rekenen met slechthorendheid of doofheid.

We geven uitleg over de meest voorkomende problemen, maar de nadruk ligt op het geven van praktische informatie en tips.

We staan ook stil bij het effect van gehoorproblemen op het sociale leven, en de communicatie met anderen.

Door wie?

Caroline Coussens

Audioloog

Praktisch

Vrijdag 1 juni 2018 / 14.30 - 16u30

Kostprijs: € 3

Locatie: Sig, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst)

Inschrijven via www.sig-net.be > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

