

De reeks omvat 8 avonden,
telkens van 17.00 u. tot 19.00 u.

Data: 18 mei 2010
25 mei 2010
1 juni 2010
8 juni 2010
15 juni 2010
22 juni 2010
29 juni 2010
6 juli 2010

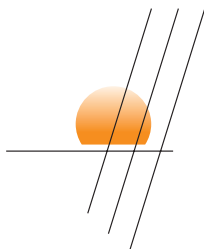
U kunt **inschrijven** door te bellen naar het P.Z. H. Hart Ieper: tel. 057 23 91 11 en te vragen naar D'hoop Evy of Tjigtat Kris of te e-mailen: edh@hhi.gzgj.be of kti@hhi.gzgj.be en uw naam en telefoonnummer of e-mailadres op te geven.

Dit kan **tot 16 april**. Daarna zal één van de trainers u contacteren voor een korte individuele kennismaking. Dit is een voorwaarde om tot de reeks toegelaten te worden.

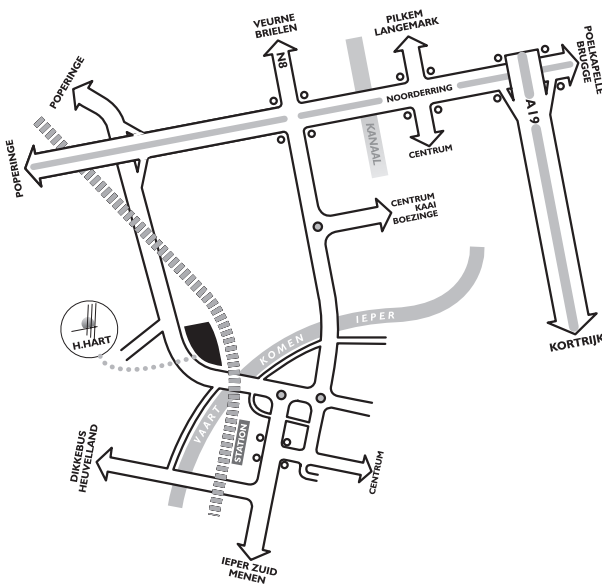
Kostprijs: € 95 (inclusief kennismakingsgesprek, deelname aan de 8 sessies, een werkmap).

Dit bedrag is te betalen vóór de start van de eerste sessie op rekeningnummer 799 – 5153518 – 07 van het P.Z. H. Hart, Poperingseweg 16, 8900 Ieper met vermelding 'Training Mentaal fit voor 60+'.

De inschrijving is pas definitief na het kennismakingsgesprek én de overschrijving.

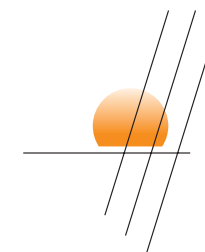


Psychiatrisch Ziekenhuis H. Hart
Poperingseweg 16, 8900 Ieper
Locatie: "Sébastien Vaubanzaal"



Wegbeschrijving:

- Antwerpen - Gent - Kortrijk (E17) - Ieper (A19)
- Brussel - Gent (E42) - Kortrijk (E17) - Ieper (A19)
- A19 tot op einde: aan de verkeerslichten links de ring op richting Ieper.
- De ring volgen tot aan de tweede verkeerslichten op de ring: Veurnseweg links inslaan.
- de Veurnseweg gaat aan het eerste rondpunt over in Haiglaan. Volgen tot aan het volgende rondpunt: Capronstraat rechts inslaan.
- Capronstraat. Na 50 m: volgende rondpunt, rechtdoor.
- Overweg kruisen: u bevindt zich op de Poperingseweg.
- Na ± 200 m rechts:
Psychiatrisch Ziekenhuis H. Hart.
In de bocht ziet u een bord 'Hoofdingang': daar binnen rijden en wagen parkeren. Doorheen de rode muur vindt u het Onthaal.



Cursus voor senioren (60+)



Mentaal fit voor 60 +
(8 sessies)



training in aandacht, denken en assertiviteit

Poperingseweg 16
8900 Ieper
tel. 057 23 91 11
fax 057 23 91 12
info@hhi.gzgj.be
www.hhartieper.be

De reeks “Mentaal fit voor 60+” omvat 8 avondsessies van telkens ongeveer twee uur.

Iedereen wil gelukkig ouder worden. Het ouder worden confronteert u echter vaak met tegenslagen en ingrijpende veranderingen in het leven, zoals het verlies van een partner of andere dierbaren, achteruitgang van de gezondheid of verandering van woonomgeving. Het is logisch dat dit verdriet en somberheid met zich meebrengt. De meeste senioren komen er na verloop van tijd zelf weer bovenop, maar soms blijft die somberheid bestaan. Alles lijkt kleurloos en men heeft nergens plezier in. Er kunnen dan ook allerlei andere klachten optreden zoals slaapproblemen, hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, eetproblemen, aandachts- en geheugenproblemen, moeheid of schuldgevoelens. Deze lichamelijke klachten kunnen veroorzaakt worden door somberheid.

Als u deze tekenen herkent, dan is het goed om er iets aan te doen. De cursus helpt u hierbij. U leert de somberheid terug te dringen, zodat u moed krijgt om de draad weer op te pakken en gelukkig ouder te worden. In de cursus komen volgende thema's aan bod:

- wat is depressiviteit?
- stress en depressiviteit
- hoe kunnen gedachten de depressiviteit beïnvloeden?
- plezierige activiteiten en depressie
- assertiviteit en depressie
- depressiviteit en geheugenklachten
- ...

Elke deelnemer ontvangt een werkboek met huiswerkopdrachten. Via deze opdrachten leert u de technieken in uw eigen leven toe te passen.

-Deze cursus/training richt zich tot iedereen (60+) die zich wil trainen in denken, aandacht en assertiviteit, om dit in de gewone dagdagelijkse situaties van zijn eigen leven toe te passen: werk, gezin of relatie, vriendenkring, ...

Vaardigheden leren, oefenen en toepassen in uw dagelijks leven staan dus centraal in de cursus.

U zult ervaren dat u niet alleen staat in uw problemen.

De opzet van de cursus is niet iedere individuele situatie uit te diepen. Indien u nood hebt aan individuele begeleiding kunnen we voor u altijd een doorverwijzing regelen.

**VRAAG INFORMATIE
AAN UW HUISARTS!**

Het aantal inschrijvingen is beperkt. Voorafgaandelijk kennismakingsgesprek is vereist. Daarin krijgt u uitleg over de cursus en wordt samen met u gekeken of u baat kunt hebben bij de cursus. Ook bij twijfel of de cursus wel geschikt is voor u, kunt u vrijblijvend een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek.

De cursus gaat van start als er minimaal 8 personen zijn. Er worden maximum 12 personen toegelaten tot de cursus.

Deze groepstraining wordt geleid door:

- D'hoop Evy,
klinisch psychologe
- Kris Tijtgat,
hoofdverpleegkundige
- Luca Katrien,
ergotherapeute
- Battiau Detlev,
bewegingstherapeut

in een coördinatie en onder supervisie van

- dr. Guy Touquet,
neuropsychiater