



PARKINSONISME
ACADEMIE

Cursus
'Parkinson?
Houd je aandacht erbij!'

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'



Welkom!



Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

- **Bijeenkomst 1**



- **Welkom en kennismaking**



Doelen van de cursus

1. Inzicht in veranderingen in het denken bij de ziekte van Parkinson.
2. Bewust worden van de eigen veranderingen in het denken en de mogelijkheden verkennen om hiermee om te gaan.
3. Kennismaken met technieken en strategieën om veranderingen in het denken zo goed mogelijk op te vangen.



Aandachtsgebieden

1. Aandacht en concentratie
2. Geheugen
3. Overzicht houden
4. Plannen
5. Schakelen



Bijeenkomsten

1. **Welkom en kennismaking**
2. Parkinson en veranderingen in het denken
3. Aandacht en concentratie
4. Geheugen
5. Overzicht houden
6. Plannen
7. Familiebijeenkomst
8. Schakelen
9. Evaluatie en afsluiting



Programma

Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	<ul style="list-style-type: none">– Voorstelrondje– Presentatie
Kennismaking	<ul style="list-style-type: none">– Kennismakingsoefeningen
Bewegen	<ul style="list-style-type: none">– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Veranderingen in het denken	<ul style="list-style-type: none">– Groepsgesprek aan de hand van stellingen
Vooruitblik en afsluiting	<ul style="list-style-type: none">– Instructie– Rondvraag



Doelen van vandaag

1. Elkaar leren kennen
2. Weten hoe de cursus is opgezet
3. Manieren en technieken om namen te onthouden





Video: Namen onthouden



<https://www.youtube.com/watch?v=d00PqhTSfCw>





Pauze





Veranderingen in het denken

Stellingen



Stelling:

- ‘Mijn denken hapert regelmatig’
- Eens of oneens?





Stelling:

- 'Twee dingen tegelijk doen is een ramp'
- Eens of oneens?



Stelling:

- 'Ik wil veel, maar kom tot niets'
- Eens of oneens?

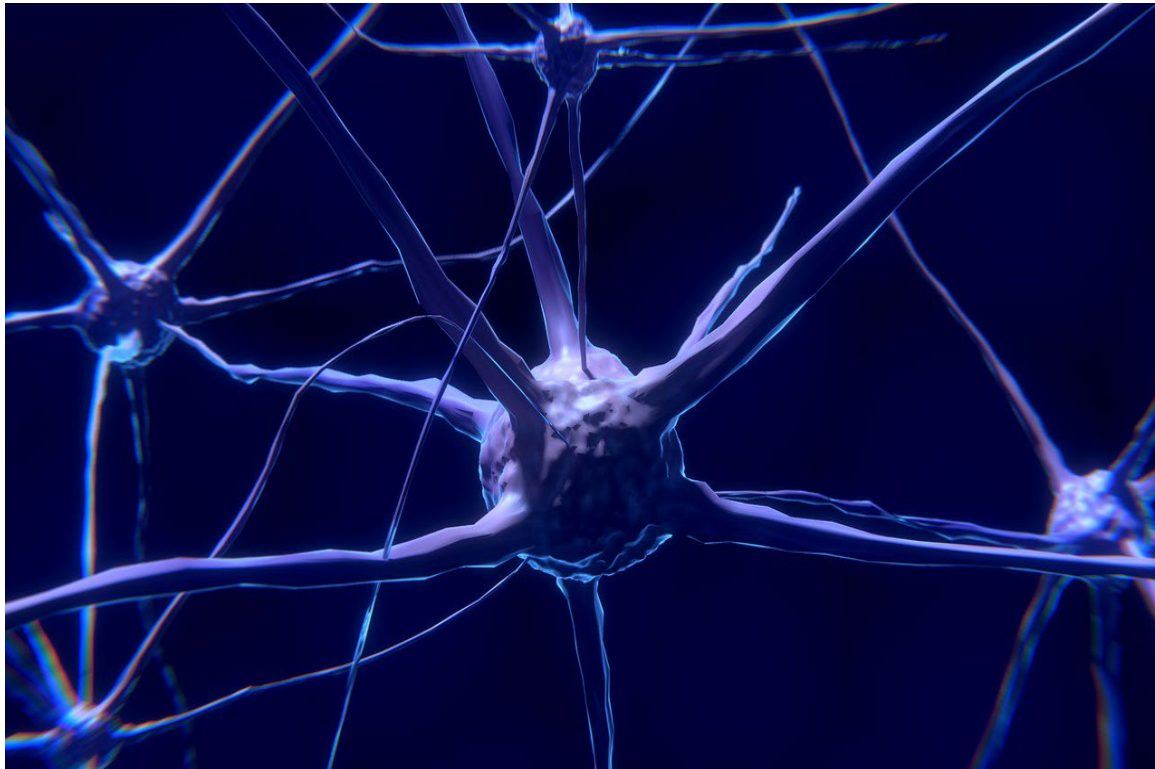


Tips voor het onthouden van namen

1. Neem jezelf voor het te onthouden.
2. Luister met aandacht.
3. Herhaal hardop of schrijf op.
4. Koppel de naam aan een associatie.
5. Stel vragen.
6. Koppel de naam aan de plaats waar iemand zit.



Volgende bijeenkomst



- Parkinson en veranderingen in het denken



Spreuk van de dag

**Geef me de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen.**

**Geef me de wijsheid om te accepteren
wat ik niet kan veranderen.**

**Geef me het inzicht om het verschil
tussen beide te zien.**

FRANCISCUS VAN ASSISI