

“Hoe je heette, dat ben ik vergeten”

“Ik kan slecht namen onthouden, mijn concentratie gaat achteruit. Hoe zou dat komen?” . Een vraag die veel ouderen zich stellen en het antwoord daarbij is vaak: “het zal wel door de leeftijd komen”. Hier komt ook nog vaak een onuitgesproken gedachte bij: “als ik maar niet ga dementeren”.

Deze veronderstelling is vaak onjuist. Het brein van ouderen werkt anders maar niet slechter dan dat van jonge mensen. Iedere gezonde oudere kan zijn geheugen fit houden. Voorwaarde is wel dat je weet hoe het werkt en dat je je geheugen op de manier gebruikt die bij je leeftijd past. Gelukkig kun je daar zelf veel aan doen.

Op vrijdag **15 februari van 11.00 u - 13.00 u** geeft Gerry Officier een lezing over dit voor iedereen belangrijke onderwerp.

De lezing wordt gehouden in **Club Los Holandeses, Urb. Barranco Hondo, Alfaz del Pi.**

U bent van harte welkom (leden en ook niet- leden) om te komen luisteren en/of vragen te stellen.

De toegang is gratis.

Gerry Officier(1948) studeerde maatschappelijke dienstverlening/ gerontologie, en specialiseerde zich als geheugentrainer (Universiteit van Nijmegen). In Nederland gaf ze 30 jaar lang lezingen, trainingen en workshops over dit belangrijke onderwerp . Nu ze sinds 5 jaar permanent in Spanje woont, wil ze ook hier haar kennis en ervaring delen.