



Polikliniek



De polikliniek biedt ambulante therapeutische zorg aan bij psychische problemen. Vanuit dit aanbod organiseren we de volgende infosessies voor geïnteresseerden:

Infosessies 2019

12 maart Omgaan met dementie

Iedereen moet wel eens op zijn stappen terugkomen, toch? Is niet op de juiste naam komen dementie? Wat en hoe werkt het geheugen en waar loopt het mis bij dementie? Wat zijn de verschillende fases van dementie en hoe ga je er mee om?

A. Vandaele - psycho-sociaal begeleider

30 april Omgaan met slaapproblemen

Ongeveer een derde van ons leven brengen we slapend door. Broodnodig dus om een goed slaappatroon te hebben. Slaap is spontaan, zonder dat je er controle over hebt. Maar kan beïnvloed worden door de manier hoe we er mee omgaan.

Hoe zit onze slaap in elkaar en hoe kunnen we onze slaap efficiënter maken?

P. Denduyver - psycholoog & **I.Verstraete** - relaxatietherapeute

21 mei Omgaan met piekeren

Piekeren is een vervelende klacht waar we allemaal wel eens last van hebben. Het maakt ons bovendien kwetsbaar voor het ontwikkelen van angstklachten en depressie. Om sterker te worden in het omgaan met piekeren is het van belang dat we het gepieker leren begrijpen. Tijdens dit vormingsmoment nemen we ons gepieker onder de loep en gaan we op zoek naar uitlokkende factoren. Daarnaast wordt er een eerste aanzet gegeven betreft hoe we anders kunnen denken en doen om het gepieker meer onder controle te krijgen.

N. Boddez - psychologe

Inschrijven kan via: Tine Verhelst



056/521479



t.verhelst@pcmenen.be

Waar?

Polikliniek

Bruggestraat 75

8930 Menen

De infosessies zijn gratis!

18.45 tot 20.30