

## BEWEGUNGSANGEBOT

ab 05.09.

dienstags 16.30 – 17.30 Uhr

Ev. Seniorenzentrum, Parkstraße 8

Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit. Deshalb bietet das SportBildungswerk Kleve in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Goch ein spezielles Kursangebot an, das auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen mit Demenz zugeschnitten ist. In diesem Kurs können Sie unter Anleitung einer qualifizierten Fachkraft verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, wie zum Beispiel Sitzgymnastik, Tanz oder Spiele. Dabei stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Silvia Beniers leitet diesen Kurs.

Eine Anmeldung beim SportBildungswerk Kleve ist erforderlich!

telefonisch 02831 / 92830-21, per Mail: [m.kempkes@ksb-kleve.de](mailto:m.kempkes@ksb-kleve.de) oder online unter: [www.sbw-kleve.de](http://www.sbw-kleve.de)



## HISTORISCHER

### STADTSPAZIERGANG

am 21.10.23, 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Klosterplatz

Der historische Stadtspaziergang soll Erinnerungen an frühere Zeiten, Begegnungen und Orte wecken. Er lebt nicht nur vom Erzählen des Stadtführers, sondern vielmehr vom Erzählen der Teilnehmer\*innen.

Auch für Familienangehörige ist die Teilnahme an dem historischen Stadtspaziergang wertvoll, da sie ihren an Demenz erkrankten Partner, Vater, Mutter, etc. nochmal aus einer anderen Perspektive erleben können. Vielleicht erfahren sie vergangene Geschichten der demenzerkrankten Person, die sie noch nicht kennen und erleben sie als „Experten in eigener Sache“. Der Stadtspaziergang (Wegstrecke ca. 500 m) unterbricht den „Alltagstrott“ und regt zu weiteren Gesprächen in der Häuslichkeit an. Zum Abschluss kann das Erlebte bei einer Tasse Kaffee noch reflektiert werden.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro der Stadt Goch ist erforderlich!

### ANMELDUNG:

Seniorenbüro der Stadt Goch

Alexandra Maywald

Markt 15

47574 Goch

Telefon: 02823 / 320 – 144

e-Mail: [alexandra.maywald@goch.de](mailto:alexandra.maywald@goch.de)



**GOCH**  
miteinander Stadt®

## ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ und ihre Angehörigen

Für Menschen mit Demenz ist es wichtig weiterhin soziale Kontakte zu pflegen, den Geist anzuregen und sich mitzuteilen.

Hierzu bietet das Seniorenbüro der Stadt Goch mit viel ehrenamtlicher Unterstützung folgende kostenfreie Angebote an:



## KREATIVANGEBOT

jeden 1. Montag im Monat  
15.00 - 17.00 Uhr

Seniorentagesstätte, Markt 15

Sich mit Farben und Formen kreativ zu beschäftigen, ist für Menschen mit Demenz eine schöne Möglichkeit die eigenen Gefühle und Stimmungen auszudrücken. Besonders für ältere Personen, die aufgrund der Historie nie Gelegenheit hatten sich kreativ zu betätigen, ist das kreative Angebot sehr geeignet. Nicht gelebte und unerfüllte Träume können geweckt und ausgelebt werden. Probieren Sie es aus – Sie werden überrascht sein!  
Nach Vollendung eines Bildes erleben Menschen mit einer Demenz Anerkennung und Wertschätzung. Sie haben etwas Sinnvolles geleistet und können der Nachwelt eine bleibende Erinnerung hinterlassen.  
Die Sinne und die Feinmotorik werden gefördert, was im Alltag sehr hilfreich sein kann.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro der Stadt Goch ist wünschenswert.



## KOMMUNIKATION BEI DEMENZ

am 04.09.23, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ev. Begegnungshaus M4, Markt 4

Durch eine verbesserte Kommunikation mit Menschen mit Demenz können Unruhe, herausfordernde Verhaltensweisen und Rückzugstendenzen vermindert werden. In dem Vortrag von Helmut Woerner erfahren Sie nicht nur, wie Sie mit Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen, Freund, Nachbarn, Bewohner, etc. gut kommunizieren können, sondern auch was die Ursachen für die Veränderungen sind.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro der Stadt Goch ist wünschenswert.

## BILDBETRACHTUNG IM MUSEUM

am 16.09.23, 14.30 - 15.30 Uhr  
Museum Goch, Kastellstraße 9

Unter fachkundiger Anleitung werden Menschen mit Demenz ermutigt, sich mit ausgewählten Bildern oder Objekten auseinanderzusetzen. Durch die Bildszene, die Farben oder andere Details sollen schöne Erinnerungen geweckt und zum Reden oder Singen animiert werden.

Wohin sind wir als Kinder in den Urlaub gefahren? Was wurde in der Gaststätte gefeiert? Und was wurde in Omas großer Truhe versteckt?

Jeder Moment und jeder Eindruck zählt und trägt zur Entspannung und Unterbrechung des Alltags bei.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro der Stadt Goch ist erforderlich!

## DEMENTZ-CAFÉ

jeden 2. Samstag im Monat  
15.00 - 17.00 Uhr

Seniorentagesstätte, Markt 15

Menschen mit Demenz sowie ihre Zugehörigen (Angehörige, Freunde, Nachbarn und Betreuungskräfte) haben bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit sich in geselliger Runde auszutauschen, zu klönen, sowie Freud und Leid zu teilen. Neue Kontakte zu anderen Betroffenen können geknüpft werden. Es erwartet Sie eine entspannte Atmosphäre, denn hier hat Jeder Verständnis – auch wenn das Verhalten einer Person mit Demenz mal „anders“ ist.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro der Stadt Goch ist wünschenswert.