

Wandern für Menschen mit Demenz

Flüelen: Reussdelta

Demente Menschen haben einen grossen Bewegungsdrang. Laufen gibt ihnen ein Gefühl von Selbstbestimmung. Wandern bedeutet aber nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinschaft und Lebensfreude. Die Ziele der Wanderungen mit Angehörigen, Pflegenden und Menschen mit Demenz sind: Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen, Freiräume und Selbstbestimmung ermöglichen, Möglichkeit geben den Bewegungsdrang auszuleben.

WICHTIGE DATEN

| | |
|-----------------------------------|--|
| Datum: | 3. Juli 2019 |
| Wanderung Kategorie: | leichte Wanderung |
| Wanderzeit: | 1.5 Stunden reine Wanderzeit |
| Höhendifferenz: | 10 m aufwärts / 10 m abwärts |
| Distanz: | 2.8 km |
| Konditionelle Anforderung: | Die Laufgeschwindigkeit wird den Teilnehmenden angepasst. Die Wanderzeit beträgt etwa 1.5 Stunden (2 bis 4 Kilometer). Die Strecken sind rollstuhltauglich. |
| Technische Anforderung: | T1 keine |
| Streckenverlauf: | Flüelen Schützenhaus– Allmend - Reussbrücke– Schützenhaus (die besonders schnellen und fitten können noch zum Bahnhof laufen, wo wir im Restaurant was trinken). |



ALLGEMEINES

- Ausrüstung:** Gute Schuhe Sonnen- und Regenschutz
- Verpflegung** Für einen kleinen Snack unterwegs ist gesorgt
- Begleitung:** Die Veranstalter organisieren Begleitpersonen. Unter Umständen ist es förderlich, wenn vertraute Personen mit wandern. Angehörige und Betreuende können sich deshalb selbstverständlich auch zur Wanderung anmelden. Auf Wunsch können Sie eine Begleitperson oder die Wanderleiterin schon vor der Wanderung kennen lernen. Nehmen Sie dafür Kontakt mit Sanna Laurén auf.
- Hinweis:** Die Wanderung kann x-beliebig verlängert oder verkürzt werden.
- Kosten:** keine

TREFFPUNKT

- Zeit:** 14.00 Uhr
- Ort:** Parkplatz Schützenhaus Flüelen
- Koordinaten:** 690 305 / 194 741
- Tourende:** ca. 17.00 Uhr beim Parkplatz Schützenhaus Flüelen

Leitung/Durchführung:

- Vorname:** Sanna
- Nachname:** Laurén
- Telefon 1:** 078 641 81 32
- Telefon 2:** 041 870 64 17
- Email:** sanna.lauren@gmail.com

ANMELDUNG AN WANDERLEITUNG

Anmeldeschluss (Datum): 1. Juli 2019

HAFTUNG UND VERSICHERUNG

Haftung und Versicherung sind Sache der Teilnehmenden