

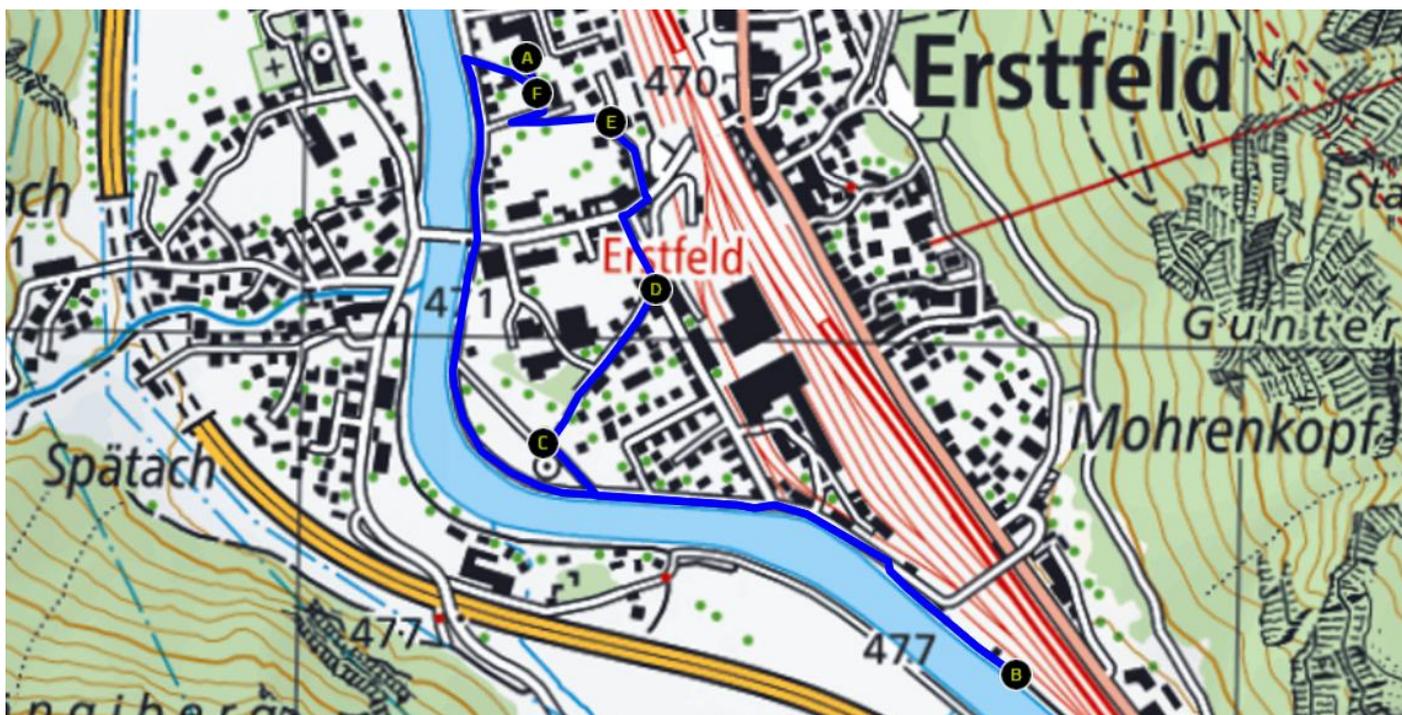
Wandern für Menschen mit Demenz

Erstfelder Runde

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: | 4. September 2019 |
| Wanderung Kategorie: | leichte Wanderung |
| Wanderzeit: | 1.5 Stunden reine Wanderzeit |
| Höhendifferenz: | 10 m aufwärts / 10 m abwärts |
| Distanz: | 2.5 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: | Spannort - Reussdamm - Weiler - Jagdmattkapelle Kaffee Rösing - Spannort |



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 beim Spannort |
| Koordinaten: | 692 236 / 186 316 |
| Tourende: | ca. 17.00 Uhr beim Spannort |

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): 2. September 2019

HAFTUNG UND VERSICHERUNG

Haftung und Versicherung sind Sache der Teilnehmenden