

## 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:	Mittwoch, 2. September 2020
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 fiten 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 Priska Herger 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:** Priska
- Nachname:** Herger
- Telefon 1:** 078 881 39 67
- Email:** priska.herger@urnerwanderwege.ch

## ANMELDUNG AN WANDERLEITUNG

Anmeldeschluss (Datum): 31. August 2020

## HAFTUNG UND VERSICHERUNG

Haftung und Versicherung sind Sache der Teilnehmenden