

## Wandern für Menschen mit Demenz

Flüelen - Strandbad

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, 4. August 2021  |
| Wanderung Kategorie:       | leichte Wanderung   |
| Wanderzeit:                | 1.5 Stunden reine Wanderzeit  |
| Höhendifferenz:            | 11 m aufwärts / 10 m abwärts  |
| Distanz:                   | 1.8 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 Bahnhof Seeseite –Strandbad – Flüelen Bahnhof Seeseite  |



## 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: Bahnhof Flüelen Seeseite
- Koordinaten: 690 171 / 195 247
- Tourende: ca. 17.00 Uhr beim Restaurant Schiffsländi
- Leitung/Durchführung:**
- Vorname: Priska
- Nachname: Herger
- Telefon 1: 078 881 39 67
- Email: priska.herger@urnerwanderwege.ch

## ANMELDUNG AN WANDERLEITUNG

Anmeldeschluss (Datum): 1. August 2021

## HAFTUNG UND VERSICHERUNG

Haftung und Versicherung sind Sache der Teilnehmenden