

Ablauf

In der Regel sind unsere Wanderungen fünf bis sieben Kilometer lang. Die reine Laufzeit beträgt ungefähr drei Stunden. Wir kehren immer zu einem gemeinsamen Imbiss in einer Gaststätte ein.

Die gewählten Strecken sind auf befestigten Fußwegen. Steigungen und andere kleinere Hürden lassen sich nicht vermeiden. Bei Bedarf kann die Wanderung verkürzt werden.

Treffpunkt

Wir treffen uns um 10.00 Uhr in Reutlingen am Tübinger Tor. Von dort geht es, in der Regel mit dem ÖPNV, zum Ausgangsort der Wanderung.



Termine 2016

Unsere Wanderungen finden immer am zweiten Donnerstag im Monat statt.

Die Wanderziele können vier Wochen vor dem jeweiligen Termin erfragt werden.

Anmeldung

Man kann regelmäßig oder gelegentlich an den Wanderungen teilnehmen. Eine Anmeldung ist zu jeder Teilnahme notwendig.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei:
Christel Meixner, DRK-Alzheimer Beratungsstelle.

Telefon: 07121/345397-31 (oder 345397-0)

Mail: meixner@drk-kv-rt.de

Lust am Wandern

kleine Touren
rund um Reutlingen



Was geht!
Sport, Bewegung und Demenz

für Menschen
mit Demenz, ihre Angehörigen
und andere „Kümmerer“



Informationen

Zu unseren Wanderungen in der Natur und in der Stadt sind alle eingeladen, die Lust auf diese Unternehmung mit anderen haben! Besonders ermuntern möchten wir Menschen mit Gedächtnisproblemen oder mit demenziellen Veränderungen.

Voraussetzungen

Wer sich trotz seiner Einschränkungen gerne mit anderen Menschen gemeinsam in der Natur bewegt, und in der Lage ist, in gemäßigttem Tempo Strecken von bis zu 7 Kilometern zu bewältigen, ist herzlich eingeladen.

Unsere Wanderführer und Begleiter sind fachlich auf den Umgang mit demenzkranken Menschen vorbereitet.

Kosten

Die Teilnahme an den geführten Wanderungen ist kostenfrei. Fahrtkosten, Getränke und Imbiss in der Gaststätte trägt jeder Teilnehmer selbst.

Wanderbegleitung

Wenn persönliche Unterstützung von zu Hause aus und während der Wanderung benötigt wird, kann ein Wanderbegleiter in Anspruch genommen werden. Dafür wird ein Kostenbeitrag erhoben.

Bitte geben Sie uns mindestens zwei Wochen vor der Wanderung im Bedarfsfall Bescheid.

Ausrüstung

Wanderer brauchen geeignetes Schuhwerk und wettergeeignete Kleidung. Ein Getränk, und je nach Bedarf ein kleiner Imbiss für unterwegs, sollte mitgebracht werden.

Eine ausführlichere Ausrüstungsliste stellen wir bei Bedarf gerne zur Verfügung.

Wichtig

Wir benötigen eine Rufnummer, unter der wir im Notfall einen Ihrer Angehörigen erreichen können.

