

**Wanderleitung:**

Katharina Müller  
(Pflegefachfrau, DAS Demenz)  
Brigitte Jäggi-Greber  
(Pflegefachfrau,  
Erwachsenenbildnerin SVEB)

**Mitarbeit:**

Marianne Oehler (Pflegefachfrau)  
und freiwillige Begleitpersonen

**Zusammenarbeit mit Spitex Zürich Sihl  
unter Mitwirkung der ref. Kirche Zürich 2**

**Anmeldung und Kontakt:**

Verein Treffpunkt Demenz & Kultur  
Katharina Müller  
Chileweg 5  
8914 Aeugst am Albis  
treffpunkt@demenz-kultur.ch  
Telefon 079 620 97 65

[www.demenz-kultur.ch](http://www.demenz-kultur.ch)

**Unterstützt durch:**

**Prävention und Gesundheitsförderung  
Kanton Zürich**

**Fridolin Düblin Stiftung**



# Uf is Grüene

Begleitete leichte  
Wanderungen für  
Menschen mit Demenz

2020



## Was wir anbieten

Ausflüge für bewegungsfreudige Menschen mit Demenz. Wir wandern vom Zürcher Stadtrand aus auf guten Wegen durch interessante Gegenden, auf denen es etwas zu sehen gibt.

Die reine Wanderzeit beträgt eine bis höchstens zwei Stunden. Wir sind von 11 Uhr bis etwa 16 Uhr unterwegs. Zum Mittagessen kehren wir in einem gemütlichen Wirtshaus ein oder wir verpflegen uns aus dem Rucksack.

Die Gruppe zählt höchstens zehn Personen. Sie wird von zwei bis vier versierten Begleitpersonen geführt.

## Wann wir wandern

Mittwoch, 08. April 2020

Mittwoch, 06. Mai 2020

Mittwoch, 03. Juni 2020

Mittwoch, 01. Juli 2020

Mittwoch, 05. August 2020

Mittwoch, 02. September 2020

Mittwoch, 07. Oktober 2020

Mittwoch, 04. November 2020

## Was uns erwartet

Gemeinsam wandern bedeutet, die Natur zu geniessen, den Wandel der Jahreszeiten zu erleben, in Bewegung zu bleiben und den Körper fit zu halten. Dazu gehört auch, Erfahrungen auszutauschen, sich Mut zu machen und miteinander zu lachen.

Wir passen das Programm den Teilnehmenden und dem Wetter an.

Rechtzeitig vor dem Wandertag erhalten die Angemeldeten detaillierte Informationen zum Programm.

**Für Teilnehmende, mit wenig Mobilität, die gerne gemütlich im Grünen sind, besteht seit Neuestem ein Treffpunkt im Schipfergarten in Wollishofen, mit Ausblick auf den Zürichsee.**

## Was es kostet

70 Franken pro begleiteten Ausflug ohne Anreise und ohne Verpflegung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Anmeldung zum Wanderprogramm Uf is Grüene

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Kontakttelefon \_\_\_\_\_

Ich/wir wünsche/n unverbindlichen Besuch.