



**Wanderleitung:**

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

**Mitarbeit:**

Marianne Oehler  
(Pflegefachfrau)  
und freiwillige Begleitpersonen

**Zusammenarbeit mit Spitex Zürich Sihl**

**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

2019



## 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 rund 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 Wandergruppe zählt höchstens zehn Personen. Sie wird von zwei bis vier versierten Begleitpersonen geführt.

## Wann wir wandern

Mittwoch, 10. April 2019

Mittwoch, 15. Mai 2019

Mittwoch, 12. Juni 2019

Mittwoch, 10. Juli 2019

Mittwoch, 21. August 2019

Mittwoch, 18. September 2019

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Mittwoch, 13. November 2019

## 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.

## Was es kostet

70 Franken pro Ausflug ohne Anreise und ohne Verpflegung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

### Anmeldung zum Wanderprogramm Uf is Grüene

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

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

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

Kontakttelefon \_\_\_\_\_

Ich/wir wünsche/n unverbindlichen Besuch.