

Die Partner

Der Schwäbische Albverein ist mit rund 110.000 Mitgliedern der größte deutsche und europäische Wanderverein. Rund 600 Ortsgruppen bieten mit ihren reichhaltigen Wander- und Veranstaltungsprogrammen viele Möglichkeiten der Erholung, Entspannung und Geselligkeit.

Die **Ortsgruppe Mühlacker** besteht seit 122 Jahren und gehört zum Stromberg Gau.

www.albverein.net

Im **consilio** in Mühlacker befinden sich Beratungs- und Unterstützungsangebote zu den Themen Alter, Pflege und Demenz unter einem organisatorischen Dach: Pflegestützpunkt, Beratungsstelle für Hilfen im Alter und DemenzZentrum. Ein zentrales Anliegen ist hier, dass auch Menschen mit körperlichen oder kognitiven Handicaps am Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

Träger ist der Enzkreis
www.enzkreis.de/consilio



Sind Sie interessiert? Haben Sie weitere Fragen? Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Consilio Mühlacker

Sylke Kopp
Bahnhofstr. 86
75417 Mühlacker
07041/814690
E-Mail: sylke.kopp@enzkreis.de

Wir bitten um eine Anmeldung, wenn Sie an einer Wandertour teilnehmen möchten (telefonisch oder per E-Mail).

Information

Das Wanderangebot wurde im Rahmen des Projekts „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ entwickelt.

Projektträger:

Demenz Support Stuttgart gGmbH.

www.demenz-support.de
www.sport-bewegung-demenz.de

Lust am Wandern? Offene Menschen – Kleine Touren – Im Enzkreis

Sich an der frischen Luft bewegen. Mit anderen gemeinsam die Natur genießen und Neues kennenlernen: Haben Sie Lust?

Wir unternehmen regelmäßig Touren mit Menschen, die Freude am Wandern haben. Die Strecken sind gut zu bewältigen und überschaubar – keine anstrengenden Riesentouren, die eher etwas für körperlich sehr fitte und junge Menschen sind. Das Wandern soll Spaß machen, ohne zu überfordern. Unsere Teilnehmenden sind oft älter, aber es gibt keine Altersfestlegung. Manche kommen allein, andere mit Begleitung des Partners oder einer anderen Person. Voraussetzung ist, dass Sie mobil sind und – allein oder mit Unterstützung – Strecken von sechs bis acht Kilometern bewältigen können. Körperliche oder andere Handicaps, wie sie (nicht nur) im Alter auftreten können – von Sehbeeinträchtigungen bis zu Gedächtnisproblemen oder Demenz – sind kein Hinderungsgrund. Menschen mit solchen Handicaps sind sogar ausdrücklich zur Teilnahme eingeladen. Die Wanderführer sind entsprechend qualifiziert.



Wie sieht eine Wandertour aus?

Wir sind ganzjährig unterwegs. Die Touren finden im Enzkreis und Umgebung statt. Ausgangspunkt ist in der Regel Mühlacker.

Eine Wanderung ist normalerweise zwischen sechs und acht Kilometer lang. Diese Strecke können wir in aller Ruhe und mit soviel Pausen, wie wir möchten, zurücklegen. Niemand treibt uns. Durchschnittlich wandern wir – die Pausen mitgezählt – drei bis vier Stunden. Die Touren sind so angelegt, dass sie gut zu bewältigen und keine großen Steigungen und Hindernisse zu überwinden sind. Jede Wandertour lassen wir mit einer Einkehr in einer Gaststätte ausklingen, bevor es wieder nach Hause geht.

Teilnahme

Die Teilnahme an den Wanderungen ist jederzeit möglich. Man kann regelmäßig oder auch nur gelegentlich mitmachen. Es gibt keine Teilnahmeverpflichtung und es wird kein Teilnehmerbeitrag erhoben. Die Kosten für Getränke oder Essen bei der Einkehr in einer Gaststätte sowie evtl. Fahrtkosten (Bahn, Bus) trägt jeder Teilnehmer selbst. Kosten können auch entstehen, wenn jemand eine spezielle Begleitperson wünscht, die ihn abholt und nach der Wanderung wieder nach Hause bringt. Über diese Möglichkeit informieren wir Sie bei Interesse gerne in einem persönlichen Gespräch.

Welche Ausrüstung braucht man?

Wanderer brauchen geeignetes Schuhwerk und wettergeeignete Kleidung. Dazu zählen unter anderem ausreichender Sonnenschutz (z.B. Mütze) und Schutz vor Regen (Schirm, Regenjacke). Auf jeden Fall sollte ein Getränk mitgebracht werden; je nach Bedarf sollten Sie sich auch einen kleinen Imbiss für unterwegs einstecken.

