

Wanderbegleitung

Falls ein Teilnehmer eine persönliche Unterstützung in Form von Begleitung von zu Hause zum Treffpunkt und zurück und Unterstützung während der Wanderung benötigt, kann er oder sie einen persönlichen Wanderbegleiter (WB) in Anspruch nehmen. Der WB kümmert sich um die genannten Dinge. Mehr Informationen zu den Wanderbegleitern erhalten Sie unter der angegebenen Kontaktadresse.

Welche Ausrüstung braucht man?

Wanderer brauchen geeignetes Schuhwerk und wettergeeignete Kleidung. Dazu zählen unter anderem auch ausreichender Sonnenschutz (z.B. Mütze) und Schutz vor Regen (Schirm, Regenjacke). Auf jeden Fall sollte ein Getränk mitgebracht werden. Je nach Bedarf sollte auch ein kleiner Imbiss für unterwegs eingepackt und mitgebracht werden. An Geld für Fahrtkosten und die Einkehr unterwegs muss ebenfalls gedacht werden. Auf Wunsch kann der Wanderbegleiter die Utensilien und das Geld während der Wanderung aufbewahren. Eine ausführlichere Ausrüstungsliste stellen wir bei Bedarf gerne zur Verfügung.

Wichtig: Wir benötigen eine Rufnummer, unter der wir Angehörige im Bedarfsfall erreichen können.

Und dann...

Die Teilnahme ist sehr frei geregelt. Man kann regelmäßig oder auch nur gelegentlich an den Wanderungen teilnehmen. Aber: Erwünscht ist in jedem Fall immer eine Anmeldung vorab (telefonisch). Wird ein Wanderbegleiter als persönlicher Assistent gewünscht, nimmt dieser vor der Wanderung Kontakt auf und klärt die Teilnahme.

Alle weiteren Fragen können wir am besten in einem persönlichen Gespräch klären. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Kontaktdaten

Stadt Filderstadt
Amt für Familie, Schulen und Vereine
Sozialplanung für Senioren
Martinstraße 5
70794 Filderstadt
Telefon: 0711 7003-342
JWagner-Hausmann@filderstadt.de



Schwäbischer
Albverein

Bornhausen - Bonlanden - Plattenhardt

Lust am Wandern?

Informationen für Menschen mit einem kognitiven Handicap, ihre Angehörigen und andere ‚Kümmerer‘

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: Trauen Sie sich und kommen Sie mit uns, wenn Sie gerne wandern! Natürlich: Für Menschen, die mit einem solchen Handicap leben, stellen sich im Zusammenhang mit solchen Unternehmungen einige Fragen. Wahrscheinlich gilt dies in einem noch stärkeren Maß für Angehörige und andere Menschen, die sich um Sie kümmern. Mit diesem kleinen „Merkblatt“ möchten wir versuchen, die wichtigsten Fragen zu beantworten.

Sind die Wanderungen überhaupt etwas für mich / für meinen gehandicappten Angehörigen?

Wer sich trotz seiner kognitiven Schwächen gerne in der Natur bewegt, dies auch gerne mit anderen Menschen gemeinsam tut und körperlich in der Lage ist, Wanderstrecken von bis zu 8 Kilometer zu bewältigen: Für den könnte dieses Angebot in Frage kommen. Am einfachsten ist es vielleicht, wenn die betreffende Person einen Angehörigen oder sonstigen

persönlichen „Manager“ damit beauftragt, sich mit uns in Verbindung zu setzen und diese Dinge näher zu besprechen.

Persönliches Kennenlernen

Gern kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Dort können wir Sie persönlich kennenlernen. Sofern Sie ohne Begleitung eines Angehörigen (oder einer anderen Person) teilnehmen möchten, ist ein solcher persönlicher Kennenlerntermin in jedem Fall nötig.

Wie schaut so eine Wanderung aus?

In der Regel sind unsere Wanderungen 6 – 8 Kilometer lang und dauern – inklusive Pausen und abschließender Einkehr in einer Gaststätte – fünf Stunden (in der Regel 10:00 – 15:00 Uhr). Die reine Laufzeit beträgt 3 – 3,5 Stunden. Natürlich werden Strecken ausgewählt, die keine starken körperlichen Herausforderungen darstellen. Gleichwohl: Steigungen und andere kleinere Hürden lassen sich nicht vermeiden. Sollte ein Teilnehmer unterwegs ‚schwächeln‘ oder die Lust verlieren, kann für ihn die Wanderung natürlich abgebrochen werden. Die Routen sind stets so ausgewählt, dass zwischendurch relativ problemlos Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs erreichbar sind. Am Ende der Wanderung steht ein geselliger Abschluss in einer Gaststätte mit einem

gemeinsamen Imbiss (den jeder für sich be- gleicht). Falls es hierzu Wissenswertes gibt (Unverträglichkeiten, Vorlieben ...) sollten wir auch dies im Vorfeld erfahren.

Es wandern Menschen mit, die Lust auf Bewegung, gemeinsam mit anderen, in der Natur haben. Unsere Wanderungen sind keine geschlossenen Veranstaltungen ausschließlich für Menschen mit Demenz und anderen kognitiven Handicaps. Gleichwohl sind unsere Wanderungen auch auf diesen Personenkreis ausgerichtet und die Wanderführer und -begleiter sind fachlich darauf vorbereitet.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an den geführten Wanderungen ist kostenfrei. Fahrtkosten (U-Bahn usw.) und Kosten für Getränke und Imbiss in der Gaststätte trägt natürlich jeder Teilnehmer selbst. Sofern eine Wanderbegleitung (siehe den nächsten Punkt) in Anspruch genommen wird, entstehen Kosten in Höhe von € 20,- für die Wanderung.

