

Eine gemeinsame Initiative von:
LE.NA, lebendige Nachbarschaft
Silvia Boch, geprüfte Wanderführerin



Pfarrverband

Hörbranz
Hohenweiler
Möggers

Caritas

Gemeinsam sein

Können Sie sich vorstellen kleine Gruppen von Senior*innen durch bekannte Wanderwege in Ihrer Region zu führen und zu begleiten?

Dann sind Sie die/der perfekte Wanderbegleiter*in! Sie sind flexibel in der Terminvergabe und erhalten eine Aufwandsentschädigung.

**Wollen Sie sich einer gemütlichen Wandergruppe anschließen?
Kontakte knüpfen, Gemeinschaft erleben und die Natur genießen?**

Sie fühlen sich körperlich in der Lage, leichte Wanderungen zu absolvieren und suchen Gemeinschaft mit anderen. Dann sind Sie genau richtig bei uns.

Wenn Sie Interesse haben als Wanderbegleiter*in mit anderen Menschen unterwegs zu sein oder einfach mitgehen wollen, melden Sie sich bitte bei:

Nina Köhlmeier
LE.NA - Lebendige Nachbarschaft, PfarrCaritas
Lustenauerstraße 3
6850 Dornbirn
M 0676-88420 4021
nina.koehlmeier@caritas.at

**Mehr Information und genaue Termine unter:
caritas.at/wandernmitgleichgesinnten**

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

**Caritas
&Du**

„Wandern mit Gleichgesinnten“

Gemeinsam unterwegs sein und die Natur erleben



Einsamkeit kann manchmal zum Problem für alleinstehende Menschen werden.

Die Kinder sind aus dem Haus, die/der Partner*in oder die/der beste Freund*in vielleicht krank oder schon verstorben, Angehörige wohnen weit weg... es gibt viele Gründe dafür.

Unter dem Motto „**Gemeinsam statt einsam**“ bietet die PfarrCaritas in Kooperation mit der geprüften Wanderführerin Silvia Boch leichte Wanderungen in Kleingruppen für Senior*innen im Rahmen des Projektes LE.NA - Lebendige Nachbarschaft - an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die keine(n) Wanderpartner*in haben und gerne in Gemeinschaft unterwegs sind.



Zusammen unterwegs sein, Natur und Gemeinschaft genießen...

Bei diesen Wanderungen für naturbegeisterte Senior*innen geht es nicht um sportliche Leistungen, sondern um leichte Bewegung in der Natur, Abwechslung im Alltag sowie Begegnung und Gesellschaft mit anderen Menschen.

Die reine Gehzeit bei diesen gemütlichen Touren beträgt ca. 2,5 Stunden. Die maximale Gruppengröße liegt bei 12 Teilnehmer*innen. Jede/r Teilnehmer*in bezahlt einen freiwilligen Beitrag direkt vor Ort. Durchgeführt und begleitet werden diese leichten Wanderungen von freiwilligen Wanderbegleiter*innen.

Empfohlene Ausrüstung bei den Wanderungen

Knöchelhohe Schuhe mit Profilsohle, einen Regenschutz, ausreichend Getränke und Jause sowie Geld für das Mittagessen bzw. unseren Einkehrschwung, Wanderstöcke je nach Bedarf.