

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



**Pfarrverband**

Hörbranz  
Hohenweiler  
Möggers

**Caritas**

## Wandern mit LE.NA – Goscht oh mit?

**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 kleine 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!

### Information & Kontakt

Wenn auch Sie Interesse haben, als Wanderbegleiter\*in mit anderen Menschen unterwegs zu sein oder einfach mitgehen wollen, dann wenden Sie sich bitte an:

Miretta Schneider  
LE.NA – lebendige Nachbarschaft  
PfarrCaritas  
M 0676-88420 4016  
LE.NA@caritas.at

**Mehr Information und die genauen Termine unter:  
[www.caritas-vorarlberg.at/lena](http://www.caritas-vorarlberg.at/lena)**

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 Gesundheit Österreich  
GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich

**Caritas  
&Du**

**„Wandern mit Gleichgesinnten“**

Gemeinsam unterwegs sein und die Natur erleben



## Sich auf den Weg machen

**Im Einklang mit der Natur Kraft und Energie für den Alltag tanken. Sich gemeinsam mit anderen auf den Weg machen und dabei die Gemeinschaft erleben – Freundschaften entstehen beim Gehen.**

Die PfarrCaritas bietet in Kooperation mit der geprüften Wanderführerin Silvia Boch leichte Wanderungen und Spaziergänge in Kleingruppen für Senior\*innen im Rahmen des Projektes LE.NA – lebendige Nachbarschaft – an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die keine Wanderpartner\*innen haben und gerne in Gesellschaft 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 um **Begegnung und Gesellschaft mit anderen Menschen**.

- Die reine Gehzeit bei diesen gemütlichen Touren beträgt circa 2,5 Stunden
- Die maximale Gruppengröße liegt bei zehn Teilnehmer\*innen.
- Durchgeführt und begleitet werden diese Wanderungen von freiwilligen Wanderbegleiter\*innen.
- Empfohlene Ausrüstung: knöchelhohe Schuhe mit Profilsohle, Regenschutz, ausreichende Getränke und Jause, Wanderstöcke je nach Bedarf.