

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:

Gertrud Hefel (Mo + Do Vormittag)

LE.NA – lebendige Nachbarschaft

PfarrCaritas

M 0676-88420 4018

LE.NA@caritas.at

Mehr Information und die genauen Termine unter:
www.caritas-vorarlberg.at/lena

**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 max. 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, Kopfbedeckung, etwas zum Trinken und kleine Jause, Wanderstöcke je nach Bedarf.