

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



**Pfarrverband**

Hörbranz  
Hohenweiler  
Möggers

**Caritas**

## Wandern mit LE.NA – Goscht oh mit?

**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**

Keine Anmeldung erforderlich. Hunde sind nicht erlaubt. Änderungen, beispielsweise bei Schlechtwetter, sind vorbehalten.

### **LE.NA – lebendige Nachbarschaft**

PfarrCaritas  
Gertrud Hefel  
M 0676-88420 4018  
LE.NA@caritas.at  
Erreichbarkeit: Mo & Do Vormittag

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