

## Die Partner

**Der Schwäbische Albverein** ist mit rund 110.000 Mitgliedern der größte deutsche und europäische Wanderverein. Rund 600 Ortsgruppen bieten mit ihren reichhaltigen Wander- und Veranstaltungsprogrammen viele Möglichkeiten der Erholung, Entspannung und Geselligkeit.

**Der ADFC** bietet Radfahrern eine Reihe von Freizeitmöglichkeiten zu Rad (Radtouren und andere Unternehmungen) und bietet fachkundige Beratung und Interessensvertretung rund ums Radfahren.

**Die Demenz Support Stuttgart gGmbH** setzt sich dafür ein, dass auch Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz am Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

Gemeinsam mit weiteren Partnern aus dem Bereich des Sports (z.B. Turnverein Nellingen, Sportkreis Stuttgart, Württembergischer Landessportbund) sowie der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V., dem Stadt seniorenrat Stuttgart und Partnern der Altenhilfe engagieren sich die drei genannten Partner im Projekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“.

### Gefördert von:



ERICH UND LISELOTTE  
GRADMANN-STIFTUNG

Robert Bosch Stiftung

## Kontakt

Peter Wißmann, Falko Piest  
Demenz Support Stuttgart gGmbH  
Hölderlinstraße 4  
70174 Stuttgart  
Telefon: 0711 – 99787-10  
p.wissmann@demenz-support.de  
f.piest@demenz-support.de

[www.sport-bewegung-demenz.de](http://www.sport-bewegung-demenz.de)

**Für die Unterstützung der Rad- und Wandertouren bedanken wir uns beim Amt für Sport und Bewegung Stuttgart.**



© Schwäbischer Albverein, Ortsgruppe Stuttgart

# WIR WANDERN! WIR FAHREN RAD!

Ein Angebot (nicht nur) für Menschen  
mit Gedächtnisproblemen und  
Demenz



## Bewegte Unternehmungen für Menschen (nicht nur) mit Gedächtnisproblemen und Demenz

Haben Sie Lust, mit anderen Menschen zusammen wandern zu gehen oder eine Radtour zu unternehmen? Vielleicht seit langer Zeit zum ersten Mal wieder?

Womöglich sagen Sie: Ja, schon, aber das geht leider nicht. So fit wie früher bin ich nicht mehr – körperlich, aber auch geistig. Der Kopf funktioniert nicht mehr so gut. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten damit, sich draußen alleine zu orientieren? Oder der Arzt hat Ihnen eine beginnende Demenz bescheinigt.

Mag alles sein, aber: Ein schlechtes Gedächtnis, Orientierungsprobleme oder eine Demenz – das sind keine Hindernisse, wenn Sie bei den Aktivitäten mitmachen möchten, die wir gemeinsam mit dem Schwäbischen Albverein und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) ausgearbeitet haben:

- Wandertouren, die für alle Menschen geeignet sind, sofern sie sich zu Fuß einigermaßen bewegen können.
- Radtouren, bei denen es nicht auf ein gutes Gedächtnis ankommt.

Bei allen hier angebotenen Unternehmungen sind ausgebildete Wander- und Radtourbegleiter der beiden Vereine und Fachleute der Demenz Support Stuttgart mit von der Partie. Ihre Begleiter sind darauf eingestellt, dass Teilnehmende mit dem einen oder

anderen Handicap zurechtkommen müssen. Und darauf, dass dies sie nicht daran hindern soll, gemeinsam mit anderen Menschen schöne Stunden in Bewegung zu verbringen. Bei jeder Tour gibt es natürlich auch einen geselligen Teil – zum Beispiel die Einkehr in eine Gaststätte oder ein gemeinsames Grillen im Sommer.

Vielleicht ist dieses Angebot ja eine willkommene Chance für denjenigen, der es nicht mehr wagt, alleine wandern oder Rad fahren zu gehen – oder dies alleine nicht mehr kann. Oder für Paare, die endlich wieder gemeinsam etwas Schönes erleben können.



© ADFC/lehmkuehler-fotografie.de

## Was Sie wissen müssen

Bei Menschen mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen ist sowohl eine alleinige Teilnahme, als auch eine gemeinsame Teilnahme mit einem Angehörigen oder einer anderen begleitenden Person möglich.

Alle wichtigen Fragen in diesem Zusammenhang können in einem persönlichen Gespräch mit einer verantwortlichen Fachperson geklärt und bedacht werden (siehe Kontaktdaten). Hier gibt es auch Detailinformationen zu den geplanten Touren (Dauer, Treffpunkte, Strecken, nötige Ausrüstung usw.).

Für die Interessenten an Radtouren besteht die Möglichkeit, vor einer Teilnahme das persönliche Können auf dem Rad zu testen und schon einmal ein wenig zu üben. Hierzu können nach Absprache Termine vereinbart werden. Im begrenzten Umfang ist es auch möglich, sich ein Rad für die Touren auszuleihen.

## Termine

Wanderungen und Radtouren finden ganzjährig und kontinuierlich statt. Termine und Tourenangebote werden fortlaufend bekannt gegeben (siehe Einleger) bzw. können bei der Kontaktadresse nachgefragt werden.

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**