

## **GEMEINSAM SPAZIEREN**

### **Eine neue Aktivität der Senioren Steinhausen**



Fröhliche Schar vor dem ersten Spaziergang!

Der Verein Senioren Steinhausen bietet bei seinen vielen Aktivitäten u.a. Kurzwanderungen, Halbtageswanderungen und Tageswanderungen an. Für viele Seniorinnen und Senioren sind aber selbst unsere Kurzwanderungen zu anstrengend. Trotzdem möchten sie gerne an die frische Luft und sich etwas bewegen. Ein gemeinsames Erlebnis macht Freude und bringt Abwechslung in den Alltag. Da es immer mehr ein Bedürfnis war, begleitete Spaziergänge anzubieten, hat sich der Vorstand dazu Gedanken gemacht und ein Konzept entwickelt.

#### **Ein bewegter Tag ist ein guter Tag!**

Wir bieten seit dem 1. September jeden Mittwoch begleitete Spaziergänge an. Treffpunkt ist jeweils auf dem Dorfplatz beim Brunnen um 9.30 Uhr. Es braucht keine Anmeldung und ist kostenlos. Wir spazieren in drei Gruppen, langsam, im und ums Dorf und legen auch Pausen ein. Wir laufen ca. 20 Minuten, 30-45 Minuten oder 60 Minuten. Jede Gruppe (ca. 4-7 Personen) hat eine Begleitperson. Danach geniessen wir einen Kaffee in fröhlicher Runde.

Alle Seniorinnen und Senioren, die gerne spazieren und gerne in Gesellschaft sind, laden wir herzlich dazu ein, **ohne oder mit** Gehhilfen.

Für diese neue Aktivität konnten 19 Freiwillige als Begleitpersonen gefunden werden. Herzlichen Dank an alle Freiwilligen, welche diese Spaziergänge begleiten.

Vorstand Senioren Steinhausen  
Hans Rüttimann