



**TROTZ**  
■ **DEM**

**TrotzDem -**

**für ein Leben in Würde trotz Demenz e.V.**



**Lust auf Wandern?**  
Bewegung und Demenz



## Über TrotzDem

Mit dem Aufbau und der Förderung von Angeboten für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis möchten wir mit dazu beitragen, dass trotz und mit Demenz ein zufriedenes Leben gelebt werden kann.



## Spenden willkommen

TrotzDem e.V.  
Sparkasse Ulm  
BIC SOLADES1ULM  
IBAN DE22 6305 0000 0021 0524 53

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**



## Haben Sie Fragen zum Verein?

**TrotzDem - für ein Leben in Würde trotz Demenz e.V.**

Ute Bezner-Unsöld  
Hermann-Stehr-Weg 27  
89075 Ulm

Telefon: 0172 3019352  
E-Mail: [info@trotzdem-ulm.de](mailto:info@trotzdem-ulm.de)

Sie haben Interesse an unseren weiteren Projekten oder möchten selbst ein Angebot starten? Informieren Sie sich gerne unter:

[www.trotzdem-ulm.de](http://www.trotzdem-ulm.de)

Wir bedanken uns bei

Rudolf und Ingeborg  
Braungardt-Stiftung



Schwäbischer  
Albverein



**TROTZ**  
■ **DEM**



## Lust auf Wandern?

Bereits seit 2015 unternehmen wir regelmäßig kleine Wandertouren für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen unter dem Motto „Lust auf Wandern – Bewegung und Demenz“. Jeder kann mitwandern, der sich gerne an der frischen Luft bewegt.

Die Wanderungen werden geführt von qualifizierten Wanderführer/innen. Bei der Auswahl der Strecken achten wir darauf, dass sie nicht anstrengend sind und sich in der näheren Umgebung befinden. Auf eine Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr wird geachtet.

Mitwandern können Sie alleine oder zusammen mit einer Person Ihres Vertrauens. Kleinere Handicaps sind kein Hindernis für eine Teilnahme. Die Wanderstrecke wird im Voraus beschrieben. Jede Tour endet mit einer gemeinsamen Einkehr.

## Teilnahme

Sie können jederzeit an den Wanderungen teilnehmen, entweder regelmäßig oder nur gelegentlich. Fahrt- und Verzehrkosten bei der Einkehr sind selbst zu übernehmen.

Falls eine zusätzliche Begleitperson benötigt wird, die bei der Wanderung dabei sein sollte, können wir Sie über entsprechende Möglichkeiten informieren.

Kontakt über:

Franziska Neidlinger  
Telefon: 0731 23338  
E-Mail: [wandern@trotzdem-ulm.de](mailto:wandern@trotzdem-ulm.de)

Die Wandertermine finden Sie unter [www.trotzdem-ulm.de](http://www.trotzdem-ulm.de)

## Die Partner

**TrotzDem e.V.** setzt sich ein für ein Leben in Würde trotz Demenz. Dazu gehört, dass Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen am gesellschaftlichen Geschehen teilnehmen können. Gemeinsame Wanderungen sind eine gute Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

Der **Schwäbische Albverein**, als größter europäischer Wanderverein, fördert und pflegt das Wandern, widmet sich der Familienarbeit und bildet Wanderführer/innen aus.

„Lust auf Wandern“ wird durch TrotzDem e.V. und durch die Unterstützung der Rudolf und Ingeborg Braungardt-Stiftung finanziert.

**TROTZ  
DEM**