

**mosa!k**

**zäme  
unter-  
wegs**



# Wandergruppe für Menschen mit Demenz

Regelmässige Bewegung tut uns allen gut. Körper, Geist und Seele werden aktiviert. Zusammen mit anderen unterwegs zu sein vermittelt zudem das Gefühl von Gemeinschaft und Lebensfreude.

Die mosa!k-Wandergruppe für Menschen mit Demenz trifft sich alle zwei Wochen jeweils an einem Mittwochnachmittag und unternimmt leichte Wanderungen in der Umgebung von St.Gallen. Die teilnehmenden Personen werden je von einer freiwilligen Helferin/einem Helfer begleitet. Zur Wanderung gehört immer auch ein gemeinsamer Restaurantbesuch.

mosa!k wird unterstützt von:

Schweizerisches Rotes Kreuz   
Kantonalverband beider Appenzell

Johannes und Hanna Baumann-Stiftung, Herisau  
Bertold-Suhner-Stiftung, Herisau

## rondom St.Gallä

**Zeit:** 13.30 bis max. 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhofshalle  
Hauptbahnhof St.Gallen

**Kosten:** CHF 20/Nachmittag

### **Interessiert?**

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
wandern@mosaik-demenz.ch  
oder 071 244 62 17

Wir freuen uns auf Sie!  
[www.mosaik-demenz.ch](http://www.mosaik-demenz.ch)