

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Voorwoord | 11 |
| Een nieuwe uitdaging | 15 |
| Brain Adventure Team | 19 |
| Met alzheimer naar de Alpen | 23 |
| Mensenwerk | 31 |
| Anders? | 41 |
| Jezelf voorbereiden op deze bergtocht | 47 |
| Materiaal om mee te nemen | 61 |
| 'Een reis begint altijd met de eerste stap' | 69 |
| Waarom deze tocht in de Valle Maira? | 72 |
| Hoe bereik je de Valle Maira? | 74 |
| Wanneer boeken? | 75 |
| De startplaats en het eindpunt van de tocht | 76 |
| De tocht van het Brain Adventure Team van dag tot dag | 83 |
| Dag 1: van Elva (Borgata Serre) naar San Michele Prazzo | 85 |
| Dag 2: van San Michele Prazzo naar Ponte Maira | 91 |
| Dag 3: van Ponte Maira naar Colle del Preit en La Meja | 101 |

Dag 4: rustdag of rondwandeling van La Meja naar het
Lago Nero en terug 110

Dag 5: van La Meja naar Marmora Vernetti 117

Dag 6: van Marmora Vernetti naar Locanda Palent 127

Dag 7: van Palent naar Elva (Borgata Serre) 135

Toerisme met, van en voor mensen met dementie: nog een weg te
beklimmen 144

Checklist paklijst 150

Epiloog 155