

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

Newsletter 03/2023

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist Frühling! Die Tage werden immer länger und viele **Wanderguppen** durchstreifen wieder gemeinsam die wunderschöne Walliser Berglandschaft. Zu Beginn der Saison informieren wir Sie über neue Kurse, Dienstleistungen, Partnerangebote sowie über rechtliche Reformen.



Ihr Wille geschehe

Das revidierte Erbrecht bringt seit dem 1. Januar 2023 mehr Freiheiten. Der gesetzliche Pflichtteil wurde gesenkt, sodass über die Hälfte des Vermögens frei verfügt werden kann, insofern ein Testament oder ein Vertrag verfasst wurde. Unser Docupass-Kurs hilft Ihnen, ein offizielles Dokument mit Ihren Wünschen zu erstellen. Dieses Dossier enthält Ihre Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag und Informationen zum

Testament.

Denken Sie daran: Wenn Sie eine gemeinnützige Organisation wie Pro Senectute Valais-Wallis in Ihrem Testament erwähnen, setzen Sie sich auch nach Ihrem Tod für die Werte und Ziele ein, die Ihnen am Herzen liegen.

[Docupass](#)

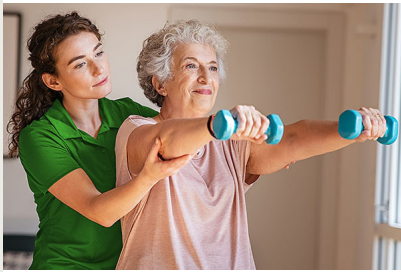
[Spenden](#)



Schenken Sie Ihre Zeit

Freiwillige sind das Herzstück einer jeden Stiftung. Ohne sie wären zahlreiche Dienstleistungen und Aktivitäten nicht denkbar. Sie sind mehr als 1300 Freiwillige, die sich für Seniorinnen und Senioren engagieren, einige von Ihnen schon seit mehr als 45 Jahren. **Ein großes DANKESCHÖN!** Alle anderen, die ebenfalls daran interessiert sind, eine Wandergruppe oder einen Chor zu leiten, einen Ausflug zu begleiten, beim Ausfüllen einer Steuererklärung zu helfen oder einfach nur Gesellschaft zu leisten? Ihre Zeit ist für andere Gold wert!

[Freiwilligenarbeit](#)



Zu Hause fit bleiben

Mit zunehmendem Alter können uns das Gleichgewicht und die Kraft einen Streich spielen. Unser Gymnastikprogramm für zu Hause hilft Ihnen, im Alltag fit zu bleiben und Ihre Unabhängigkeit zu bewahren. Gezielte Übungen fördern die Mobilität und minimieren das Sturzrisiko. Gemeinsam mit Ihrem Trainer bestimmen Sie die Regelmäßigkeit und den Inhalt der Stunden und entscheiden selbst, ob Sie allein oder mit 1-2 Freunden trainieren möchten. Also los, denn das Alter ist kein Hindernis, sondern eine Herausforderung!

[DomiGym](#)



Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit!

Neu findet ab dem 19. Mai 2023 jeden Freitagmorgen «Qigong im Park» in Brig statt. Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Menschen jeden Alters um durchzuatmen und die Lebensenergie zu wecken. Es ist ein kostenloses Angebot der Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Valais-Wallis zur Gesundheitsförderung und Prävention. Nehmen Sie an diesem neuen Sportkurs in der spektakulären Umgebung des Stockalperschlosses teil! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[Flyer herunterladen](#)



Gemeinsam gegen Gewalt im Alter

Das Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt hat gemeinsam mit Pro Senectute und anderen Anlaufstellen eine schweizweite Präventionskampagne gegen Gewalt im Alter lanciert. Mit dem Appell «Es ist nie zu spät, Hilfe zu holen» beraten wir Betroffene, Angehörige und

Alter ohne Gewalt



Ein Team, das sich für Ihr Sehen und Hören einsetzt

Lassen Sie visuelle und auditive Beschwerden hinter sich. Wir alle haben das Recht, gut zu sehen und besser zu hören. Daher empfängt das Team von Berdoz Vision & Audition in Martigny seine Kunden mit Kompetenz, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. «Wir bringen unseren Kunden dank einer umfassenden Betreuung ein echtes Wohlbefinden», betont Vanessa Claivoz-Gayard, die leitende Optikerin. Ein Kunde fasst seine Erfahrung zusammen: «Sie können dort mit geschlossenen Augen hingehen...»!

Vereinbaren Sie einen Termin, geben Sie den Code **X331294** an und profitieren Sie vom 27. März bis 15. April 2023 von einem kostenlosen Sehtest:

Übrigens: Berdoz Vision & Audition ist mit Zermatt auch im Oberwallis vertreten!

Berdoz Vision & Audition



In Ihre Agenda!

Am **16. Juni 2023** findet in unseren neuen Büroräumlichkeiten ein **Tag der offenen Tür** statt. Lernen Sie unsere Aktivitäten und Dienstleistungen kennen, nehmen Sie an drei Workshops teil oder profitieren Sie von einer kurzen Sozialberatung.

Wir freuen uns darauf, Sie entweder an unserem Tag der offenen Tür oder bei einer unserer zahlreichen Aktivitäten zu treffen und Ihnen weiterhin mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Falls der Frühling nicht nur Blumen und Vogelgezwitscher bringt, vergessen Sie nicht, dass Sie auf uns zählen können!

Pro Senectute Valais-Wallis

Überbielstrasse 10
3930 Visp



Tel. 027 948 48 50

ow@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch
[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abmelden](#)
[Profil editieren](#)