

Englisch



Jahresprogramm

September 2022 bis August 2023



Pro Senectute Valais-Wallis

Das Wort des Direktors	3
Präsentation der Stiftung	4
Allgemeine Informationen	40
Dankeschön	41
Partner	42
Wo finden Sie uns?	44



Kultur und Geselligkeit

Sich treffen	10
Wohlbefinden	11
Seniorenclubs und Mittagstische	12
Tagesausflüge	19
Persönliche Reisebegleitung	21
Ferien	22



Bildung

Sprachkurse	6
Informatik	6
Apps	7
Prävention	8



Bewegung und Sport

Allgemeine Informationen	24
Jahresprogramm	26
Aktivreisen	26
Domigym	30
Fitgym Gruppen	31
Bildung	32
Prävention	32
Begleitung	32
Velofahren, Biken, E-bike	33
Wandern	34
Schneeschuhwandern	35
Langlauf	37
Aquarückenfit	37
Klettern	37
Line-Dance	38
Petanque	38
Pilates	38
Qigong	39
Rebounding	39
Tennis	39
Yoga	39

Sehr geehrte Damen und Herren

Die Wechselfälle der letzten beiden Jahre veranlassen mich dazu, meine Botschaft mit folgenden Worten zu beginnen: «*Nach schlechten Zeiten kommen auch wieder gute.*» Nun werden Sie mir entgegenhalten, dass diese Behauptung allein nicht genügt, und ich muss Ihnen Recht geben!

Trotzdem möchte ich Ihnen voller Optimismus in ein paar Zeilen unser neues Jahresprogramm präsentieren, das von unseren Teams mit Professionalität und Begeisterung erarbeitet wurde, um ein abwechslungsreiches, interessantes und zugängliches Angebot bereitstellen zu können.

Die letzten beiden Jahre haben deutlich gemacht, wie enorm wichtig es ist, Verbindungen aufbauen, gesellige Momente zu erleben oder bei seiner Lieblingsaktivität mitmachen zu können. Der Mensch vergisst manchmal, wie wertvoll dies ist. Ich kann Sie also nur dazu auffordern, möglichst viele der Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten zu nutzen, die Ihnen in diesem Programm angeboten werden.

Unsere Stiftung baut vor allem ihr Angebot aus, Sie bei der Nutzung der neuen Technologien zu begleiten. Sie werden insbesondere das soziale Netzwerk Facebook oder die Plattform Zoom besser kennenlernen können, dieses Hilfsmittel für virtuelle Begegnungen, das während der Gesundheitskrise rege genutzt wurde, um Kontakte aufrechtzuerhalten oder Vorträge zu organisieren. Sie werden zudem die Möglichkeit haben, Ihre Wanderungen mithilfe der App von SchweizMobil auszuwählen und vorzubereiten. Ausserdem ist eine Reihe von Vorträgen und Workshops zum Thema Ernährung geplant, um Ihnen Tipps und Ratschläge zu geben. Und zu guter Letzt erwarten Sie auch noch ein paar Fun-Aktivitäten wie Bouldern oder Rebounding. Profitieren Sie davon!

Da ich mich an dieser Stelle zum letzten Mal an Sie wende, möchte ich Ihnen noch mitteilen, wie viel Freude es mir bereitet hat, diese wunderbare Institution während acht Jahren zu leiten, vor allem aber mit all ihren Akteuren in Kontakt zu sein, seien es Fachpersonen, Freiwillige, Kursleiterinnen, Teilnehmende, Spender oder Partner. Ihnen allen ein herzliches Dankeschön für Ihr Engagement, Ihre Grosszügigkeit und das Vertrauen, das Sie dieser Stiftung entgegenbringen. Ohne Sie wäre nichts möglich!

In Dankbarkeit und mit freundlichen Grüssen



Yann Tornare
Direktor

Wer sind wir?

Pro Senectute, eine Jahrhundertgeschichte

Pro Senectute ist 1917 entstanden, als sich der Erste Weltkrieg dem Ende näherte. Es gab damals noch keine obligatorische staatliche oder berufliche Vorsorge. Die Lebenserwartung betrug gerade einmal 55 Jahre. Die meisten Menschen mussten unter oft schwierigen Bedingungen bis an ihr Lebensende arbeiten. Unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft gründeten zehn politisch und sozial engagierte Persönlichkeiten die Stiftung Pro Senectute Schweiz. Gemeinsam machten sie es sich zur Aufgabe, die Lebensbedingungen älterer Menschen in unserem Land zu verbessern. Sie trugen namentlich zur Einführung der heutigen AHV bei.

In der ganzen Schweiz wurden zwischen 1918 und 1929 kantonale Sektionen gegründet. Die Walliser Organisation wurde am 14. April 1929 ins Leben gerufen.

Wir kümmern uns um Menschen 60+ im Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis setzt sich dafür ein, die Lebensqualität von Menschen 60+ zu erhalten und zu verbessern. Ältere Menschen müssen in Würde, ihren Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechend leben können. Wir möchten, dass die Solidarität und die Hilfsbereitschaft gegenüber Seniorinnen und Senioren immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Wir sind eine private, nicht gewinnorientierte, politisch und konfessionell neutrale Stiftung. Pro Senectute Valais-Wallis beschäftigt rund fünfzig Mitarbeitende und kann auf das wertvolle Engagement von fast 1300 Freiwilligen zählen.

Ganz konkret bieten wir mehrere Dienstleistungen für ältere Menschen im Wallis an:

- Ein vielfältiges Angebot an Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten
- Eine kostenlose und vertrauliche Sozialberatung im gesamten Kantonsgebiet

Was machen wir?

Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten

Unser Angebot ist abwechslungsreich und vielfältig. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

- Informatik- und Multimediakurse
- Sprachkurse
- Verschiedene Kurse und Vorträge zum Thema Gesundheit und Prävention
- Seminare zur Pensionsvorbereitung
- Kulturelle Aktivitäten
- Treffen von Seniorengruppen (Spielnachmittage, Jassen, Stricken, Mittagstische, Ausflüge)
- Bergtouren und leichte Wanderungen in der Gruppe (verschiedene Niveaus)
- Sportaktivitäten (Turnen, sanfte Gymnastik, Aquafit, Pilates, Tanz, Urban Training)
- Velotouren in der Gruppe
- Skitouren und Schneeschuhwanderungen
- Reisen

Unsere Aktivitäten bieten älteren Menschen die Möglichkeit, ausser Haus zu gehen, sich zu treffen und Zeit miteinander zu verbringen. Die Sportaktivitäten erlauben ihnen, in Form zu bleiben und möglichst lange die Autonomie zu bewahren. Es gibt jeweils unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.

Die verschiedenen Angebote werden von geschulten Erwachsenensportleitenden (mit esa-Ausbildung) oder engagierten Freiwilligen durchgeführt. Ihnen allen möchten wir sehr herzlich für ihren wertvollen Einsatz zugunsten unserer Stiftung und für die Treue danken.

In diesem Jahresprogramm ist unser vollständiges Angebot aufgeführt. Wir wünschen: Gute Lektüre!

Einfache Suche einer Aktivität im Internet

Alle unsere Aktivitäten sind mit wenigen Klicks abrufbar. Mithilfe einer Suchmaschine können Sie den Bereich auswählen, der Sie interessiert oder aber die Aktivitäten nach Durchführungsort sortieren. Dieses einfache Hilfsmittel erleichtert Ihnen das Leben. Immer mehr ältere Menschen nutzen die neuen Technologien. Es ist deshalb zweckmässig, eine Online-Suchfunktion anzubieten.

Unser Jahresprogramm kann auf unserer Website auch als PDF heruntergeladen werden. oder in der Rubrik «Aktivitäten» ➔ «Alle Aktivitäten» vs.prosenectute.ch/aktivitaten



Concierge-Service

Seit Februar 2020 bieten wir in den Bezirken Saint-Maurice und Martigny einen Concierge-Service an. Er ermöglicht älteren Menschen Unterstützung bei kleineren Reparaturen, bei der Abfalltrennung, der Gartenarbeit oder aber einen Fahrdienst und Hilfe bei Anschaffungen.

Der Service funktioniert dank dem Engagement von 10 Freiwilligen, die Fähigkeiten in unterschiedlichen Bereichen besitzen. Über die eigentliche Hilfeleistung hinaus schenken sie den älteren Menschen auch Zeit für den Austausch und Diskussionen.

Dieser kostenpflichtige Service ist zu günstigen Tarifen verfügbar. Ab diesem Herbst werden wir diesen Dienst auch in den Regionen Sitten und Siders anbieten.

Weitere Informationen: 027 564 12 01 oder 027 455 26 28



vs.prosenectute.ch/conciergerie

Soziale Beratung und Unterstützung

Unsere Sozialberatung hat zum Ziel, Unterstützung, Informationen und Beratung für Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen zu bieten. Erfahrene diplomierte Sozialarbeitende beantworten Fragen zu Themen wie Sozialversicherungen, Finanzen, Alltagsleben, Gesundheit und Wohnen.

Diese Dienstleistung ist kostenlos und vertraulich. Sie ist im gesamten Kantonsgebiet verfügbar (siehe Adressen auf Seite 44).

Wir übernehmen auch Beistandschaften für besonders schutzbedürftige ältere Menschen.

Wie wär's, wenn Sie Ihre Pension dazu nutzen würden, etwas Neues zu lernen? Bei Pro Senectute Valais-Wallis gibt es Kurse in ganz unterschiedlichen Bereichen wie Informatik, Multimedia, Sprachen und neue digitale Hilfsmittel, aber auch Vorträge. Wir organisieren zudem Seminare zum Thema Pensionsvorbereitung. Entdecken Sie unsere vielfältigen, für jedes Niveau geeigneten, Angebote.

Neben dem Erwerb neuer Kenntnisse sind diese Ausbildungen eine hervorragende Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu knüpfen.

Englisch Konversation Visp (CHF 9.- pro Lektion)



Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse ohne Leistungsdruck auffrischen oder verbessern? Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: beim Sekretariat. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 10.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

1	Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr 3. November 2022, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation für Fortgeschrittene	Karen Shaw
2	Donnerstag 13.45 - 14.45 Uhr 3. November 2022, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation für Anfänger	

Italienisch Konversation Visp (CHF 9.- pro Lektion)



Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse ohne Leistungsdruck auffrischen oder verbessern? Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: beim Sekretariat. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 8.

Visp, Mediathek, Treichweg 1

3	Montag 13.30 - 14.30 Uhr 2022: 12. Sept, 26. Sept, 24. Okt, 07. Nov, 21. Nov, 05. Dez, 19. Dez 2023: 09. Jan, 23. Jan, 06. Feb, 20. Feb, 20. März, 03. April, 17. April	Italienisch Konversation	Tiziana Abächerli-Insoli
4	Bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Kurs angeboten, an den gleichen Daten, von 14.45 - 15.45 Uhr		

Private Einführung in die Welt der Tablets und Smartphones

(CHF 50.- / zusätzliche Stunde à CHF 30.-)



Wir begleiten Sie gerne in die digitale Welt und unterstützen Sie bei Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Handy, Computer oder Tablet.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

5	Datum nach Absprache, jeweils freitags, ab 14. Oktober 2022 1x 2 Stunden	Voraussetzung: eigenes Tablet oder Smartphone	Susanne Lehmann
---	--	---	-----------------



Privater PC-Support (CHF 30.- pro Stunde) 

Individuelle Beratung zu Programmanwendungen und Internet.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

6 Daten nach Absprache, jeweils freitags, ab 14. Oktober 2022	Voraussetzung: eigener PC/Laptop	Susanne Lehmann
--	--	-----------------

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile (kostenlos dank der Unterstützung der SBB) 

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der «SBB Mobile» App Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der «SBB Mobile» App ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Mitbringen: Eigenes Gerät (Smartphone oder Tablet) und E-Mail Adresse mit entsprechenden Zugangsdaten. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

Anmeldung: bis 21. November 2022 beim Sekretariat

Visp, Schulhaus Sand Süd - Konferenzraum / Singsaal

7 Dienstag 29. November 2022 14.00-16.00 Uhr	Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des Geräts und die «SBB Mobile» App ist installiert	rundum mobil GmbH
---	---	-------------------

E-Banking und E-Finance (CHF 10.-) 

Fachpersonen Ihrer Bank zeigen auf, wie Sie sich per Internet unabhängig von Zeit und Raum über Ihr Guthaben informieren und Ihren Zahlungsverkehr bequem und sicher erledigen können (Zahlungsaufträge erstellen, Zahlungen per Smartphone erledigen). Zudem erhalten Sie Informationen zur Sicherheit im digitalen Finanzverkehr.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen ein Konto bei der jeweiligen Bank, sowie Internet Grundkenntnisse haben.

Anmeldung: jeweils eine Woche im Voraus beim Sekretariat

8 Montag 05. Dezember 2022 14.00 bis ca. 16.00 Uhr	Raiffeisenbank Visp , Bahnhofstrasse 10	RAIFFEISEN
---	---	-------------------

Die Ansprechperson der UBS steht Ihnen zur Verfügung, um Ihnen bei Fragen zu helfen:
Letizia Minhava, 027 922 58 34



Die Ansprechperson der WKB steht Ihnen zur Verfügung, um Ihnen bei Fragen zu helfen:
Paul Anthamatten, 058 324 80 15



Workshop Docupass (CHF 40.- /Person, bei Ehepaaren 70.- / Paar inkl. **Docupass**) 

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag rechtzeitig vor. Im Docupass halten Sie Ihre persönlichen Anliegen und Bedürfnisse im Ernstfall fest. In unserem Vorsorgedossier finden sie Dokumente und Anordnungen von der Patientenverfügung bis zum Testament. Die Dokumente wurden durch den Fachausschuss anhand der langjährigen Erfahrungen kundengerecht angepasst und per Mai 2021 sind die Dokumente in neuer Version erschienen.

In Kleingruppen von Max. 6 Personen stellen wir die Dokumente vor und bieten die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch über die Themen Urteilsunfähigkeit und Tod. Eine Anregung sich über wichtige Fragen Gedanken zu machen und selbst zu bestimmen.

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2, 1. Stock

9	Donnerstag 17. November 2022	14.00 - 16.30 Uhr	Leitung: Ruffine Sieber, Sozialarbeiterin FH, Ariette Kammacher, Sozialarbeiterin FH, Bettina Imhof, Sozialarbeiterin FH, Anmeldung: bis 1 Woche im Voraus beim Sekretariat
10	Freitag 18. November 2022	09.00 - 11.30 Uhr	
11	Donnerstag 11. Mai 2023	14.00 - 16.30 Uhr	
12	Freitag 12. Mai 2023	09.00 - 11.30 Uhr	

Susten, Meschlersaal DiLei

13	Donnerstag 03. November 2022	14.00 - 16.30 Uhr	Leitung: Ruffine Sieber, Sozialarbeiterin FH, Ariette Kammacher, Sozialarbeiterin FH, Bettina Imhof, Sozialarbeiterin FH, Anmeldung: bis 1 Woche im Voraus beim Sekretariat
14	Freitag 04. November 2022	09.00 - 11.30 Uhr	
15	Donnerstag 27. April 2023	14.00 - 16.30 Uhr	
16	Freitag 28. April 2023	09.00 - 11.30 Uhr	



THERMALBADEN

Das ganze Jahr offen

Täglich 27 Verbindungen
Mit dem Postauto ab Visp und Brig nach Brigerbad

BRIGERBAD

 + Quelle der Alpen

BÄDER VON 30° BIS 42° - SAUNAS - DAMPFBÄDER
MASSAGEN - FITNESS - RESTAURANT

T. +41 27 948 48 48 www.brigerbad.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung (CHF 450.- /Person, bei Ehepaaren 800.-)

Wendepunkt, Aufbruch, Schnittstelle. Egal wie man es nennen will. Tatsache ist, dass die Pensionierung das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert. Niemand, der pensioniert wird, hat damit Erfahrung.

In unserem Seminar können Sie sich, allein oder mit Ihrem Partner, auf Ihre Pensionierung vorbereiten - persönlich und konkret. Die anstehenden Herausforderungen werden systematisch aufgearbeitet. Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Recht und Lebensgestaltung stehen Ihnen während dem Seminar mit Ihrem Fachwissen zur Verfügung.

Visp, Bildungshaus St. Jodern

17	16-18. November 2022	Mittwoch bis Freitag	Erika Savioz, Sozialpädagogin FH Anmeldung: 027 948 48 50
18	05-07. April 2023		
19	26-28. April 2023		
20	20-22. September 2023		
21	11-13. Oktober 2023		
22	08-10. November 2023		

Ernährung im Alter (CHF 15.-)



Worauf im Alter beim Essen achten?

Wir alle werden älter. Und mit zunehmendem Alter spielt die Ernährung eine immer wichtigere Rolle. In unserem Kurs lernen Sie, welche Nährstoffe im Alter wichtig sind und wie Sie Ihr Immunsystem längerfristig stärken können.

Anmeldung: bis 15. März 2023 beim Sekretariat

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2

23	Freitag 24. März 2023	09.00 - 11.00 Uhr	Zeller Doris, BSc BFH Ernährungsberaterin
----	-----------------------	-------------------	--

Gedächtniskurs (CHF 150.- pro Person)



Auf spielerische Art und Weise werden neue Formen des Lernens, Gehirnjoggings, Strategien im Umgang mit neuen Anforderungen sowie Kreativitätstechniken eingeübt. Freude und Spass an der gemeinsamen Hirnfitness stehen dabei im Mittelpunkt - und davon profitiert nicht nur unsere mentale Beweglichkeit, sondern auch unser allgemeines Wohlergehen.

Anmeldung: bis 02. Januar 2023 beim Sekretariat

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2

24	Montag 06. Feb / 20. Feb / 06. März / 20. März 2023	10.00 - 12.00 Uhr	Universität Bern Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin
----	--	-------------------	---



Die Corona-Krise hat uns gezeigt, wie wichtig soziale Bindungen sind. Die Abteilung Soziokulturelle Animation von Pro Senectute Valais-Wallis bietet zahlreiche Freizeitaktivitäten an. Seniorengruppen sind zum Beispiel eine gute Gelegenheit, Freundschaften zu knüpfen.

Diese Treffen sind ein besonders wirksames Mittel, um gegen Einsamkeit und ihre Folgen zu kämpfen.

Wir organisieren auch Ausflüge und begleitete Reisen.

Malen und Zeichnen (CHF 238.- pro Kurs) +

Individuelle Beratung und Unterstützung in Maltechniken, Komposition und Farbe. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Anmeldung: laufend, beim Sekretariat

Ausstellung: Vom 28. Oktober 2022 - 12. Dezember 2022 zeigen die Teilnehmenden ihre Werke im Werkhof in Brig.

Eintritt frei



Theresia Schläpfer 2019, Goms

Glis, Zeughaus Kultur

25	Kurs A	Montag 13.30 - ca. 16.30 Uhr 19. Sept - 07. Nov 2022, 14. Nov - 23. Jan 2023 30. Jan - 20. März 2023, 27. März - 22. Mai 2023	Theresia Schläpfer
26	Kurs B	Donnerstag 13.30 - ca. 16.30 Uhr 22 Sept - 10. Nov 2022, 17. Nov - 26. Jan 2023 01. Feb - 23. März 2023, 30. März - 25. Mai 2023	

Prix Chronos - Lesen mit Kindern +

Das Besondere am Prix Chronos: Jung und Alt lesen dieselben Bücher und diskutieren darüber. Mitmachen können Kinder von ca. 10 bis 13 Jahren sowie Seniorinnen und Senioren aus allen Regionen.

Brig, Mediathek Wallis, Schlossstrasse 30

27	2022: 01. Okt / 29 Okt / 26. Nov / 03. Dez 2023: 14. Jan / 11. Feb 10.00 - 11.30 Uhr	Infos: Christa Römisch, 027 607 15 11 christa.roemisch@admin.vs.ch
----	---	---



Troggu (altes Walliser Kartenspiel) (CHF 20.-) +

Troggu oder Tappu ist ein altes Walliser Spiel. Es wird mit Tarotkarten gespielt. Vielleicht erinnern Sie sich, dass Ihre Grosseltern dies gespielt haben? Möchten Sie das Spiel lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen?

Visp, Pro Senectute, Überbielstrasse 10

28	Freitag 04. Nov, 11. Nov, 18. Nov, 25. Nov 2022	14.00 - 16.00 Uhr	Leitung: Erika Bischoff Anmeldung: beim Sekretariat bis 30. Okt
----	--	-------------------	---

Stimmbildung 60+ (CHF 130.- / 10 Lektionen) +

Im Kurs geht die Gesangspädagogin auf die spezifischen Bedürfnisse der reifen Stimme ein.

Anmeldung: beim Sekretariat

Brig-Glis, Zeughaus Kultur

29	Montag 10.30 - 11.10 Uhr	Sept 2022: 12./ 19./ 26. Okt 2022: 03./ 24./ 31. Nov 2022 07./ 14./ 21. / 28.	Bea van der Kamp, Gesangspädagogin
----	-----------------------------	---	---------------------------------------

Farbberatung (Mutter-/ Tochter) (Oma-/ Enkeltochter) (CHF 140.- pro Paar) 

Welche Farben stehen mir? Mit welchen Farben sehe ich jünger, frischer und strahlender aus? Gemeinsam mit unserer Farb- & Stilberaterin findet Ihr heraus, welcher Jahreszeitentyp Ihr seid. Die Farbberatung gibt Euch mehr Sicherheit beim nächsten Kleiderkauf.

Anmeldung: Jeweils 14 Tage vorher beim Sekretariat

Brig, Sitzungsraum Pro Senectute, Belalpstrasse 2

30	Freitag 03. Februar 2023 Freitag 17. März 2023	Ca. 1 - 1.5h pro Paar	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
----	---	-----------------------	---

Schminkkurs (Mutter-/ Tochter) (Oma-/ Enkeltochter) (Freundinnen) (CHF 120.- pro Paar)  

Gemeinsam mit unserer Visagistin erarbeitet ihr euch euer typ- und altersgerechtes Make-up zum Nachschminken für zuhause. Ob Grossmutter, Tochter oder Enkeltochter, mit Farben und verschiedenen Techniken zu experimentieren, fasziniert alle Frauen! Der Kurs gibt Ideen und Anregungen für ein typgerechtes Make-up. Wie hebe ich meine Vorzüge hervor und was ist natürlich schön? Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Schminktechniken anzuwenden.

Anmeldung: beim Sekretariat bis 28. Oktober 2022

Brig, Sitzungsraum Pro Senectute, Belalpstrasse 2

31	Freitag 11. November 2022	Ca. 1 - 1.5h pro Paar	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
----	------------------------------	-----------------------	---

Boozu-Gschichte (Kollekte)  

Urchig. Gruslig. Furchterregend. Dann wieder bezaubernd. Idyllisch. Märchenhaft. Das Boozu-Team aus Agarn sucht die Abwechslung, denn Kultur soll für alle stattfinden. Nehmen Sie teil an unserem Boozu- Nachmittag.

Anmeldung: beim Sekretariat bis 10. Februar 2023

Susten, Verein Passerelle, Brückenmattenstrasse 21

32	Donnerstag 23. Februar 2023 14.00 - ca. 15.30 Uhr	Boozu-Team Agarn
----	---	------------------

Dank an betreuende Angehörige - offerierter Ausflugstag

Brauchen Sie eine Pause von Ihrem Alltag als betreuende Angehörige, um neue Energie zu tanken und sich auszutauschen? Dann sind diese Aktivitäten genau das Richtige für Sie! Verbringen Sie diesen Tag gemeinsam mit Mitgliedern unserer Vereinigung.



Vereinigung
Betreuende Angehörige
Wallis

Brig, Fahrt mit dem Kleinen Simplon Express und Gesuch Stockalperpalast

21 September 2022 oder 01. Oktober 2022	09h15 (Eingang Bahnhofhalle Brig)	in Zusammenarbeit mit der Vereinigung Betreuende Angehörige Wallis	Anmeldung obligatorisch 027 321 28 27 gratis
--	--------------------------------------	--	--

Unsere Freiwilligen organisieren für Sie Jass- und Spielnachmittage, Ausflüge, Vorträge, Weihnachtsfeiern, Fasnachtshocks, usw. Sie sind herzlich willkommen! Für Informationen über das Aktivitätenprogramm der einzelnen Clubs wenden Sie sich bitte direkt an die Clubleitenden. In den meisten Gemeinden können Sie nach dem Mittagstisch jassen oder es werden Ihnen Aktivitäten angeboten.



Agarn

Seniorenclub	Donnerstag 1x im Monat 14.00 Uhr	Treffpunkt Gemeindezentrum	Josianne Matter, 079 715 16 00 Dorli Grand, 078 661 22 55
Mittagstisch	Donnerstag 1x im Monat 11.30 Uhr	Verschiedene Restaurants	Anmeldung: bis Mittwochmittag bei Josianne Matter oder Dorli Grand

Ausserberg

Stricken, Jassen, Spielen	Montag 13.30 Uhr	Altes Schulhaus	Danielle Schmid, 027 946 56 04
----------------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------------------

Bellwald

Verein Seniorenbetreuung	Mittwoch 13.30 Uhr	Gemeindesaal	Dorly Holzer, 027 971 21 64
---------------------------------	------------------------------	--------------	-----------------------------

Betten

Seniorenclub	Donnerstag (September bis April) Nachmittag	Bürgerstube	Marina Minnig, 027 927 17 26
---------------------	--	-------------	------------------------------

Brig

Chor 60 + Brig und Umgebung	Montag ab 05. Sept 2022 (ausser Schulferien) 14.00 - 15.30 Uhr	Pfarrzentrum	Leitung: Corinna Bayard, 079 468 92 83
Jassen Brig-Glis	Dienstag 13.30 - ca. 17.00 Uhr	Riverside	Florian Wellig, 079 727 29 51
Mittagstisch Brig-Glis	Dienstag 2022: 06. Sept, 04. Okt, 08. Nov, 13. Dez. 2023: 10. Jan, 07. Febr, 07. März, 11. April, 09. Mai, 06. Juni 12.00 Uhr	Restaurant Zunftstube	Menu CHF 17.- Anmeldung: bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Eyer Ludmilla, 079 339 66 30

Bürchen

Jassen, spielen	Mittwoch 13.30 Uhr	Gemeindesaal	Erna Zenhäusern, 079 638 66 84
------------------------	------------------------------	--------------	--------------------------------



Eggerberg

Jassen	Dienstag 13.30 Uhr	Grienig	Sabina Anthamatten, 078 600 39 64	
Seniorenclub	siehe Programm		Ernestine Zimmermann, 079 764 09 49	
Mittagstisch	letzter Donnerstag im Monat ab 11.45 Uhr	Grienig	Kollekte	Anmeldung: bei Sonja In-Albon, 027 946 33 27

Eischoll

Seniorenclub	jeder 2. Dienstag im Monat 14.00 - 16.30 Uhr	Gemeindesaal	Kollekte	Rosmarie Bayard, 079 636 65 37 Emilia Bregy, 079 573 07 80 Luzia Pfammatter, 027 934 16 44
---------------------	---	--------------	----------	--

Eisten

Spielnachmittag	Donnerstag 13.00 Uhr	Burgersaal	Kollekte	Werlen Alfonsine, 079 361 51 28 Wattinger Nelli, 079 283 00 87
Mittagstisch auf Anfrage	Donnerstag 11.30 Uhr	Burgersaal	Werlen Alfonsine, 079 361 51 28	

Embd

Jassen	Mittwoch 13.30 Uhr	2. Stock, Gebäude Raiffeisen	Ursula Bernhard, 079 518 84 39 Hermine Fux, 027 952 19 07 Esther Lengen, 027 952 12 91	
---------------	------------------------------	------------------------------	--	--

Ergisch

Senioren- nachmittag	2022: 18. Okt, 15. Nov, 20. Dez, 2023: 17. Jan, 14. Feb, 14. März, 18 April 14.00 Uhr	Bürgerstube	Infos: Ruth Studer, 027 932 16 34 oder 079 400 99 46	
Mittagstisch	2022: 05. Okt, 02. Nov, 07. Dez 2023: 04. Jan, 01. Feb, 01. März, 05. April, 03. Mai	Restaurant Obermatt		

Ernen-Binn

Mittagstisch	siehe Programm	Emilia Schwery, 079 560 18 52 Odile Zeiter, 079 228 99 40 Rita Seiler, 027 971 20 13		
Seniorenclub				

Erschmatt

Jassen	Mittwoch nachmittags 3-4 Std (November 22- April 23)	Essraum Roggenzentrum	Monika Schmidt, 078 820 01 04 oder Mütterverein	
Mittagstisch + Nachmittag 50+	2022: 15. Sept, 20.Okt, 17. Nov, 15.Dez 2023: 19. Jan, 09. Feb, 16. März, 20.April, 25. Mai	Restaurant Roggen-Stube	CHF 18.-	Anmeldung: bei Monika Schmidt Infos: siehe Flyer / Pfarrblatt

Eyholz

Handarbeitsgruppe	Donnerstag Beginn 06. Okt 2022 13.30 - ca. 17.00 Uhr	Schulhaus	Kontakt und Infos: Alice Noti, 079 670 01 92
--------------------------	---	-----------	--

Fieschertal

Jassen und tappen	jeweils Donnerstag siehe Flyer 13.30 Uhr	Schulhaus Kindergarten	Bernadette Imhasly, 079 587 60 82
Mittagstisch	jeweils Freitag siehe Flyer Ab 11.30 Uhr	Hotel Alpenblick	siehe Flyer
Handarbeitsgruppe Lisme fer alli	jeweils Dienstag siehe Flyer 14.00 Uhr	Schulhaus Kindergarten	Lydia Imhasly, 027 971 10 33

Gampel

Jassen	jeden Donnerstag ab 15. Sept 2022 13.30 - 17.00 Uhr	Restaurant Jägerheim	Marie-Thérèse Bitz, 079 519 78 55
Mittagstisch Gampel-Niedergampel	Freitag 29.07. (Jägerheim), 26.08. (Tourist), 30.09. (Steakhouse), 28.10. (Jägerheim), 25.11. (Tourist), 16.12. (Steakhouse) 12.00 Uhr	CHF 18.- inkl. Suppe oder Salat, Kaffee und Dessert	Anmeldung: am Vorabend bis 20.00 Uhr beim jeweiligen Restaurant: Stocker Steakhouse, 027 932 50 62 Tourist, 027 932 24 77 Jägerheim, 027 932 11 28

Grächen

Tagesträff-Gemeinsam statt einsam	Jeweils Donnerstag und Freitag von 11.00-17.00 Uhr	Seniorenresidenz St. Jakob, Grächen	Anmeldung und Informationen: bei Esther Lefebre 078 606 76 80
--	---	--	---

Grafschaft

Jassen	Donnerstag 13.00 Uhr	Bürgerstube	Therese Kreuzer, 027 973 18 33 Anna Bittel, 027 973 12 05
---------------	--------------------------------	-------------	--

Grensiols

Seniorenclub	Dienstag 13.30 Uhr	Grensiolstube	Vreni Stockalper, 027 927 23 15 oder 079 666 61 88 Ursula Schmid, 078 833 10 75
---------------------	------------------------------	---------------	---

Guttet-Feschel

Seniorenclub	1x im Monat, siehe Jahreskalender der Gemeinde		Renata Schmidt, 027 473 29 20 Doris Marty, 027 473 35 86
---------------------	--	--	---

Lalden

Seniorenclub	1x im Monat siehe Pfarrblatt	Bürgersaal	Kollekte Andrea Zeiter, 027 946 52 06 Margot Hutter, 027 946 44 00
---------------------	---------------------------------	------------	--



Leukerbad

Seniorenclub	Mittwoch siehe Pfarrblatt		Kollekte	Marianne Zenhäusern, 027 470 31 66
Mittagstisch	2. und 4. Mittwoch im Monat 12.00 Uhr	Volkshelbad	CHF 20.- inkl. Kaffee/ Dessert	Anmeldung: bei Margrit Zemp, 079 793 80 25

Leuk-Stadt

Spielnachmittag	jeden 2. Dienstag im Monat 14.00 - ca. 16.30 Uhr	Restaurant Krone	kleiner Unkosten- beitrag für Kaffee und Kuchen	Sabine Grand, 027 473 47 64 Marianne Montani, 027 473 31 31
------------------------	---	------------------	---	--

Mörel-Filet

Jassen, Rummikub	Donnerstag 13.00 - ca. 16.00 Uhr	Haus de Sepibus	CHF 5.-	Rosy Stucky, 027 927 23 84 Eliana Zurschmitten, 027 927 19 70 Rosmarie Albrecht, 079 826 66 34
-----------------------------	--	-----------------	---------	--

Münster-Geschinen

Seniorenclub	siehe Flyer und Jahresprogramm			Kiechler Beatrice, 079 544 73 62
Mittagstisch	letzten Donnerstag im Monat 11.30 Uhr	Hotel Restaurant Post	CHF 18.-	Anmeldung: beim Hotel, 027 974 15 15

Naters

Seniorenchor	Dienstag alle 2 Wochen Beginn: Dienstag 06. September 2022 14.00 - 15.15 Uhr	Übungslokal Zentrum Missione	CHF 40.- pro Person und Jahr	Leitung: Rosmarie Treyer-Heuberger, 079 428 03 39 rosmarie@treyer.ch
---------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	---

Niedergampel

Jassen	jeden Mittwoch 13.30 - 17.00 Uhr	Schulhaus	Kollekte	Vreny Kohlbrenner, 027 932 14 63
---------------	--	-----------	----------	----------------------------------

Niedergesteln

Mittagstisch	jeden 2. Donnerstag im Monat (ausser Juli + Aug) 11.30 Uhr	Bürgerstube (Dez im Restaurant Schmitta Raron)	CHF 12.-	Anmeldung: bei Cornelia Theler, 027 934 24 73
---------------------	--	--	----------	---

Gemeinde Obergoms

Seniorenclub	jeweils am Donnerstag	siehe Programm		Daniela Imwinkelried, 027 973 19 08
Mittagstisch	jeweils am Donnerstag 12.00 Uhr	Restaurants der jeweiligen Gemeinde	CHF 16.-	Infos bei den Seniorenclubleiterinnen

Raron

Mittagstisch	jeweils am Mittwoch 12.00 Uhr	Altes Schulhaus Burgersaal	CHF 10.-	Kochteam/Service: Freiwillige Helferinnen und Helfer von Raron Anmeldung: bei Jacqueline Troger, 078 790 84 31
---------------------	---	-------------------------------	----------	---

Reckingen-Glurigen

Jassen	Donnerstag 13.30 Uhr	Gemeindestube Reckingen	CHF 25.- pro Jahr	Ursula Ehrenzweig, 079 567 32 13
---------------	--------------------------------	----------------------------	----------------------	----------------------------------

Ried-Brig

Seniorenclub Jassen, spielen, stricken, zusammen sein	Dienstag 13.30 - ca. 17.00 Uhr	Schulhaus Musiklokal		Alexa Schmid, 027 923 77 33 1x im Jahr Mittagstisch
---	--	----------------------	--	--

Ritzingen

Mittagstisch	letzten Freitag im Monat 12.00 Uhr	Hotel Weisshorn	Menu CHF 20.- inkl. ein Getränk, und Kaffee	Anmeldung: bei Anna Bittel, 027 973 12 05
---------------------	---	-----------------	---	---

Saas-Fee

Jassen, spielen, andere treffen	Donnerstag einmal pro Monat 13.00 - 17.00 Uhr	Pfarrhaus	Freiwilliger Zustupf	Susanne Steiner, 027 957 20 57 Therese Lomatter, 027 957 18 67
--	--	-----------	-------------------------	---

Salgesch

Mittagstisch	erster Donnerstag im Monat (ausser Juli und August)	Ort wird jeweils bekannt gegeben, siehe Flyer		Anmeldung: bei Sibylle Zumofen, 078 622 81 53
---------------------	---	--	--	---

Siders

Jassen	jeweils am Donnerstag Nachmittag	Pfarrzentrum, Heilig Geist oder nach Ansage		Paul Sarbach, 079 240 94 63
Mittagstisch	siehe Programm 12.00 Uhr	Siders oder Umgebung, immer mit dem ÖV erreichbar	ca. CHF 22.-	Lokalität und Daten siehe WB-Rubrik «Alter Aktiv» und Jahresprogramm Anmeldung: bei Barbara Oggier, 079 520 21 19

Simplon-Dorf

Seniorenclub	erster und letzter Mittwoch im Monat 13.30 - ca. 18.00 Uhr	Schulhaus	CHF 15.- pro Jahr	Anna Arnold, 079 715 70 63 Isabelle Zenklusen, 027 979 13 43
---------------------	---	-----------	----------------------	---

Stalden

Seniorenclub	Montag 13.00 Uhr	Vereinslokal		Melanie Niederberger, 079 815 22 13
---------------------	----------------------------	--------------	--	-------------------------------------

Staldenried

Mittagstisch und Spielnachmittag	letzter Freitag im Monat von Okt bis Mai (ausser Dezember) 11.45 Uhr	Pfarreilokal	CHF 10.-	Anmeldung: bis 2 Tage im Voraus bei Hannelore Furrer 079 245 65 75
---	--	--------------	----------	---

Susten

Spielnachmittag	Beginn: 09. September 2022 (2 x im Monat) siehe Flyer	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21	Christel Molling, 079 284 88 37	
Mittagstisch Verein Passerelle	siehe Flyer	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21	Der Verein bietet einen Ort der Begegnung zwischen den Generationen. Die Cafeteria und der Spielplatz laden zu schönen Momenten ein. Infos: Dieter und Verena Müller, 079 757 63 09 info@vdml.ch	

Täsch

Jassen	Freitag 13.30 Uhr	Pfarreilokal	Anna-Maria Lauber, 027 967 13 94	
---------------	-----------------------------	--------------	----------------------------------	--

Termen

60+ Treff	einen Freitag im Monat, siehe Jahresprogramm 14.00 - 18.00 Uhr	Aula MZH	CHF 30.- pro Jahr	Anmeldung: bei Barbara Roten, 079 732 28 59 Judith Berchtold-Kummer, 027 923 69 16
------------------	--	----------	-------------------	--

Törbel

Seniorenclub	Mittwoch 13.30 Uhr	Schulhaus	Pia Seematter, 079 272 60 64	
---------------------	------------------------------	-----------	------------------------------	--

Turtmann

Spielnachmittag	Donnerstag 13.30 Uhr	Gemeindesaal	Vivianne Z'Brun, 027 932 50 20	
------------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------------	--

Einkehrtage 2023

Das Bistum Sitten gestaltet auch 2023 in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais-Wallis Einkehrtage für Seniorinnen und Senioren in Gemeinden oder Regionen.

Daten können mit dem Sekretariat der Pro Senectute in Visp vereinbart werden.

Die Tagung dauert normalerweise von 10:00 Uhr bis 15.30 Uhr. Sie kann auch örtlich zeitlich angepasst und z. B. auf einen Vormittag beschränkt werden.

Leitung: Diakon Georg Studer-Bregy, Visperterminen

Thema: Bibel heute - Das Plus des Alten Testaments. Wir würdigen den Eigenwert des Ersten Testaments und entdecken für unser Gottesbild und für Menschheitsfragen von heute einige «vergessene» Kostbarkeiten. Wir sprechen auch an, was uns Mühe macht und vor Fragen stellt.

Unterbäch

Spielnachmittag	letzter Freitag im Monat 13.30 Uhr	Alte Scheune	Liselotte Zenhäusern, 027 934 26 35
------------------------	---	--------------	--

Unterems

Jassen	Freitag 13.30 Uhr	Pfarrhaus	Anna Hischier, 027 932 12 66
---------------	-----------------------------	-----------	------------------------------

Varen

Jassen	Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr	Bürgerstube	Irene Zumofen, 027 473 13 54
---------------	--------------------------------------	-------------	------------------------------

Visp

Jassen	Freitag 14.00 Uhr	Restaurant zur Mühle	Paula Gemmet, 027 946 31 57
Mittagstisch	Freitag 2022: 07. Okt, 04. Nov, 02. Dez 2023: 06. Jan, 03. Feb, 03. März, 07. April, 05. Mai, 02. Juni 12.00 Uhr	Rathaussaal	CHF 6.- ohne Anmeldung: Organisation und Service: verschiedene Vereine der Gemeinde
Chor 60+ Visp und Umgebung	Montag 2022: 19. Sep, 03. Okt, 17. Okt, 31. Okt, 14. Nov, 28. Nov, 12. Dez 2023: 16. Jan, 30. Jan, 13. Feb, 27. Feb, 13. März, 27. März, 03. April, 17. April, 24. April Abschlussmesse 14.00 - 15.30 Uhr	Singsaal Schulhaus Sand	CHF 50.- pro Jahr Egon Schmid Anmeldung beim Sekretariat
Handarbeits- gruppe	Dienstag 2022: 13. Sept., 27. Sept., 11. Okt., 25. Okt., 08. Nov., 22. Nov., 06. Dez., 20. Dez. 2023: 10. Jan., 24. Jan., 07. Febr., 21. Febr., 07. März, 21. März, 04. April, 18. April, 02. Mai 13.30 - 16.00 Uhr	Pfarreisaal	Kontakt und Infos: Eliane Noti, 076 295 62 95

Visperterminen

Seniorenclub	Freitag 13.00 Uhr	Pfarreisaal	Agnes Heinzmann, 027 946 20 65
---------------------	-----------------------------	-------------	--------------------------------

Wir informieren Sie laufend über unsere Homepage www.vs.prosenectute.ch
und unsere tägliche Rubrik «Alter Aktiv» im Walliser Bote.



Bei allen Tagesausflügen wird die Leiterin 15 Minuten vor der Abfahrt des Zuges am Bahnhof Brig bei den Billettautomaten sein. Sofern möglich, wird die Gruppenleiterin im ersten Wagen sitzen. Die Gruppe versammelt sich spätestens am Bahnhof, wo die Aktivität stattfindet.

Stadtführung «Blutiges Thun» 33 neu

Anmeldung beim Sekretariat bis 02. Mai 2023

10. Mai 2023

max. 19 Personen

Begib dich auf die Spuren des Verbrechens. Dr. Jon Keller, ehemaliger Thuner Stadtarchivar, nimmt dich mit auf eine Zeitreise durch vergangene Jahrhunderte, in welchen die Zähringerstadt Thun kriminelle Seiten aufwies. Auf dieser 1.5-stündigen Stadtführung erwarten dich atemraubende Geschichten. Gänsehaut garantiert...

Programm Abfahrt 12.48 Uhr Brig
13.34 Uhr Ankunft Thun
Führung: 14.00 Uhr
Ende ca. 15.30 Uhr
Rückreise Individuell

Preis CHF 25.- pro Person

Die Teilnehmenden lösen ihre Zugbillette selber (Bis Thun Hauptbahnhof).

Dieser Rundgang ist nicht barrierefrei.

Ausrüstung: Gute Schuhe Abstand + Verpflegung



Besuch im Kriminalmuseum in Bern 34

Anmeldung beim Sekretariat bis 09. Januar 2023

18. Januar 2023

max. 15 Personen

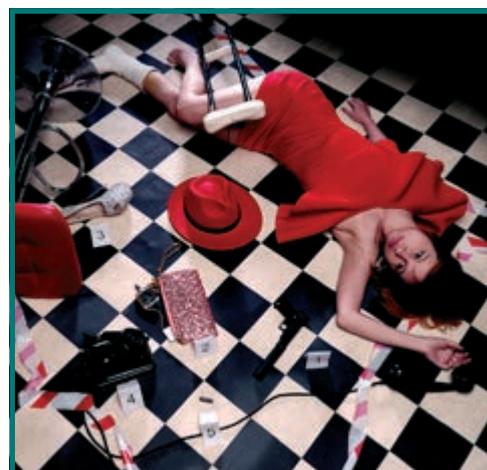
Beim Kriminalmuseum handelt es sich nicht um eine der breiten Öffentlichkeit zugängliche Ausstellung, sondern um eine zu Lehrzwecken ausgewählte Dokumentation historischer und aktueller Kriminalitätsformen und polizeilicher Aufklärungsmittel. Die Führung gibt Einblick in historische und aktuelle Kriminalfälle im Kanton Bern, und wir erfahren, wie die Polizei Täter und Täterinnen überführen konnte. Der Rundgang zeigt, wie vielfältig Verbrechen sind. Unter der Führung von Spezialisten sehen Sie das, was sich wirklich zugetragen hat.

Programm Abfahrt 11.48 Uhr Brig
12.54 Uhr Ankunft Bern
13.38 Bus Linie 20 (Bahnhof-Wankdorf Bahnhof)
Haltestelle «Lorraine», direkt vor dem Ringhof
14.00 Uhr Führung durch das Kriminalmuseum
Ende: ca. 16.00 Uhr
Rückreise individuell

Preis CHF 15.- Pro Person

Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern Lorraine).

Identitätskarte + Proviant mitnehmen



Das Bundeshaus während der Session 35
Anmeldung beim Sekretariat bis 01. Februar 2023

01. März 2023

max. 20 Personen

Sie wollen live dabei sein, wenn im Ständerat oder im Nationalrat debattiert wird? Während der Sessionen haben Sie die Gelegenheit, die Diskussionen und Abstimmungen direkt in beiden Ratssälen mitzuverfolgen.

Programm 08.48 Uhr Abfahrt Brig
 09.54 Uhr Ankunft Bern
 10.30 Uhr Treff beim Eingang Bundeshaus
 (Sicherheitskontrolle dauert 30 Min)
 11.00 Uhr Start Besichtigung:
 Besuch der Tribünen, Verfolgen der Debatten,
 Treffen mit Walliser Parlamentariern,
 Kurzführung in der Kuppelhalle
 ca. 13.00 Uhr Aperitif im Galerie des Alpes



Rückreise individuell

Preis CHF 20.- inkl. Führung und Apéritiv

Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern, Hauptbahnhof).

Identitätskarte + Proviant mitnehmen

Entdecken Sie den Elektro scooter

Go-Go Elite Traveller



zum Preis von
CHF 2724.80

-12%

Mitglieder
PRO SENECTUTE

Leicht demontierbar



Der schnellste Weg zum Reisen



Vertrauen entscheidet

Beratung vor Ort, zu Hause
 oder per Telefon :
058 911 06 06

Sodimed SA - Chemin de Praz-Devant
 12, 1032 Romanel-sur-Lausanne

TECHNISCHE DATEN

Benutzergewicht max.	136 kg
Geschwindigkeit max.	6.4 km/h
Reichweite	11.5 km
Wendekreis	128 cm
Gesamtbreite	54 cm

Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MwSt., Sodimed behält sich das Recht vor, die angegebenen Preise jederzeit zu ändern.

Persönliche Reisebegleitung 36

Anmeldung beim Sekretariat

Für Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Sie wollen einen Besuch machen, doch die Reise mit dem ÖV ist für Sie ein Hindernis?
- Sie möchten eine Fahrt ins Blaue oder einen Ausflug machen, aber allein wollen oder können Sie das nicht?
- Sie müssen zu einem Termin, z.B. zu einem Spezialarzt ausserhalb der Gemeinde oder Region und brauchen Begleitung?



Preis CHF 5.- **Die Teilnehmenden übernehmen den Preis für das Fahrbillett der Begleitperson.**

Freiwillige gesucht!

Sie haben Zeit und Freude daran zu helfen? Sie haben ein Generalabonnement oder ein Halbtax-Abo und sind in der Lage eine Person zu begleiten? Wir brauchen Sie, um Senioren und Seniorinnen im öffentlichen Verkehr zu begleiten. Interessierte melden sich bitte beim Sekretariat.

Führung durch das Stockalperschloss 37

Anmeldung beim Sekretariat bis 23. September 2022

03. Oktober 2022

max. 15 Personen

Das Stockalperschloss in Brig gilt nicht nur als regionales Wahrzeichen, sondern auch als mächtigster barocker Profanbau der heutigen Schweiz. Der Erbauer des Stockalperschlusses, Kaspar Stockalper von Thurm (1609-1691), galt als einer der bedeutendsten Persönlichkeiten der Walliser Geschichte. Besuchen Sie das einmalige barocke Schloss des Grossen Kaspar Stockalper im Rahmen einer spannenden Führung. Anschliessend geniessen wir gemeinsam ein Apéro im Schlosshof.

Programm 13.45 Uhr Treffpunkt Schlosshof
14.00 Uhr Führung durch das Stockalperschloss
Ca.15.00.- Uhr Apéro im Schlosshof

Preis CHF 15.- pro Person



«eppis glismuts fär alli»

Mit viel Liebe und Elan fertigt die Handarbeitsgruppe Visp und Eyholz modische Maschen von Kopf bis Fuss, Spielsachen, Decken usw. an.

Das Gestrickte und Gehäkelte wird in der Amavita Vispach Apotheke und in der Apotheke Lager in Visp zum Kauf angeboten. Die Leiterinnen nehmen gerne Ihre Bestellung und individuelle Wünsche telefonisch entgegen.



Herbstwanderwoche im Südtirol 38

Anmeldung beim Sekretariat bis 01. Juli 2022

26. - 30. September 2022
Wanderleitung: Theo Lehner

Programm:

1. Tag: Montag 26. September 2022

Fahrt ab Turtmann (07:00 Uhr) - via Simplon - Kaffeepause und Mittagessen unterwegs.

Ankunft Apéro im Hotel Four Points Sheraton in Bozen, anschliessend Zimmerbezug.

Abendessen im Hotel.

2. - 4. Tag: Dienstag 27. September 2022 - Donnerstag 29. September 2022

Zimmer mit Frühstück im Hotel, alle Mittag- und Abendessen auch sind im Preis inbegriffen. Mittagessen und Abendessen nehmen wir jeweils in verschiedenen Gaststätten ein. Wir wandern in den wunderschönen Tiroleralpen. Wir geniessen eine Führung durch die wunderschöne Stadt Bozen mit ihrer interessanten Geschichte. Reinhold Messner Mountain Museum, verbunden mit einer kleinen Wanderung und weitere Interessante Höhepunkte.

5. Tag: Freitag 30. September 2022

Frühstück im Hotel. Um 10:00 Uhr Rückreise ins Oberwallis. Unterwegs gemeinsames Mittagessen.



Unser Leistungen: Reise im Kleinbus max. 15 Fahrgäste

Begleitung: Pro Senectute

Alle Mittag- und Abendessen inkl. Hin- und Rückreise (ohne Getränke)

4 Übernachtungen im Four Points Sheraton mit Frühstück im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag CHF 190.00), Fremdenverkehrsabgabe, Park- und Strassengebühren, 7.7% Mehrwertsteuer

Nicht inbegriffen:

Getränke bei den Mahlzeiten, Persönliche Auslagen, Trinkgeld für Fahrer und Reiseleiter, Zusatzleistungen wie Eintritte teilweise inbegriffen, Fakultative Ausflüge

Durchführung:

Die Reise wird ab einer Mindestzahl von 10 Personen durchgeführt.

Anmeldeschluss: 1. Juli 2022

Preis pro Person:

Im Doppelzimmer Vollpension CHF 1350.-

Im Einzelzimmer Vollpension CHF 1540.-

Versicherung Annullation/Assistance CHF 35.-

Preis- und Programmänderungen vorbehalten.

Ihr Hotel in Bozen:

****Four Point Sheraton Bolzano Bozen

Via Bruno Buozzi Str. 35 - 39100 Bozen - Italien

Wir suchen
Freiwillige,
die bereit sind, sich für
Senioren im Wallis zu
engagieren. Wir bieten
verschiedene Sport-, Kultur-
und Freizeitaktivitäten,
sowie Dienstleistungen wie
zum Beispiel Persönliche
Reisebegleitung an.

**Für weitere Informationen
kontaktieren Sie bitte
Pro Senectute Valais-Wallis
unter 027 948 48 50**

Winterwoche in Adelboden 39

Anmeldung beim Sekretariat bis 01. Oktober 2022

22. - 27. Januar 2023

Wanderleitung: Franz Herger

**Schneeschuh-Touren und Winterwandern
im Berner Oberland****Anreisetag:**

Sonntag 22. Januar 2023

von Visp und Brig entweder via Spiez oder via Kandersteg nach Frutigen

- Bus Frutigen ab 09.33 h, Adelboden an 10.03 h
- anschliessend Gepäck deponieren
- Kleine Wanderung
- Welcome Aperitif, Abendessen

Programm:

Montag 23. Januar bis Donnerstag 26. Januar 2023

Täglich zwei geführte Schneeschuh-Touren oder Winterwanderungen, je nach Schneeverhältnissen und Wetter

- gemütlich: ca. 2-3 Std., sportlich: ca. 4-5 Std

Abreisetag:

Freitag 27. Januar 2023

Gemeinsames Frühstück, danach individuelle Abreise

Kosten pro Person:

Doppelzimmer mit Bad/WC, Süd-Südwest, CHF 950.00

Einzelzimmer mit Bad/WC, Nord, CHF 1000.00

Doppelzimmer zur Einzelbenützung, 1100.00

Folgende Leistungen sind inbegriffen:

- 5 Uebernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Welcome- und Farewell Aperitif
- Tickets für Bus- und Bergbahnen für 6 Tage (SO bis FR)
- Pro Senectute Beitrag
- sämtliche Taxen und Abgaben

Unterkunft:

Hotel Hari, im Schlegeli, Gartenweg 5, 3715 Adelboden

5 Nächte im 4-Sterne Hotel mit super Frühstücks-Buffer und feinem Abendessen, kleiner Wellnessbereich

www.hotelhari.ch - info@hotelhari.ch

Sich regelmässig körperlich zu betätigen, ist gut für die Gesundheit und die Moral. Bewegung erlaubt, in Form zu bleiben und möglichst lange die Autonomie zu bewahren. Pro Senectute Valais-Wallis verfügt über ein vielseitiges Kursangebot. Mit Indoor- und Outdoor-Aktivitäten ist für jeden Geschmack und jedes Niveau etwas dabei.

Viel Spass beim Entdecken!

Aquarückenfit

Das optimale Rückentraining in der Gruppe im stehtiefen Wasser. Ein rüchenschonendes Kräftigungsprogramm dank Wasserwiderstand und -auftrieb.

Bouldern/Klettern

Bouldern ist freies Klettern in Absprunghöhe. Stärke deine Muskulatur beim Lösen von spannenden Bewegungsrätseln an der Kletterwand. Beim Bouldern kannst du auf spielerische Weise deine Kraft, Körperspannung, Koordination, Dynamik, Balance, Klettertechnik, und dein Mindset positiv beeinflussen - Spass garantiert!

Domigym

Sie möchten sich gerne bewegen und unabhängig bleiben. Pro Senectute Valais-Wallis bietet Ihnen zu Hause ein individuelles Gymnastikprogramm an. Die Unterrichtszeiten können auch in kleinen Gruppen bis drei Personen durchgeführt werden. Die Lektion wird in Ihrer eigenen Wohnung stattfinden.

E-Bike für Frauen

Entdecke in einer Frauengruppe mit deinem E-Bike verschiedene Touren im Oberwallis.

FitGym

Im Oberwallis gibt es viele Pro Senectute Turngruppen mit einem polysportiven Angebot. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie eine regelmässige Bewegung mehr Lebensqualität bietet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Langlauf

Die Langlaufgruppe trifft sich wöchentlich im Langlaufparadies der Gommer Hochebene. Entsprechend dem eigenen Anspruch kann jeder die für ihn richtige Geschwindigkeit und das Gelände wählen.

Lauftreff

Kommen Sie mit uns und erleben Sie verschiedene Laufstrecken in der Umgebung von Visp.

Line-Dance

Line-Dance, eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Petanque

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Pilates

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das den Körper kräftig, formt und dehnt. Pilates optimiert die Körperhaltung und das Körperbewusstsein.

Qigong

Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fließend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Rebounding

Das Workout mit dem Rebounder wirkt positiv auf deine Gesundheit und dein Immunsystem. Das Training auf dem Minitrampolin schenkt Spass und Lebensfreude in allen Altersstufen.

Sanftes Gehen

In einer kleinen aber feinen Gruppe (max. 14 Teilnehmende) bewegen wir uns wöchentlich an der frischen Luft. Sanftes Gehen erfrischt den Geist und hält den Körper in Schwung. Es ist gelenkschonend und kreislaufstärkend.

Schneeschuhlaufen

Erleben Sie Winterzauber pur mit unseren Schneeschuhgruppen. Ob Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene - jeder findet seine ideale Tour.

Sicher stehen- sicher gehen

Durch gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden, was Ihnen mehr Sicherheit im Alltag gibt.

Sommer-/Winterprogramm

Zusätzlich zu den Angeboten der verschiedenen Outdoor und Indoor Gruppen bietet Pro Senectute Valais-Wallis ein Sommer- und ein Winterprogramm mit verschiedenen Aktivitäten an. Das Detailprogramm ist jeweils ab Mai und Dezember im Sekretariat erhältlich und wird auf unserer Homepage aufgeschaltet.

Spiel und Spass

Ob jung oder alt, Spiele machen immer Spass!

Tennis

Tennis, das beliebte Rückschlagspiel um Ausdauer, Reaktion und Kraft zu verbessern und fit zu bleiben.

Velo/Biken/E-Bike

Vom Frühling bis in den Herbst sind unsere Velo- und Bike Gruppen im Sattel. Auf Halb- und Ganztagestouren können sie Ihre Fitness verbessern. Auf individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten wird Rücksicht genommen.

Wandern

Verschiedene Wandergruppen organisieren im Wallis und weiteren Regionen ganzjährig vielseitige und eindrückliche Wanderungen. Lassen Sie sich von der Natur beflügeln.

Winterwandern

Auf präparierten Winterwanderwegen erleben Sie die Faszination verschneiter Landschaften. Die Wanderungen dauern durchschnittlich 2-3 Stunden.

Yoga

Yoga, eine Jahrtausend alte philosophische Lehre, die mit einer Vielzahl Übungen den Körper mit Geist und Seele in Einklang bringt.



Ergänzend zu den Angeboten der verschiedenen Gruppen bietet Pro Senectute Wallis ein Sommer- und ein Winterprogramm mit verschiedenen Bewegungsangeboten an:

- Bergwanderungen
- 2-Tages-Wanderungen
- Panoramawanderungen
- Kulturwanderungen
- Winterwanderungen
- Schneeschuhlaufen
- Bewegungskurse
- Angebote im Wasser



Wanderung - Sentier des Bouquentins / Val Ferret 40

Anmeldung beim Sekretariat bis 12. August 2022

Wanderleitung Franz Herger, esa Experte
Tourbeschreibung Bergstation Sessellift Arpalle 1987 m - Mont Percé 1900m - Lach Léchère - La Fouly 1600 m
Datum 17. August 2022
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm 2022.

Wanderung - Simplonpass - Simplondorf 41

Anmeldung beim Sekretariat bis 16. August 2022

Wanderleitung Eyer Yolanda, esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Simplon Pass - Altes Spittel - Engloch - Simplon-Dorf
Datum 18. August 2022
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm 2022.

Wanderung - «Sentiero a ricordo die Cacciatori» / Macugnaga 42

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. August 2022

Wanderleitung Franz Herger, esa Experte
Tourbeschreibung Macugnaga - Lage delle Fate - Alpe Bletza - Lago Secco Buord - Macugnaga
Datum 25. August 2022
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm 2022.

Wanderung - Leukerbad - Flüealp - Clabunalp - Leukerbad 43

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. August 2022

Wanderleitung Philipp Doisy, esa Wanderleiter
Tourbeschreibung Sehr schöne, anspruchsvolle Alpwanderung
Datum 26. August 2022
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm 2022.

Wanderwoche im Appenzellerland 44

Anmeldung beim Sekretariat bis 27. Juli 2022

Wanderleitung Bernhard Metry, esa Wanderleiter
Tourbeschreibung 5-tägige Wanderwoche im Appenzellerland (Detailbeschreibung im Sekretariat erhältlich)
Datum 29. August - 03. September 2022
 Einen Flyer mit Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Winterwanderung (Maximal 15 Teilnehmende) 45

Anmeldung beim Sekretariat bis 03. Januar 2023



Wanderleitung Marcelline Petrus, esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Winterwanderung zu den Eispalästen im Schwarzsee
Datum 05. Januar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhtour 46

Anmeldung beim Sekretariat bis 10. Januar 2023

Wanderleitung Franz Herger, esa Experte
Tourbeschreibung Schneeschuhtour im Berner Oberland
Datum 12. Januar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhtour 47

Anmeldung beim Sekretariat bis 24. Januar 2023

Wanderleitung Marcelline Petrus, esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Schneeschuhtour Unterbäch - Brandalp
Datum 26. Januar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 1. Dezember 2022.

Schneeschuhtour 48

Anmeldung beim Sekretariat bis 17. Januar 2023

Wanderleitung Franz Herger, esa Wanderexperte
Tourbeschreibung Schneeschuhtour im Berner Oberland
Datum 19. Januar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Winterwoche in Adelboden 49

Anmeldung beim Sekretariat bis 27. November 2022



Wanderleitung Franz Herger, esa Experte
Tourbeschreibung Siehe Detailprogramm Seite 23
Datum 22. - 27. Januar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhwanderung 50

Anmeldung beim Sekretariat bis 23. Januar 2023

Wanderleitung Toni und Erna Sarbach, esa Wanderleiter
Tourbeschreibung Jeizinen - Turu - Allmeiwald - underi Fäsulalp - Plawand - Jeizinen
Datum 25. Januar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhtour 51

Anmeldung beim Sekretariat bis 07. Februar 2022

Wanderleitung Marcelline Petrus, esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Schneeschuhtour im Eriz
Datum 09. Februar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Winterwoche im Schwarzwald 52

Anmeldung beim Sekretariat bis 17. Dezember 2022



Wanderleitung Theodor Lehner, esa Experte
Tourbeschreibung Detailbeschreibung im Sekretariat verfügbar
Datum 13. - 17. Februar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhtour

53

Anmeldung beim Sekretariat bis 13. Februar 2023

Wanderleiter Franz Herger, esa Experte
Tourbeschrieb Schneeschuhtour im Berner Oberland
Datum 15. Februar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhtour

54

Anmeldung beim Sekretariat bis 15. Februar 2023

Wanderleiter Bernhard Metry, esa Leiter
Tourbeschrieb Schneeschuhtour - Oberwald - Hungerberg - Oberwald
Datum 17. Februar 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhtour

55

Anmeldung beim Sekretariat bis 27. Februar 2023

Wanderleiter Franz Herger, esa Experte
Tourbeschrieb Schneeschuhtour im Berner Oberland
Datum 01. März 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Winterwanderung

56

Anmeldung beim Sekretariat bis 28. Februar 2023

Wanderleiter Marcelline Petrus, esa Wanderleiterin
Tourbeschrieb Winterwanderung Panoramaweg - Bürchen - Eischoll - Teil 2
Datum 02. März 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

**Winterwanderung**

57

Anmeldung beim Sekretariat bis 28. Februar 2023

Wanderleiter Bernhard Metry, esa Leiter
Tourbeschrieb Winterwanderung Blatten/Lötschen - Fafleralp - Blatten/Lötschen
Datum 02. März 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Schneeschuhwanderung

58

Anmeldung beim Sekretariat bis 17. März 2023

Wanderleiter Philippe A. Doisy, esa Wanderleiter
Tourbeschrieb Schneeschuhwanderung Gemmi - Schwarnbach Gemmi
Datum 20. März 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

Winterwanderung

59

Anmeldung beim Sekretariat bis 20. März 2023

Wanderleiter Theodor Lehner, esa Wanderexperte
Tourbeschrieb Hockenhorngrat - Lötschenpasshütte und zurück
Datum 22. März 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Winterprogramm ab 01. Dezember 2022.

**Frühlingswandern im Jura**

60

Anmeldung beim Sekretariat bis 12. März 2023

Wanderleiter Franz Herger, esa Experte
Tourbeschrieb Frühlingswandern im Frühling
Datum 07. - 12. Mai 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm ab 01. Mai 2023.



Wanderung

Anmeldung beim Sekretariat bis 4. Juli 2023

61



Wanderleiter Bernhard Metry, esa Leiter
Tourbeschreibung Wanderung von Morgins - Pointe de Bellevue - Morgins
Datum 06. Juli 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm ab 01. Mai 2023.

Heilströmen auf der Fafleralp

Anmeldung beim Sekretariat bis 16. Juli 2023

62



Wanderleiter Theo Lehner, esa Experte
Tourbeschreibung Einführungstag in die Kunst des Heilströmens
Datum 18. Juli 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm ab 01. Mai 2023.

Zweitägeswanderung

Anmeldung beim Sekretariat bis 10. Juli 2023

63



Wanderleiter Bernhard Metry, esa Leiter
Tourbeschreibung **1. Tag:** Oberalppass - Tomasee - Maighelshütte
2. Tag: Maighelshütte - Maighelsspass - Vermigellhütte - Andermatt
Datum 10. - 11. August 2023
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm ab 01. Mai 2023.

Wanderung

Anmeldung beim Sekretariat bis 30. Juli 2023

64



Wanderleiter Philippe A. Doisy, esa Wanderleiter
Tourbeschreibung Alpinwanderung Leukerbad - Flüéalp - Clabinualp - Leukerbad
Datum Ende August
 Details entnehmen Sie aus dem Sommerprogramm ab 01. Mai 2023.

Wandertage im Toggenburg

Anmeldung beim Sekretariat bis 04. Juli 2023

65



Wanderleiter Marcelline Petrus, esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Detailbeschreibung beim Sekretariat verfügbar
Datum 04. - 07. September 2023
 Einen Flyer mit Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Wanderwoche im Tirol oder Dolomiten

Anmeldung beim Sekretariat bis 03. Juli 2023

66



Wanderleiter Franz Herger, esa Experte
Tourbeschreibung Detailbeschreibung beim Sekretariat verfügbar
Datum 03. - 09. September 2023
 Einen Flyer mit Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Weitere Aktivitäten werden jeweils
 im Winterprogramm 2022/23 (ab 01. Dezember 2022 verfügbar)
 und Sommerprogramm 2023 (ab 01. Mai 2023 verfügbar) detailliert ausgeschrieben.

Verlangen Sie die Broschüren bei unserem Sekretariat.

Domigym - Turnen zu Hause 67

Sie möchten sich gerne bewegen und unabhängig bleiben. Pro Senectute Valais-Wallis bietet Ihnen zu Hause ein individuelles Gymnastikprogramm an. Unter Anweisung eines Bewegungscoach werden Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und ein vielseitiges Programm zusammengestellt. Ein Training besteht aus Kraft und Gleichgewichtsübungen, die die Mobilität verbessern und Sturzgefahr lindern. Die Unterrichtssequenzen können auch in kleinen Gruppen bis drei Personen durchgeführt werden. Sie haben die Möglichkeit wöchentlich oder alle 14 Tage zu trainieren. Eine Lektion dauert 45 Minuten und kann in Ihrer eigenen Wohnung stattfinden.

PRO SENECTUTE

Domigym



Tarife für Domigym

CHF 9.00 pro Person und Lektion mit drei Personen

CHF 13.00 pro Person und Lektion mit zwei Personen

CHF 25.00 für eine individuelle Lektion

Information und Auskunft: Pro Senectute Valais-Wallis, 027 948 48 57

Mit der Unterstützung von



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

forum60plus

gemeinsam sich weiterbilden



Forum60plus bietet Menschen über 60 eine Plattform, um sich in kleinen Gruppen auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Neues zu entdecken. Das Lernen wird innerhalb der Gruppen unter Unterstützung einer Moderation selbst organisiert.

Themen:

- Lebensgestaltung/Alltagskultur/Technik
- Philosophie/Psychologie/Soziologie/Religionswissenschaft
- Fitness/Gesundheit
- Musik/Theater/Film/Fotografie
- Architektur/Malerei/Kunstgeschichte/Literatur
- Sprachen

Weitere Informationen: www.forum60plus.com

FitGym - Gruppen



Mit Gymnastik halten Sie Körper, Geist und Seele in Schwung und bleiben fit. Sie bewegen sich stehend, sitzend, liegend und machen dabei Erfahrungen, die Ihnen im Alltag nützen und Sie stärken. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Die Leitenden freuen sich auf Ihre Teilnahme. Eine Lektion kostet CHF 5.00. Sie haben Anrecht auf eine Schnupperlektion.

Information und Anmeldung jeweils direkt bei den Leitenden.

Ausserberg	Heynen Vreny Pfaffen Martine Theler Elisabeth	079 621 26 94 027 946 57 65 027 946 50 18	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Brig Gym-Tonic (Fit&Fun) ab 55+	Christine Schumacher Bernadette Carlen	078 619 00 07 079 580 59 80	Mittwoch 16.00-17.00 Uhr	Primarschulhaus Turnhalle Ost
Brig Frauen	Elda Pacozzi	079 677 29 81	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle Ost
Ergisch	Verena Fisli Elisabeth Locher	079 212 10 57 079 786 87 45	Dienstag 09.00-10.00 Uhr	Gemeindehaus
Erschmatt	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag 09.15-10.15 Uhr	Turnhalle
Fiesch (Konditionstraining)	Elisabeth Müller (Floh)	079 747 03 77	Donnerstag 17.00-18.00 Uhr	Turnhalle OS Fiesch
Gampel	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag 13.15-14.15 Uhr	Alte Turnhalle
Grächen	Raphaëla Brantschen	027 956 34 80	Donnerstag 13.30-14.30 Uhr jeden 2.	Turnhalle
Grensiols	Vreni Stockalper	027 927 23 15	Dienstag 14.00-15.00 Uhr	MZA
Lalden	Christine Truffer	079 623 73 50	Montag 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Mörel-Filet	Eveline Imhasly Andrea Kummer	079 541 31 77 079 365 16 05	Montag 13.30-14.30 Uhr	Theatersaal
Mund	Elfriede Truffer	027 923 32 00	Montag 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Münster	Rosemarie Imsand Theler Silvia	027 973 23 24 079 231 89 52	Dienstag 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Naters	Jolanda Schwery	027 923 29 70	Mittwoch 15.00-16.00 Uhr	Turnhalle
Obergoms	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle Ulrichen
Sierre	Gaby Michlig	027 455 48 83	Mittwoch 15.00-16.00 Uhr	Halle Beaulieu
Stalden	Doris Gsponer Evelyne Bumann	027 952 10 84 027 952 10 59	Dienstag 17.00-18.00 Uhr	Turnhalle
Termen	Rita Schweizer Nadine Pfammatter	027 921 66 27 027 924 69 22	Mittwoch 08.45-10.00 Uhr	Turnhalle
Turtmann	Ida Steiner	027 932 14 62	Mittwoch 14.15-15.15 Uhr	Turnhalle
Unterbäch	Janine Bayard Ruth Fux Esther Strütt-Niggli	079 696 54 90 076 235 43 79 079 713 88 54	Montag 13.45-14.45 Uhr	Turnhalle
Visperterminen	Celestine Zeiter Eliane Berchtold	027 946 43 01 027 946 21 58	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Zermatt	Brigitte Hofmann Gabriela Truffer Silvia Truffer	079 511 56 61 079 933 19 34 079 819 85 27	Mittwoch 14.00-15.00 Uhr Mittwoch 15.15-16.15 Uhr	Triftbachhalle



esa Erwachsenensport



**Bewegen Sie sich gerne? Sind Sie kontaktfreudig?
Möchten Sie Ihre Sportart anderen weitervermitteln?**

Wir suchen Sie!

Werden Sie esa Erwachsenensportleiter/in bei Pro Senectute Valais-Wallis.

Das Programm esa Erwachsenensport Schweiz ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes. Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Sport- und Bewegungsangebot für Personen ab 60 Jahren. Die Leiterausbildungen richten sich an sportinteressierte Personen, die eine Leiterfunktion in einem der Bewegungs- und Sportangebote unserer Pro Senectute Organisation übernehmen möchten.

Bereits sind über 100 engagierte Sportleitende bei uns im Einsatz, die sich über neue Kursleitende und Unterstützung freuen würden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Melden Sie sich unverbindlich 027 948 48 57

Nächste esa Leiterausbildung Allround in Visp

1. Kursteil: 17.-19. März 2023 Kernmodul

2. Kursteil: 14.-16. April 2023 Fachmodul

Nächste esa-Fortbildungsmodule MF in Visp

MF-Allround:

Mo 10. Oktober 2022 in Visp

Mo 27. Februar 2023 in Visp

MF-Wandern:

Fr 14. Oktober 2022 in Visp

Fr 21. April 2023 in Visp

Sicher stehen - sicher gehen

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen. Rund 285000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden. Durch Training kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden.

Unsere geschulten esa Leitenden bieten in ihren Lektionen spezielle Trainings zur Verbesserung der Kraft sowie des statischen und dynamischen Gleichgewichts an. Sie verbessern Ihre Koordination und stärken Rücken- und Rumpfmuskulatur und beugen so Stürze vor. **Melden Sie sich bei uns für eine Beratung.**

Bewegungscoach



Ein Bewegungscoach unterstützt Sie im Alltag sicherer unterwegs zu sein. Durch seine aktive Begleitung erhalten sie die Möglichkeit gemeinsam etwas zu unternehmen um Ihre Selbstständigkeit zu Hause aufrechtzuerhalten. Bei den Begleitungen steht die Bewegungsaktivität im Vordergrund. Es können sturzpräventive Abklärungen durchgeführt werden. Regelmässige Begleitung, die Pflege sozialer Kontakte und das gemeinsam in Bewegung bleiben stehen im Vordergrund.

Was wird gemacht?

- Gemeinsame Spaziergänge
- Kräftigen der Muskeln, Training des Gleichgewichts und der Beweglichkeit
- Spielerische Gedächtnisübungen
- Üben von Alltagsbewegungen wie z.B. Aufstehen und Absitzen
- Umgang mit Rollator üben
- Einkäufe tätigen



Velogruppe 68



Fahrradfahren entlastet die Gelenke, stärkt das Herz, kräftigt die Muskulatur und bringt Sie in Schwung. Auf Halbtages- und Tagestouren können Sie Ihre Fitness erhalten und verbessern. Auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen. Elektrovelos sind willkommen.

Leitung: Peter Tenisch 079 728 68 61 / Paul Bittel 076 436 09 06 / Alois Perren 078 673 40 54

Tagestouren 2023 69

- 27.04.2023** Naters - Susten - Niedergampel - Naters
- 25.05.2023** Gerundensee - Sion - Riddes - Sion - Gerundensee
- 22.06.2023** Martigny - St-Maurice - Bouveret - Martigny
- 13.07.2023** Niederwald - Oberwald - Reckingen - Naters
- 24.08.2023** Spiez - Interlaken - Thun - Oey - Spiez
- 14.09.2023** Riddes - Sion - Sierre - Naters
- 28.09.2023** Naters - Susten - Agarn - Turtmann - Niedergampel - Naters (Abschlusstour)

Halbtagestouren 2023 70

- | | |
|--|---|
| 20.04.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr* | 06.07.2023 08.00 Uhr bis ca. 11.45 Uhr* |
| 04.05.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr* | 17.08.2023 08.00 Uhr bis ca. 11.45 Uhr* |
| 11.05.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr* | 31.08.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr* |
| 01.06.2023 08.00 Uhr bis ca. 11.45 Uhr* | 07.09.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr* |
| 15.06.2023 08.00 Uhr bis ca. 11.45 Uhr* | 21.09.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr* |
| 29.06.2023 08.00 Uhr bis ca. 11.45 Uhr* | Touren mit einem Stern * Treffpunkt beim Aletsch Campus Naters |

Weitere Tagestour

Domodossola-Mergozzo-Domodossola

Die Details für die Halbtages- und Tagestouren für das Jahr 2023 finden sie im Spezialprogramm - Velogruppe Oberwallis.

E-Bike

Fahren mit dem E-Bike findet zurzeit bei allen Altersgruppen grosse Beliebtheit. Auch bei uns sind die E-Bike Fahrerinnen und Fahrer herzlich willkommen.

Wer sich auf dem E-Bike beim Gruppenfahren noch unsicher fühlt, unterstützen wir vorgängig gerne mit Einzelunterricht, um sich an das neue Fahrverhalten zu gewöhnen.

Peter Tenisch 079 728 68 61 (Vorabsprache erforderlich)

E-Bike für Frauen 71 neu



Sie erkunden in einer Frauengruppe mit dem E-Bike die Gegend und tun dabei etwas Gutes für Körper und Geist.

Leitung: Christine Schumacher 078 619 00 07

Halbtagestour 27.09.2021 13.00 Uhr - 17.00 Uhr Treffpunkt vor dem Bahnhof Brig

Biken im Goms 72



Die abwechslungsreichen Mountainbike-Touren führen Sie vorbei an glasklaren Bergseen, naturbelassenen Wäldern, saftigen Wiesen und bieten passende Herausforderung für jede Schwierigkeitsstufe.

Besammlung, Bahnhof Niederwald

72	jeden Dienstag 09.30 - 12.00 Uhr ab Juni 2023 bis Oktober 2023 Tagestouren nach Absprache	2 bis 3 Stunden 30 bis 50 Kilometer 300 bis 400 Höhenmeter	Raimund Guntern 079 449 38 45
-----------	---	--	----------------------------------

Wandern - Allgemeine Bedingungen



Ausrüstung	Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke sind empfehlenswert. Verpflegung aus dem Rucksack, wenn nichts anderes angegeben ist.
Transport	Der Transport zur jeweiligen Wanderung erfolgt meist individuell. Bitte beachten Sie die Treffpunkte und Abfahrtszeiten.
Versicherung	Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute lehnt jegliche Haftung ab.
Auskunft	Das Sekretariat von Pro Senectute Valais-Wallis beantwortet gerne Ihre Fragen. Zusätzlich zum Jahresprogramm erscheinen im Dezember ein Wintersportprogramm und im Mai ein Sommerprogramm.
Anforderungen	Alle Pro Senectute Wanderungen werden in fünf verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

* Spazierwanderungen	flach bis 100 Höhenmeter	bis 2 Std
* Leichte Wanderung	flach oder leicht geneigt 300 Höhenmeter	bis 3 Std.
** Mittlere Wanderung	kleinere Auf- und Abstiege 300 bis 600 Höhenmeter	3 bis 4.5 Std.
*** Anspruchsvolle Wanderung	mittlere Auf- und Abstiege 600 bis 900 Höhenmeter	4.5 bis 5.5 Std.
**** Bergwanderung	beträchtliche Auf- und Abstiege Ab 900 Höhenmeter	ab 5 Std. gute Kondition erforderlich

Ab Dezember 2023 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download. www.vs.prosenectute.ch

Wandergruppen

Sie können an sämtlichen Wanderangeboten aller Regionen teilnehmen. Die detaillierten Programme der einzelnen Wandergruppen erhalten Sie beim Sekretariat in Visp, auf www.vs.prosenectute.ch, bei den Wanderleitenden der Region und täglich im «Walliser Bote» unter der Rubrik «Alter aktiv».

Die Wanderleitenden der entsprechenden Region geben Ihnen ebenfalls gerne Auskunft.

Obergoms	Robert Carlen Elmar Diezig Anny Bittel	079 732 40 46 027 973 12 05 079 240 54 57	Mittwoch, Donnerstag
Unnergoms	Hans Erismann	027 971 40 34	2-3 Wanderungen pro Saison
Brig und Umgebung Spazierwanderungen	Marcelline Petrus Franz Herger Marie-Andrée Schaller Jolanda Eyer	078 823 64 92 078 891 11 92 078 689 62 27 079 775 49 66	Donnerstag
Visp und Umgebung Spazierwanderungen	Susanne Brantschen Bruno Hutter Alfons Kalbermatter	079 597 87 14 079 748 24 31 079 235 09 34	Mittwoch
Stalden und Umgebung	Doris Gsponer Andenmatten Nathalie Hermine Fux Esther Lengen Charles Zenhäusern	027 952 10 84 079 694 21 69 027 952 19 07 027 952 12 91 079 840 71 36	

Saastal	German Zurbriggen	027 957 11 07
Raron und Umgebung	Viola Wicky Alaïphan Broje	079 770 72 12 079 157 88 32
Gampel und Umgebung	Genoud Joseph Hans-Peter Zeiter Theo Lehner	027 924 26 16 079 814 17 27 079 134 50 83
Leuk-Susten und Umgebung	Raphael Plaschy Verena Fisli Philippe Doisy Bernhard Metry	027 473 22 77 079 212 10 57 078 719 86 65 079 771 08 01
Spazierwanderungen	Raphael Plaschy	027 473 22 77
Sierre und Umgebung	Heinrich Kuonen Helmuth Kippel Trudy Montoya	079 220 45 13 027 473 10 73 078 638 38 81
Spazierwanderungen	Rose-Marie Zumofen	079 418 40 02

Der Kantonale «Wandertag» findet am Mittwoch 23. August 2023 statt.

Schneeschuhwandern



Anforderungen

*	Leichte Wanderung	geringe Auf- und Abstiege	bis 2 Std.	Keine spezielle Anforderungen
**	Mittlere Wanderung	kleine Auf- und Abstiege	2 bis 4 Std.	meist einfache Spurführung
***	Anspruchsvolle	längere Auf- und Abstiege	4 bis 5 Std.	gute Beherrschung Der Technik
****	Alpine Wanderung	längere/Steile Auf- und Abstiege	ab 5 Std.	gute Kondition erforderlich

Material, Schneeschuhe und Stöcke, Verpflegung aus dem Rucksack, feste Winterschuhe, wetterfeste Kleidung

73	ab Januar	Anmeldung Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat 027 948 48 50
-----------	-----------	--

Ab Dezember 2022 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download. www.vs.prosenectute.ch

Der Kantonale «Wintersporttag» wird am Mittwoch 8. März 2023 im Lötschental durchgeführt.



In der Zeit vom 30. September bis zum 9. Oktober dieses Jahres lädt die grösste Messe der Westschweiz ihre Besucher und Aussteller rund um das Thema «Äs läuft» ein. Zurück kehrt damit auch die legendäre Ausstellung, die dieses Jahr dem Fahrrad gewidmet ist.

FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *ab drii!*

Ob Gross oder Klein, Geniesser oder Musikliebhaber, Schnäppchenjäger, Besucher auf der Suche nach persönlicher Beratung oder neuen Geschäftsbeziehungen – das interessante und vielfältige Angebot der Foire du Valais wird sie alle begeistern.

Martigny verwandelt sich so für 10 Tage zu einer Metropole der Geselligkeit und des Austauschs und mit seinen mehr als 400 Ausstellern und heimischen Handwerkern, 200.000 Besuchern, Dutzenden von herausragenden Künstlern und nahezu 50 Partnern und Mitwirkenden vor Ort auch zu einem riesigen Kurzzeit-Einkaufszentrum.

Die symbolhafte Expo kehrt 2022 nach zwei Jahren Abwesenheit mit dem Thema Fahrrad zurück. Das Fahrrad weckt Emotionen und Erinnerungen in Zusammenhang mit Landschaften, Düften, Erlebnissen und Augenblicken, die man seit frühester Kindheit mit sich trägt. Im Rahmen der Ausstellung haben Besucher die Möglichkeit, in eine Welt voller Geschichten und umwerfender, vom Kurator Marc-André Elsig ausgewählter Sammlerstücke einzutauchen. Er selbst ist leidenschaftlicher Radsportler und besitzt eine der grössten Sammlungen Europas. Die Expo wurde eigens für die Foire du Valais konzipiert und umfasst 1.100 m².

Besucherinnen und Besucher können sich sowohl auf bekannt-populäre Messeangebote als auch auf zahlreiche neue Bereiche und Aussteller freuen:

- der Espace Live, Tribus und Kleines Forum bietet künstlerische Darbietungen, Konzerte und Straßenkünstler
- der Espace Gourmand, Saveurs et Tables Suisses lädt zum Degustieren, Plaudern und Geniessen ein
- die Expo nimmt Besucher mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt des Fahrrads
- der pädagogische Bauernhof bringt das Leben der Tieren näher
- der Luna Park sorgt mit Garantie für Nervenkitzel
- der Espace Petite Enfance ist die Messe für Kinder
- die Innothek präsentiert innovative Start-ups und KMUs.

Auf der Foire du Valais profitieren Besucher von Sonderangeboten, die sie im Handel nicht vorfinden. Gleichzeitig hat man aber auch die Gelegenheit, Produkte anzufassen, auszuprobieren, zu vergleichen und sich mit regionalen Unternehmen und zuweilen erstaunlichen Handwerkern auszutauschen. Dank des vielfältigen Messeangebots können auch Dutzende Produkte derselben Kategorie miteinander verglichen werden, damit die optimale Wahl gelingt. All dies an einem einzigen Ort und in freundlicher Willkommensatmosphäre. Besuchern, die ihre Einkäufe in aller Ruhe tätigen möchten, empfehlen wir, unter der Woche zu kommen. Für all jene, die es besonders ruhig mögen, öffnet die Foire du Valais ihre Pforten erneut bereits um 9.30 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch der Foire du Valais vom 30. September bis 9. Oktober 2022 in Martigny.

**FÜR UNSERE LESER 2 EINTRITTE ZUM SONDERPREIS FÜR DIE FOIRE DU VALAIS,
vom 30. SEPTEMBER bis 9. OKTOBER 2022.**

SONDERANGEBOT

Für einen Eintritt zur Foire du Valais, d.h. 8 Fr. statt 16 Fr.

Dieser Gutschein ist an den Kassen gültig, für eine Person
nur vom 30.09.2022 bis 09.10.2022
anlässlich der Foire du Valais.

**PRO
SENECTUTE**

FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *ab drii!*

SONDERANGEBOT

Für einen Eintritt zur Foire du Valais, d.h. 8 Fr. statt 16 Fr.

Dieser Gutschein ist an den Kassen gültig, für eine Person
nur vom 30.09.2022 bis 09.10.2022
anlässlich der Foire du Valais.

**PRO
SENECTUTE**

FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *ab drii!*

Langlaufgruppe Oberwallis



Erleben Sie auf schmalen Brettern die Faszination der Gommer Hochebene. Langlauf ist für jede Altersgruppe geeignet und zählt zu den gesündesten Wintersportarten. Ob Klassisch oder Skating. Unser Langlaufleiterteam unterstützt sie gerne mit Tipps und Tricks.

Obergesteln, Bahnhof

74	ab 05. Januar 2023	jeden Donnerstag in den Monaten Januar, Februar, März Im Januar 11.45 Uhr ab Bhf Obergesteln Im März 10.45	Peter Tenisch, 079 728 68 61 Paul Bittel, 076 436 09 06 Alois Perren, 078 673 40 54
----	--------------------	--	---

Skitouren

Werden auf Anfrage organisiert. **Kontakt: Romaine Leiggener 027 948 48 50**

Aquarückenfit



Aquarückenfit ist ein Rückentraining in der Gruppe im stehetiefen Wasser. Ein rüchenschonendes Kräftigungsprogramm dank Wasserwiderstand und -auftrieb. Dabei stabilisieren und kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und mobilisieren behutsam Ihre Wirbelsäule. Aquarückenfit fördert aber auch Ihre Ausdauer und die Durchblutung.

Ideal für Nichtschwimmer, Einstieg immer möglich.

Naters, Spa Hotel Alex

75	5 x 45 Minuten	ab 12. August 2022 08.30 bis 09.15 Uhr	Christine Schumacher	CHF 120.- (inklusive Badeeintritt)
----	----------------	---	----------------------	---------------------------------------

Bouldern/Klettern neu

Stärke deine Muskulatur beim Lösen von spannenden Bewegungsrätseln an der Kletterwand. Beim Bouldern (freies Klettern in Absprunghöhe) kannst du auf spielerische Weise deine Kraft, Körperspannung, Koordination, Dynamik, Balance, Klettertechnik, und dein Mindset positiv beeinflussen - Spass garantiert!

Baltschieder, Vertic-Halle

76	4x90 Minuten	ab 20. September 2022 Di 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr	Romaine Leiggener	CHF 22.- (inkl. Eintritt und Material / pro Lektion)
----	--------------	---	-------------------	---

Klänge, Bewegung und Geschichten neu



Wir lauschen den Klangschalen und stärken unseren Körper mit sanften Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Entsprechend der jeweiligen Jahreszeit hören wir Geschichten, die Herz und Geist erfreuen und zum Nachdenken anregen.

Brigerbad, Turnhalle

77	Di 11. Oktober 2022 Di 13. Dezember 2022 Di 14. Februar 2022 Di 11. April 2022	Bernadette Carlen, esa-Leiterin Annagret Trepp, Naturheilpraktikerin	CHF 36.- (pro Lektion)
----	---	---	---------------------------

Line-Dance



Visp, Turnhalle Mūra

78	10 x 60 Minuten 16.30 bis 17.30 Uhr Einsteiger	ab Mittwoch 17. August 2022	Marco Lagger	CHF 15.- (pro Lektion)
79	10 x 60 Minuten 17.30 bis 18.30 Uhr Fortgeschrittene	ab Mittwoch 17. August 2022		CHF 15.- (pro Lektion)

Petanque



Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Visp, Fülaplatz bei der Martinibar

80	von Frühling bis Herbst 2023	Das Material wird gratis zur Verfügung gestellt	gratis
----	---------------------------------	---	--------

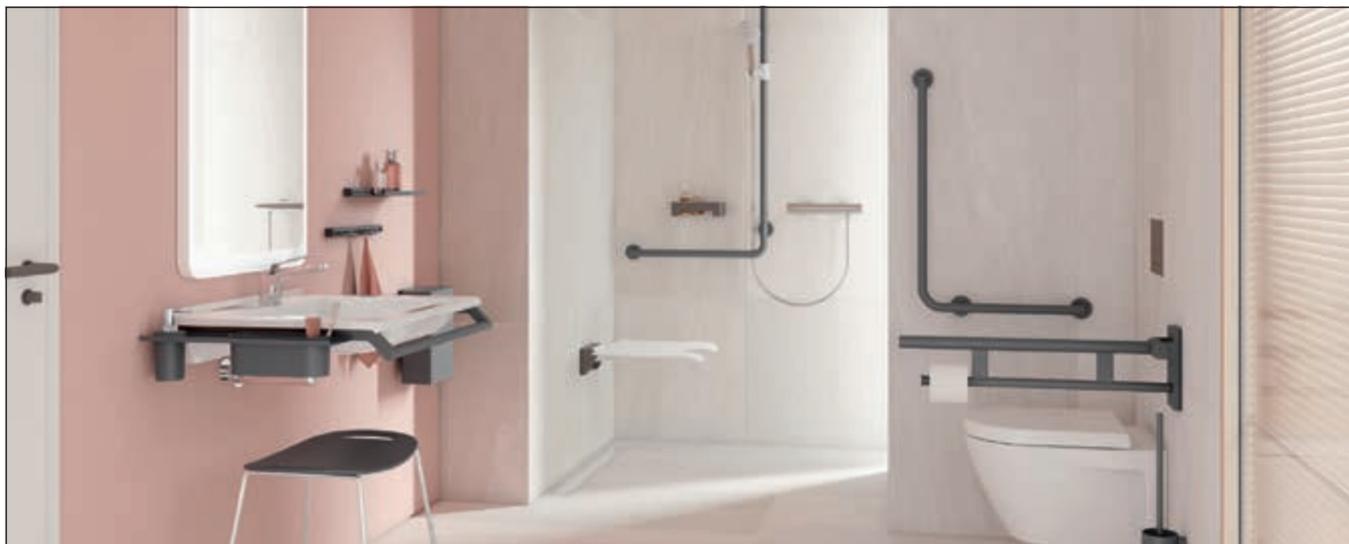
Pilates



Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das den Körper kräftig, formt und dehnt. Pilates optimiert die Körperhaltung und das Körperbewusstsein.

Brig, m LebensRaum, Furkastrasse 19

81	10 x 60 Minuten	ab Januar 2023	Marion Wyden	CHF 18.00 (pro Lektion)
----	-----------------	----------------	--------------	----------------------------



Der Massstab für komfortable Barrierefreiheit
im Bad und in der Küche.

Bringhen SA

Rue de la Potence 5 | 3960 Sierre | T +41 27 455 33 77
sierre@bringhen.ch | bringhen.ch

Saneo

Qigong



Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fließend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Naters, Sandstrasse 47

82	10x 60 Minuten 10:15 Uhr bis 11:15	ab Donnerstag 08. September 2022	Sonja Walpen, Dipl. Qigong-Lehrerin SGQT	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	---------------------------------------	-------------------------------------	---	---------------------------

Rebounding



Das Workout mit dem Rebounder wirkt positiv auf deine Gesundheit und dein Immunsystem. Das Training auf dem Minitrampolin schenkt Spass und Lebensfreude in allen Altersstufen.

Visp, Ennetbrücke 9, Bewegungsraum

83	10x 60 Minuten Gruppe 1: 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr Gruppe 2: 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr	ab Mittwoch 05. Oktober 2022	Franziska Heynen, Rebounding-Instruktorin, esa-Leiterin	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	--	---------------------------------	---	---------------------------

Tennis



Tennis, ein Rückschlagspiel, das sich ausgezeichnet eignet um sich fit zu halten und Ausdauer, Reaktion und Kraft zu schulen und verbessern. Die Kurse werden für Anfänger, Wiedereinsteiger und weitere Interessierte angeboten. Das Training wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Spass am Spiel mit Gleichgesinnten steht im Vordergrund.

Visp, Tenniscenter / Ennet der Brücke

84	5 x 60 Minuten	fortlaufend	Marco Fütterer, B Tennistrainer	CHF 100.-
-----------	----------------	-------------	------------------------------------	-----------

Yoga



Yoga, eine Jahrtausend alte philosophische Lehre, die mit einer Vielzahl Übungen den Körper mit Geist und Seele in Einklang bringt. Ein gezieltes Rückentraining beugt Schmerzen vor und stabilisiert die Wirbelsäule.

Visp, Turnhalle Müra

85	10 x 60 Minuten ab Dienstag 20. September 2022	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Theodor Lehner, Dipl. Yogalehrer	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	--	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Brig, Lokal - Turnhalle Primarschulhaus

86	10 x 60 Minuten ab Mittwoch 21. September 2022	Mittwoch 14.45 bis 15.45 Uhr	Theodor Lehner, Dipl. Yogalehrer	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	--	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------



Die Verwendung der männlichen Form schliesst die weibliche Form mit ein.

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für das gesamte Angebot von Pro Senectute Valais-Wallis und sind ab Juli 2021 in Kraft.

Altersgrenze

Ohne gegenteilige Angaben richten sich alle Angebote an Frauen und Männer 60+.

Anmeldung und Bezahlung von Kursgeld, Sportaktivitäten und anderen Veranstaltungen

Mit einer mündlichen oder schriftlichen Anmeldung verpflichten Sie sich, Ihre Aktivität zu bezahlen. Das Nichtbezahlen einer Aktivität gilt nicht als Abmeldung.

Durchführung der Kurse

Die Kursbestätigung und die Rechnung werden Ihnen zwei Wochen vor Beginn der Aktivität zugestellt. Sämtliche Leistungen werden inklusive Mehrwertsteuer berechnet.

Aus organisatorischen Gründen behält sich Pro Senectute Valais-Wallis vor, Klassen zusammenzulegen, den Durchführungsort von Kursen zu ändern oder Kurse bei prozentualer Rückerstattung zu kürzen. Fällt eine Lehrperson aus, sorgt Pro Senectute Valais-Wallis für eine Vertretung oder schlägt neue Kursdaten vor.

Für Turn- und Gymnastikkurse erhalten Sie die Rechnung 1 Monat nach Kursbeginn.

Teilnehmerzahl und Durchführung der Kurse

Um die Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legt Pro Senectute Valais-Wallis jeweils eine Teilnehmerzahl fest, die gegebenenfalls angepasst werden kann. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt (unter Vorbehalt einer rechtzeitigen Bezahlung). Bei ungenügender Teilnehmerzahl finden die Kurse in der Regel nicht statt, das Kursgeld wird erlassen bzw. rückerstattet.

Kursausschluss

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich vor, einen oder mehrere Kursteilnehmer unter Angabe von Gründen auszuschliessen. In folgenden Fällen ist das ganze Kursgeld geschuldet (d. h. es erfolgt weder eine anteilmässige Rückerstattung noch ein Erlass des Kursgeldes): Kursausschluss aufgrund von Nichtzahlung des Kursgeldes oder inakzeptablem Verhalten wie Beleidigungen, Tätlichkeiten, vorsätzliche Sachbeschädigung usw.

Abmeldung

Jede Anmeldung ist verbindlich. Je nach Abmeldezeitpunkt können wir die Bezahlung einer Leistung ganz oder teilweise erlassen. Dabei gelten folgende Regelungen:

Bei Kursen und Aktivitäten mit Kosten bis CHF 1'000.-

Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Kursbeginn kann Pro Senectute Valais-Wallis

die Bezahlung erlassen bzw. das Kursgeld rückerstatten, wobei eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.- erhoben wird. Erfolgt eine Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu zahlen. Bei Krankheit oder Unfall können Ausnahmen gewährt werden. Dazu ist ein ärztliches Attest notwendig, welches innert 15 Tagen vorliegen muss.

Bei Aktivitäten mit Kosten über CHF 1'000.-

In diesem Fall müssen Sie sich schriftlich bei Pro Senectute Valais-Wallis abmelden. Als Eingangsdatum gilt der Poststempel Ihres Schreibens. Der Erlass bzw. die Rückerstattung des Kursgeldes ist wie folgt geregelt:

Abmeldezeitpunkt / Rücktrittsgebühr

- Bis 45 Kalendertage vor Kursbeginn: CHF 100.- Bearbeitungsgebühr
- Ab 44 bis 22 Kalendertage vor Kursbeginn: 10% der Aktivität, jedoch max. CHF 500.-
- Ab 21 bis 15 Kalendertage vor Kursbeginn: 30% der Aktivität
- Ab 14 bis 8 Kalendertage vor Kursbeginn: 50% der Aktivität
- Ab 7 Kalendertage bis 1 vor Kursbeginn: 100% der Aktivität
- Nach Kursbeginn: Kein Erlass bzw. keine Rückerstattung

Für Reisearrangements ist eine Versicherung für Annullations- und Rückführungskosten obligatorisch. Eine solche Versicherung muss bei der Buchung von Ihnen abgeschlossen werden. Ohne Annullationskostenversicherung gelten die oben aufgeführten Bedingungen.

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich zudem vor, die Transportkosten (Flugzeug, Bahn, Bus) und die Reservierungsgebühren für Hotels in voller Höhe in Rechnung zu stellen.

Absenzen

Versäumte Kurse können weder nachgeholt noch rückerstattet werden.

Kursbestätigung

Auf Ihren Wunsch und vorausgesetzt, dass Sie mindestens 80 Prozent der Kurse besucht haben, stellt Ihnen Pro Senectute Valais-Wallis gerne eine Kursbestätigung aus. Bedingung ist allerdings, dass der Kurs nicht länger als ein Jahr zurückliegt.

Haftungsausschluss / Versicherung

Für alle von Pro Senectute Valais-Wallis organisierten Kurse und Veranstaltungen schliesst Pro Senectute Valais-Wallis jegliche Haftung für Schäden aus, die Ihnen eventuell entstehen. Es obliegt Ihnen, selbst eine ausreichende Haftpflichtversicherung abzuschliessen. Die Benutzung der Einrichtungen von Pro Senectute Valais-Wallis erfolgt auf eigene Gefahr. Pro Senectute Valais-Wallis kann nicht für den Diebstahl oder den Verlust von Gegenständen haftbar gemacht werden. Die Kursleitenden können nicht für Unfälle haftbar gemacht werden. Für Sportaktivitäten im Freien ist eine Flugrettungsversicherung (Air Glaciers, Rega oder Air Zermatt)

obligatorisch. In den Räumlichkeiten von Pro Senectute Valais-Wallis verpflichten sich alle, die geltenden Hygieneregeln des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und die Anweisungen von Pro Senectute Valais-Wallis zu befolgen. Personen, die Krankheitssymptome aufweisen, ist der Besuch der Räumlichkeiten von Pro Senectute Valais-Wallis und jedes anderen Ortes untersagt, an dem Kurse von Pro Senectute Valais-Wallis stattfinden (bei Partnern, in externen Werkstätten und in gemieteten Räumen anderer Unternehmen). Dasselbe gilt bei Verdacht auf eine Infektion mit übertragbaren Krankheitserregern und/oder bei einer Quarantäne (von den Behörden oder von Ihnen selbst angeordnet). Das Risiko einer Infektion kann auch bei Einhaltung der Hygieneregeln nicht vollständig ausgeschlossen werden. Pro Senectute Valais-Wallis lehnt diesbezüglich jede Haftung ab.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden gemäss der Datenschutzerklärung behandelt, die bei Pro Senectute Schweiz (www.prosenectute.ch/de/datenschutz.html) erhältlich ist. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie, die Datenschutzerklärung gelesen und verstanden zu haben.

Video- und Audioaufnahmen

Ohne ausdrückliches Einverständnis von Pro Senectute Valais-Wallis und der Kursteilnehmer dürfen in allen unseren Räumlichkeiten keine Video- und Audioaufnahmen gemacht werden.

Programm- und Preisänderungen

Die Direktion behält sich Programm- und Preisänderungen sowie Änderungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen vor.

Beihilfen

Die Kurskosten sollen niemanden von einer Teilnahme abhalten. Bei Problemen nehmen Sie bitte schriftlich oder telefonisch mit uns Kontakt auf, damit wir gemeinsam eine Lösung finden.

Geschenkgutschein

Geschenkgutscheine werden innert 10 Tagen nach Bezahlung zugesendet:

- Mindestbetrag: CHF 30.-
- Gültigkeit: 1 Jahr ab Ausstellungsdatum
- Nicht übertragbar
- Nicht rückerstattbar

Der Geschenkgutschein ist nicht rückerstattbar und nur für die Teilnahme an einer unserer Aktivitäten gültig. Sollte diese abgesagt werden, muss als Ersatz eine andere Aktivität gewählt werden.

Gerichtsstand

Für alle Rechtsbeziehungen mit Pro Senectute Valais-Wallis ist Schweizer Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Sitten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Pro Senectute Valais-Wallis, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sitten, 027 322 07 41.

Danksagung

Unser aufrichtiger Dank gilt unseren institutionellen Partnern, dem Bund und dem Kanton Wallis, allen Stiftungen und Organisationen, die unsere Aktivitäten und Projekte unterstützen und es uns erlauben, die Lebensqualität von älteren Menschen ganz konkret zu verbessern.

Unsere Institution könnte ihren Auftrag ohne die Grundwerte Engagement, Solidarität und gegenseitige Hilfe nicht erfüllen. Diese Werte werden insbesondere von unseren Freiwilligen vorgelebt, die ihre Kenntnisse, Kompetenzen und Zeit für Menschen 60+ im Wallis einsetzen. Auch unsere treuen Spenderinnen und Spender teilen diese Werte und ermöglichen uns, dass wir unsere Aktion fortsetzen und sogar ausbauen können.

HERZLICHEN DANK AN ALLE!

- Pro Senectute Schweiz
- Kanton Wallis
- Walliser Kantonalbank
- Stadt Monthey
- Stadt Sitten
- Gemeinde Val de Bagnes
- Spital Wallis
- Fondation du Denantou
- Fondation Hébé
- Glückskette
- Fondation Firmin Rudaz
- Razihelsco Stiftung
- Fondation Hatt-Bucher
- Fondation Ambassadeur Marcel Luy
- Fondation Edith Delachaux
- Sozialstiftung der Stadt Martigny
- Fondation Giovanni et Mariora Gialdini
- Fondation St-Antoine
- Fondation Willy Tissot
- La Passiflore
- Le Lien
- Louise Misteli Stiftung
- Fondation Pape François
- Raiffeisen Sozialstiftung
- Verein ALS Schweiz
- Secours d'hiver Valais romand
- SOS Enfants de chez nous
- Winterhilfe Oberwallis
- Walliser Bote
- Imprimerie-Editions VB
- Pharmacie Lauber



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA

Jetzt mit TWINT spenden!

 QR-Code mit der TWINT App scannen

 Betrag und Spende bestätigen



TERTIANUM



LES SOURCES - SAXON
LES TOURELLES - MARTIGNY
LES MARONNIERS - MARTIGNY

FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *ab drii!*

cana | 9 |
kana | 9 |

 **SODIMED**



Relais d'Or
Collombey-Monthey

www.relaisdor.ch

 **acoustique**suisse
AUDITION Santé

62^e FOIRE DU VALAIS[®]
MARTIGNY *ab drii!*



ÄS LÄUFT
30.9 – 9.10
2022



swisscom

RAIFFEISEN

die Mobiliar

Alloboissons
livre chez vous

MIGROS
WALLIS

Visp
Sekretariat Oberwallis - Sozialberatung
Animation - Bildung
Sport und Bewegung - Pensionsvorbereitung
Überbielstrasse 10
3930 Visp
Tel. 027 948 48 50
Fax 027 948 48 51
ow@vs.prosenectute.ch

Brig
Sozialberatung
Belalpstrasse 2
3900 Brig
Tel. 027 921 68 81
Tel. 027 921 68 82

Susten
Sozialberatung
Brückenmattenstrasse 21
3952 Susten
Tel. 027 922 31 66

Sitten
Kantonalsekretariat - Sozialberatung
Animation - Prävention - Bildung
Sport und Bewegung - Pensionsvorbereitung
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sitten
Tel. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16
info@vs.prosenectute.ch

Siders
Sozialberatung
Av. Général-Guisan 19
3960 Siders
Tel. 027 455 26 28

Martinach
Sozialberatung
Rue d'Octodure 10B
1920 Martinach
Tel. 027 564 12 00

Saxon
Sozialberatung
Route du Village 9
1907 Saxon
Tel. 027 744 26 73

Entremont
Sozialberatung
Route de Corberaye 6C
Case postale 11
1934 Le Châble VS
Tel. Fax 027 776 20 78

Monthey-St-Maurice
Sozialberatung
Avenue du Théâtre 14
1870 Monthey
Tel. 024 565 80 83
Fax 024 565 80 82

 ow@vs.prosenectute.ch
 www.vs.prosenectute.ch
 ProSenectuteValaisWallis

