

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

Newsletter 03/2025

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Tage werden länger, der Frühling hält Einzug und bringt frische Energien mit sich. Es ist die perfekte Zeit, um neue Kurse auszuprobieren, die einfachen Freuden der Kindheit wiederzuentdecken und vor allem, um sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Newsletter finden Sie unsere Frühlingsneuheiten – lassen Sie sich inspirieren!



Qi Gong – Eine Quelle der Energie und des Wohlbefindens

Möchten Sie Ihre Energie und Gelassenheit kultivieren? Dann ist Qi Gong das Richtige für Sie! Diese sanfte Gymnastik chinesischen Ursprungs verbindet fließende Bewegungen mit tiefer Atmung und fördert so Ihr ganzheitliches Wohlbefinden. Es ist mehr als nur eine körperliche Aktivität – es ist eine Einladung zu mehr Harmonie, Beweglichkeit und Konzentration. Steigern Sie Ihre Vitalität und integrieren Sie ein wohltuendes Ritual in Ihren Alltag!

Kostenlose Aktivität vom 16. Mai bis 19. September 2025 in Brig.

Weitere Infos demnächst unter [Pro Senectute Valais-Wallis](https://www.prosenectute.ch)
Kontaktieren Sie uns unter 027 948 48 50 oder per E-Mail an ow@vs.prosenectute.ch



Walking Football: Spielspass ohne Rennen

Sie vermissen Fussball, suchen aber nach einer sanfteren und zugänglicheren Variante? Dann testen Sie Walking Football, eine Version des traditionellen Fussballspiels, die im Gehen gespielt wird. Ideal, um aktiv zu bleiben, gemeinsam Spass zu haben und das Gefühl des Spiels wiederzufinden - ganz ohne Druck!

Am **27. Mai 2025** treffen wir uns in Freiburg zu einem geselligen **Turnier**. Unsere erste Walliser Mannschaft ist bereit, die Herausforderung anzunehmen – und Sie?

Schliessen Sie sich uns an und geniessen Sie das Erlebnis gemeinsam!

Kontaktieren Sie uns unter 027 324 95 23 oder per E-Mail an emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch



3. April: Tag der Generationen 60+

Nach dem erfolgreichen Auftakt im letzten Jahr im La Poste in Visp freuen wir uns, den Tag der Generationen 60+ dieses Jahr in der Simplonhalle in Brig zu feiern! Es erwarten Sie kulturelle Animationen, interaktive Stände und ein spannendes Gewinnspiel in gemütlicher und geselliger Atmosphäre.

Seit 2022 bietet dieser besondere Event eine wunderbare Gelegenheit, die Generationen miteinander zu verbinden, Vielfalt zu feiern und den Zusammenhalt zu stärken – alles in Zusammenarbeit mit der kantonalen Koordinationsstelle der Generationen 60+ und Pro Senectute Valais-Wallis.

Wir freuen uns sehr, Sie zahlreich anzutreffen!



Ein gewinnbringendes Duo: Soziales Engagement und lokale Präsenz

Wie wäre es, wenn Sie Ihren Bekanntheitsgrad steigern und gleichzeitig eine sinnvolle Mission unterstützen könnten? Als Partner verbinden Sie Ihr Unternehmen mit einer Stiftung, die sich für ältere Menschen im Wallis engagiert, und erhöhen so Ihre Sichtbarkeit bei Rentnern in der Region.

Unsere Leistungen sind à la carte konzipiert und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten: Print- und digitale Medien, Veranstaltungen, Regionalbüros – unser Aktivitätenprogramm wird derzeit erstellt. Wählen Sie das massgeschneiderte Angebot, das zu Ihrem Unternehmen passt!

Kontaktieren Sie uns unter 027 324 95 29 oder per E-Mail an doris.imboden@vs.prosenectute.ch

Weitere Informationen

Infosenior

Ein Klick = 4'000 Angebote

Benötigen Sie eine Haushaltshilfe oder möchten Sie eine neue Freizeitaktivität entdecken? infosenior.ch ist das All-in-One-Portal für Senioren, das über 4'000 Angebote und Dienstleistungen in der Schweiz auflistet. Als Ergänzung zu vs.prosenectute.ch bietet diese kostenlose, werbefreie Website eine einfache, praktische und benutzerfreundliche Navigation – nur einen Klick entfernt!

Sind Sie Anbieter? Melden Sie sich an und präsentieren Sie Ihre Leistungen. Vor jeder Online-Schaltung wird eine Qualitätskontrolle durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Dienstleistungen auf die Bedürfnisse der Senioren abgestimmt sind.

Entdecken Sie Infosenior



Brände: 4 Reflexe für eine sicherere Küche

Mit zunehmendem Alter werden die Sinne schwächer, was die Gefahr von Hausbränden erhöht. Mit ein paar Vorsichtsmassnahmen können Sie Ihre Küche sicherer machen:

- Lassen Sie Ihre Kochplatten nie unbeaufsichtigt eingeschaltet
- Lagern Sie nichts auf Ihrem Herd, er ist keine Ablagefläche
- Ziehen Sie den Stecker Ihrer Elektrogeräte nach der Benutzung heraus
- Entscheiden Sie sich für moderne und sichere Geräte

Mehr Informationen



Entdecken Sie den Spass am Laufen

Haben Sie Lust, sanft mit Sport zu beginnen? Egal, ob Sie neu starten oder bereits Erfahrung haben – machen Sie mit bei unserem neuen Laufprogramm für Anfänger in Brig! Ein regelmässiges, leicht zugängliches Training stärkt Ihr Herz, verbessert Ihre Ausdauer, fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Mobilität und hilft Ihnen, Ihren Rhythmus zu finden und Ihre Motivation zu halten.

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust auf Bewegung!

Weitere Informationen



Macht Ihr Gehör Sie stutzig?

Wie funktioniert unser Ohr? Welche Verbindung besteht zwischen Hören und Kognition? Und welche modernen Lösungen gibt es? Akustik Schweiz lädt Sie zu einer kostenlosen **Konferenz am 29. April 2025 in Sion** ein, um alles über das Hören und seine innovativen Lösungen zu erfahren. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Hörvermögen und Ihre Lebensqualität zu verbessern! Akustik Schweiz hat ein offenes Ohr für Sie.

Anmeldung zur **Konferenz**

Weitere Informationen

**BECOME A
VOLUNTEER!**



Werden Sie Freiwillige/r für die UEFA Women's EURO 2025

Die Bewerbungen sind offen! In Sitten werden 200 Freiwillige für diese aussergewöhnliche Veranstaltung gesucht, die vom 2. bis 27. Juli 2025 in acht Austragungsorten in der Schweiz stattfindet.

Nehmen Sie an verschiedenen Aufgaben teil: Empfang, Zeremonien, Transport, Ticketverkauf und vieles mehr. Profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen und erleben Sie eine einzigartige Erfahrung im Herzen des Frauenfussballs! Bewerben Sie sich jetzt unter volunteercommunity.uefa.com.

Wichtig: Geben Sie am Ende des Bewerbungsformulars im Feld «optional code» den Code Pro_Senectute ein, um sich als Teil der Pro Senectute Valais-Wallis-Gemeinschaft zu identifizieren.

Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie an volunteer.sio@weuro2025.org.



Malaga, Malta, Rom... Reisen und lernen

Warum nicht Entdecken und Lernen miteinander verbinden? Machen Sie sich auf den Weg, um eine Sprache zu lernen und gleichzeitig die lokale Kultur zu entdecken - mit einem Programm, das speziell für Senioren entwickelt wurde. Unser Partner EF bietet Ihnen eine Vielzahl an Aktivitäten, Ausflügen und vieles mehr.

Internationale Sprachmesse

Wir hoffen, dass diese Aktivitäten und Tipps Sie für die neue Saison inspirieren und freuen uns, Sie bald wiederzusehen. Bis dahin wünschen wir Ihnen alles Gute.

Mit besten Grüßen,

Das Team von Pro Senectute Valais-Wallis

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](#)