

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

## Newsletter 06/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Juni bringt Ihnen wieder eine Fülle nützlicher Informationen. Erfahren Sie mehr über das Thema Hilflosenentschädigung und erhalten Sie wertvolle Denkanstösse zur Planung Ihrer Pensionierung. Der Frühsommer bei Pro Senectute Valais-Wallis steht ganz im Zeichen von spannenden Wanderungen und Radtouren, während wir uns langsam von unseren Aktivitäten und Kursen verabschieden, um im Herbst mit frischem Elan zurückzukehren. Unser Team nutzt diese Zeit, um ein schönes Programm für den Herbst für Sie zusammenzustellen.

Viel Spass beim Lesen.



## Verkürzung der gesetzlichen Frist für den Erhalt von Hilflosenrenten

Am 1. Januar 2024 ist die neue AHV-Reform 21 in Kraft getreten. Neben den zahlreichen Änderungen im Rentenbereich wurde bei der Hilflosenentschädigung die Wartezeit von einem Jahr auf sechs Monate gekürzt. Die Hilflosenentschädigung kann von Personen beantragt werden, die in ihren alltäglichen Aufgaben auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Zu diesen Lebensverrichtungen gehören:

- An- und Auskleiden
- Aufstehen, Absitzen, Abliegen
- Körperpflege
- Verrichten der Notdurft
- Essen
- Fortbewegung und Pflege gesellschaftlicher Kontakte

Es gibt drei Stufen der Hilflosenentschädigung: leicht (SFr. 245.-), mittel (SFr. 613.-) und schwer (SFr. 980.-), abhängig davon, in wie vielen dieser Bereiche die Unterstützung benötigt wird. Haushaltsdienste wie Kochen, Reinigen oder Einkaufen werden jedoch nicht berücksichtigt. Die Entschädigung wird monatlich zusammen mit der AHV-Rente ausbezahlt.

Eine leichte Hilflosenentschädigung kann beantragt werden, wenn eine Person seit sechs Monaten in mindestens zwei Lebensbereichen auf Hilfe angewiesen ist. In Altersheimen wird nur die mittlere und die schwere Hilflosenentschädigung gezahlt, da diese dem Heim zustehen.

Ein Anspruch auf Hilflosenentschädigung besteht unabhängig von der finanziellen Situation und muss aktiv bei der IV-Stelle beantragt werden. Betroffene Personen und ihre Angehörigen können sich bei der Sozialberatung von Pro Senectute über die Hilflosenentschädigung informieren.

## Hilflosenentschädigung AHV



## Planen Sie Ihren Ruhestand

Die Vorstellung vom Ruhestand variiert von Person zu Person. Einige sehen ihm mit Freude entgegen, während andere diesen Lebensabschnitt fürchten. Und dann gibt es diejenigen, die lieber so lange wie möglich arbeiten möchten. Seit dem 1. Januar 2024 bietet die AHV-Reform mehr Flexibilität und ermöglicht somit eine noch individuellere Wahl. Pro Senectute Schweiz stellt auf ihrer Website ein umfassendes Dossier zur Verfügung, das zahlreiche nützliche Informationen zur Planung des Ruhestands enthält. Es bietet Einblicke in verschiedene Übergangsmodelle und erläutert die finanziellen Auswirkungen der einzelnen Optionen auf Ihre Renten und Ihre 2. Säule.

## Arbeiten nach der Pensionierung



## Tag der Generation 60+

Am 23. Mai fand im Oberwallis zum ersten Mal der Tag der Generationen 60+ statt. Mit rund 200 Teilnehmern war es ein unvergesslicher Tag voller Lachen, Geschichten und neuer Freundschaften. Von nostalgischen Anekdoten bis zu inspirierenden Gesprächen - jeder Moment war kostbar. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Tag zu einem Erfolg gemacht haben!



## Kantonaler Wandertag

Wanderfreunde aufgepasst: Wir laden Sie herzlich ein zu unserem traditionellen kantonalen Wandertag, der am Mittwoch, den 21. August 2024, in Visperterminen stattfinden wird.

Der diesjährige Tag im Oberwallis, der in Zusammenarbeit mit Heidadorf Tourismus organisiert wird, beginnt kurz vor 9 Uhr mit dem Empfang der

Gruppen auf dem Sportplatz an der Talstation des Sessellifts Giw. Von dort aus starten wir gemeinsam zu einer abwechslungsreichen Wanderung. Dabei haben Sie die Wahl zwischen drei verschiedenen Routen: einem gemütlichen Dorfrundgang, einer leichten oder einer mittelschweren Bergwanderung, die von der Bergstation des Sessellifts Giw aus starten.

Für Ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt: Genießen Sie einen erfrischenden Aperitif sowie ein schmackhaftes Mittagessen auf dem Giw, begleitet von musikalischer Unterhaltung. Anschließend bringt Sie der Sessellift zurück nach Visperterminen. Von dort aus können Sie bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder Ihrem eigenen Fahrzeug die Heimreise antreten.

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 35.- pro Person (exklusive Anreise), hinzu kommen CHF 15.- für die Hin- und Rückfahrt mit dem Sessellift (Magic Pass-Inhaber werden gebeten, diesen mitzubringen).

Anmeldungen: Beim Sekretariat Oberwallis unter der Telefonnummer **027 948 48 50** oder per E-Mail an [ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch)



## Ausgebildete Leiter im Dienst der Senioren

Ende April fand in Saillon eine dreitägige Ausbildung für neue Leiter im Dienst der Senioren statt. Insgesamt nahmen 17 Teilnehmer an dieser Veranstaltung teil und absolvierten sowohl ein allgemeines als auch ein Modul für Multisport. Die Teilnehmer konnten dabei grundlegende Fähigkeiten erwerben, um Seniorengruppen kompetent zu begleiten. Unsere Ausbildungen werden von Experten geleitet und entsprechen den Anforderungen des Programms Erwachsenensport Schweiz (esa).

Wir sind stets auf der Suche nach Freiwilligen, die bereit sind, sich in verschiedenen Bereichen für unsere Senioren zu engagieren, sei es im Bereich Sport, Animation (für Seniorengruppen und -clubs) oder **Hausmeisterdienste**.

Interessiert? Kontaktieren Sie uns unter der Nummer **027 322 07 41**.

**NIFFF**   
NEUCHÂTEL INTERNATIONAL  
FANTASTIC FILM  
FESTIVAL

5-13 JUL 2024

**FOREVER  
YOUNG**



## Internationales Festival des fantastischen Films in Neuchâtel, NIFFF

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute präsentiert das Internationale Festival des Fantastischen Films in Neuchâtel (NIFFF) anlässlich seiner 23. Ausgabe ein besonderes Sonderprogramm mit dem Titel «FOREVER YOUNG». Dieses Programm untersucht anhand von drei emblematischen Filmen das Thema Alter, Sterblichkeit und die Faszination von der ewigen Jugend. Die Unsichtbarkeit älterer Menschen wird ebenfalls hervorgehoben. Zwischen Humor und Düsternis lädt das fantastische Kino dazu ein, den Wert aller Altersgruppen neu zu überdenken.

Vollständiges Programm und Anmeldung ab dem 20. Juni 2024.

**NIFF**



## Aktivitäten in Ihrer Region

### **VISP - Mittagstisch**

Essen Sie nicht gerne allein? Geniessen Sie gesellige Mahlzeiten und anregende Gespräche in angenehmer Gesellschaft! Jeden ersten Freitag im Monat laden wir Sie herzlich ein, sich mit anderen Seniorinnen und Senioren beim Mittagstisch zu treffen.

Daten: 06. September / 04. Oktober / 08. November / 06. Dezember 2024

### **VISP - Tanz auf dem La Poste Platz**

Am 7. September wird Visp wiederum zur Tanzhauptstadt. Viele Senioren warten ungeduldig und mit viel Vorfreude darauf, auf dem La Poste Platz das Tanzbein zu schwingen. Musik, lachende Gesichter und alles, was man für das leibliche Wohl braucht, machen diesen Tag seit Jahren zu einem Erfolg. Das detaillierte Programm ist demnächst im Sekretariat in Visp erhältlich.



# Wussten Sie, dass unsere Augen auch hören können

Das Zusammenspiel von Sehen und Hören ist für unsere menschliche Wahrnehmung und Kommunikation von entscheidender Bedeutung. Diese Sinne ergänzen sich gegenseitig und bilden eine wichtige Grundlage für unser Verständnis der Welt um uns herum. Der Verlust einer dieser Sinne beeinträchtigt unser tägliches Leben erheblich, da wir beide benötigen, um angemessen informiert zu sein und zu reagieren. Wenn ein Sinn nachlässt, muss der andere oft kompensieren. Nach dem 55. Lebensjahr neigen unsere Sinne dazu, abzunehmen, daher ist es wichtig, jährliche Untersuchungen der Augen und Ohren durchzuführen, um mögliche Verschlechterungen frühzeitig zu erkennen.

Mit dem 360 Grad-Check in den Fachgeschäften von Berdoz können Sie Ihre Augen und Ohren überprüfen lassen.

**Seh- als auch Hörtests werden angeboten.**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse an unseren Aktivitäten. Wir freuen uns darauf, Sie bald wiederzusehen!

Geniessen Sie einen herrlichen Sommer!

Ihr Pro Senectute Valais-Wallis Team

## Pro Senectute Valais-Wallis

Überbielstrasse 10  
3930 Visp

Tel. 027 948 48 50

[ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
[Datenschutzerklärung](#)



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