

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

Newsletter 08/2023

Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Kursjahr hat bei Pro Senectute Valais-Wallis begonnen und unser Aktivitätenprogramm ist soeben erschienen. Wir bieten Ihnen zahlreiche Aktivitäten in den Bereichen Freizeit, Kultur und Sport. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.



Unser Aktivitätenprogramm

Unser gesamtes Angebot an Kursen und Aktivitäten finden Sie im Aktivitätenprogramm. Neben unseren traditionellen Kursen und unseren Sport- oder Seniorengruppen, bieten wir Ihnen einige Neuheiten an.

Unter anderem können Sie lernen, wie man Erste Hilfe leistet oder verstehen, wie das elektronische Patientendossier funktioniert. In einem Kochkurs

zeigen wir Ihnen, wie Sie ein einfaches und ausgewogenes Menü zubereiten. Weitere neue Kurse wie Bewegung und Atmung, Funktionelles Training, der Lauftreff, Pilates Care oder Tanznachmittage im Hotel Art le Vin in Salgesch helfen Ihnen, sich fit zu halten. Jetzt, wo Sie alles Wichtige wissen... müssen Sie nur noch Ihre Wahl treffen!

Unser Programm



Bewegen und treffen Sie sich auf der Messe!

Sie haben ihn schon ungeduldig erwartet? Das trifft sich gut, denn er kommt... unser traditioneller Seniorentag an der Foire du Valais.

In Zusammenarbeit mit der kantonalen Koordination zugunsten der Generationen 60+ erwarten wir Sie **am Montag, dem 2. Oktober, von 11 bis 17 Uhr, im CERM in Martinach.** Wohnen Sie den Konzerten der Blaskapelle «Les Gars du Rhône» und des Chors «Les Fleurs du temps» bei. Nehmen Sie anschliessend am Aufwärmtraining der Gesundheitsförderung Wallis zur Sturzprävention teil, damit Sie bereit sind, zu den von DJ Linda Rao aufgelegten Hits zu tanzen.

Als Neuheit erwartet Sie dieses Jahr ein Freundschaftsdating. Gehen Sie von Tisch zu Tisch, tauschen Sie sich dabei mit anderen Seniorinnen und Senioren über verschiedene Themen aus und geniessen Sie überraschende Erfrischungen von Senso5. Am Nachmittag feiert die Musik mit Valdances und «Les Gars du Rhône» ein Comeback.

Weitere Informationen



Der Docupass in elektronischer Form

Im Docupass halten Sie Ihre persönlichen Verfügungen (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Informationen zum Testament) fest. Es können Wünsche geäussert werden, wie im Falle eines schwerwiegenden Ereignisses wie Krankheit, Tod oder Unfall verfahren werden soll. Der Docupass ist neu auch in elektronischer Form erhältlich. Er beinhaltet alle Dokumente als PDF-Version sowie einen sicheren Zugang zur Datenhinterlegung, zu dem Sie jederzeit und ortsunabhängig Zugriff haben. Bestimmen Sie ausserdem die Person, die im Ernstfall online auf die Akte zugreifen kann.

Der Docupass in Papierform ist natürlich weiterhin in unseren Büros erhältlich.

[Weitere Informationen](#)



Pflegen Sie Ihre Sehkraft

Das Auge entwickelt sich im Laufe unseres Lebens. Es ist wertvoll und empfindlich und sollte daher gepflegt werden. Pro Senectute Valais-Wallis organisiert in Zusammenarbeit mit Berdoz Vision & Audition **am 7. November, in Monthey**, eine Konferenz zum Thema: «Das Auge und seine Alterung, angepasste Lösungen für Ihre Aktivitäten». Eine Augenoptikerin und ein Optiker werden verschiedene Themen wie die Alterung des Auges oder die Lösungen, die Ihnen zur Verfügung stehen, um Ihre Aktivitäten weiterhin voll und ganz geniessen zu können, behandeln. Die Konferenz findet in französischer Sprache statt.

[Konferenz Berdoz](#)

Viele von Ihnen erhalten regelmässig unseren Newsletter. Wir danken Ihnen für Ihre Treue. Möchten Sie noch mehr aktuelle Informationen erhalten, können Sie zusätzlich unserer Facebook-Seite Pro Senectute Valais-Wallis

folgen. Falls Sie keine Neuigkeiten mehr von uns erhalten möchten, können Sie sich mit dem untenstehenden Link abmelden, was wir jedoch schon jetzt bedauern.

[Facebook](#)

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](#)