

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

Newsletter 12/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

Ob beim Stricken eines kleinen Mützchens, bei sanften Bewegungsübungen im Wohnzimmer oder beim Geniessen eines ruhigen Moments zwischen den Festen – die Adventszeit ist die perfekte Gelegenheit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Seien Sie stolz auf das, was Sie erreicht haben, und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit.

Viel Freude beim Lesen!



Gymnastik im Wohnzimmer auf Walliser Dialekt bei Kanal 9

Möchten Sie sich bequem von Ihrem Wohnzimmer aus fit halten? Unser neues Moderationsteam, Stéphanie und Noé, hat die neue Staffel von «Gymnastik im Wohnzimmer» für Sie vorbereitet. Das Besondere: Die Sendungen sind jetzt auch auf Walliser Dialekt verfügbar! Schalten Sie ein auf KANAL9 - von Montag bis Sonntag um 10:00 Uhr.

In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz

[Mehr Infos](#)



Das Grosse Stricken: Jede Mütze zählt!

Ob Strickprofi, Sonntags-Häkler oder Pompon-Fan – wir zählen auf Sie, um bis am 01.07.2026 insgesamt 88'888 Mützen zu sammeln! Ihre kleinen, kreativen Kopfbedeckungen werden die Smoothies von *innocent* schmücken, und jeder verkaufte Smoothie ermöglicht es, einer älteren bedürftigen Person eine Portion Obst und Gemüse zu schenken. Extra-Anreiz: Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie goldene Stricknadeln!

Mehr Infos



Hilfe bei der Steuererklärung

Ihre Steuererklärung bereitet Ihnen Kopfzerbrechen? Keine Sorge! Pro Senectute Valais-Wallis unterstützt Sie gerne. Unser Service richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die eine AHV-Rente beziehen, geringe Einkünfte haben und keine Immobilien besitzen – abgesehen vom Hauptwohnsitz. Bringen Sie einfach Ihre Unterlagen mit, und wir übernehmen die Erfassung und den Versand über VSTax.

Mehr Infos



Nächste Aktivitäten

Entdecken Sie die Technik des Langlaufs oder lassen Sie sich von der Musik mitreißen, um zu tanzen und Spass zu haben. Trainieren Sie die Beweglichkeit von Beinen und Füßen zur Stärkung Ihres Gleichgewichts oder machen Sie Übungen zur Sturzprävention... Unser vielseitiges Angebot an Aktivitäten hält für jeden etwas bereit! Die Kurse starten wieder im Januar – denken Sie daran, sich anzumelden!

Langlaufen Klassisch/Skating / ab 08.01.2026 / Ulrichen

Ich melde mich an.

Power of life dance / ab 07.01.2026 / Brig

Ich melde mich an.

Fussfunktion / ab 14.01.2026 / Brig

Ich melde mich an.

Gleichgewichtstraining / ab 06.02.2026 / Susten

Ich melde mich an.



Teilen Sie die Magie von Weihnachten

«Weihnachten ist nie ein Moment oder ein Ort, sondern ein Zustand des Herzens: Es bedeutet, das Licht in den Herzen anderer zum Leuchten zu bringen.» (G. S. Kaufman)

Dank Ihrer Grosszügigkeit können wir weiterhin Herzen zum Strahlen bringen. Ohne Sie könnten wir unsere nicht subventionierten Aktivitäten, die so viel zum Wohlbefinden der Seniorinnen und Senioren im Wallis beitragen, nicht fortführen. Wenn auch Sie das Herz eines Seniors im Wallis zum Leuchten bringen möchten, **können Sie hier spenden.**

Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

Öffnungszeiten während der Feiertage

Ausserordentliche Schliessung unserer Büros in Sitten, Visp und Monthey:
23. Dezember, 16:30 Uhr bis 4. Januar

Wiederöffnung

5. Januar, ab 9 Uhr zu den gewohnten Öffnungszeiten

Ein herzliches Dankeschön an unsere zahlreichen Freiwilligen, Partner, treuen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sowie an alle Seniorinnen und Senioren, die uns ihr Vertrauen schenken.

Wir wünschen Ihnen wunderschöne Feiertage und freuen uns darauf, Sie im Jahr 2026 zahlreich wiederzusehen!

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

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](#)