

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

Newsletter 06/2025

Erinnerungen, Neuigkeiten, Wachsamkeit und zukünftige Projekte: Wir informieren Sie, bereiten Sie vor und inspirieren Sie. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und einen warmen Sommer!

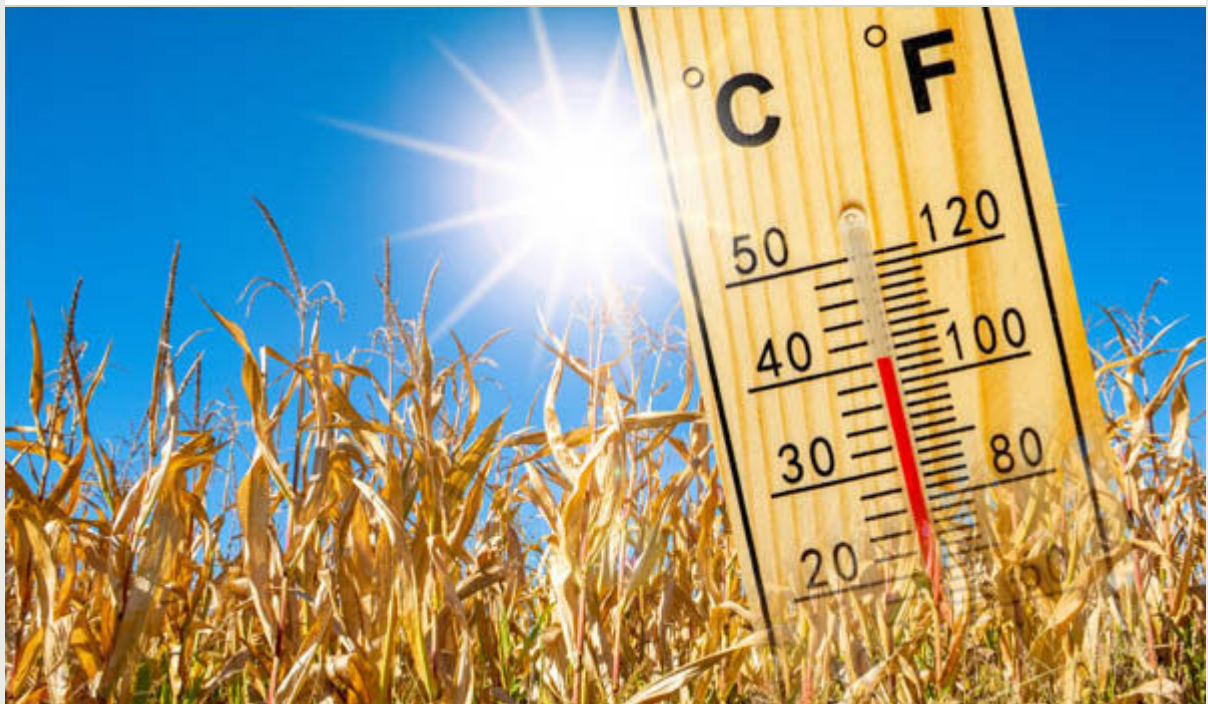


Senioren sind immer mehr vernetzt

Heutzutage ist das Surfen im Internet nicht mehr nur jungen Leuten vorbehalten! Laut der Studie *Digital Seniors 2025* von Pro Senectute werden im Jahr 2025 **fast 9 von 10 Senioren** (89%) das Web nutzen – gegenüber nur 38% im Jahr 2010.

Smartphones, Tablets oder Computer: Senioren machen sich die digitalen Medien voll und ganz zu eigen, um auch im Sommer von der Sonnenliege aus informiert zu bleiben!

Studienergebnisse



Hitzewelle: Verhalten Sie sich richtig!

Wenn das Quecksilber steigt, überhitzt der Körper schnell. Dehydrierung, Müdigkeit, Hitzschlag: Die Risiken sind real, aber **ein paar einfache Verhaltensregeln können den Unterschied ausmachen:**

- Bleiben Sie im Kühlen und reduzieren Sie Ihre Anstrengungen während den heissen Stunden.
- Tragen Sie leichte, helle und lockere Kleidung.
- Schliessen Sie tagsüber die Fensterläden, öffnen Sie sie nachts zum Lüften.
- Trinken Sie regelmässig, auch ohne Durst, und essen Sie leicht.
- Denken Sie an Ihre gefährdeten Angehörigen: Ein kurzer Anruf kann alles verändern!

Goldene Regeln



Blatten: Unsere Hotline ist immer für Sie da!

Seit Anfang Juni steht Ihnen die Hotline von Pro Senectute Valais-Wallis **täglich von 14.00 bis 15.00 Uhr** zur Verfügung. Unsere Mitarbeitenden der Sozialberatung beantworten Ihre Fragen und leiten Sie rasch zu einer konkreten Hilfe weiter.

Rufen Sie uns an unter: 027 326 60 27

Weitere Informationen



Betrügereien: In 5 Tagen 40'000 Franken weg!

Bleiben Sie auf der Hut! Trotz der Präventionskampagnen der Walliser Kantonspolizei und der Pro Senectute Valais-Wallis sind Betrügereien durch

falsche Polizisten und falsche Banker im Wallis weiterhin an der Tagesordnung.

Zur Erinnerung: **NIE** wird Sie eine Behörde, weder telefonisch noch persönlich, nach Ihren PIN-Codes oder Bankinformationen fragen oder Sie um Geld oder Wertgegenstände bitten. Im Zweifelsfall **rufen Sie sofort die Polizei unter der Nummer 117 an.**

Unsere Tipps zur Betrugsbekämpfung

Infos der Kantonspolizei



Wie wäre es, wenn Sie diesen Sommer wandern gehen?

Hast du Lust auf frische Luft, atemberaubende Landschaften und eine gute Laune? **Wandern ist die perfekte Kombi:** Es bringt dich in Bewegung, macht deinen Kopf frei und verbindet dich mit der Natur - und das alles ohne komplizierte Ausrüstung!

Begleite uns auf 10 unvergessliche Ausflüge für nur CHF 60.-! Ein wahrer Sauerstoffschub für Körper und Geist.

Abo-Infos: 027 948 48 50 / ow@vs.prosenectute.ch

Infos über unsere Wanderungen



Bereiten Sie Ihren Ruhestand vor, um ihn besser zu geniessen!

Ob allein oder als Paar, bereiten Sie sich mit unserem Seminar in Visp auf einen erfüllten und gelassenen Ruhestand vor. Drei Tage, um eine Bestandsaufnahme Ihrer Einkünfte (AHV, Budget...) und Ihrer Lebenspläne zu machen. Eine gute Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen, Ihre Erfahrungen auszutauschen und mit Begeisterung in die Zukunft zu blicken!

Vom 17. bis 19. September 2025

Vom 05. bis 07. November 2025



Ticktack... Das neue Jahresprogramm kommt!

Nur noch wenige Wochen bis zur Veröffentlichung unseres Jahresprogramms 2025-2026!

13'000 Exemplare werden auf dem Weg sein, um bei Wiederbeginn im September in Ihren Briefkästen zu landen!

Zur Auswahl stehen: sportliche Aktivitäten, vielfältige Ausbildungen, kulturelle Ausflüge, gesellige Momente... Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein! Bereiten Sie sich auf eine Fülle von Entdeckungen und bereichernden Begegnungen vor.



Pension La Forêt – Barrierefreiheit im Herzen der Alpen!

Im Sommer wie im Winter bietet sich Ihrer Gruppe (ab 12 Personen) ein authentischer und erholsamer Aufenthalt. 22 Betten in 8 Zimmern und ein separates Studio mit 2 Betten, sonnige und schattige Terrassen nach Wahl, Garten, Aufenthaltsraum im Freien, Pizzaofen und schmackhafte Küche erwarten Sie. Ob mit der Familie oder mit Freunden, eine gesellige Atmosphäre ist garantiert!

Buchen Sie jetzt auf asavalais.ch

Virtueller Rundgang

Bleiben Sie neugierig, bleiben Sie vorsichtig, bleiben Sie verbunden... mit Ihrem Smartphone, aber auch mit der Natur... und vor allem: Seien Sie aktiv!

Bis bald zu neuen, bereichernden Abenteuern 😊

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](#)