

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

## Newsletter 08/2024

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir haben spannende Neuigkeiten für Sie vorbereitet. Von tanzfreudigen Tagen und neuen Kursangeboten bis hin zu gesundheitsfördernden Aktivitäten und hilfreichen Tipps für den Alltag. Es ist für jeden etwas dabei. Tauchen Sie ein in unser neues, abwechslungsreiches Programm - Sie werden Ihr Glück finden.

Viel Spass beim Lesen.



## Alle auf die Tanzfläche!

Wir freuen uns, Sie an unserem groovy Montag an der Foire du Valais zu begrüßen.

Besuchen Sie uns am **30. September von 9 bis 17 Uhr im CERM in Martigny** für einen Tag voller guter Laune und spannender Erlebnisse!

Es erwarten Sie eine Seniorendisco, um zu den besten Hits der DJane Linda Rao zu tanzen, lustige Spiele, die vom Freizeit- und Kulturzentrum Martigny organisiert werden, und Konzerte der Blaskapelle «Les Gars du Rhône». Die Sens'eau Bar von Senso5 kümmert sich um Ihr Wohlbefinden, während die Gesundheitsförderung Wallis mit Gleichgewichtsübungen zu Musik für Ihre körperliche Fitness sorgt.

Lassen Sie sich dieses Event nicht entgehen!

[Mehr dazu](#)



## Ein Jahr voller Möglichkeiten mit unserem brandneuen Programm!

**Unser neues Aktivitätenprogramm für 2024/25** ist soeben erschienen. Eine Sprache lernen, eine neue Sportart ausprobieren, wandern gehen, etwas für die Gesundheit tun oder ganz einfach gesellige Momente teilen - für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Möchten Sie Ihr Italienisch auf das nächste Niveau bringen? Dann besuchen Sie unsere bereichernden Treffen, die jeden Montag in Visp stattfinden. Oder sind Sie daran interessiert, soziale Netzwerke wie WhatsApp oder LinkedIn sicher zu beherrschen? In Brig erwarten Sie neue, spannende Kurse!

Entdecken Sie ausserdem Ihr Potenzial und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein mit unserem neuen Kurs «Resilienztraining», der in Eyholz angeboten wird. Alle unsere Kurse starten ab September. Es gibt KEINE Ausreden, um mit der Zeit zu gehen und ein aktives und aufregendes Leben aufrechtzuerhalten!

[Alle Kurse finden Sie hier](#)



## Bald... Tanz, Freude und Genuss

Besuchen Sie uns am Samstag, dem **7. September von 11 bis 17 Uhr auf dem La Poste Platz in Visp!** Alles ist vorbereitet, um mit Ihnen einen unvergesslichen Tag zu verbringen: mitreissende Musik, schmackhafte Grilladen, eine Weinbar, köstliche Kuchen... und natürlich unsere charmanten Tänzer, die dazu da sind, mit Ihnen über die Tanzfläche zu schweben. Bringen Sie Ihr schönstes Lächeln mit, damit dieser Tag unvergesslich wird!

### Programm



## Der Papierkram wächst Ihnen über den Kopf?

Die Organisation von Verwaltungs- und Finanzdokumenten kann schnell zu einem Problem werden. Wenn Sie beginnen, den Boden unter den Füßen zu

verlieren, ist es an der Zeit, die Hand auszustrecken.

**Unsere Sozialberatung ist speziell für Sie da.** Ob Sie nur den Überblick verloren haben oder mit einer unvorhergesehenen Situation konfrontiert sind, unsere Sozialberatung steht Ihnen zur Seite und bietet Ihnen massgeschneiderte Unterstützung.

Lassen Sie sich von diesen Herausforderungen nicht entmutigen. Es kann jedem passieren! Doch wenn der Papierkram zu einer regelmässigen Stressquelle wird, ist es entscheidend, sofort zu handeln und die Situation in den Griff zu bekommen, bevor der Berg an Dokumenten unüberwindbar wird. Auf diese Weise werden Sie die Ruhe zurückgewinnen, die Sie verdienen.

[Mehr dazu](#)



## eDocupass - Ihr sicherer, digitaler Tresor!

Viele von Ihnen kennen den Docupass bisher nur in Papierform. Jetzt haben wir eine spannende Neuheit für Sie: den digitalen eDocupass, der ab sofort bei uns verfügbar ist! Bereiten Sie sich heute auf unvorhergesehene Ereignisse wie Unfälle oder Schlaganfälle vor und profitieren Sie von den zahlreichen Vorteilen des eDocupass:

- **Sicherer Zugang:** Greifen Sie jederzeit und überall auf Ihre wichtigsten Dokumente im elektronischen Format zu.
- **Vertrauenspersonen festlegen:** Bestimmen Sie im Voraus, wer Ihre Patientenverfügung einsehen kann.

Der eDocupass bietet Ihnen die Gewissheit, dass Ihre Dokumente sicher und stets verfügbar sind - und das nun auch in digitaler Form.

[Mehr dazu](#)



## Fit und Gesund im Alter - Machen Sie mit!

**Ab dem 2. September** haben alle Senioren sowie die Vereinsmitglieder des Fitness Palace die Möglichkeit, kostenlos etwas für ihre Gesundheit zu tun. Nutzen Sie das abwechslungsreiche Programm, das auf sechs essenzielle Vitalbausteine setzt. Diese Einheiten fördern Ihre Gesundheit in den Bereichen Herz, Mobilität, Kraft und Erholung.

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Angebot, das Krafttraining, Koordinationstraining, Vital-Pilates, Naturfitness und Spinning umfasst. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz: Nach dem Training laden wohltuende Momente in der Sauna und im Dampfbad zum Verweilen ein.

**Melden Sie sich noch heute telefonisch unter 027 924 33 00 oder via**

Flyer



## Akustik Schweiz hört Ihnen zu

Wie funktioniert mein Ohr? Welche Verbindung besteht zwischen Hören und Wahrnehmung? Gibt es innovative und moderne Lösungen? Akustik Schweiz wird alle Ihre Fragen während der kostenlosen Konferenz am **14. November 2024 in Martigny** beantworten.

Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihr Gehör und Ihre Lebensqualität zu verbessern, nutzen Sie sie! Anmeldungen sind ab sofort möglich.

*Die Konferenz findet in französischer Sprache statt.*

Mehr dazu

Anmelden



## Eingeschränkte Mobilität ≠ Urlaub gestrichen!

Willkommen in der Pension La Forêt! Geniessen Sie im Sommer wie im Winter ein wunderschönes, renoviertes Chalet im Herzen des Dorfes Vercorin. Die charmante Hotelresidenz La Pension La Forêt verfügt über eine hochwertige Infrastruktur, die für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet ist. Sie empfängt Aufenthalte der **ASA-Wallis** sowie externe Gruppen (ab 12 Personen), die von vielfältigen Aktivitäten in einem warmen und geselligen Ambiente im Herzen der majestätischen Walliser Alpen profitieren möchten.

### Informationen und Reservierung



**Bleiben Sie mit Gentianes selbstständig**

Brauchen Sie schnell und jederzeit Hilfe? Die elegante und wasserdichte EIGER-Alarmuhr ermöglicht es, einen Hilferuf auszulösen und Sie überall und jederzeit zu lokalisieren. Dazu genügt ein einfacher Druck auf den Notrufknopf. So bleiben Sie unabhängig und sicher, während Sie sich frei bewegen können!

Interessiert? Eine kostenlose Konferenz findet am **Mittwoch, dem 23. Oktober morgens in Sion** statt. Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich an!

*Die Konferenz findet in französischer Sprache statt.*

[Mehr dazu](#)

[Anmelden](#)

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren kommenden Events und Aktivitäten willkommen zu heissen und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken, Mitmachen und Geniessen! Wenn Sie weitere aktuelle Informationen erhalten möchten, folgen Sie uns gerne auf unserer Facebook-Seite **Pro Senectute Valais-Wallis**.

## 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](#)