

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresprogramm

September 2021 bis August 2022

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch



Pro Senectute Valais-Wallis

Das Wort des Direktors	3
Präsentation der Stiftung	4
Umfrage	6
Sozialberatung	7
Allgemeine Informationen	40
Dankeschön	41
Partner	42
Wo finden Sie uns?	44



Kultur und Geselligkeit

Sich treffen	12
Wohlbefinden	13
Seniorenclubs und Mittagstische	14
Tagesausflüge	22
Persönliche Reisebegleitung	24
Ferien	25



Bildung

Sprachkurse	8
Informatik	8
Apps	9
Fototag	9
Prävention	10



Bewegung und Sport

Allgemeine Informationen	26
Jahresprogramm	28
Aktivreisen	28
Domigym	31
Fitgym Gruppen	33
Bildung	34
Prävention	34
Begleitung	34
Velofahren	35
Biken	35
Wandern	36
Tennis	37
Pilates	37
Yoga	38
Wasseraktivitäten	38
BeBo	38
Line-Dance	38
Petanque	39
Schneeschuhwandern	39
Langlaufen	39

Sehr geehrte Damen und Herren

Nach dem sehr besonderen Jahr 2020, in dem wir leider viele Aktivitäten absagen mussten, freuen wir uns Ihnen unser neues Programm zu präsentieren.

Wie Sie sich vorstellen können, war die Ausarbeitung der Broschüre in dieser unsicheren Zeit keine leichte Aufgabe. Ich möchte dem gesamten Team danken, das hart daran gearbeitet hat, das Programm abwechslungsreich zu gestalten um Ihren Geschmack zu treffen und Ihren Wünschen gerecht zu werden.

Seit Beginn dieser Gesundheitskrise wissen wir, wie wichtig Momente der Begegnung und des Austauschs für jeden von uns, für unsere Moral und für unsere Gesundheit sind. Wir hoffen, Sie bei unseren verschiedenen Aktivitäten wiederzusehen und danken Ihnen für das Vertrauen, welches Sie unserer Stiftung entgegengebracht haben.

Es gibt einige neue Kurse, auf welche ich gerne aufmerksam machen möchte. Wir bieten mehrere sanfte sportliche Aktivitäten an, wie z.B. Vitality Walking (sanftes Gehen), DomiGym (Gymnastik zuhause), Pilates, Yoga und Rückentraining, damit jeder etwas für seine Gesundheit tun kann.

Wir wünschen Ihnen viele schöne gemeinsame Momente!

Freundliche Grüsse



Yann Tornare
Direktor

Das Coronavirus und unsere Aktivitäten

Das Coronavirus hat uns noch nicht verlassen. Es ist schwer vorzusagen, wie es weitergeht... Wird es allmählich ganz verschwinden oder im Gegenteil unsere Gesellschaft erneut lahmlegen?

Wie letztes Jahr müssen wir unser Programm mit dieser Ungewissheit festlegen. Wir werden regelmässig über die Durchführung unserer Aktivitäten informieren: auf unserer Website, auf unserer Facebook-Seite und in den regionalen Medien. Sollte sich die Situation erneut verschlechtern, bitten wir Sie, immer zu überprüfen, ob und unter welchen Bedingungen unsere Kurse stattfinden.

Besten Dank für Ihr Verständnis,

Das Team von Pro Senectute Valais-Wallis

Einfache Suche einer Aktivität im Internet

Alle unsere Aktivitäten sind mit wenigen Klicks abrufbar. Mithilfe einer Suchmaschine können Sie den Bereich auswählen, der Sie interessiert oder aber die Aktivitäten nach Durchführungsort sortieren. Dieses einfache Hilfsmittel erleichtert Ihnen das Leben. Immer mehr ältere Menschen nutzen die neuen Technologien. Es ist deshalb zweckmässig, eine Online-Suchfunktion anzubieten.

Unser Jahresprogramm kann auf unserer Website auch als PDF heruntergeladen werden. oder in der Rubrik «Aktivitäten» ➔ «Alle Aktivitäten» [vs.prosenectute.ch/aktivitaten](https://www.prosenectute.ch/aktivitaten)



Wer sind wir?

Pro Senectute, eine Jahrhundertgeschichte

Pro Senectute ist 1917 entstanden, als sich der Erste Weltkrieg dem Ende näherte. Es gab damals noch keine obligatorische staatliche oder berufliche Vorsorge. Die Lebenserwartung betrug gerade einmal 55 Jahre. Die meisten Menschen mussten unter oft schwierigen Bedingungen bis an ihr Lebensende arbeiten. Unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft gründeten zehn politisch und sozial engagierte Persönlichkeiten die Stiftung Pro Senectute Schweiz. Gemeinsam machten sie es sich zur Aufgabe, die Lebensbedingungen älterer Menschen in unserem Land zu verbessern. Sie trugen namentlich zur Einführung der heutigen AHV bei.

In der ganzen Schweiz wurden zwischen 1918 und 1929 kantonale Sektionen gegründet. Die Walliser Organisation wurde am 14. April 1929 ins Leben gerufen.

Wir kümmern uns um Menschen 60+ im Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis setzt sich dafür ein, die Lebensqualität von Menschen 60+ zu erhalten und zu verbessern. Ältere Menschen müssen in Würde, ihren Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechend leben können. Wir möchten, dass die Solidarität und die Hilfsbereitschaft gegenüber Seniorinnen und Senioren immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Wir sind eine private, nicht gewinnorientierte, politisch und konfessionell neutrale Stiftung. Pro Senectute Valais-Wallis beschäftigt rund vierzig Mitarbeitende und kann auf das wertvolle Engagement von fast 1300 Freiwilligen zählen.

Ganz konkret bieten wir mehrere Dienstleistungen für ältere Menschen im Wallis an:

- Ein vielfältiges Angebot an Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten
- Eine kostenlose und vertrauliche Sozialberatung im gesamten Kantonsgebiet

Was machen wir?

Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten

Unser Angebot ist abwechslungsreich und vielfältig. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

- Informatik- und Multimediakurse
- Sprachkurse
- Verschiedene Kurse und Vorträge zum Thema Gesundheit und Prävention
- Seminare zur Pensionsvorbereitung
- Kulturelle Aktivitäten
- Treffen von Seniorengruppen (Spielnachmittage, Jassen, Stricken, Mittagstische, Ausflüge)
- Bergtouren und leichte Wanderungen in der Gruppe (verschiedene Niveaus)
- Sportaktivitäten (Turnen, sanfte Gymnastik, Aquafit, Pilates, Tanz, Urban Training)
- Velotouren in der Gruppe
- Skitouren und Schneeschuhwanderungen
- Reisen

Unsere Aktivitäten bieten älteren Menschen die Möglichkeit, ausser Haus zu gehen, sich zu treffen und Zeit miteinander zu verbringen. Die Sportaktivitäten erlauben ihnen, in Form zu bleiben und möglichst lange die Autonomie zu bewahren. Es gibt jeweils unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.

Die verschiedenen Angebote werden von geschulten Erwachsenensportleitenden (mit esa-Ausbildung) oder engagierten Freiwilligen durchgeführt. Ihnen allen möchten wir sehr herzlich für ihren wertvollen Einsatz für unsere Stiftung und für ihre Treue danken.

In diesem Jahresprogramm ist unser vollständiges Angebot aufgeführt. Wir wünschen: Gute Lektüre!

Concierge-Service

Seit Februar 2020 bieten wir in den Bezirken Saint-Maurice und Martigny einen Concierge-Service an. Er ermöglicht älteren Menschen Unterstützung bei kleineren Reparaturen, bei der Abfalltrennung, der Gartenarbeit oder aber einen Fahrdienst und Hilfe bei Anschaffungen.

Der Service funktioniert dank dem Engagement von 10 Freiwilligen, die Fähigkeiten in unterschiedlichen Bereichen besitzen. Über die eigentliche Hilfeleistung hinaus schenken sie den älteren Menschen auch Zeit für den Austausch und Diskussionen.

Dieser kostenpflichtige Service ist zu günstigen Tarifen verfügbar. Ab diesem Herbst werden wir diesen Dienst auch in den Regionen Sitten und Siders anbieten.

Weitere Informationen: 027 564 12 01 oder 027 455 26 28

vs.prosenectute.ch/conciergerie



Soziale Beratung und Unterstützung

Unsere Sozialberatung hat zum Ziel, Unterstützung, Informationen und Beratung für Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen zu bieten. Erfahrene diplomierte Sozialarbeitende beantworten Fragen zu Themen wie Sozialversicherungen, Finanzen, Alltagsleben, Gesundheit und Wohnen.

Diese Dienstleistung ist kostenlos und vertraulich. Sie ist im gesamten Kantonsgebiet verfügbar (siehe Adressen auf Seite 44).

Wir übernehmen auch Beistandschaften für besonders schutzbedürftige ältere Menschen.

Umfrage - Jahresprogramm



Wir möchten Inhalt und Form unseres Jahresprogramms verbessern und brauchen dazu Ihre Meinung. Danke, dass Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um uns zu helfen! Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden Antworten an.

1. **Wie haben Sie von den Aktivitäten und Leistungen erfahren, welche von Pro Senectute Valais-Wallis angeboten werden?**
 - Durch das Jahresprogramm (Broschüre in Papierform)
 - Durch die Website von Pro Senectute Valais-Wallis
 - Durch die Medien
 - Durch die sozialen Netzwerke
 - Durch Empfehlung
2. **Benutzen Sie das Jahresprogramm (in Papierform), um eine Information über eine von Pro Senectute Valais-Wallis angebotene Leistung zu suchen?**
 - Ja, ich nutze es regelmässig
 - Ja, in dem Moment, in dem ich es erhalte
 - Nein, ich informiere mich auf anderen Wegen (Internet, Telefonanruf beim Sekretariat...)
3. **Finden Sie die benötigten Informationen leicht im Jahresprogramm (in Papierform oder in digitaler Form)?**
 - Ja
 - Nein
4. **Welche Rubrik im Jahresprogramm interessiert Sie am meisten?**
 - Bildung
 - Kultur und Geselligkeit
 - Bewegung und Sport
 - Reisen
 - Informationen zur Sozialberatung
5. **Finden Sie das Jahresprogramm gut lesbar und verständlich?**
 - Ja
 - Nein
6. **Wie lange bewahren Sie das Jahresprogramm in Papierform auf?**
 - Eine Woche
 - Einen Monat
 - Ein Jahr
 - Ich bewahre es nicht auf
7. **Wenn ich einen Vorschlag machen könnte, wäre es, dass Pro Senectute Valais-Wallis Folgendes organisiert:**

Besten Dank für Ihre Teilnahme!

Ihre Meinung wird es uns ermöglichen, die Ausgabe 2022-2023 unseres Jahresprogramms zu verbessern.

Mit freundlichen Grüssen!

Sie können unsere Online-Umfrage unter vs.prosenectute.ch/umfrage ausfüllen. Durch das Scannen des QR-Codes mit Ihrem Handy, können Sie die Umfrage ebenfalls abrufen. Das Papierformular können Sie an folgende Adresse schicken:

Pro Senectute Valais-Wallis - Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion.



Was beschäftigt Ratsuchende, die zu uns kommen?

Kann ich durch
einen Heimeintritt
eines Tages in finanzielle
Schwierigkeiten
geraten?

Meine Freundin
Trudi möchte
die AHV-Rente 2 Jahre
im Voraus beziehen.
Welche finanziellen
Auswirkungen hat dies?

Mein Vater
wohnt zu
Hause und
ist pflegebedürftig.
Er ist vermögend.
Kann er dennoch eine
Hilflosenentschädigung
erhalten?

Gibt es finanzielle
Unterstützung, wenn
das Geld der Rente nicht
reicht?

Wie könnte
meine Mutter, die ihren
kranken Ehemann zu
Hause betreut, entlastet
werden?

Ist eine
Patienten-
verfügung nötig und
braucht es überhaupt
diese ganzen
Vorsorgedokumente?

Ich habe absolut
keine Übersicht
mehr in diesem
Sozialversicherungs-
Kram!

Soll ich schon ins
Altersheim oder nicht?
Mit wem könnte ich
darüber sprechen?

Ich muss
die Wohnung
kündigen. Worauf
muss ich achten? Ich
glaube, ich brauche
Unterstützung.

Der Tod belastet
mich. Kann ich mit
jemandem darüber reden
und auch Anordnungen
treffen?

Wie kann ich
vorsorgen? Was
geschieht, wenn ich
einmal nicht mehr selbst
entscheiden kann?

Könnten wir
Geschwister
doch mit den Eltern
zusammen in Ruhe über
ihre schwierige Situation
und die Zukunft
sprechen!

Wie wär's, wenn Sie Ihre Pension dazu nutzen würden, etwas Neues zu lernen? Bei Pro Senectute Valais-Wallis gibt es Kurse in ganz unterschiedlichen Bereichen wie Informatik, Multimedia, Sprachen und neue digitale Hilfsmittel, aber auch Vorträge. Wir organisieren zudem Seminare zum Thema Pensionsvorbereitung. Entdecken Sie unsere vielfältigen, für jedes Niveau geeigneten, Angebote.

Neben dem Erwerb neuer Kenntnisse sind diese Ausbildungen eine hervorragende Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu knüpfen.

Englisch Konversation Visp (CHF 9.- pro Lektion)

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse ohne Leistungsdruck auffrischen oder verbessern? Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: beim Sekretariat. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 10.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

1	Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr 4. November 2021, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation für Fortgeschrittene (ausgebucht)	Karen Shaw
2	Donnerstag 13.45 - 14.45 Uhr 4. November 2021, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation für Anfänger	
3	Bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Anfängerkurs angeboten, an den gleichen Daten, von 15.00 - 16.00 Uhr.		

Italienisch Konversation Visp (CHF 9.- pro Lektion)

Grundkenntnisse erforderlich

Anmeldung: beim Sekretariat. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 4.

Visp, Mediathek, Treichweg 1

4	Montag 13.30 - 14.30 Uhr 2021: 27.09 / 04.10 / 25.10 / 08.11 / 22.11 / 13.12 / 20.12 2022: 17.01 / 31.01 / 07.02 / 21.02 / 21.03 / 28.03	Italienisch Konversation	Tiziana Abächerli-Insoli
5	Bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Kurs angeboten, an den gleichen Daten, von 14.45 - 15.45 Uhr		

Private Einführung in die Welt der Tablets und Smartphones

(CHF 50.- / zusätzliche Stunde à CHF 30.- / + Fahrspesen CHF 0.70/km)

Wir begleiten Sie gerne in die digitale Welt und unterstützen Sie bei Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Handy, Computer oder Tablet.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10 oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

6	Datum nach Absprache 1x 2 Stunden	Voraussetzung: eigenes Tablet oder Smartphone	Susanne Lehmann
---	--------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------

Privater PC-Support (CHF 30.- pro Stunde + Fahrspesen CHF 0.70/km)

Individuelle Beratung zu Programmanwendungen und Internet.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10 oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

7	Daten nach Absprache	Voraussetzung: eigener PC/Laptop	Susanne Lehmann
---	----------------------	--------------------------------------------	-----------------

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile (kostenlos dank der Unterstützung der SBB)



Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der «SBB Mobile» App Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der «SBB Mobile» App ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbstständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Mitbringen: Eigenes Gerät (Smartphone oder Tablet) und E-Mail Adresse mit entsprechenden Zugangsdaten. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

Anmeldung: beim Sekretariat

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

8	Freitag 15. Oktober 2021 14.00-16.00 Uhr	Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des Geräts und die «SBB Mobile» App ist installiert	Anna Oberli rundum mobil GmbH
---	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

E-Banking und E-Finance (CHF 10.-)



Fachpersonen Ihrer Bank zeigen auf, wie Sie sich per Internet unabhängig von Zeit und Raum über Ihr Guthaben informieren und Ihren Zahlungsverkehr bequem und sicher erledigen können (Zahlungsaufträge erstellen, Zahlungen per Smartphone erledigen). Zudem erhalten Sie Informationen zur Sicherheit im digitalen Finanzverkehr.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen ein Konto bei der jeweiligen Bank, sowie Internet Grundkenntnisse haben.

Anmeldung: jeweils eine Woche im Voraus beim Sekretariat

9	Datum wird im Herbst bekannt gegeben.	PostFinance AG Brig, Bahnhofstrasse 1A	
10	Mittwoch 17. November 2021 14.00 bis ca. 16.00 Uhr	Raiffeisenbank Visp, Bahnhofstrasse 10	

Die Ansprechperson der UBS steht Ihnen zur Verfügung, um Ihnen bei Fragen zu helfen:
Letizia Minhava, 027 922 58 34



Die Ansprechperson der WKB steht Ihnen zur Verfügung, um Ihnen bei Fragen zu helfen:
Paul Anthamatten, 058 324 80 15



Fototag - Landschaftsfotografie (CHF 10.-)



Während einer kleinen Wanderung lernen Sie die Grundlagen der Fotografie kennen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Landschaftsbilder mit der richtigen Ausrüstung, einfachen Tricks und den richtigen Einstellungen deutlich verbessern können.

Mitbringen: Kamera (digital od. analog), Wanderschuhe, Entsprechende Kleidung, Verpflegung

Anmeldung: bis 23. Mai 2022 beim Sekretariat

11	Mittwoch 1. Juni 2022 09.00 Uhr - ca 16.00 Uhr	Das detaillierte Programm wird eine Woche vorher bekannt gegeben.	Philippe A. Doisy
----	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------



Sicherheit im Alltag (CHF 10.-)



Sich sicher fühlen ist ein wichtiger Bestandteil guter Lebensqualität. Was trägt zur persönlichen Sicherheit bei? Wie kann man sich schützen? Auf was sollte man dabei achten? Fachpersonen der Walliser Kantonspolizei informieren Sie zu: Einbruch- und Diebstahlprävention, Sicherheit im Strassenverkehr, Sicherheit im Internet / Telefonbetrug.

Susten, Dilei Meschlersaal, Sustenstrasse 3

12	Mittwoch 27. Oktober 2021 14.00 - 16.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei	Anmeldung: bis 20. Oktober 2021 beim Sekretariat
----	------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------

Workshop Docupass (CHF. 40.- /Person, bei Ehepaaren 70.- / Paar inkl. Docupass)



Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag rechtzeitig vor. Im Docupass halten Sie Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse im Ernstfall fest. In unserem Vorsorgegedossier finden sie Dokumente und Anordnungen von der Patientenverfügung bis zum Testament. Die Dokumente wurden durch den Fachausschuss anhand der langjährigen Erfahrungen kundengerecht angepasst und per Mai 2021 sind die Dokumente in neuer Version erschienen.

In Kleingruppen von Max. 6 Personen stellen wir die Dokumente vor und bieten die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch über die Themen Urteilsunfähigkeit und Tod. Eine Anregung sich über wichtige Fragen Gedanken zu machen und selbst zu bestimmen.

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2, 1. Stock

13	Mittwoch 10. November 2021	14.00 - 16.30 Uhr	Leitung: Ruffine Sieber, Sozialarbeiterin FH Kammacher Ariette, Sozialarbeiterin FH Anmeldung: bis 1 Woche im Voraus beim Sekretariat
14	Mittwoch 20. April 2022		

Susten, Meschlersaal DiLei

15	Mittwoch 17. November 2021	14.00 - 16.30 Uhr	Leitung: Ruffine Sieber, Sozialarbeiterin FH Kammacher Ariette, Sozialarbeiterin FH Anmeldung: bis 1 Woche im Voraus beim Sekretariat
16	Mittwoch 27. April 2022		

Schnupperkurs Selbstverteidigung (CHF 15.-)



Gezieltes Selbstverteidigungstraining ist ein wertvolles Hilfsmittel zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Prävention gegen Gewalt. Der Kurs beinhaltet unter anderem folgende Themen: Gefahren erkennen und eigene Stärken spüren und erfahren.

Anmeldung: bis 28. März 2022 beim Sekretariat

Visp, Lokalität wird noch bekannt gegeben.

17	Montag 4. April 2022	14.00 - 16.00 Uhr	Sonja Fioroni, Selbstverteidigungstrainerin
----	----------------------	-------------------	------------------------------------------------




Ernährungskurs (CHF 15.-) 

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig und kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Lernen Sie, welche Nährstoffe im Alter wichtig sind und wie Sie ihr Immunsystem längerfristig stärken können.

Anmeldung: bis 10. März 2022 beim Sekretariat

Visp, Lokalität wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

18	Freitag 18. März 2022	9.00 - 11.00 Uhr	Zeller Doris, BSc BFH Ernährungsberaterin
-----------	-----------------------	------------------	----------------------------------------------

Gedächtniskurs (CHF 120.- pro Teilnehmende) 

Auf spielerische Art und Weise werden neue Formen des Lernens, Gehirnjoggings, Strategien im Umgang mit neuen Anforderungen sowie Kreativitätstechniken eingeübt. Freude und Spass an der gemeinsamen Hirnfitness stehen dabei im Mittelpunkt - und davon profitiert nicht nur unsere mentale Beweglichkeit, auch unser allgemeines Wohlergehen.

Anmeldung: bis 1. Oktober 2021 beim Sekretariat

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2

19	Montag 15. Nov / 22. Nov / 29. Nov / 06. Dez 2021	10.00 - 12.00 Uhr	Valérie Bösch, Doktorandin Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin
-----------	------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------



THERMALBADEN

Das ganze Jahr offen

« Pro Senectute »
Spezial Preiskonditionen

Täglich 27 Verbindungen
Mit dem Postauto ab Visp und Brig
nach Brigerbad

BRIGERBAD
Quelle der Alpen

BÄDER VON 30° BIS 42° - SAUNAS - DAMPFBÄDER
MASSAGEN - FITNESS - RESTAURANT

T. +41 27 948 48 48 www.brigerbad.ch

Die Corona-Krise hat uns gezeigt, wie wichtig soziale Bindungen sind. Die Abteilung Soziokulturelle Animation von Pro Senectute Valais-Wallis bietet zahlreiche Freizeitaktivitäten an. Seniorengruppen sind zum Beispiel eine gute Gelegenheit, Freundschaften zu knüpfen.

Diese Treffen sind ein besonders wirksames Mittel, um gegen Einsamkeit und ihre Folgen zu kämpfen. Wir organisieren auch Ausflüge und begleitete Reisen.

Malen und Zeichnen (CHF 230.- pro Kurs) +

Individuelle Beratung und Unterstützung in Maltechniken, Komposition und Farbe. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Anmeldung: laufend, beim Sekretariat

Ausstellung: Vom 28. Oktober 2022 - 12. Dezember 2022 zeigen die Teilnehmenden ihre Werke im Werkhof in Brig.

Eintritt frei



Theresia Schläpfer 2019, Goms

Glis, Zeughaus Kultur

20	Kurs A	Montag 13.30 - ca. 16.30 Uhr 20. Sept bis 15. Nov 2021, 22. Nov 2021 - 17. Jan 2022, 24. Jan - 14. März 2022, 21. März - 30 Mai 2022	Theresia Schläpfer
21	Kurs B	Donnerstag 13.30 - ca. 16.30 Uhr 23. Sept bis 11. Nov 2021, 18. Nov 2021 - 20. Jan 2022, 27. Jan - 17. März 2022, 24. März - 26. Mai 2022	

Prix Chronos - Lesen mit Kindern +

Das Besondere am Prix Chronos: Jung und Alt lesen dieselben Bücher und diskutieren darüber. Mitmachen können Kinder von ca. 10 bis 13 Jahren sowie Seniorinnen und Senioren aus allen Regionen.

Visp, Mediathek, Treichweg 1

22	Das Startdatum wird im Herbst bekannt gegeben.	Infos: Rebekka Mengis-Sterren und Beatrice Stocker-Jerjen, 027 948 99 85
----	------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------



Brig, Mediathek Wallis, Schlossstrasse 30

23	Das Startdatum wird im Herbst bekannt gegeben.	Infos: Christa Römisch, 027 607 15 11 christa.roemisch@admin.vs.ch
----	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------



Troggu (altes Walliser Kartenspiel) +

Troggu oder Tappu ist ein altes Walliser Spiel. Es wird mit Tarotkarten gespielt. Vielleicht erinnern Sie sich, dass Ihre Grosseltern dies gespielt haben? Möchten Sie das Spiel lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen?

Visp, Pro Senectute, Überbielstrasse 10

24	Freitag 5. Nov / 12. Nov / 19. Nov / 26. November 2021	14.00 - 16.00 Uhr	Leitung: Erika Bischoff Anmeldung: beim Sekretariat bis 30. Okt
----	--------------------------------------------------------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------


Farben, Stil und Make-up 60+ (CHF 80.-) 

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, zu Ihrem Typ passenden Farben und einem Ihre Vorzüge betonenden Make-up rücken Sie sich ins rechte Licht und unterstreichen Ihre Persönlichkeit.

Anmeldung: bis 29. Oktober 2021 beim Sekretariat

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

25	Freitag 5. Nov und 19. Nov 2021 9.00 - 11.00 Uhr	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
----	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

Stimmbildung 60+ (CHF 130.- / 10 Lektionen) 

Im Kurs geht die Gesangspädagogin auf die spezifischen Bedürfnisse der reifen Stimme ein.

Anmeldung: beim Sekretariat

Brig-Glis, Zeughaus Kultur

26	Montag 10.30 - 11.10 Uhr	Sep 2021: 06./13./20./27. Okt 2021: 04./25. Nov 2021: 8./15./22./29.	Bea van der Kamp, Gesangspädagogin
27	Wenn die Distanz nicht eingehalten werden kann wird ein 2. Kurs angeboten von 11.20-12.00		

«Oasen auf dem Weg» Trauerbegleitung (CHF 60.- pro Teilnehmende/r) 

Trauer ist eine uns Menschen angeborene Fähigkeit, mit verschiedensten Arten von Verlusten umzugehen. Doch den Weg durch die Trauer zu gehen, fordert Seele, Geist und Körper heraus und ist mühsam. «Oasen auf dem Weg» soll Zeit zum Atem - und Kraft holen geben. Die Teilnehmenden lernen die Landschaften der Trauer kennen, denken darüber nach und suchen miteinander Kraft für die Seele und Körper.

Brig, Metziltenturm Kloster St. Ursula

28	Der Kurs startet sobald genügend Anmeldungen erfolgt sind. Min. 4, max. 6 Teilnehmende	Dauer 6x 2 Stunden	Leitung: Margrit Arnold-Klein, Erwachsenbildnerin, zertifizierte Lebens- und Trauerbegleiterin Anmeldung: beim Sekretariat
----	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wallfahrt Einsiedeln und Sachseln 2022 

(Pro Person CHF 285.- im Doppelzimmer / CHF 310.- im Einzelzimmer)

Anmeldung: beim Sekretariat

29	Infolge der COVID Pandemie wird die Wallfahrt 2021 nicht stattfinden. Das Programm 2022 folgt zu einem späteren Zeitpunkt.	Pilgerleitung: Pfarrer Miron Hanus Reisebegleitung: Mitarbeitende von Pro Senectute und Pflegefachpersonen Weitere Informationen: siehe Flyer.
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Unsere Freiwilligen organisieren für Sie Jass- und Spielnachmittage, Ausflüge, Vorträge, Weihnachtsfeiern, Fasnachtshocks, usw. Sie sind herzlich willkommen! Für Informationen über das Aktivitätenprogramm der einzelnen Clubs wenden Sie sich bitte direkt an die Clubleitenden. In den meisten Gemeinden können Sie nach dem Mittagstisch jassen oder es werden Ihnen Aktivitäten angeboten.



Agarn

Seniorenclub	Donnerstag 1x im Monat 14.00 Uhr	Treffpunkt Gemeindezentrum	Josianne Matter, 079 715 16 00 Dorli Grand, 078 661 22 55
Mittagstisch	Donnerstag 1x im Monat 11.30 Uhr	Verschiedene Restaurants	Anmeldung: bis Mittwochmittag bei Josianne Matter oder Dorli Grand

Ausserberg

Stricken, Jassen	Montag 13.30 Uhr	Altes Schulhaus	Danielle Schmid, 027 946 56 04
-------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------------------

Baltschieder

Mittagstisch	1. Donnerstag des Monats (ausser Juli + August) 11.45 Uhr	Begegnungsraum Gemeinde	CHF 15.-	Anmeldung: bis Montag bei Bernadette Minnig, 076 410 52 05 Agnes Millius, 079 711 85 81
---------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------	----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bellwald

Verein Senioren- betreuung	Mittwoch 13.30 Uhr	Gemeindesaal	Dorly Holzer, 027 971 21 64
---------------------------------------	------------------------------	--------------	-----------------------------

Betten

Seniorenclub	Donnerstag (September bis April) Nachmittag	Bürgerstube	Marina Minnig, 027 927 17 26
---------------------	----------------------------------------------------------	-------------	------------------------------

Brig

Chor 60 + Brig und Umgebung	Montag (ausser Schulferien) 14.00 - 15.30 Uhr Beginn eventuell August 2021, falls es die Schutzmassnahmen erlauben. Teilnehmende werden informiert.	Pfarrzentrum	Leitung: Corinna Bayard, 079 468 92 83	
Jassen Brig-Glis	Dienstag 13.45 - ca. 17.00 Uhr	Riverside	Florian Wellig, 079 727 29 51	
Mittagstisch Brig-Glis	Dienstag 2021: 7. Sept, 12. Okt, 09. Nov, 14. Dez. 2022: 11. Jan, 8. Feb, 8. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni 12.00 Uhr	Restaurant Zunftstube	Menu CHF 17.-	Anmeldung: bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Erika Locher, 079 329 23 29



Bürchen

Jassen, spielen	Mittwoch 13.30 Uhr	Gemeindesaal	Erna Zenhäusern, 079 638 66 84
------------------------	------------------------------	--------------	--------------------------------

Eggerberg

Jassen	Dienstag 13.30 Uhr	Grienig	Sabina Anthamatten, 078 600 39 64
Seniorenclub	siehe Programm		Ernestine Zimmermann, 079 764 09 49
Mittagstisch	letzter Donnerstag im Monat ab 11.45 Uhr	Grienig	Kollekte Anmeldung: bei Sonja In-Albon, 027 946 33 27

Eischoll

Seniorenclub	jeder 2. Dienstag im Monat 14.00 - 16.30 Uhr	Gemeindesaal	Kollekte	Rosmarie Bayard, 079 636 65 37 Emilia Bregy, 079 573 07 80 Luzia Pfammatter, 027 934 16 44
---------------------	-----------------------------------------------------------	--------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Eisten

Jassen	Donnerstag 13.00 Uhr	Burgersaal	Kollekte	Liliane Summermatter, 027 952 23 35
---------------	--------------------------------	------------	----------	----------------------------------------

Embd

Jassen	Mittwoch 13.30 Uhr	2. Stock, Gebäude Raiffeisen	Ursula Bernhard, 079 518 84 39 Hermine Fux, 027 952 19 07 Esther Lengen, 027 952 12 91
---------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Ergisch

Senioren-nachmittag	Dienstag, Daten siehe Programm 14.00 Uhr	Bürgerstube	
Mittagstisch	2021: 6. Okt, 19. Okt, 3. Nov, 16. Nov, 1. Dez, 14. Dez 2022: 5. Jan, 18. Jan, 2. Feb, 15. Feb, 2. März, 15. März, 6. April, 19. April, 4. Mai	Restaurant Obermatt	Infos: Ruth Studer, 027 932 16 34 oder 079 400 99 46

Ernen-Binn

Mittagstisch	siehe Programm	Emilia Schwery, 079 560 18 52 Odile Zeiter, 079 228 99 40 Rita Seiler, 027 971 20 13
Seniorenclub		

Wir informieren Sie laufend über unsere Homepage www.vs.prosenectute.ch und unsere tägliche Rubrik «Alter Aktiv» im Walliser Bote.



Erschmatt

Jassen	Dienstag (November bis Ende April) 13.30 - 17.00 Uhr	Roggenzentrum		Monika Schmidt, 078 820 01 04 oder Mütterverein
Mittagstisch + Nachmittag 50+	2021: 21. Okt, 18. Nov, 16. Dez 2022: 20. Jan, 17. Feb, 17. März, 21. April, 19. Mai 12.00 - 16.00 Uhr	Restaurant Roggen-Stube	CHF 18.-	Anmeldung: bei Monika Schmidt Infos: siehe Flyer / Pfarrblatt

Eyholz

Handarbeits- gruppe	Donnerstag Beginn 7. Okt 2021 13.30 - ca. 17.00 Uhr	Schulhaus	Kontakt und Infos: Alice Noti, 079 670 01 92	
--------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------	--

Fieschertal

Jassen und tappen	jeweils Donnerstag, siehe Flyer 13.30 Uhr	Schulhaus Kindergarten		Bernadette Imhasly, 079 587 60 82
Mittagstisch	jeweils Freitag siehe Flyer Ab 11.30 Uhr	Hotel Alpenblick	siehe Flyer	Anmeldung: bis 2 Tage im Voraus bei Bernadette Imhasly, 079 587 60 82
Handarbeits- gruppe Lisme fer alli	jeweils Dienstag siehe Flyer 14.00 Uhr	Schulhaus Kindergarten		Lydia Imhasly, 027 971 10 33

Gampel

Jassen	jeden Donnerstag ab 16. Sept 2021 13.30 - 17.00 Uhr	Restaurant Jägerheim		Marie-Thérèse Bitz, 079 519 78 55
Mittagstisch Gampel- Niedergampel	Freitag 23. Juli (Stocker), 27. Aug (Tourist), 24. Sept (Jägerheim), 29. Okt (Stocker), 26. Nov (Tourist), 17. Dez (Jägerheim) 12.00 Uhr	CHF 18.- inkl. Suppe oder Salat, Kaffee und Dessert	Anmeldung: am Vorabend bis 20.00 Uhr beim jeweiligen Restaurant: Stocker Steakhouse, 027 932 50 62 Tourist, 027 932 24 77 Jägerheim, 027 932 11 28	

Grafschaft

Jassen	Donnerstag 13.00 Uhr	Bürgerstube	Therese Kreuzer, 027 973 18 33 Anna Bittel, 027 973 12 05	
---------------	--------------------------------	-------------	--------------------------------------------------------------	--

Grengiols

Seniorenclub	Dienstag 13.30 Uhr	Grengierstube	Vreni Stockalper, 027 927 23 15 oder 079 666 61 88 Ursula Schmid, 078 833 10 75	
---------------------	------------------------------	---------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--

Guttet-Feschel

Seniorenclub	1x im Monat, siehe Jahreskalender der Gemeinde		Renata Schmidt, 027 473 29 20 Doris Marty, 027 473 35 86	
---------------------	------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------	--

Lalden

Seniorenclub	1x im Monat siehe Pfarrblatt	Bürgersaal	Kollekte	Andrea Zeiter, 027 946 52 06 Margot Hutter, 027 946 44 00
--------------	---------------------------------	------------	----------	--------------------------------------------------------------

Leukerbad

Seniorenclub	Mittwoch siehe Pfarrblatt		Kollekte	Marianne Zenhäusern, 027 470 31 66
Mittagstisch	2. und 4. Mittwoch im Monat 12.00 Uhr	Volksheilbad	CHF 20.- inkl. Kaffee/ Dessert	Anmeldung: bei Margrit Zemp, 079 793 80 25

Leuk-Stadt

Spielnachmittag	jeden 2. Dienstag im Monat 14.00 - ca. 16.30 Uhr	Restaurant Krone	kleiner Unkosten- beitrag für Kaffee und Kuchen	Sabine Grand, 027 473 47 64 Marianne Montani, 027 473 31 31
-----------------	--------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Mörel-Filet

Jassen, Rummikub	Donnerstag 13.00 - ca. 16.00 Uhr	Haus de Sepibus	CHF 5.-	Rosy Stucky, 027 927 23 84 Eliana Zurschmitten, 027 927 19 70 Rosmarie Albrecht, 079 826 66 34
---------------------	-------------------------------------	-----------------	---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Münster-Geschinen

Seniorenclub	siehe Flyer und Jahresprogramm	Hotel Restaurant Post	CHF 18.-	Astrid Ritz, 078 744 99 07
Mittagstisch	letzten Donnerstag im Monat 11.30 Uhr	Hotel Restaurant Post	CHF 18.-	Anmeldung: beim Hotel, 027 974 15 15

Naters

Seniorenchor	Dienstag alle 2 Wochen Beginn 14. Sept 2021, falls es die Schutzmassnahmen erlauben 14.00 - 15.15 Uhr	Übungslokal Zentrum Missione	CHF 40.- pro Person und Jahr	Leitung: Rosmarie Treyer-Heuberger, 079 428 03 39 rosmarie@treyer.ch
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Niedergampel

Jassen	jeden Mittwoch 13.30 - 17.00 Uhr	Schulhaus	Kollekte	Vreny Kohlbrenner, 027 932 14 63
--------	-------------------------------------	-----------	----------	----------------------------------

Niedergesteln

Mittagstisch	jeden 2. Donnerstag im Monat (ausser Juli + Aug) 11.30 Uhr	Burgerstube (Dez im Restaurant Schmitta Raron)	CHF 12.-	Anmeldung: bei Cornelia Theler, 027 934 24 73
--------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------



Gemeinde Obergoms

Seniorenclub	jeweils am Donnerstag	siehe Programm		Daniela Imwinkelried, 027 973 19 08
Mittagstisch	jeweils am Donnerstag 12.00 Uhr	Restaurants der jeweiligen Gemeinde	CHF 16.-	Infos bei den Seniorenclubleiterinnen

Raron

Mittagstisch	jeweils am Mittwoch 12.00 Uhr	Altes Schulhaus Burgersaal	CHF 10.-	Kochteam/Service: Freiwillige Helferinnen und Helfer von Raron Anmeldung: bei Jacqueline Troger, 078 790 84 31
---------------------	-----------------------------------------	-------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Reckingen-Gluringen

Jassen	Donnerstag 13.30 Uhr	Gemeindestube Reckingen	CHF 25.- pro Jahr	Ursula Ehrenzweig, 079 567 32 13
---------------	--------------------------------	----------------------------	----------------------	----------------------------------

Ried-Brig

Seniorenclub Jassen, spielen, stricken, zusammen sein	Dienstag 13.30 - ca. 17.00 Uhr	Schulhaus Musiklokal		Alexa Schmid, 027 923 77 33 1x im Jahr Mittagstisch
-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------	--	--------------------------------------------------------

Ritzingen

Mittagstisch	letzten Freitag im Monat 12.00 Uhr	Hotel Weisshorn	Menu CHF 20.- inkl. ein Getränk, und Kaffee	Anmeldung: bei Anna Bittel, 027 973 12 05
---------------------	-------------------------------------------------	-----------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

Saas-Fee

Jassen, spielen, andere treffen	Donnerstag einmal pro Monat 13.00 - 17.00 Uhr	Pfarrhaus	Freiwilliger Zustupf	Susanne Steiner, 027 957 20 57 Therese Lomatter, 027 957 18 67
--------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------	-------------------------------------------------------------------

Salgesch

Mittagstisch	erster Donnerstag im Monat (ausser Juli und August)	Zivilschutzanlage	CHF 15.- bis 18.-	Anmeldung: bei Sibylle Zumofen, 078 622 81 53
---------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------------------------------------

Siders

Jassen	jeweils am Donnerstag Nachmittag	Pfarreizentrum, Heilig Geist oder nach Ansage		Paul Sarbach, 079 240 94 63
Mittagstisch	siehe Programm 11.30 Uhr	Siders oder Umgebung, immer mit dem ÖV erreichbar	ca. CHF 22.-	Lokalität und Daten siehe WB-Rubrik «Alter Aktiv» und Jahresprogramm Anmeldung: bei Barbara Oggier, 027 565 66 33

Simplon-Dorf

Seniorenclub	erster und letzter Mittwoch im Monat 13.30 - ca. 18.00 Uhr	Schulhaus	CHF 15.- pro Jahr	Anna Arnold, 079 715 70 63 Isabelle Zenklusen, 027 979 13 43
---------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------	----------------------	-----------------------------------------------------------------

Stalden

Seniorenclub	Montag 13.00 Uhr	Vereinslokal		Melanie Niederberger, 079 815 22 13
---------------------	----------------------------	--------------	--	-------------------------------------

Staldenried

Mittagstisch und Spielnachmittag	letzter Freitag im Monat von Okt bis Mai (ausser Dezember) 11.45 Uhr	Pfarreilokal	CHF 10.-	Anmeldung: bis 2 Tage im Voraus bei Hannelore Furrer 079 245 65 75
---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------	----------	------------------------------------------------------------------------------

Susten

Spielnachmittag	Mittwoch 13. Okt, 27. Okt, 10. Nov 2021 ab 14.00 Uhr	Aula Schulhaus		Lucie Wyssen, 027 473 27 49
Mittagstisch Verein Passerelle	siehe Flyer	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21		Der Verein bietet einen Ort der Begegnung zwischen den Generationen. Die Cafeteria und der Spielplatz laden zu schönen Momenten ein. Infos: Dieter und Verena Müller, 079 757 63 09 info@vdml.ch

Täsch

Jassen	Freitag 13.30 Uhr	Pfarreilokal		Anna-Maria Lauber, 027 967 13 94
---------------	-----------------------------	--------------	--	----------------------------------

Termen

60+ Treff	einen Freitag im Monat, siehe Jahresprogramm 14.00 - 18.00 Uhr	Aula MZH	CHF 30.- pro Jahr	Anmeldung: bei Barbara Roten, 079 732 28 59 Judith Berchtold-Kummer, 027 923 69 16
------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Törbel

Seniorenclub	Mittwoch 13.30 Uhr	Schulhaus		Pia Seematter, 079 272 60 64
---------------------	------------------------------	-----------	--	------------------------------

Glücks- und Geldspiele

Tanztees, Lottospiele, kostenlose Buffets – alles um Ihre Aufmerksamkeit zu wecken und vor allem an Ihr Geld zu kommen

Wie Sie wahrscheinlich schon festgestellt haben, lauern an den diversen Spielorten zahlreiche Versuchungen: Gewinnversprechen, Prämien, Preise, Gratis-Eintritte, Spielscheine, automatische Rubbellose - und nicht zuletzt die Sorge um das Wohl der Kunden und Kundinnen mit freundlichem Empfang, Erfrischungen und manchmal Buffets nach Belieben kostenlos dazu. Dies alles verlockt zum Spielen. Wenngleich Spielen in einem vernünftigen Mass für die meisten Menschen unproblematisch ist und positive Aspekte wie Geselligkeit und Unterhaltung aufweist, gibt es auch problematisches Spielverhalten, das bei manchen Personen zu Kontrollverlust führt und sie in Schwierigkeiten bringt.

Mehr als 50 % der regelmässigen Spieler-innen von Glücks- und Geldspielen sind älter als 55 Jahre. Einer französischen Studie (INPES, 2010) zufolge, gibt etwa ein Drittel der 65- bis 75-Jährigen an, mindestens einmal im Jahr an einem Geldspiel teilgenommen zu haben. Von diesen spielt ein Drittel einmal pro Woche.

Eine begehrte und umhegte Kundschaft – alles um Sie zu binden

Ausflüge ins Casino werden zunächst in den USA und in Kanada und dann auch in Frankreich für Altersheime organisiert. Einige Spielorte bieten sogar Pendelbusse an, um bequem dorthin zu gelangen. Glücklicherweise gibt es das in der Schweiz noch nicht.

Um einen Kundenkreis anzusprechen, der unter der Woche und tagsüber verfügbar ist, werden die Zeiten mancher Ziehungen angepasst. Die Geschenke und Preisausschreiben werden ebenfalls auf diese Zielgruppe abgestimmt, mit Gewinnen wie Kreuzfahrten, Hotelübernachtungen, feinen Delikatessen, Wellness-Behandlungen etc.

Die freie Zeit, Langeweile, soziale Isolation, der Übergang in den Ruhestand oder der Verlust des Lebenspartners können zu übermässigen Spielaktivitäten drängen. Einnahmen aus der Pensionskasse, eine Erbschaft, oder die Weiterführung einer Teilzeitbeschäftigung sind Finanzierungsquellen, die es ermöglichen, lange Zeit zu spielen, bevor Geldprobleme auftreten. Umgekehrt kann ein Einkommensrückgang beim Erreichen des Pensionsalters zum Spielen verleiten, weil man sich einen grossen Gewinn erhofft. Dabei darf man nicht vergessen, dass die Gewinnchancen kurzfristig sehr gering und langfristig gleich null sind.

Casino, Lotterie und Wetten, Rubbellose, Online-Geldspiele etc. – alles um möglichst viele Menschen anzuziehen

Glücks- und Geldspiele können die gesamte Bevölkerung betreffen. In der Schweiz sind zwischen 75 000 und 120 000 Personen betroffen. Die Spiele können unterhaltsam und reizvoll sein, aber diese Aktivität ist nicht ohne Gefahr für die Gesundheit, den Geldbeutel und das Umfeld.

Nachstehend einige Anzeichen, die auf ein Spielproblem hindeuten können:

- Ständig um das Spiel kreisende Gedanken
- Zwang, immer mehr Geld einzusetzen
- Finanzielle Probleme und Schulden
- Geld leihen, um zu spielen
- Zunehmende Nervosität und Aggressivität
- Schlaflosigkeit, Bauch- und Kopfschmerzen
- Ausreden gegenüber dem Umfeld in Bezug auf finanzielle Probleme, oder Lügen um spielen zu gehen

Die Suche nach Gesellschaft oder einem Zeitvertreib, der Verlust eines geliebten Menschen, ein erlittener Einkommensrückgang etc. können bisweilen Risikofaktoren für Senioren und Seniorinnen darstellen, die an Glücks- und Geldspielen teilnehmen. Um sich zu beschäftigen, sollten Aktivitäten im Bereich Glücks- und Geldspiel durch Gesellschaftsspiele, Puzzles, etc. ersetzt werden. Spiele wie Kreuzworträtsel, Schwedenrätsel oder Sudoku, die in Papierform im Geschäft, aber auch online in elektronischer Form verfügbar sind, sind gute Beschäftigungsmöglichkeiten.

Wenn man an Glücksspielen teilnimmt, ist es ratsam, auf folgende Aspekte zu achten, um die Kontrolle zu behalten:

- Zeit- und Budgetbeschränkungen festlegen
- Aktivitäten und Hobbys einplanen
- Sich mit Freunden und Familie treffen
- Pausen von mindestens 15 Minuten einlegen
- Nur Bargeld mitnehmen
- Das Spiel nur als Unterhaltung betrachten und Verluste akzeptieren
- Bei Geldverlust nicht versuchen, den Einsatz wiederzugewinnen. Das Verlustrisiko ist grösser als die Gewinnchancen
- Wenn man plötzlich den Drang verspürt zu spielen, empfiehlt es sich, jemanden anzurufen, an die negativen Folgen zu denken, oder eine andere Aktivität zu finden, die man sofort ausüben kann

Um mehr zu erfahren, oder sich selbst zu testen, können Sie die Website www.duspielst.ch besuchen. Dort finden Sie auch Informationen über die existierenden Beratungsangebote, um mit Problemen in Bezug auf Glücks- und Geldspiele umzugehen. Die Telefon-Hotline unter 0800 801 381 ist kostenlos, anonym und jederzeit erreichbar.



Turtmann

Spielnachmittag	Donnerstag 13.30 Uhr	Gemeindesaal	Vivianne Z'Brun, 027 932 50 20
------------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------------

Unterbäch

Spielnachmittag	letzter Freitag im Monat 13.30 Uhr	Alte Scheune	Liselotte Zenhäusern, 027 934 26 35
------------------------	-------------------------------------------------	--------------	----------------------------------------

Unterems

Jassen	Freitag 13.30 Uhr	Pfarrhaus	Anna Hischier, 027 932 12 66
---------------	-----------------------------	-----------	------------------------------

Varen

Jassen	Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr	Bürgerstube	Irene Zumofen, 027 473 13 54
---------------	--------------------------------------	-------------	------------------------------

Visp

Jassen	Freitag 14.00 Uhr	Restaurant zur Mühle	Paula Gemmet, 027 946 31 57
Mittagstisch	erster Freitag im Monat 12.00 Uhr	Rathaussaal	CHF 6.- ohne Anmeldung: Organisation und Service: verschiedene Vereine der Gemeinde
Chor 60+ Visp und Umgebung	Daten folgen 14.00 - 15.30 Uhr	Singsaal Schulhaus Sand	CHF 50.- pro Jahr Egon Schmid Anmeldung beim Sekretariat
Handarbeits- gruppe	Dienstag 2021: 14. Sept, 28. Sept, 5. Okt, 26. Okt, 9. Nov, 23. Nov, 7. Dez, 21. Dez 2022: 11. Jan, 25. Jan, 8. Feb, 22. Feb, 15. März, 29. März, 12. April, 26. April, 3. Mai 13.30 - 16.00 Uhr	Pfarreisaal	Kontakt und Infos: Eliane Noti, 076 295 62 95

Visperterminen

Seniorenclub	Freitag 13.00 Uhr	Pfarreisaal	Agnes Heinzmann, 027 946 20 65
---------------------	-----------------------------	-------------	--------------------------------

Einkehrtage 2022

Das Bistum Sitten gestaltet auch 2022 in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais-Wallis Einkehrtage für Seniorinnen und Senioren in den Gemeinden oder Regionen.

Daten können mit dem Sekretariat der Pro Senectute in Visp vereinbart werden.

Die Tagung dauert normalerweise von 10:00 Uhr bis 15.30 Uhr. Sie kann auch örtlich angepasst und z. B. auf einen Vormittag beschränkt werden.

Leitung: Diakon Georg Studer-Bregy, Visperterminen

Thema: Von der Erbsünde zum Ursegen - Wir sehen die Taufe in einem neuen Licht, lassen uns von Geschichten aus meiner Taufpraxis von über 35 Jahren ansprechen und halten dankbar eine Feier zur Erinnerung an unser Getauftsein.

Bei allen Tagesausflügen wird die Leiterin 15 Minuten vor der Abfahrt des Zuges am Bahnhof Brig bei den Billettautomaten sein. Sofern möglich, wird die Gruppenleiterin im ersten Wagen sitzen. Die Gruppe versammelt sich spätestens am Bahnhof, wo die Aktivität stattfindet.

Haus der Religionen - Dialog der Kulturen 30

Anmeldung beim Sekretariat bis 6. September 2021

15. September 2021

max. 24 Personen

Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kultur und Glaubensrichtung feiern im Haus der Religionen in Bern ihre religiösen Zeremonien und pflegen den interreligiösen Dialog. Während der Führung werden Sie über die Entstehung und die Ziele dieser friedensstiftenden Institution informiert und haben Gelegenheit zu Kurzbesuchen in den Kulturräumen der verschiedenen Religionen.

Programm 08.48 Uhr Abfahrt Brig
10.02 Uhr Bern S 3 Bahn bis Bern Europaplatz
10.15 Uhr Führung durch das Haus der Religionen
12.00 Uhr Mittagessen
Rückreise individuell

Preis CHF 20.- inkl. Eintrittskarte und Führung
Es besteht die Möglichkeit, anschliessend im hauseigenen Restaurant «Vanakam» ein ayurvedisch-koscheres Mittagessen einzunehmen (bitte bei Anmeldung mitteilen/ Essen ca. CHF 25.- im Preis nicht einbegriffen).



Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern, Europaplatz).

Unheimliches Thun - Begleiten Sie einen Nachtwächter auf seinem Rundgang 31

Anmeldung beim Sekretariat bis 6. Oktober 2021

13. Oktober 2021

max. 19 Personen

Auf dem rund 1.5-stündigen Rundgang durch die Stadt Thun begeben Sie sich mit einem Nachtwächter auf seine nächtliche Tour. Erfahren Sie dabei viel Spannendes über die Arbeit der Wächter im nächtlichen Thun.

Auf einer Zeitreise durch die Jahrhunderte erklärt der Nachtwächter die Bedeutung der früheren Stadtbefestigung, der Brandwache und der Zünfte. Unterwegs werden haarsträubende Geheimnisse gelüftet, die für Gänsehaut sorgen. Lassen Sie sich von seinen Erzählungen in den Bann ziehen, erst recht, weil sie auf geschichtlichen Begebenheiten basieren.

Programm Abfahrt 16.48 Uhr Brig
17.34 Uhr Ankunft Thun
Führung: 18.00 Uhr
Ende ca. 19.30 Uhr
Rückreise Individuell

Preis CHF 25.- pro Person

Die Teilnehmenden lösen ihre Zugbillette selber (Bis Thun Hauptbahnhof).

Wichtig zu wissen: Der Rundgang hat viele Treppen und ist nicht rollstuhlgängig

Ausrüstung: Gute Schuhe+ Verpflegung



Besuch im Grossen Rat und im Regierungsgebäude 32

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. Dezember 2021

15. Dezember 2021

max. 20 Personen

Programm 07.37 Uhr Abfahrt Brig, Regionalzug
 08.18 Uhr Ankunft Sitten
 Kaffee und Gipfeli bei der Bäckerei Gaillard
 Einführung und Besuch der Tribüne im Grossratsaal,
 Treffen mit einem Grossratsmitglied aus dem Oberwallis,
 Führung durch das Regierungsgebäude
 Ende ca. 12.00 Uhr
 Rückreise individuell

Preis CHF 10.-**Die Teilnehmenden lösen ihre Zugbillette selber (bis Sitten).****Besuch im Kriminalmuseum in Bern** 33

Anmeldung beim Sekretariat bis 12. Januar 2022

19. Januar 2022

max. 20 Personen

Das Kriminalmuseum Bern ist kein öffentliches Museum. In erster Linie dient es der Ausbildung von angehenden Polizistinnen und Polizisten. Die Führung gibt Einblick in historische und aktuelle Kriminalfälle im Kanton Bern und wir erfahren, wie die Polizei Täter und Täterinnen überführen konnte. Der Rundgang zeigt, wie vielfältig Verbrechen sind. Unter der Führung von Spezialisten sehen Sie das, was sich wirklich zugetragen hat.

Programm Abfahrt 11.48 Uhr Brig
 12.54 Uhr Ankunft Bern
 13.38 Bus Linie 20 (Bahnhof-Wankdorf Bahnhof)
 Haltestelle «Lorraine», direkt vor dem Ringhof
 14.00 Uhr Führung durch das Kriminalmuseum
 Ende: ca. 16.00 Uhr
 Rückreise individuell

Preis CHF 15.- Pro Person**Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern Lorraine).****Das Bundeshaus während der Session** 34

Anmeldung beim Sekretariat bis 2. Februar 2022

2. März 2022

max. 35 Personen

Programm 08.48 Uhr Abfahrt Brig
 09.54 Uhr Ankunft Bern
 10.30 Uhr Treff beim Eingang Bundeshaus
 (Sicherheitskontrolle dauert 30 Min)
 11.00 Uhr Start Besichtigung:
 Besuch der Tribünen, Verfolgen der Debatten,
 Treffen mit Walliser Parlamentariern,
 Kurzführung in der Kuppelhalle
 ca. 13.00 Uhr Aperitif im Galerie des Alpes
 Rückreise individuell

Preis CHF 20.- inkl. Führung und Apéritiv**Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern, Hauptbahnhof).**

Sherlock Holmes Museum in Meiringen 35

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. Mai 2022

08. Juni 2022

ca. 25-30 Teilnehmer

Im Museum sind sorgfältig zusammengetragene authentische Ausstellungsstücke zu Sir Arthur Doyle, Sherlock Holmes und zur viktorianischen Zeit zu sehen. Einzigartig ist jedoch das sorgfältig rekonstruierte Wohnzimmer von Sherlock Holmes und Dr. Watson an der Baker Street 221B, London. Es ist nach den in den Geschichten zu findenden Hinweisen sorgfältig und authentisch rekonstruiert.

Programm Gemütliche Anreise ab Oberwallis via Goms, Grimselpass nach Interlaken. Freier Mittagshalt. Anschliessend Fahrt nach Meiringen und Besichtigung des Sherlock Holmes Museum. Nach der Besichtigung Rückfahrt über die gleiche Strecke zurück zu den Einsteigeorten. Ankunft im Oberwallis gegen Abend.
Die Abfahrtszeiten werden noch bekannt gegeben.

Preis CHF 66.- Pro Person



Persönliche Reisebegleitung 36

Anmeldung beim Sekretariat

Für Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Sie wollen einen Besuch machen, doch die Reise mit dem ÖV ist für Sie ein Hindernis?
- Sie möchten eine Fahrt ins Blaue oder einen Ausflug machen, aber allein wollen oder können Sie das nicht?
- Sie müssen zu einem Termin, z.B. zu einem Spezialarzt ausserhalb der Gemeinde oder Region und brauchen Begleitung?



Preis CHF 5.- **Die Teilnehmenden übernehmen den Preis für das Fahrblatt der Begleitperson.**

Freiwillige gesucht!

Sie haben Zeit und Freude daran zu helfen? Sie haben ein Generalabonnement oder ein Halbtax-Abo und sind in der Lage eine Person zu begleiten? Wir brauchen Sie, um Senioren und Seniorinnen im öffentlichen Verkehr zu begleiten. Interessierte melden sich bitte beim Sekretariat.

«eppis glismuts fär alli»

Mit viel Liebe und Elan fertigt die Handarbeitsgruppe Visp und Eyholz modische Maschen von Kopf bis Fuss, Spielsachen, Decken usw. an.

Das Gestrickte und Gehäkelte wird in der Amavita Vispach Apotheke und in der Apotheke Lager in Visp zum Kauf angeboten. Die Leiterinnen nehmen gerne Ihre Bestellung und individuelle Wünsche telefonisch entgegen.



Betreute Seniorenferien 37**Anmeldung beim Sekretariat**

Die betreuten Ferien sind ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die gemütliche Tage mit Betreuung durch Pflegefachpersonen und in angenehmer Gesellschaft erleben möchten.

Begleitung Marie-Therese Albrecht-Grichting
Leitung Betreuungsteam

Preis Detaillierte Informationen folgen.
inkl. Reise im bequemen Bus,
Unterkunft und Vollpension,
Betreuung durch Pflegefachfrauen,
Ausflüge und Unterhaltung

**17. bis 22. Oktober 2021**

*Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten,
ist die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt.*

Frühlingsreise ins Elsass 38**Informationen und Anmeldung beim Sekretariat bis 15. April 2022****23. bis 28. Mai 2022***ca. 25 Teilnehmende*

Lassen Sie sich eine Reise in die Europastadt Strassburg mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten nicht entgehen. Bewundern Sie die wundervollen Fachwerk- und Renaissancegebäude in Colmar. Auch durch namhafte Städte wie Riquewihir und Ribauville werden Sie fahren, eine Weinprobe auf der Elsässischen Weinstrasse geniessen, die Vogesen durchqueren und die Stadt Mulhouse im Dreiländereck kennenlernen.

Begleitung Marie-Therese Albrecht Grichting, Alzheimer Valais-Wallis
und Stefanie Lambrigger, Pro Senectute Valais-Wallis

Preis Pro Person
Doppelzimmer CHF 1'179.-
Einzelzimmer CHF 1'435.-
Inbegriffen sind Reise im bequemen Car, Mittagessen auf
der Hin- und Rückreise, Halbpension in Mittelklasshotel,
Ausflüge, Eintritte, Führungen, Bootsrundfahrt, Degustation.
Versicherung: Annullationskosten + 24h Personen-
Assitance
4% vom Totalpreis



Sich regelmässig körperlich zu betätigen, ist gut für die Gesundheit und die Moral. Bewegung erlaubt, in Form zu bleiben und möglichst lange die Autonomie zu bewahren. Pro Senectute Valais-Wallis verfügt über ein vielseitiges Kursangebot. Mit Indoor- und Outdoor-Aktivitäten ist für jeden Geschmack und jedes Niveau etwas dabei.

Viel Spass beim Entdecken!

Sommer- /Winterprogramm

Zusätzlich zu den Angeboten der verschiedenen Outdoor und Indoor Gruppen bietet Pro Senectute Valais-Wallis ein Sommer- und ein Winterprogramm mit verschiedenen Aktivitäten an. Das Detailprogramm ist jeweils ab Mai und Dezember im Sekretariat erhältlich und wird auf unserer Homepage aufgeschaltet.

FitGym

Im Oberwallis gibt es viele Pro Senectute Turngruppen mit einem polysportiven Angebot. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie eine regelmässige Bewegung mehr Lebensqualität bietet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wandern

Verschiedene Wandergruppen organisieren im Wallis und weiteren Regionen ganzjährig vielseitige und eindruckliche Wanderungen. Lassen Sie sich von der Natur beflügeln.

Velo/Biken

Vom Frühling bis in den Herbst sind unsere Velo- und Bike Gruppen im Sattel. Auf Halb- und Ganztagestouren können sie Ihre Fitness verbessern. Auf individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten wird Rücksicht genommen.

Aquarückenfit

Das optimale Rückentraining in der Gruppe im stehenden Wasser. Eine geniale Kombination vom Rumpfkrafttraining dank Widerstand und Rückenschonung dank Auftrieb.

Winterwandern

Auf präparierten Winterwanderwegen erleben Sie die Faszination verschneiter Landschaften. Die Wanderungen dauern durchschnittlich 2-3 Stunden.

Schneeschuhlaufen

Erleben Sie Winterzauber pur mit unseren Schneeschuhgruppen. Ob Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene - jeder findet seine ideale Tour.

Langlauf

Die Langlaufgruppe trifft sich wöchentlich im Langlaufparadies der Gommer Hochebene. Entsprechend dem eigenen Anspruch kann jeder die für ihn richtige Geschwindigkeit und das Gelände wählen.

Tennis

Tennis, das beliebte Rückschlagspiel um Ausdauer, Reaktion und Kraft zu verbessern und fit zu bleiben.

Pilates

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das den Körper kräftigt, formt und dehnt. Pilates optimiert die Körperhaltung und das Körperbewusstsein.

Beckenbodentraining

Ein starkes Training für eine gesunde Körpermitte und als Prävention für Kontinenz, Haltung und ein gutes Körpergefühl.

Yoga

Yoga, eine Jahrtausend alte philosophische Lehre, die mit einer Vielzahl Übungen den Körper mit Geist und Seele in Einklang bringt.

Petanque

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Rückentraining

Entzücken im Rücken, das Training für einen starken Rücken, eine stabilisierte Wirbelsäule und eine optimale Körperhaltung.

Sicher stehen- sicher gehen

Durch gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden, was Ihnen mehr Sicherheit im Alltag gibt.

Line-Dance

Line-Dance, eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Domigym

Sie möchten sich gerne bewegen und unabhängig bleiben. Pro Senectute Valais-Wallis bietet Ihnen zu Hause ein individuelles Gymnastikprogramm an. Die Unterrichtszeiten können auch in kleinen Gruppen bis drei Personen durchgeführt werden. Die Lektion wird in Ihrer eigenen Wohnung stattfinden.

Sanftes Gehen

In einer kleinen aber feinen Gruppe (max. 14 Teilnehmende) bewegen wir uns wöchentlich an der frischen Luft. Sanftes Gehen erfrischt den Geist und hält den Körper in Schwung. Es ist gelenkschonend und kreislaufstärkend.



Ergänzend zu den Angeboten der verschiedenen Gruppen bietet Pro Senectute Wallis ein Sommer- und ein Winterprogramm mit verschiedenen Bewegungsangeboten an:

- Bergwanderungen
- 2-Tages-Wanderungen
- Panoramawanderungen
- Kulturwanderungen
- Winterwanderungen
- Schneeschuhlaufen
- Bewegungskurse
- Angebote im Wasser



Schneeschuhwandern

Anmeldung beim Sekretariat bis 18. Januar 2022

39

Wanderleitung Marcelline Petrus - esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Eischoll - Tschorr - Striggen - Egga
Datum 20. Januar 2022
Maximal 15 Teilnehmende
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Wintererlebnis im Emmental - Schangnau

Anmeldung beim Sekretariat bis 22.12.2022

40

Wanderleitung Franz Herger - esa Wanderleiter
Beschrieb Schneeschuhtouren, Winterwandern, Langlauf
Datum 23. - 28. Januar 2022
 Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Schneeschuhwandern

Anmeldung beim Sekretariat bis 25. Januar 2022

41

Wanderleitung Bernhard Metry - esa Wanderleiter
Tourbeschreibung Siviez - Combatseline - La Maina - La Combire - Thyon 2000
Datum 27. Januar 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Schneeschuhwandern

Anmeldung beim Sekretariat bis 31. Januar 2022

42

Wanderleitung Theo Lehner - esa Wanderexperte
Tourbeschreibung Im Lötschental
Datum 2. Februar 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Schneeschuhwandern

Anmeldung beim Sekretariat bis 1. Februar 2022

43

Wanderleitung Marcelline Petrus - esa Wanderleiterin
Tourbeschreibung Roteschwand - Schwarzbach - Winterröscht - Roteschwand
Datum 3. Februar 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021





Winterwandern im Schwarzwald

44

Anmeldung beim Sekretariat bis 14. Januar 2022

Wanderleitung Theo Lehner - esa Experte
Beschrieb 5 Tage Winterwandern im schönen Schwarzwald
Datum 14. - 18. Februar 2022
 Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Wintererlebnis im Emmental

45

Anmeldung beim Sekretariat bis 22.12.2021

Wanderleitung Franz Herger - esa Wanderleiter
Beschrieb Schneeschuhtouren, Winterwandern, Langlauf
Datum 23.-28. Januar 2022
 Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Wintererlebnis in den Bergen

46

Anmeldung beim Sekretariat bis 6. Januar 2022

Wanderleitung Theo Lehner - esa Wanderexperte
Beschrieb Winterwandern, Schneeschuhwandern, Schlittel Plausch, Wildbeobachtung mit Foto-Shooting, Massagen, Entspannung, Spaziergang «Mensch in Einklang mit der Natur»
Datum 4.-6. Februar 2022
 Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Schneeschuhwanderung

47

Anmeldung beim Sekretariat bis 15. Februar 2022

Wanderleitung Bernhard Metry - esa Wanderleiter
Beschrieb Oberwald - Hungerberg - Oberwald
Datum 17. Februar 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Schneeschuhwanderung über den Hasliberg

48

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. Februar 2022

Wanderleitung Marcelline Petrus - esa Wanderleiterin
Beschrieb Hasliberg Reuti - Brünigpass
Datum 24. Februar 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Schneeschuhwanderung

49

Anmeldung beim Sekretariat bis 1. März 2022

Wanderleitung Bernhard Metry - esa Wanderleiter
Beschrieb Montana - Aminona
Datum 3. März 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Winterwanderung

50

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. März 2022

Wanderleitung Marcelline Petrus - esa Wanderleiterin
Beschrieb Felskinn - Britanniahütte
Datum 24. März 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Winterwandern

51

Anmeldung beim Sekretariat bis 28. März 2022

Wanderleitung Theo Lehner - esa Experte
Beschrieb Lötschenpass
Datum 30. März 2022
 Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2021

Wandern im Vintschgau Südtirol

52

Anmeldung beim Sekretariat bis 01. April 2022

Wanderleiter Franz Herger - esa Wanderleiter
Beschrieb Wanderwoche im Vintschgau Südtirol
Datum 1. - 7. Mai 2022

Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Wandern durch die Alpen in den Leuker Sonnenberge

53

Anmeldung beim Sekretariat bis 21. Juni 2022

Wanderleiter Heinrich Kuonen - esa Wanderleiter
Beschrieb Leuker Sonnenberge Alpentour, Start in Guttet-Feschel und führt hoch zu den Alpen Chermilonga, Obern-Galm, Bachalpe und Alpe Wäng retour nach Guttet-Feschel
Datum 23. Juni 2021

Details entnehmen sie aus dem Sommerprogramm ab 01.05.2022

Wandern - Simplonroute

54

Anmeldung beim Sekretariat bis 27. Mai 2022

Wanderleiter Theo Lehner - esa Experte
Beschrieb 3. und 4. Etappe der Simplon Route von Zwischbergen nach Domodossola
Datum 27.-28. Juni 2022

Details entnehmen sie aus dem Sommerprogramm ab 01.05.2022

Wandern im Val d'Anniviers

55

Anmeldung beim Sekretariat bis 11. Juli 2022

Wanderleiter Heinrich Kuonen - esa Wanderleiter
Beschrieb Wanderung zur SAC-Hütte Moiry im Val d'Anniviers, Start auf der Staumauer des Moiry-Stausees über den Höhenweg zur SAC Hütte Moiry. Zurück auf dem Wanderweg der linken Seeseite entlang zum Ausgangspunkt.
Datum 13. Juli 2022

Details entnehmen sie aus dem Sommerprogramm ab 01.05.2022

Kräuterwochenende im Lötschental/Kummenalp

56

Anmeldung beim Sekretariat bis 16. Juni 2022

Wanderleiter Theo Lehner - esa Wanderexperte
Beschrieb Spaziergänge über Alpenwiesen mit ihrer wunderbaren Vielfalt von Naturschätzen. Sammeln von Kräutern und Blumen für Tee, Öl oder Kräutersalze.
Datum 16.-17. Juli 2022

**Wanderung - anspruchsvolle Alpwanderung**

57

Anmeldung beim Sekretariat bis 24. August 2022

Wanderleiter Philippe Doisy - esa Wanderleiter
Beschrieb Leukerbad - Flüelalp - Clabinualp - Leukerbad
Datum 26. August 2022

Details entnehmen sie aus dem Sommerprogramm ab 01.05.2022

Wanderwoche im Appenzellerland

58

Anmeldung beim Sekretariat bis 5. August 2022

Wanderleiter Bernhard Metry - esa Wanderleiter
Beschrieb Die Wanderungen im Alpstein-Massiv lassen keine Wünsche offen. Ein Naturparadies im Appenzellerland mit tollen Bergbeizli.
Datum 2. oder 3. Septemberwoche

Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Wanderwoche im Südtirol

59

Anmeldung beim Sekretariat bis 4. August 2022

Wanderleiter Theo Lehner - esa Experte
Beschrieb Wandern im Südtirol
Datum 5.-8. September 2022

Einen Flyer mit den Detailangaben können Sie beim Sekretariat beziehen.

Domigym - Turnen zu Hause 60



Sie möchten sich gerne bewegen und unabhängig bleiben. Pro Senectute Valais-Wallis bietet Ihnen zu Hause ein individuelles Gymnastikprogramm an. Unter Anweisung eines Bewegungscoach werden Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und ein vielseitiges Programm zusammengestellt. Ein Training besteht aus Kraft und Gleichgewichtsübungen, die die Mobilität verbessern und Sturzgefahr lindern. Die Unterrichtssequenzen können auch in kleinen Gruppen bis drei Personen durchgeführt werden. Sie haben die Möglichkeit wöchentlich oder alle 14 Tage zu trainieren. Eine Lektion dauert 45 Minuten und kann in Ihrer eigenen Wohnung stattfinden.



Tarife für Domigym

CHF 9.00 pro Person und Lektion mit drei Personen
 CHF 13.00 pro Person und Lektion mit zwei Personen
 CHF 25.00 für eine individuelle Lektion

Information und Auskunft: Pro Senectute Valais-Wallis, 027 948 48 57

Mit der Unterstützung von



Promotion santé Valais
 Gesundheitsförderung Wallis

forum60plus

gemeinsam sich weiterbilden



Forum60plus bietet Menschen über 60 eine Plattform, um sich in kleinen Gruppen auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Neues zu entdecken. Das Lernen wird innerhalb der Gruppen unter Unterstützung einer Moderation selbst organisiert.

Themen:

- Lebensgestaltung/Alltagskultur/Technik
- Philosophie/Psychologie/Soziologie/Religionswissenschaft
- Fitness/Gesundheit
- Musik/Theater/Film/Fotografie
- Architektur/Malerei/Kunstgeschichte/Literatur
- Sprachen

Weitere Informationen: www.forum60plus.com

DIE LUST ZU BAUEN
L'ENVIE DE CONSTRUIRE



Freiheit!

Bedeutet Leben ohne Hindernisse. Mit Saneo+ bieten wir Badezimmer, Küchen und Zubehör für Menschen mit eingeschränkter Mobilität an.

Saneo

saneoplus.ch

Wir suchen Freiwillige,

die bereit sind, sich für Senioren im Wallis zu engagieren. Wir bieten verschiedene Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten, sowie Dienstleistungen wie zum Beispiel Persönliche Reisebegleitung an.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Pro Senectute Valais-Wallis unter 027 948 48 50

WORTSUCH-RÄTSEL

M	A	N	D	A	R	I	N	E
E	N	O	R	T	I	Z	O	K
G	N	U	S	S	E	L	D	I
E	N	R	I	B	I	K	A	R
T	S	B	O	M	I	H	K	S
A	C	O	E	W	H	I	O	C
L	F	T	I	M	A	Y	V	H
E	T	F	E	I	G	E	A	E
E	E	S	O	K	I	R	P	A

Finde im nebenstehenden Gitternetz die unten aufgeführten Früchtenamen. Diese verstecken sich horizontal, vertikal, diagonal jeweils von rechts nach links oder links nach rechts.

- oca
- yam
- obst
- nuss
- kiwi
- birne
- feige
- kirsche
- avokado
- limette
- zitrone
- aprikose
- mandarine

Mit den verbleibenden Buchstaben finden Sie das gesuchte Lösungswort, welches gleichzeitig als Aktionscode verwendet werden kann. Benützen Sie dazu folgenden Link: www.sodimed.ch/spiel

FitGym - Gruppen



Mit Gymnastik halten Sie Körper, Geist und Seele in Schwung und bleiben fit. Sie bewegen sich stehend, sitzend, liegend und machen dabei Erfahrungen, die Ihnen im Alltag nützen und Sie stärken. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Die Leitenden freuen sich auf Ihre Teilnahme. Eine Lektion kostet CHF 5.00. Sie haben Anrecht auf eine Schnupperlektion. **Information und Anmeldung jeweils direkt bei den Leitenden.**

Ausserberg	Heynen Vreny Pfaffen Martine Theler Elisabeth	079 621 26 94 027 946 57 65 027 946 50 18	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Brig Männer	Leo Ackermann	027 923 89 82	Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle Ost
Brig Frauen	Elda Pacozzi	079 677 29 81	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle Ost
Ergisch	Verena Fisli	079 212 10 57	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr	Gemeindehaus
Erschmatt	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag, 09.15-10.15 Uhr	Turnhalle
Gampel	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag, 13.15-14.15 Uhr	Alte Turnhalle
Grächen	Raphaëla Brantschen	027 956 34 80	Donnerstag, 13.30-14.30 Uhr jeden 2.	Turnhalle
Grensiols	Vreni Stockalper	027 927 23 15	Dienstag, 14.00-15.00 Uhr	MZA
Lalden	Christine Truffer	079 623 73 50	Montag, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Mörel-Filet	Eveline Imhasly Andrea Kummer	079 541 31 77 079 365 16 05	Montag, 13.30-14.30 Uhr	Theatersaal
Mund	Elfriede Truffer	027 923 32 00	Montag, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Münster	Rosemarie Imsand Katja Mathieu Theler Silvia	027 973 23 24 027 973 10 16 079 231 89 52	Dienstag, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Naters	Jolanda Schwery	027 923 29 70	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr	Turnhalle
Sierre	Gaby Michlig	027 455 48 83	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr	Halle Beaulieu
Stalden	Doris Gsponer Evelyne Bumann	027 952 10 84 027 952 10 59	Dienstag, 17.00-18.00 Uhr	Turnhalle
Termen	Rita Schweizer Nadine Pfammatter	027 921 66 27 027 924 69 22	Mittwoch, 08.45-10.00 Uhr	Turnhalle
Turtmann	Ida Steiner	027 932 14 62	Dienstag, 17.30-18.30 Uhr	Turnhalle
Ulrichen	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Unterbäch	Janine Bayard Ruth Fux Esther Strütt-Niggli	079 696 54 90 076 235 43 79 079 713 88 54	Montag, 13.45-14.45 Uhr	Turnhalle
Visp	Elsi Mazotti Ellen Millius Elisabeth Waber	027 946 11 71 079 463 75 70 079 658 83 97	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Turnhalle Mürä
Visperterminen	Celestine Zeiter Eliane Berchtold	027 946 43 01 027 946 21 58	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Zermatt	Brigitte Hofmann Gabriela Truffer Silvia Truffer	079 511 56 61 079 933 19 34 079 819 85 27	Mittwoch, 14.00-15.00 Uhr	Triftbachhalle

esa Erwachsenensport

**Bewegen Sie sich gerne? Sind Sie kontaktfreudig?
Möchten Sie Ihre Sportart anderen weitervermitteln?**

Wir suchen Sie!

Werden Sie esa Erwachsenensportleiter/in bei Pro Senectute Valais-Wallis.

Das Programm esa Erwachsenensport Schweiz ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes. Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Sport- und Bewegungsangebot für Personen ab 60 Jahren. Die Leiterausbildungen richten sich an sportinteressierte Personen, die eine Leiterfunktion in einem der Bewegungs- und Sportangebote unserer Pro Senectute Organisation übernehmen möchten.

Bereits sind über 100 engagierte Sportleitende bei uns im Einsatz, die sich über neue Kursleitende und Unterstützung freuen würden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Melden Sie sich unverbindlich 027 948 48 57

Nächste esa Leiterausbildung Allround in Visp

1. Kursteil: 22.-24.10.2021- Kernmodul
2. Kursteil: 19.-21.11.2021 -Fachmodul

Sicher stehen - sicher gehen

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen. Rund 285000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden. Durch Training kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden.

Unsere geschulten esa Leitenden bieten in ihren Lektionen spezielle Trainings zur Verbesserung der Kraft sowie des statischen und dynamischen Gleichgewichts an. Sie verbessern Ihre Koordination und stärken Rücken- und Rumpfmuskulatur und beugen so Stürze vor. **Melden Sie sich bei uns für eine Beratung.**



Bewegungscoach



Ein Bewegungscoach unterstützt Sie im Alltag sicherer unterwegs zu sein. Durch seine aktive Begleitung erhalten sie die Möglichkeit gemeinsam etwas zu unternehmen um Ihre Selbstständigkeit zu Hause aufrechtzuerhalten. Bei den Begleitungen steht die Bewegungsaktivität im Vordergrund. Es können sturzpräventive Abklärungen durchgeführt werden. Regelmässige Begleitung, die Pflege sozialer Kontakte und das gemeinsam in Bewegung bleiben stehen im Vordergrund.

Was wird gemacht?

- Gemeinsame Spaziergänge
- Kräftigen der Muskeln, Training des Gleichgewichts und der Beweglichkeit
- Spielerische Gedächtnisübungen
- Üben von Alltagsbewegungen wie z.B. Aufstehen und Absitzen
- Umgang mit Rollator üben
- Einkäufe tätigen



Velogruppe 61



Fahrradfahren entlastet die Gelenke, stärkt das Herz, kräftigt die Muskulatur und bringt Sie in Schwung. Auf Halbtages- und Tagestouren können Sie Ihre Fitness erhalten und verbessern. Auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen. Elektrovelos sind willkommen.

Leitung **Peter Tenisch 079 728 68 61**
Paul Bittel 076 436 09 06
Alois Perren 078 673 40 54

Tagestouren 2021 62

26.08.2021 Spiez-Interlaken-Thun-Oey-Spiez ca. 80 Km
09.09.2021 Martigy-Sion-Sierre-Naters ca. 90 Km
30.09.2021 Abschlusstour Naters-Susten-Niedergampel-Naters

Weitere Tagesfahrten Domodossola-Mergozzo-Domodossola

Halbtagestouren 62

02.09.2021 13.15 Uhr - 16.45 Uhr **Treffpunkt Aletsch Campus, Naters**
16.09.2021 13.15 Uhr - 16.45 Uhr **Treffpunkt Aletsch Campus, Naters**

Die Halbtages- und Tagestouren für das Jahr 2021 finden Sie im Spezialprogramm - Velogruppe Oberwallis.

Fahren mit dem E-Bike findet zurzeit bei allen Altersgruppen grosse Beliebtheit. Auch bei uns sind die E-Bike Fahrerinnen und Fahrer herzlich willkommen.

Wer sich auf dem E-Bike beim Gruppenfahren noch unser fühlt unterstützen wir vorgängig gerne mit Einzelunterricht, um sich an das neue Fahrverhalten zu gewöhnen.

Biken im Goms





Die abwechslungsreichen Mountainbike-Touren führen Sie vorbei an glasklaren Bergseen, naturbelassenen Wäldern, saftigen Wiesen und bieten passende Herausforderung für jede Schwierigkeitsstufe.

Besammlung, Bahnhof Niederwald

63	jeden Dienstag 09.30 - 12.00 Uhr ab Juni 2022 bis Oktober 2022 Tagestouren nach Absprache	2 bis 3 Stunden 30 bis 50 Kilometer 300 bis 400 Höhenmeter	Raimund Guntern 079 449 38 45
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------

Wandern - Allgemeine Bedingungen

Ausrüstung	Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke sind empfehlenswert. Verpflegung aus dem Rucksack, wenn nichts anderes angegeben ist.
Transport	Der Transport zur jeweiligen Wanderung erfolgt meist individuell. Bitte beachten Sie die Treffpunkte und Abfahrtszeiten.
Versicherung	Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute lehnt jegliche Haftung ab.
Auskunft	Das Sekretariat von Pro Senectute Valais-Wallis beantwortet gerne Ihre Fragen. Zusätzlich zum Jahresprogramm erscheinen im Dezember ein Wintersportprogramm und im Mai ein Sommer-sportprogramm.
Anforderungen	Alle Pro Senectute Wanderungen werden in fünf verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

* Spazierwanderungen	flach bis 100 Höhenmeter	bis 2 Std.	
* Leichte Wanderung	flach oder leicht geneigt 300 Höhenmeter	bis 3 Std.	
** Mittlere Wanderung	kleinere Auf- und Abstiege 300 bis 600 Höhenmeter	3 bis 4.5 Std.	
*** Anspruchsvolle Wanderung	mittlere Auf- und Abstiege 600 bis 900 Höhenmeter	4.5 bis 5.5 Std.	
**** Bergwanderung	beträchtliche Auf- und Abstiege Ab 900 Höhenmeter	ab 5 Std. gute Kondition erforderlich	

Ab Mai 2021 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download. www.vs.prosenectute.ch

Wandergruppen

Sie können an sämtlichen Wanderangeboten aller Regionen teilnehmen. Die detaillierten Programme der einzelnen Wandergruppen erhalten Sie beim Sekretariat in Visp, auf www.vs.prosenectute.ch, bei den Wanderleitenden der Region und täglich im «Walliser Bote» unter der Rubrik «Alter aktiv».

Die Wanderleitenden der entsprechenden Region geben Ihnen ebenfalls gerne Auskunft.

Obergoms	Elmar Diezig Anny Bittel Robert Carlen	079 240 54 57 027 973 12 05 079 732 40 46	Mittwoch, Donnerstag	
Unnergoms	Hans Erismann	027 971 40 34	2-3 Wanderungen pro Saison	
Brig und Umgebung	Marcelline Petrus Franz Herger Marie-Andrée Schaller	078 823 64 92 078 891 11 92 078 689 62 27	Donnerstag	
Spazierwanderungen	Marcelline Petrus	078 823 64 92		
Visp und Umgebung	Susanne Brantschen Hubert Seitz Bruno Hutter	079 597 87 14 027 946 39 38 079 748 24 31	Mittwoch	
Spazierwanderungen	Alfons Kalbermatter Susanne Brantschen	079 235 09 34 079 597 87 14		

Stalden und Umgebung	Doris Gsponer	027 952 10 84	
	Andenmatten Nathalie	079 694 21 69	
	Andres Willy	076 577 88 46	
	Hermine Fux	027 952 19 07	
	Esther Lengen	027 952 12 91	
	Charles Zenhäusern	079 840 71 36	
Saastal	German Zurbriggen	027 957 11 07	
	Marie-Rose Gnos	079 157 88 32	
Raron und Umgebung	Köbi Fellmann	079 735 23 92	
Gampel und Umgebung	Genoud Joseph	027 924 26 16	
	Hans-Peter Zeiter	079 814 17 27	
	Theo Lehner	079 134 50 83	
Leuk-Susten und Umgebung	Raphael Plaschy	027 473 22 77	
	Verena Fisli	079 212 10 57	
	Philippe Doisy	078 719 86 65	
	Bernhard Metry	079 771 08 01	
Spazierwanderungen	Raphael Plaschy	027 473 22 77	
Sierre und Umgebung	Heinrich Kuonen	079 220 45 13	
	Helmuth Kippel	027 473 10 73	
	Trudy Montoya	078 638 38 81	
Spazierwanderungen	Rose-Marie Zumofen	079 418 40 02	

Der Kantonale «Wandertag» findet am Mittwoch 24. August 2022 in der Moosalregion statt.

Der Kantonale «Wintersporttag» wird am Mittwoch 10. März 2022 im Lötschental durchgeführt.

Tennis

Tennis, ein Rückschlagspiel, das sich ausgezeichnet eignet um sich fit zu halten und Ausdauer, Reaktion und Kraft zu schulen und verbessern. Die Kurse werden für Anfänger, Wiedereinsteiger und weitere Interessierte angeboten. Das Training wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Spass am Spiel mit Gleichgesinnten steht im Vordergrund.

Visp, Tenniscenter / Ennet der Brücke

64	5 x 60 Minuten	fortlaufend	Marco Fütterer, B Tennistrainer	CHF 100.00
-----------	----------------	-------------	------------------------------------	------------

Pilates

Pilates Care ist ein effizientes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es sorgt durch fließende Bewegungsabläufe für eine stabile Haltung und ein verbessertes Körpergefühl.

Brig

65	10 x 60 Minuten	ab 18 August 2021	Pilates-Instruktorin	CHF 18.00 (pro Lektion)
-----------	-----------------	-------------------	----------------------	----------------------------

Yoga Festival im Lötschental

Unser esa Experte und Yogalehrer Theodor Lehner, bietet im nächsten Jahr wieder ein Yoga Festival im Lötschental an. Dieses Festival ist für Anfänger wie für geübte Yogis zu empfehlen. Genau Daten und Detailangaben erfahren sie unter der Tel. 079 134 50 83.

Fafleralp im Lötschental, Detailprogramm im Sekretariat erhältlich

66	im. Juli 2022	Theo Lehner
-----------	---------------	-------------

Yoga

Yoga, eine Jahrtausend alte philosophische Lehre, die mit einer Vielzahl Übungen den Körper mit Geist und Seele in Einklang bringt. Ein gezieltes Rückentraining beugt Schmerzen vor und stabilisiert die Wirbelsäule.

Visp, Turnhalle Müra

67	8 x 60 Minuten ab 24 August 2021	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Theodor Lehner Yogalehrer	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	-------------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------

Ferden, Yoga Lokal - neues Schulhaus

68	8 x 60 Minuten ab Herbst 2021	Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr	Theodor Lehner Yogalehrer	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------------

Aquarückenfit

Aquarückenfit ist ein Rückentraining in der Gruppe im stehenden Wasser. Eine geniale Kombination von Rumpfkraftigung dank Widerstand und Rückenschonung dank Auftrieb. Dabei stabilisieren und kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und mobilisieren behutsam Ihre Wirbelsäule. Aquarückenfit fördert aber auch Ihre Ausdauer und die Durchblutung. **Ideal für Nichtschwimmer, Einstieg immer möglich.**

Naters, Spa Hotel Alex

69	5 x 45 Minuten	ab 20. August 2021 09.30 bis 10.30 Uhr	Christine Schumacher	CHF 120.- (inklusive Badeeintritt)
-----------	----------------	-------------------------------------------	----------------------	---------------------------------------

BeBo® - das Gesundheitstraining

Ein gezieltes Beckenbodentraining für eine gesunde Körpermitte und Prävention für Kontinenz, eine optimale Haltung und ein gutes Körpergefühl.

Naters, Belalpstrasse 1, Bewegungsraum Untergeschoss

70	8 x 60 Minuten	ab Herbst 2021 09.00 bis 10.00 Uhr	Jolanda Schwery Dipl. Beckenbodentrainerin	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	----------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------

Line-Dance

Visp, Turnhalle Müra - Fortgeschrittene

71	10 x 60 Minuten 16.30 bis 17.30 Uhr	ab Mittwoch 25 August 2021	Marco Lagger	CHF 15.- (pro Lektion)
-----------	----------------------------------------	-------------------------------	--------------	---------------------------

Visp, Turnhalle Müra - Anfänger

72	10 x 60 Minuten 17.30 bis 18.30 Uhr	ab Mittwoch 25 August 2021	Marco Lagger	CHF 15.- (pro Lektion)
-----------	----------------------------------------	-------------------------------	--------------	---------------------------

Petanque

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Visp, Fülaplatz bei der Martinibar

73	von Frühling bis Herbst 2021	Das Material wird gratis zur Verfügung gestellt	gratis
-----------	------------------------------	-------------------------------------------------	--------

Rückentraining

Dieses Training garantiert einen starken Rücken und eine optimale Körperhaltung. In diesem Kurs lernen Sie die Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule kennen und erfahren durch rüchenspezifische Übungen aktive und passive Entlastungsmöglichkeiten der Wirbelsäule. Diese Kurse werden abwechslungsweise durchgeführt.

Visp, Turnhalle Müra

74	8x 60 Minuten 16.00 bis 17.00 Uhr	Dienstag 1. September 2021	Theo Lehner Naturheilpraktiker, esa Experte	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	--------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------

Schneeschuhwandern

Anforderungen

*	Leichte Wanderung	geringe Auf- und Abstiege	bis 2 Std.	Keine spezielle Anforderungen
**	Mittlere Wanderung	kleine Auf- und Abstiege	2 bis 4 Std.	meist einfache Spurführung
***	Anspruchsvolle	längere Auf- und Abstiege	4 bis 5 Std.	gute Beherrschung Der Technik
****	Alpine Wanderung	längere/Steile Auf- und Abstiege	ab 5 Std.	gute Kondition erforderlich

Material, Schneeschuhe und Stöcke, Verpflegung aus dem Rucksack, feste Winterschuhe, wetterfeste Kleidung

75	ab Januar	Anmeldung Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat 027 948 48 50
-----------	-----------	----------------------------------------------------------------------------------------

Ab Dezember 2021 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download. www.vs.prosenectute.ch

Langlaufgruppe Oberwallis

Erleben Sie auf schmalen Brettern die Faszination der Gommer Hochebene . Langlauf ist für jede Altersgruppe geeignet und zählt zu den gesündesten Wintersportarten. Ob Klassisch oder Skating. Unser Langlaufleiter team unterstützt sie gerne mit Tipps und Tricks.

Obergesteln, Bahnhof

76	ab Januar 2022	jeden Donnerstag 11.45 Uhr	Peter Tenisch, 079 728 68 61 Paul Bittel, 076 436 09 06 Alois Perren, 078 673 40 54
-----------	----------------	-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

Die Verwendung der männlichen Form schliesst die weibliche Form mit ein.

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für das gesamte Angebot von Pro Senectute Valais-Wallis und sind ab Juli 2021 in Kraft.

Altersgrenze

Ohne gegenteilige Angaben richten sich alle Angebote an Frauen und Männer 60+.

Anmeldung und Bezahlung von Kursgeld, Sportaktivitäten und anderen Veranstaltungen

Mit einer mündlichen oder schriftlichen Anmeldung verpflichten Sie sich, Ihre Aktivität zu bezahlen. Das Nichtbezahlen einer Aktivität gilt nicht als Abmeldung.

Durchführung der Kurse

Die Kursbestätigung und die Rechnung werden Ihnen zwei Wochen vor Beginn der Aktivität zugestellt. Sämtliche Leistungen werden inklusive Mehrwertsteuer berechnet.

Aus organisatorischen Gründen behält sich Pro Senectute Valais-Wallis vor, Klassen zusammenzulegen, den Durchführungsort von Kursen zu ändern oder Kurse bei prozentualer Rückerstattung zu kürzen. Fällt eine Lehrperson aus, sorgt Pro Senectute Valais-Wallis für eine Vertretung oder schlägt neue Kursdaten vor.

Für Turn- und Gymnastikkurse erhalten Sie die Rechnung 1 Monat nach Kursbeginn.

Teilnehmerzahl und Durchführung der Kurse

Um die Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legt Pro Senectute Valais-Wallis jeweils eine Teilnehmerzahl fest, die gegebenenfalls angepasst werden kann. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt (unter Vorbehalt einer rechtzeitigen Bezahlung). Bei ungenügender Teilnehmerzahl finden die Kurse in der Regel nicht statt, das Kursgeld wird erlassen bzw. rückerstattet.

Kursausschluss

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich vor, einen oder mehrere Kursteilnehmer unter Angabe von Gründen auszuschliessen. In folgenden Fällen ist das ganze Kursgeld geschuldet (d. h. es erfolgt weder eine anteilmässige Rückerstattung noch ein Erlass des Kursgeldes): Kursausschluss aufgrund von Nichtzahlung des Kursgeldes oder inakzeptablem Verhalten wie Beleidigungen, Tätlichkeiten, vorsätzliche Sachbeschädigung usw.

Abmeldung

Jede Anmeldung ist verbindlich. Je nach Abmeldezeitpunkt können wir die Bezahlung einer Leistung ganz oder teilweise erlassen. Dabei gelten folgende Regelungen:

Bei Kursen und Aktivitäten mit Kosten bis CHF 1'000.-

Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Kursbeginn kann Pro Senectute Valais-Wallis

die Bezahlung erlassen bzw. das Kursgeld rückerstatten, wobei eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.- erhoben wird. Erfolgt eine Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu zahlen. Bei Krankheit oder Unfall können Ausnahmen gewährt werden. Dazu ist ein ärztliches Attest notwendig, welches innert 15 Tagen vorliegen muss.

Bei Aktivitäten mit Kosten über CHF 1'000.-

In diesem Fall müssen Sie sich schriftlich bei Pro Senectute Valais-Wallis abmelden. Als Eingangsdatum gilt der Poststempel Ihres Schreibens. Der Erlass bzw. die Rückerstattung des Kursgeldes ist wie folgt geregelt:

Abmeldezeitpunkt / Rücktrittsgebühr

- Bis 45 Kalendertage vor Kursbeginn: CHF 100.- Bearbeitungsgebühr
- Ab 44 bis 22 Kalendertage vor Kursbeginn: 10% der Aktivität, jedoch max. CHF 500.-
- Ab 21 bis 15 Kalendertage vor Kursbeginn: 30% der Aktivität
- Ab 14 bis 8 Kalendertage vor Kursbeginn: 50% der Aktivität
- Ab 7 Kalendertage bis 1 vor Kursbeginn: 100% der Aktivität
- Nach Kursbeginn: Kein Erlass bzw. keine Rückerstattung

Für Reisearrangements ist eine Versicherung für Annullations- und Rückführungskosten obligatorisch. Eine solche Versicherung muss bei der Buchung von Ihnen abgeschlossen werden. Ohne Annullationskostenversicherung gelten die oben aufgeführten Bedingungen.

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich zudem vor, die Transportkosten (Flugzeug, Bahn, Bus) und die Reservierungsgebühren für Hotels in voller Höhe in Rechnung zu stellen.

Absenzen

Versäumte Kurse können weder nachgeholt noch rückerstattet werden.

Kursbestätigung

Auf Ihren Wunsch und vorausgesetzt, dass Sie mindestens 80 Prozent der Kurse besucht haben, stellt Ihnen Pro Senectute Valais-Wallis gerne eine Kursbestätigung aus. Bedingung ist allerdings, dass der Kurs nicht länger als ein Jahr zurückliegt.

Haftungsausschluss / Versicherung

Für alle von Pro Senectute Valais-Wallis organisierten Kurse und Veranstaltungen schliesst Pro Senectute Valais-Wallis jegliche Haftung für Schäden aus, die Ihnen eventuell entstehen. Es obliegt Ihnen, selbst eine ausreichende Haftpflichtversicherung abzuschliessen. Die Benutzung der Einrichtungen von Pro Senectute Valais-Wallis erfolgt auf eigene Gefahr. Pro Senectute Valais-Wallis kann nicht für den Diebstahl oder den Verlust von Gegenständen haftbar gemacht werden. Die Kursleitenden können nicht für Unfälle haftbar gemacht werden. Für Sportaktivitäten im Freien ist eine Flugrettungsversicherung (Air Glaciers, Rega oder Air Zermatt)

obligatorisch. In den Räumlichkeiten von Pro Senectute Valais-Wallis verpflichten sich alle, die geltenden Hygieneregeln des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und die Anweisungen von Pro Senectute Valais-Wallis zu befolgen. Personen, die Krankheitssymptome aufweisen, ist der Besuch der Räumlichkeiten von Pro Senectute Valais-Wallis und jedes anderen Ortes untersagt, an dem Kurse von Pro Senectute Valais-Wallis stattfinden (bei Partnern, in externen Werkstätten und in gemieteten Räumen anderer Unternehmen). Dasselbe gilt bei Verdacht auf eine Infektion mit übertragbaren Krankheitserregern und/oder bei einer Quarantäne (von den Behörden oder von Ihnen selbst angeordnet). Das Risiko einer Infektion kann auch bei Einhaltung der Hygieneregeln nicht vollständig ausgeschlossen werden. Pro Senectute Valais-Wallis lehnt diesbezüglich jede Haftung ab.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden gemäss der Datenschutzerklärung behandelt, die bei Pro Senectute Schweiz (www.prosenectute.ch/de/datenschutz.html) erhältlich ist. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie, die Datenschutzerklärung gelesen und verstanden zu haben.

Video- und Audioaufnahmen

Ohne ausdrückliches Einverständnis von Pro Senectute Valais-Wallis und der Kursteilnehmer dürfen in allen unseren Räumlichkeiten keine Video- und Audioaufnahmen gemacht werden.

Programm- und Preisänderungen

Die Direktion behält sich Programm- und Preisänderungen sowie Änderungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen vor.

Beihilfen

Die Kurskosten sollen niemanden von einer Teilnahme abhalten. Bei Problemen nehmen Sie bitte schriftlich oder telefonisch mit uns Kontakt auf, damit wir gemeinsam eine Lösung finden.

Geschenkgutschein

Geschenkgutscheine werden innert 10 Tagen nach Bezahlung zugesendet:

- Mindestbetrag: CHF 30.-
- Gültigkeit: 1 Jahr ab Ausstellungsdatum
- Nicht übertragbar
- Nicht rückerstattbar

Der Geschenkgutschein ist nicht rückerstattbar und nur für die Teilnahme an einer unserer Aktivitäten gültig. Sollte diese abgesagt werden, muss als Ersatz eine andere Aktivität gewählt werden.

Gerichtsstand

Für alle Rechtsbeziehungen mit Pro Senectute Valais-Wallis ist Schweizer Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Sitten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Pro Senectute Valais-Wallis, Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sitten, 027 322 07 41.

Stand Juli 2021

Danksagung

Unser aufrichtiger Dank gilt unseren treuen Spenderinnen und Spendern, unseren institutionellen Partnern und den Stiftungen, die unsere Institution 2020 unterstützt haben, unseren Medienpartnern, die unsere Aktivitäten bekanntmachen, sowie allen, die wir vergessen, die uns aber auf irgendeine Weise bei der Erfüllung unseres Auftrages zugunsten älterer Menschen helfen.

- Pro Senectute Schweiz
- Kanton Wallis
- Gesundheitsförderung Wallis
- Loterie Romande
- Sport-Fonds
- Teamco Foundation
- Fondation du Denantou
- Glückskette
- Fondation Hatt-Bucher
- Dr. Viktor Petrig-Stiftung
- Fondation Ambassadeur Marcel Luy
- Fondation Edith Delachaux
- Fondation Giovanni et Mariora Gialdini
- Fondation Hébé
- Fondation St-Antoine
- Fondation Willy Tissot
- Imprimerie-Editions VB
- La Passiflore
- Le Lien
- Louise Misteli Stiftung
- Nachbar in Not
- Pharmacie Lauber
- Raiffeisen Sozialstiftung
- Razihelsco Stiftung
- Rottu Tisch
- Secours d'hiver Valais romand
- SOS Beobachter
- Stadt Monthey
- Stadt Sitten
- Walliser Bote
- Winterhilfe Oberwallis



TERTIANUM



LES SOURCES - SAXON
LES TOURELLES - MARTIGNY
LES MARONNIERS - MARTIGNY



Relais d'Or
Collombey-Monthey

www.relaisdor.ch





Kantonalsekretariat

Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sitten
027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch

Sekretariat Oberwallis

Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 50
ow@vs.prosenectute.ch

Animation und Bildung

Region Oberwallis
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 55

Sport und Bewegung

Region Oberwallis
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 57

Sekretariat Sozialberatung

Region Oberwallis
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 52

Beratungsstelle

Region Brig
Belalpstrasse 2
3900 Brig
027 922 31 10

Beratungsstelle

Region Visp
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 54

Beratungsstellen

Westl. Raron, Östl. Raron, Goms
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 53

Beratungsstelle

Region Leuk
Brückenmattenstrasse 21
3952 Susten
027 922 31 66

✉ ow@vs.prosenectute.ch

🌐 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

