



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Jahresprogramm

September 2018 bis August 2019

Wallis · Valais

www.vs.prosenectute.ch

Inhalt

■ Sich informieren

Sozialberatung 3

■ Sich bilden

Sprachen und Kommunikation 5

Informatik 5

Malen und Zeichnen 7

Mediathek 9

Kino am Nachmittag 10

Prävention 12

■ Sich treffen

Seniorenclubs 14

Mittagstisch 17

Handarbeitsgruppen 25

Singen 26

Stimmbildung / Rhythmik 27

Glaube und Spiritualität / Wallfahrt 28

■ Reisen

Tagesfahrten 30

Frühlingsreise / Persönliche Reisebegleitung 35

■ Sich bewegen

Allgemeine Informationen 36

Sommer-/Winterprogramm 38

Aktivreisen 39

FitGym Gruppen 44

esa Erwachsenensportleitende 46

sicher stehen – sicher gehen 47

Domigym 48

Wandern – Allgemeine Bedingungen 49

Wandergruppen 50

Kantonale Sporttage 52

Velogruppe 53

SUP Stand Up Paddling / Aquarückenfit 55

Tennis / Pilates 56

BeBo® / Yoga 57

Rückentraining / In Bewegung atmen 58

sicher gehen – sicher stehen 59

Winterwandern 61

Schneeschuhwandern 63

Skitouren / Skiwandern / Langlauf 64

Worte des Direktors

Sehr geehrte Damen und Herren

Als rüstige Hundertjährige verfolgt Pro Senectute weiterhin voller Vertrauen und Begeisterung ihren obersten Auftrag: sich mit bedürfnisgerechten Leistungen für die Lebensqualität älterer Menschen einzusetzen, um ihre Autonomie und Unabhängigkeit zu stärken.

Unser Jahresprogramm für die kommende Saison ist unter Dach und Fach! Unser Bestreben ist es, dass es Ihre Wünsche erfüllt, Ihnen Freude bereitet und soziale Bindungen schafft, die möglichst viel Licht in Ihren Alltag bringen.

Der neue mit dem BSV (Bundesamt für Sozialversicherungen) unterzeichnete Subventionsvertrag führt zu einem bedeutenden Paradigmenwechsel für alle kantonalen Organisationen und erfordert, dass wir uns über unsere künftige Budgetstrategie Gedanken machen. Denn die Bundesbeiträge, die heute über 50 Prozent unserer Einnahmen entsprechen, werden in Zukunft subsidiären Charakter haben.

Angesichts dieser Tatsache appellieren wir an Ihre Grosszügigkeit, die unabdingbar ist. Mit Hilfe Ihrer Spenden können wir unsere Arbeit zugunsten der Walliser Seniorinnen und Senioren fortführen. Herzlichen Dank!

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Mit freundlichen Grüssen



Yann Tornare
Direktor
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sitten
027 322 07 41
direction@vs.prosenectute.ch


Yann Tornare, Direktor

**Wir helfen Menschen,
möglichst lange
selbstbestimmt zu leben.**

Helfen Sie uns dabei.

www.vs.prosenectute.ch

Post Konto 19-361-5



Docupass

Meine Bestimmung
Vorausdenken und selbst entscheiden

Von der Patientenverfügung bis zum Testament bietet Ihnen Pro Senectute mit dem DOCUPASS-Vorsorgedossier die anerkannte Gesamtlösung für alle persönlichen Vorsorgedokumente. Nutzen auch Sie diese Gelegenheit, um Ihre Wünsche für den Ernstfall festzuhalten!

Sich informieren Sozialberatung

Unsere diplomierten Sozialarbeiter unterstützen, beraten und begleiten Sie und Ihre Angehörigen mit folgenden Leistungen:

- Klärung Ihrer Ansprüche bei einzelnen Sozialversicherungen
- Analyse Ihrer finanziellen Situation mittels Budgetberatung
- Finanzielle Unterstützung durch Finanzgesuche an gemeinnützige Stiftungen
- Informationen zu Entlastungsangeboten, welche einen Verbleib zu Hause ermöglichen
- Administrative Begleitung und Führung von Beistandschaften
- Beratung und Unterstützung bei Wohnungswechsel und Heimeintritt
- Beratung bei der persönlichen Vorsorge mit Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag (Docupass)
- Psychosoziale Unterstützung bei persönlichen Krisen

**Beratungsstelle
Region Brig**
Nordstr. 30
3900 Brig
027 922 31 07

**Beratungsstelle
Region Visp**
Überbielstr. 10
3930 Visp
027 948 48 54

**Beratungsstellen
Westl. Raron, Östl. Raron, Goms**
Überbielstr. 10
3930 Visp
027 948 48 53
027 922 31 07

**Beratungsstelle
Region Leuk**
Brückenmattenstr. 21
3952 Susten
027 922 31 66

**Sekretariat Sozialberatung
Region Oberwallis**
Überbielstr. 10
3930 Visp
027 948 48 52

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Allgemeine Informationen

- Die Angebote von Pro Senectute Wallis richten sich an alle Frauen und Männer ab 60 Jahren.
- Sie können sich mit der beigefügten Anmeldekarte, telefonisch unter **027 948 48 50** oder per Mail an **ow@vs.prosenectute.ch** anmelden.
- Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Alle Angaben erfolgen vorbehaltlich Verfügbarkeit, Programm- und Preisänderungen.
- Bei ungenügender Anmeldung behält sich Pro Senectute Valais-Wallis das Recht vor, Kurse oder Angebote abzusagen.
- Bei Abmeldungen nach Beginn eines Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.
- Versäumte Lektionen berechtigen nicht zu einem Preisabzug.
- Auch Personen mit knappen finanziellen Mitteln sollen unsere Angebote nutzen können. Nehmen Sie mit einer unserer Beratungsstellen Kontakt auf. Wir helfen Ihnen gerne weiter.
- Gerne schicken wir Ihnen kostenlos zusätzliche Broschüren zu.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse für eine allfällige Beteiligung an den Kosten.

 **Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken**

Pro Senectute
Sekretariat, Überbielstr. 10, 3930 Visp
027 948 48 50, ow@vs.prosenectute.ch

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



Sich bilden

Sprachen und Kommunikation

Informatik

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse ohne Leistungsdruck auffrischen oder verbessern? Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Der Preis pro Lektion beträgt CHF 9.–.

Englisch Conversation Visp

Leitung Karen Shaw
Tag Donnerstag
Zeit 08.30 – 09.30 Uhr
(mit Grundkenntnisse)
09.45 – 10.45 Uhr
(Fortgeschrittene)

Bei genügend Anmeldungen wird ein Conversations-Kurs für Anfänger angeboten. Infos beim Sekretariat 027 948 48 50

Lokalität Sitzungsraum Pro Senectute
Überbielstrasse 10

Beginn 8. November 2018, dann alle 2 Wochen

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken. 

Private Einführung in die Welt der Tablets und Smartphones

Ort Auf Wunsch
bei Ihnen zu Hause

Daten nach Absprache

Dauer 1 x 2 Std.

Leitung Susanne Lehmann

Preis CHF 50.– (zusätzliche Std. à CHF 30.–),
Fahrspesen CHF 0,70/km

Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

Infos Voraussetzung:
Eigenes Tablet/Smartphone

Privater PC-Support 3

Ort	Auf Wunsch bei Ihnen zu Hause
Daten	nach Absprache
Leitung	Susanne Lehmann
Preis	CHF 30.– pro Stunde, Fahrspesen CHF 0.70/km
Anmeldung	beim Sekretariat
Infos	Individuelle Beratung zu Programmanwendungen und Internet. Voraussetzung: Eigener PC/Laptop

Möchten Sie einen Computerkurs oder einen Smartphonekurs besuchen? Wir vermitteln Ihnen Angebote. Melden Sie sich beim Sekretariat 027 948 48 50.

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile 4

Sie sind schon unterwegs und möchten die beste Öv-Verbindung für die weitere Reise finden? Und gleich das Billett dafür lösen? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» 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 App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt. Basiskenntnisse Internet und Smartphone werden vorausgesetzt.

Ort/Datum	Visp, Dienstag, 6. November 2018
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Leitung	SBB-Referenten
Lokalität	Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10
Preis	kostenlos (dank Unterstützung der SBB)
Anmeldung	bis 20. Oktober beim Sekretariat 027 948 48 50
Mitbringen	eigenes Gerät (Laptop/Tablet und/oder Smartphone) Kredit- oder Debitkarte (Bancomatkarte) E-Mail Adresse mit den entsprechenden Zugangsdaten
Infos	Die Anleitung für Ihr Login erhalten Sie nach der Anmeldung oder Sie kommen eine halbe Stunde vor Kursbeginn. Die Referenten sind vor Ort und helfen Ihnen bei der Registrierung.

e-Banking 5

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, Informationen zur Sicherheit im digitalen Finanzverkehr usw.)

Zeit	14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Preis	CHF 10.–
Info	Grundkenntnisse Internet werden vorausgesetzt
Anmeldung	bis jeweils eine Woche vorher beim Sekretariat 027 948 48 50
Datum/Ort	28.09. PostFinance Bahnhofstrasse 1a, 1. Stock, Brig 17.10. UBS , Sebastiansplatz 4, Brig 07.11. Walliser Kantonalbank , Kantonstrasse 6, Visp 20.11. Raiffeisen Bank Bahnhofstrasse 10, Visp

Malen und Zeichnen 6

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

Ort	Glis
Zeit	13.30 – ca.16.30 Uhr
Lokalität	Zeughaus Kultur, Gliserallee
Preis	CHF 230.– pro Kurs
Leitung	Theresia Schläpfer
Anmeldung	Laufend
Kurse A	Montag: 17.09.–05.11./12.11.–17.12.2018 07.01.–25.02./04.03.–29.04./06.05.–27.05.2019
Kurse B	Donnerstag: 20.09.–15.11./22.11.–13.12.2018 10.01.–28.02./07.03.–25.04./02.05.–23.05.2019
Ausstellung	Vom 27. April bis 11. Mai 2019 zeigen die Teilnehmenden der Malkurse ihre Werke.
Ort	Werkhof Brig, 14.00 – 18.00 Uhr Vernissage Freitag, 26. April 2019, 19.00 Uhr Eintritt frei / keine Anmeldung



TERTIANUM

Das Leben im Alter sorglos geniessen

Das Wohn- und Pflegezentrum liegt an bester Lage in Martigny, urban und trotzdem im Grünen. Durch die moderne Infrastruktur, den hohen Standard und die wohnliche Einrichtung ist das Seniorenzentrum Les Tourelles das ideale Zuhause. Wir legen besonderen Wert auf eine individuelle und einfühlsame Pflege und Betreuung unserer Gäste. Unser Küchenteam verwöhnt Sie täglich mit ausgewogenen und vielseitigen Leckerbissen. Die raffinierte Küche zeichnet sich durch die regionalen und saisonal zubereiteten Spezialitäten aus.

Tertianum Les Tourelles

1920 Martigny

027 720 90 00

E-mail : tourelles@tourelles.ch

www.lestourelles.tertianum.ch



*Melden Sie sich bei uns und wir helfen Ihnen dabei,
Ihr neues Zuhause zu finden.*

CHARME

UND

GELASSENHEIT

Sich bilden Mediathek Brig

Forum60plus – gemeinsam sich weiterbilden

Ein Projekt von Innovage Oberwallis

Innovage ist ein Netzwerk von pensionierten Fachleuten, welche ehrenamtlich beratend, unterstützend, generationenübergreifend und altersgerecht Projekte im Oberwallis initiieren und begleiten. www.innovage.ch
forum60plus bietet Menschen über 60 eine Plattform, sich in kleinen Gruppen auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Neues zu entdecken. Das Lernen wird innerhalb der Gruppen unter Unterstützung einer Moderation selbst organisiert.

Geplante Themen/Zirkel ab Herbst 2018

Philosophie/Psychologie, Lebensgestaltung, Spiel und Unterhaltung, Fitness, Gesundheit, Architektur/Fotographie/Kunstgeschichte, Literatur/Schreiben/Erzählen, Fremdsprachen, Geschichte/Zeitgeschichte, Naturwissenschaft/Technik im Alltag

Die Treffen finden im Raum Brig/Visp statt und beginnen ab Herbst 2018.

Weitere Details sind auf unserer Website:

www.forum60plus.com.

Prix Chronos

7

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

Dauer August 2018 bis April 2019

1 x im Monat 2 Stunden

Tag Samstag

Haben Sie Interesse? Melden Sie sich bei Christa Römisch-Perrig, Mediathek Brig, 027 607 15 11
christa.roemisch@admin.vs.ch

Podiumsgespräch

8

Gesundheit, rechtliche und finanzielle Vorsorge im Alter

Datum Dienstag, 6. November 2018

Zeit/Ort 14.00 Uhr, Grünwaldsaal

Gäste Christian Perrig, Anwalt und Notar
Arsène Jossen, Finanzberater
Christine Baumann, Ärztin

Moderation Lothar Berchtold
Freier Eintritt – keine Anmeldung

Pro Senectute und die Mediathek laden Sie zum kostenlosen Filmvergnügen im Grünwaldsaal der Mediathek Brig ein. Beginn: jeweils 14.00 Uhr, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Frau in Gold 9

Drama-Historische Fiktion / Gustav Klimt (GB 2015)

Datum 9. Oktober 2018

Jahrzehnte nach ihrer Flucht in die USA kehrt die Jüdin M. Altmann mit Junganwalt R. Schoenberg in ihre Heimatstadt Wien zurück, um vom österreichischen Staat fünf Gemälde von Gustav Klimt zurückzufordern, die sich einst im Besitz ihrer Familie befanden, dann allerdings von den Nazis konfisziert wurden.

Miss Daisy und ihr Chauffeur 10

Tragikomödie (USA 1989)

Datum 13. November 2018

Die alte Miss Daisy ist reich, exzentrisch und eine miserable Autofahrerin. Dass ihr Sohn gegen ihren Willen den farbigen Hoke als ihren Chauffeur engagiert, stimmt sie nicht gerade freundlich. In ihrer störrischen Art lässt sie den armen Kerl ihren Unwillen deutlich spüren. Mit Witz, Ironie, Schlagfertigkeit und Beharrlichkeit übersteht Hoke alle kleinen und grösseren Schikanen.

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

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



St. Vincent 11

Komödie (USA 2015)

Datum 11. Dezember 2018

Maggie, eine alleinerziehende Mutter, zieht mit ihrem 12-jährigen Sohn Oliver in ein neues Haus nach Brooklyn. Weil sie gezwungen ist, Überstunden zu machen, muss sie Oliver in die Obhut ihres Nachbarn Vincent geben, ein griesgrämiger Rentner mit Hang zu Alkohol und Glücksspiel.

Satte Farbe vor Schwarz 12

Drama (Deutschland 2010)

Datum 22. Januar 2019

Anita und Fred sind seit 50 Jahren verheiratet. Mit dem Alter beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Aber Freds Krebsdiagnose und vor allem sein Umgang damit stellt plötzlich alles in Frage. Anita und Fred müssen sich neu zusammenraufen.

Nur wir drei gemeinsam 13

Drama (Iran 2017)

Datum 19. Februar 2019

Der französische Schauspieler und Komiker Kheiron erzählt die dramatische und wechselvolle Geschichte seiner Familie zwischen dem Iran und Frankreich – ein berührender und humorvoller Film über eine kleine iranische Familie im französischen Exil.

Blue Jasmine 14

Tragödie (USA 2013)

Datum 26. März 2019

Nach der Trennung von ihrem wohlhabenden Ehemann muss Jasmine von ihrem komfortablen Leben in Manhattans Upper-Class Abschied nehmen. Sie zieht in das kleine Haus ihrer Schwester in der Nähe von San Francisco und versucht, wieder Ordnung in ihr Leben zu bringen. Mit diesem Film konstruiert Woody Allen eine Frauenfigur, die am Rande des Abgrunds balanciert.

Sinnvolles Gehirntraining



Bis ins hohe Alter ist es möglich, mit einfachen und abwechslungsreichen Übungen geistig fit zu bleiben und das Gedächtnis in Schwung zu halten. Trainiert wird in ungezwungener und humorvoller Atmosphäre.

Ort Susten

Tag/Zeit Dienstag, 08.45 – 10.45 Uhr

Daten Schnupperlektion am 6. November 2018

Kurs: 22. Januar bis 26. Februar 2019

Leitung Marianne Steiner-Hertig,
Gedächtnistrainerin SVGT

Lokalität Gorwetschsaal Dilei, Sustenstrasse 3

Preis Schnupperlektion: CHF 20.–

Kurs: CHF 120.– (inkl. Kursmaterial)

Anmeldung Schnupperkurs bis 20. Oktober 2018,
Kurs bis 15. Januar 2019

beim Sekretariat 027 948 48 50 oder
bei Marianne Steiner-Hertig 079 311 51 03

Anzahl 6 – 10 Personen

Mobil sein und bleiben



Datum Donnerstag, 4. April 2019

Kurs A Brig

Zeit 08.30 – 12.00 Uhr

Lokalität Bahnhof Brig, bei den Billettautomaten

Kurs B Visp

Zeit 13.30 – 17.00 Uhr

Lokalität Raiffeisenbank Visp, Bahnhofstrasse 10

Preis kostenlos

Anmeldung bis 15. März 2019 beim Sekretariat
027 948 48 50

Mit diesem Mobilitätskurs sind Sie sicher und gut informiert unterwegs. Sie erhalten Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei. Dank der Informationen und praktischen Übungen bleiben Sie länger selbständig und fit für den hektischen Alltag im öffentlichen Raum.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



dennda
Orthopädie & Rehathechnik

Bahnhofplatz 1
3930 Visp

027 946 3028
www.dennda.ch

Sich treffen

Seniorenclubs

Unsere Freiwilligen organisieren für Sie Jass- und Spielnachmittage, Ausflüge, Vorträge, Weihnachtsfeiern, Fasnachtshocks, usw. Sie sind herzlich willkommen! Auskunft über Daten, Zeit und Lokalitäten bekommen Sie bei den jeweiligen Leitenden oder beim Sekretariat.

Agarn	Dorli Grand Josianne Matter	027 473 32 32 027 473 16 39	Ergisch	Ruth Studer	027 932 16 34
Ausserberg	Danielle Schmid	027 946 56 04	Ernen	Emilia Schwery Odile Zeiter (Jassen, Kegeln)	079 560 18 52 027 971 26 33
Binn	Eliane Imhof	027 971 45 40	Erschmatt	Marianne Steiner	027 932 32 62
Bellwald	Dorly Holzer Marlis Seifert	027 971 21 64 027 971 24 89	Fieschertal	Bernadette Imhasly	027 971 28 70
Betten	Käthy Mangisch	027 927 16 52	Gampel	Marie-Therese Bitz	079 519 78 55
Brig	Florian Wellig (Jassen)	027 923 90 16	Grafschaft	Therese Kreuzer (Jassen)	027 973 18 33
Bürchen	Erna Zenhäusern	027 934 12 94	Grengiols	Ursula Schmidt Vreni Stockalper	078 833 10 75 027 927 23 15
Eggerberg	Ernestine Zimmermann (Jassen)	027 946 47 19	Lalden	Andrea Zeiter Margot Hutter	027 946 52 06 027 946 44 00
Eischoll	Rosmarie Bayard	079 636 65 37	Leuk-Stadt	Rosemarie Ambord	027 473 11 46
Eisten	Liliane Summermatter (Jassen)	027 952 23 35	Leukerbad	Ida Grichting	027 470 42 75
Embd	Renata Imboden Hermine Fux (Jassen)	027 952 28 68 027 952 19 07	Mörel-Filet	Paula Schmidt	027 927 13 23

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken. 

Sich treffen

Seniorenclubs

Münster-Geschinen	Astrid Ritz	078 744 99 07	Stalden	Margrit Ruppen	027 952 17 63
Naters	Julia Seiler	027 923 46 52	Staldenried	Hannelore Furrer	079 245 65 75
Niedergampel	Vreny Kohlbrenner	027 932 14 63	Susten	Lucie Wyssen	027 473 27 49
Niedergesteln	Heidi Volken	027 934 10 63	Täsch	Annemarie Lauber	027 967 13 94
Obergesteln	Roswitha Jost-Imsand	027 973 24 74	Termen	Judith Berchtold	027 923 69 16
Gemeinde Obergoms	Daniela Imwinkelried	027 973 19 08	Törbel	Pia Seematter	027 952 22 61
Reckingen-Gluringen	Ursula Ehrenzweig	027 973 32 23	Turtmann	Viviane Z'Brun	027 932 50 20
Ried-Brig	Alexa Schmid	027 923 77 33	Ulrichen	Andrea Walther	027 974 12 70
Saas-Balen	Maria Burgener (Jassen)	027 957 29 67	Unterbäch	Hedi und Heinrich Dirren	027 934 17 51
Saas-Fee	Susanne Steiner Therese Lomatter	027 957 20 57 027 957 18 67	Unterems	Anna Hischier	027 932 12 66
Saas-Grund	Hedy Anthamatten	027 957 26 57	Varen	Liliane Marks Irene Zumofen (Jassen)	079 711 64 62 027 473 13 54
Salgesch	Hildegard Mathier	027 455 80 51	Visp	Paula Gemmet (Jassen)	027 946 31 57
Siders	Helene Pfammatter Marceline Vogel (Jassen)	027 455 44 52 079 365 59 16	Visperterminen	Agnes Heinzmann	027 946 20 65
Simplon-Dorf	Anna Arnold Klara Jordan (Jassen)	027 979 21 58 027 979 13 51	Wiler	Marianne Werlen	027 939 17 76
			Zermatt	Ruth Imboden	027 967 23 75

Jassmeisterschaften

Die Jassmeisterschaften sind offen für alle Personen 60+. Gespielt wird der Schieber mit französischen Karten. Bei genügend Anmeldungen wird auch eine Tapp/Troggmeisterschaft durchgeführt.

Oberwalliser Jassmeisterschaft, 13. März 2019

Infos und Anmeldung: Hannelore Furrer, 079 245 65 75

«Wie könnte man meine Mutter, welche ihren kranken Ehemann zu Hause betreut, entlasten?»

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Farben, Stil und Make-up 60+ 17

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

Ort	Visp
Leitung	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
Tag	Dienstag
Daten	Kurs A 18. September/2. Oktober 2018 Kurs B 12./26. März 2019
Zeit	13.30 – 16.00 Uhr
Lokalität	Sitzungsraum Pro Senectute Visp
Preis	CHF 80.–
Anmeldung	Kurs A bis 7. September 2018 Kurs B bis 25. Februar 2019 beim Sekretariat 027 948 48 50

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken. 

In den meisten Gemeinden können Sie nach dem Mittagstisch jassen oder es werden Ihnen Aktivitäten angeboten.

Agarn 18

Zeit	11.30 Uhr
Tag	Donnerstag, 1 x im Monat
Beginn	6. September 2018
Lokalität	verschiedene Restaurants
Infos	Anmeldung bei Dorli Grand, 078 661 22 55 oder Josianne Matter, 079 715 16 00
Preis	je nach Restaurant

Brig-Glis 19

Zeit	12.00 Uhr
2018	11. Sept., 9. Okt., 13. Nov., 11. Dez.
2019	8. Jan., 12. Feb., 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni
Lokalität	Restaurant Zunftstube, Dorfplatz, Glis
Infos	Anmeldung bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Erika Locher, 027 923 79 45 oder 079 329 23 29
Preis	CHF 17.– Menu

Baltschieder 20

Zeit	11.45 Uhr
Tag	1. Donnerstag im Monat (ausser 13. Dez.; Juli und August Sommerpause)
Beginn	6. September 2018
Lokalität	Gemeindehaus, Begegnungszentrum
Infos	Anmeldung bis Montag Abend bei Bernadette Minnig, 076 410 52 05 Agnes Millius, 079 711 85 81
Preis	CHF 15.–

Ergisch 21

Zeit	11.30 Uhr
Tag	Mittwoch
2018	7. Nov., 5. Dez.
2019	9. Jan., 6. Feb., 6. März, 3. April, 8. Mai
Lokalität	Rest. Obermatt
Infos	Ruth Studer, 027 932 16 34 oder 079 400 99 46

Sich treffen Mittagstisch

Ernen

Zeit	12.00 Uhr
Tag	Mehrmals im Jahr in Restaurants der Gemeinde.
Infos	Anmeldung bei Emilia Schwery, 079 560 18 52
Preis	ca. CHF 20.–

Gampel-Niedergampel

Zeit	12.00 Uhr
Daten/	<i>Schmiedstube</i> (027 932 11 05): 29. Sept.
Lokalitäten	<i>Traube</i> (027 932 15 67): 26. Okt. 2018 <i>Jägerheim</i> (027 932 11 28): 23. Nov. 2018, 25. Jan./22. März/24. Mai/26. Juli 2019 <i>Schmiedstube</i> (027 932 11 05): 14. Dez. 2018, 22. Feb./26. April/28. Juni/23. Aug. 2019
Infos	Anmeldung am Vorabend bis 20.00 Uhr im jeweiligen Restaurant
Preis	CHF 18.– (inkl. Kaffee/Dessert)

Erschmatt

Zeit	12.00 Uhr
Tag	3. Donnerstag im Monat
Beginn	20. September 2018
Lokalität	Restaurant Roggenzentrum
Infos	Anmeldung bei Monika Schmidt, 078 820 01 04
Preis	ca. CHF 15.–

Fieschertal

Zeit	11.45 Uhr
Tag	Freitag
Lokalität	Hotel Alpenblick
Daten	2018: 28. Sep., 19. Okt., 2. Nov., 14. Dez. 2019: 25. Jan., 22. Feb., 22. März, 12. April
Infos	Anmeldung bis 2 Tage im Voraus bei Vreny Leuenberger, 027 971 05 10 oder 079 773 05 01
Preis	CHF 20.– Menu und Dessert

Sich treffen Mittagstisch

Leukerbad

Zeit	12.00 Uhr
Tag	2. und 4. Mittwoch im Monat
Lokalität	Volkshelbad
Infos	Anmeldung bei Arlette Grichting, 027 470 12 75
Preis	CHF 17.– (inkl. Dessert/Kaffee)

Obergoms

Zeit	12.00 Uhr
Tag	jeden 1. Donnerstag in Oberwald jeden 2. Donnerstag in Obergesteln jeden 3. Donnerstag in Ulrichen
Lokalität	Restaurants der jeweiligen Gemeinde
Infos	bei den Seniorenclubleiterinnen
Preis	CHF 16.–

Naters

Zeit	12.15 Uhr
Tag	jeden 2. Donnerstag während des ganzen Jahres
Lokalität	Seniorenzentrum, Haus Sancta Maria oder im Seniorenzentrum, 027 921 67 00
Infos	Anmeldung bei Julia Seiler, 027 923 46 52
Preis	CHF 16.– Menu/Kaffee

Raron

Zeit	12.00 Uhr
Tag	jeden Mittwoch
Lokalität	Burgerstube
Beginn	5. September 2018
Infos	Kochteam/Service: Freiwillige Helferinnen und Helfer von Raron Anmeldung bei Jacqueline Troger, 078 790 84 31
Preis	CHF 10.–

Sich treffen Mittagstisch

Reckingen-Gluringen

Zeit	12.30 Uhr
Daten	2018: 24. September, 22. Oktober, 17. Dezember 2019: 25. März, 29. April, 20. Mai, 29. Juli, 26. August
Lokalität	Hotel Rest. Tenne, Gluringen
Infos	Anmeldung: 027 973 18 92
Preis	CHF 16.– Menu/Kaffee

Münster-Geschinen

Zeit	11.30 Uhr
Tag	letzter Do im Monat (ausser Juni, Juli, Dez.)
Daten	2018: 30. Aug., 27. Sep., 25. Okt., 29. Nov. 2019: 31. Jan., 28. Feb., 28. März, 25. April, 30. Mai
Lokalität	Rest. Walliserhof, Münster
Infos	Anmeldung bis am Vorabend: 027 973 10 30
Preis	CHF 17.–

20

Salgesch

Zeit	12.00 Uhr
Tag	1x im Monat von September bis Juni
Infos	Anmeldung bei Brigitte Mathier, 027 455 65 09
Preis	CHF 15.– bis 18.–

Ritzingen-Grafschaft

Zeit	12.30 Uhr
Tag	letzter Freitag im Monat
Lokalität	Hotel Weisshorn
Infos	Anmeldung bei Anni Bittel, 027 973 12 05
Preis	CHF 20.– Menu, 1 Getränk, Kaffee

Sich treffen Mittagstisch

Siders

Zeit	11.30 Uhr
Tag	jeder 2. Dienstag im Monat von September bis Juni
Daten	siehe Jahresprogramm und «Alter Aktiv»
Lokalität	siehe Walliser Bote
Infos	Anmeldung bei Barbara Oggier, 027 565 66 33
Preis	ca. CHF 20.–

Staldenried

Zeit	11.30 Uhr
Tag	letzter Freitag im Monat von Oktober bis April (ohne Dezember)
Beginn	26. Oktober 2018
Lokalität	Saal unter der Kirche
Infos	Anmeldung bis am Vortag bei Hannelore Furrer, 079 245 65 75
Preis	CHF 10.–

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



21

Susten

Zeit	12.00 Uhr, ab 9.30 Uhr Mithilfe beim Rüsten willkommen
Tag	2. und 4. Freitag im Monat
2018	31. Aug., 14./ 28. Sep., 12./ 26. Okt., 9./ 30. Nov., 14. Dez.
2019	11./ 25. Jan., 8./ 22. Feb., 8./ 29. März, 12./ 26. April, 10./ 31. Mai, 14./ 28. Juni
Lokalität	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstr. 21
Infos	bis am Vortag: bei Monika 078 820 01 04 für 2. Freitag oder bei Agatha 079 713 42 90 für 4. Freitag im Monat
Preis	CHF 15.– inkl. ein Getränk, Kaffee/Tee und Dessert

Varen 37

Zeit	11.30 Uhr
Tag	Mittwoch
2018	14. November, 12. Dezember
2019	Daten auf Anfrage
Lokalität	Bürgerstube
Infos	Anmeldung bis zwei Tage im Voraus im Konsum
Preis	CHF 15.- bis 20.-

Visp 38

Zeit	12.00 Uhr
Tag	Freitag 1 x im Monat
2018	5. Okt., 2. Nov., 7. Dez.
2019	4. Jan., 1. Feb., 1. März, 12. April, 3. Mai, 4. Juni
Lokalität	Rathausaal
Infos	Minestra mit Käse und Brot, Kuchen und Kaffee, anschliessend Jassgelegenheit, ohne Anmeldung
Preis	CHF 6.-

22

St. Niklaus – Frontagsträff 39

Tagesstätte	jeder Donnerstag, 13.30–17.00 Uhr Preis: CHF 5.-, inkl. Zvieri und Getränke
Mittagstisch	letzter Donnerstag im Monat, 11.45 Uhr Preis: CHF 12.-
Lokalität	Kleiner Pfarreisaal bei der Kirche
Infos	Spitex Mattertal, 027 922 31 90

Die Tagesstätte bietet älteren Menschen aus der Region des Sozialmedizinischen Zentrums Mattertal Kontakte und Aktivitäten in geselliger Atmosphäre.

«Ist eine Patientenverfügung nötig?»

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Sonntagstreff 40

Sie sind 55+, schätzen gutes und gesundes Essen und möchten mit Gleichgesinnten einige gemütliche und unterhaltsame Stunden erleben? Die Leiterinnen kochen mit Liebe und bieten jeweils eine unterhaltsame Überraschung. Kommen Sie doch einfach vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ort	Brig
Tag	Sonntag
Zeit	12.00 Uhr 2018: 7. Oktober, 4. November, 9. Dezember 2019: 13. Januar, 17. Februar, 10. März, 7. April, 19. Mai, 16. Juni
Lokalität	Gästehaus St. Ursula, alte Simplonstrasse 34
Leitung	Lea Furrer und Rosmarie Tenisch
Preis	CHF 25.- (3 Gang-Menu und Unterhaltung) ohne Getränke
Anmeldung	jeweils bis am Mittwoch vorher beim Sekretariat 027 948 48 50



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

TANZ AUF DEM LA POSTE PLATZ VISP

Samstag, 8. September 2018

11.00 - 17.00 Uhr

Die Welt mit Zerzuben entdecken

Einsteigen – Losfahren – Geniessen



Zerzuben

www.zerzuben.com

REISESTUBA BRIG
REISESTUBA VISP
HAUPTSITZ EYHOLZ

027 921 16 16
027 948 16 16
027 948 15 15

Sich treffen Handarbeitsgruppen

Visp



Leitung Eliane Noti, Olga Portmann
Zeit 13.30 – 16.00 Uhr
Tag Montag
Beginn 2018: 24. Sep., 8./29. Okt., 12./26. Nov.,
10./17. Dez.
2019: 7./21. Jan., 4./18. Feb., 11./25. März,
8./29. April, 13. Mai
Infos 027 946 23 37 / 076 295 62 95
Lokalität Schulhaus Sand Süd, Zimmer 6

Fieschertal



Leitung Lydia Imhasly
Zeit 14.00 Uhr
Tag Dienstag
2018 30. Okt., 13./ 27. Nov., 11. Dez.
2019 8./22. Jan., 5./19. Feb., 5./19. März,
2./16./30. April
Lokalität Schulhaus, Kindergarten

Eyholz



Leitung Alice Noti
Zeit 13.30 Uhr
Tag jeden Donnerstag (ausser Schulferien)
Beginn 4. Oktober 2018
Lokalität Schulhaus Eyholz

*«Gibt es eine finanzielle
Unterstützung, wenn als Rentner
das Geld nicht reicht?»*

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis
informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Sich treffen Singen

Der Einstieg in die Chöre ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich willkommen und können, wenn Sie es wünschen, in mehreren Chören mitmachen. Kommen Sie doch an eine Probe zum Schnuppern! Infos beim Sekretariat.

Chor 60+ Brig und Umgebung 44

Leitung	Corinna Bayard
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Tag	jeden Montag (ausser Schulferien)
Beginn	3. September 2018
Lokalität	Pfarrzentrum Brig

Chor 60+ Visp und Umgebung 45

Leitung	Erika Bischoff
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Tag	Dienstag, alle zwei Wochen
Beginn	4. September 2018
Lokalität	Singsaal Schulhaus Sand Visp

Seniorenchor Naters 46

Leitung	Rosmarie Treyer
Zeit	14.00 – 15.15 Uhr
Tag	Dienstag, alle zwei Wochen
Beginn	4. September 2018
Lokalität	Zentrum Mission Naters

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

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis
informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Sich treffen Stimmbildung / Rhythmik

Stimmbildung 60+ 47

Im Kurs geht die Gesangspädagogin auf die spezifischen Bedürfnisse der reifen Stimme ein.
Weitere Stimmbildungskurse ab Januar 2019.

Ort	Glis
Leitung	Bea van der Kamp, Gesangspädagogin
Tag	Montag
Zeit	10.45 – 11.25 Uhr
Daten	10./17./24. September 1./8./29. Oktober 5./12./19./26. November 2018 bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Kurs angeboten (10.00 – 10.40 Uhr)
Lokalität	Zeughaus Kultur, Gliserallee
Preis	CHF 130.–/10 Lektionen
Anmeldung	beim Sekretariat 027 948 48 50
Anzahl	8–15 Personen

Rhythmik 60+ 48

Ein schwungvolles, lebendiges und ganzheitliches Training mit Musik, Rhythmus und Bewegung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Auf vergnügliche Weise werden Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Gehör gefördert. Weitere Kurse ab Januar 2019.

Ort	Brig
Leitung	Jutta Schönhofer, Musik- und Bewegungspädagogin
Tag	Donnerstag
Zeit	14.45 – 15.30 Uhr
Daten	13./20./27. September, 4. Oktober, 8./15./22./29. November, 6./13. Dezember 2018
Lokalität	Simplonhalle, Musiksaal (links Treppe hinunter)
Anzahl	6–10 Personen
Preis	CHF 130.– / 10 Lektionen
Anmeldung	bis 11. September 2018 beim Sekretariat 027 948 48 50
Mitbringen	Bequeme Kleider und rutschfeste Socken

Einsiedeln / Sachseln

49

Ort Einsiedeln und Sachseln
Datum 18./19. September 2018
Leitung Ida Häfliger, Pro Senectute

Wir laden Sie auch im Jahr 2018 zur Wallfahrt zu Unserer Lieben Frau von Einsiedeln ein. Am zweiten Tag führt die Pilgerreise zum Bruder Klaus in Sachseln. Pfarrer Herbert Heiss, Pflegefachfrauen und Mitarbeitende von Pro Senectute begleiten die Pilgernden.

Wallfahrt Einsiedeln/Sachseln 2019: 10./11. September

Einkehrtage 2019

Das Bistum Sitten gestaltet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais-Wallis Einkehrtage für Senioren in den Gemeinden.

Leitung: Georg Studer-Bregy, Diakon

Trauerbegleitung

50

Ort Brig
Leitung Margrit Arnold-Klein, Erwachsenenbildnerin, zertifizierte Lebens- und Trauerbegleiterin

Dauer 6 x 2 Stunden
Lokalität Metziltenturm, Kloster St. Ursula
Info Max. 8 Teilnehmende
Sobald genügend Anmeldungen erfolgen, startet der Kurs.

Preis CHF 80.–
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

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 Kraftholen geben. Die Teilnehmenden lernen die Landschaften der Trauer kennen, denken darüber nach und suchen miteinander Kraft für Seele und Körper.



Machen auch Sie mit.

Stricken gegen das Vergessen.



Informationen zur grössten Strick-Aktion der Schweiz: MEMO-INFO.CH

SODIMED

« Rollz flex - eine Klasse für sich ! »



Es ist Zeit, Herkömmliches durch Neues und Innovatives zu ersetzen; Ihr Rollator als Einkaufswagen.

Dank seiner Kompaktheit, Leichtigkeit, grosszügigen Einkaufstasche und komfortablen Sitzfläche ist der Rollz flex der ideale Partner für Ihre Spaziergänge und Besorgungen.

An allen Tagesfahrten und Ausflügen nimmt eine Begleitperson von Pro Senectute teil.

Sherlock Holmes Museum und Interlaken 51

Das Museum zeigt sorgfältig zusammengetragene authentische Ausstellungsstücke zu Sir Arthur Conan Doyle und dem von ihm «erfundenen» Detektiv Sherlock Holmes. Der englische Schriftsteller war regelmässiger Gast im Berner Oberland und die Reichenbachfällen spielen eine wichtige Rolle in seinen Kriminalromanen.

Datum Mittwoch, 19. September 2018

Programm 07.00 Uhr Susten Bahnhof, 07.15 Uhr Gampel Coop, 07.35 Uhr Visp Bahnhof, 08.00 Uhr Brig Bahnhof Fahrt via Grimselpass nach Meiringen, Besichtigung des Sherlock Holmes Museums, anschliessend Fahrt nach Interlaken Zeit zur Verfügung für freies Mittagessen, am späteren Nachmittag Rückfahrt über die gleiche Strecke.

Preis pro Person CHF 58.–

Anmeldung bis 5. September 2018

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Lötschental – Tradition und Landschaft 52

Eine geführte Spazierfahrt von Kippel zur Fafleralp. Der Einstieg erfolgt im Lötschentaler Museum, wir geniessen die Sonderschau «Fest und Kleid» und tauchen ein in eine Welt voller Traditionen. Unterwegs erleben wir die Kulturlandschaft des Lötschentals und begegnen allerlei Merkwürdigkeiten und Überraschungen. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt.

Datum Mittwoch, 3. Oktober 2018

Führungen Thomas Antonietti und Rita Kalbermatten, Kuratoren Lötschentaler Museum

Anreise individuell, Bus ab Bahnhof Gampel 09.42 Uhr

Programm 10.15 Uhr Lötschentaler Museum, Begrüssung

- Dorfrundgang Kippel
- Geführter Rundgang durchs Museum
- Busfahrt nach Blatten/Kühmatt/Fafleralp
- Mittagessen im Hotel Edelweiss Blatten
- Kühmatt: Barockkapelle, Wallfahrts- und Motivwesen, frühere Landnutzung
- Fafleralp: Alpwirtschaft, Tourismus, Emil Nolde im Lötschental
- Schlussstrunk

17.18 Uhr Abfahrt Fafleralp

Preis CHF 20.– (CHF 16.– mit Schweizer Museumspass/Raiffeisenkarte) für Eintritte, Führungen, Schlussstrunk. Busfahrt Kippel–Fafleralp retour, Mittagessen/Getränke nicht inbegriffen.

Anmeldung bis 15. September 2018

Besuche während der Session im Grossen Rat und im Regierungsgebäude des Staates Wallis 53

Datum Mittwoch, 12. Dezember 2018

Programm 07.50 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig beim Eingang rechts
08.05 Uhr Abfahrt SBB Regio (Halt an allen Stationen)
• Treffen mit Grossratsmitglied aus dem Oberwallis, das über den Betrieb und die Arbeit im Grossen Rat berichtet
• Kaffeepause
• Besuch der Tribune im Grossratsaal
• Führung durch das Regierungsgebäude
• Ende ca. 12.00 Uhr
• Rückreise individuell

Anmeldung bis 16. November 2018

Preis CHF 15.–

Haus der Religionen in Bern

54

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

Datum Mittwoch, 6. Februar 2019

Programm 08.35 Uhr Treffpunkt Bahnhofshalle rechts vom Eingang, 08.49 Uhr SBB Abfahrt Brig, 08.57 Uhr SBB Abfahrt Visp, 10.30–12.00 Uhr Führung durch das Haus der Religionen. Gelegenheit zu einem ayurvedischen Mittagessen im hauseigenen Restaurant «Vanakam» (im Preis nicht inbegriffen). Rückreise individuell.

Preis CHF 20.–. Die Teilnehmenden lösen ihre Zug/Trambillette selber.

Anmeldung bis 14. Januar 2019

Radiostudio SRF Bern

55

Möchten Sie das SRF Radiostudio Bern kennenlernen und wissen wie Radio gemacht wird? Sie erhalten Gelegenheit, hinter die Kulissen der Nachrichtenredaktion oder SRF 4 News zu schauen.

Datum Donnerstag, 4. April 2019

Programm 08.35 Uhr Besammlung
Bahnhofhalle Brig rechts beim Eingang
08.49 Uhr SBB Abfahrt Brig
08.57 Uhr SBB Abfahrt Visp
11.00 Uhr Führung Radio Bern
bis ca. 12.30 Uhr
Mittagessen und Rückreise individuell

Preis CHF 20.– (inkl. Kaffee/Gipfeli vor der Führung)
Die Teilnehmenden lösen ihre Zugbillette selber

Anmeldung bis 11. März 2019

Das Bundeshaus während der Session

56

Datum Mittwoch, 6. Juni 2019

Programm 09.35 Uhr Besammlung in der Bahnhofshalle
rechts vom Eingang
09.49 Uhr SBB Abfahrt Brig
09.57 Uhr SBB Abfahrt Visp
12.00 Uhr Start Besichtigung

- Führung durch das Bundeshaus
- Besuch der Tribünen von National- und Ständerat
- Treffen mit Nationalrat Thomas Egger
- Apéro im Restaurant des Bundeshauses (Café des Alpes)
- Rückreise individuell

Info Unbedingt Identitätskarte oder Pass mitnehmen

Preis CHF 20.–. Die Teilnehmer lösen ihre Zugbillette selber.

Anmeldung bis 10. Mai 2019



**Walliser
Kantonalbank**
www.wkb.ch

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.





VORTEILE
SENIOREN
MIGROS

AB 60
JAHREN

MIT DER SENIORENVORTEILSKARTE KÖNNEN SIE :

- VON RABATTEN IN DEN VERKAUFSTELLEN DER MIGROS WALLIS PROFITIEREN
- AN DIVERSEN ATELIERS TEILNEHMEN
- AN JASS-TURNIEREN MITMACHEN
- MEHRERE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN AUSPROBIEREN

GRATIS!

Anmeldung und Informationen bei ihrem Kundendienst oder auf www.migrowallis.ch/senioren



Reisen
Frühlingsreise

Frühlingsreise Friaul (Italien) 57

Friaul liegt im Nordosten Italiens, an der Grenze zu Slowenien und Österreich, zwischen dem adriatischen Meer im Süden, von hohen Bergen im Norden und von Schluchten und Höhlen geprägter Karstlandschaft im Osten. Der grossen Vielfalt der Landschaft entspricht auch ein umfangreiches Kulturerbe, es ist ein Land der Kontraste.

- Datum** Montag bis Samstag, 13. – 18. Mai 2019
- Begleitung** Marie-Therese Albrecht-Grichting
Elisabeth Weissbrodt
- Preis** Preis pro Person
Doppelzimmer ca. CHF 1120.–
Einzelzimmer CHF 1240.–
Annullationsversicherung 4% vom Totalpreis
- Inbegriffen** Reise, Mittagessen auf Hin- und Rückreise, Halbpension im 3*Hotel, Ausflüge, Führungen, Degustationen, Eintritte
- Anmeldung** bis 13. März 2019

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Persönliche Reisebegleitung

Persönliche Reisebegleitung 58

- 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?

Melden Sie sich beim Sekretariat Preis CHF 5.–

Betreute Seniorenferien 2019 in Stresa
Für Seniorinnen und Senioren, die auf Betreuung und Hilfe angewiesen sind. Pflegefachfrauen begleiten die Gruppe und gestalten das tägliche Programm. Dieses Angebot ist auch als Entlastung für pflegende Angehörige gedacht. Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, ist die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt.
Detailliertes Programm und Anmeldung ab April 2019.

Sich bewegen

Allgemeine Informationen

Sommer-/Winterprogramm Seite 38

Ergänzend zu den Angeboten der verschiedenen Gruppen bietet Pro Senectute Wallis ein Sommer- und ein Winterprogramm mit verschiedenen Bewegungsangeboten an. Detailprogramm ist ab Mai und Dezember im Sekretariat erhältlich.

FitGym Seite 44

Im Oberwallis gibt es über 30 Pro Senectute Turngruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich selbst, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auf Ihr Leben auswirkt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wandern Seite 49

14 Pro Senectute Wandergruppen organisieren im Oberwallis und weiteren

Regionen während dem ganzen Jahr verschiedene Wanderungen. Lassen Sie sich von der Natur beflügeln.

Velo/Biken Seite 53

Vom Frühling bis Herbst sind unsere Velogruppen im Sattel. Auf Halb- und Ganztagestouren können Sie gelenkschonend Ihre Fitness verbessern. Auf individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen.

Aquarückenfit Seite 55

Das optimale Rückentraining in der Gruppe im stehtiefen Wasser. Eine geniale Kombination von Rumpfkraftigung dank Widerstand und Rückenschonung dank Auftrieb.

Winterwandern Seite 61

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

Schneeschuhlaufen Seite 63

Erleben Sie Winterzauber pur mit unserer Schneeschuhgruppe. Ob Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene – jeder findet seine ideale Tour.

Langlauf Seite 64

Die Langlaufgruppe trifft sich jeden Mittwoch im Lauflaufparadies Goms. Entsprechend dem eigenen Anspruch kann jeder die für ihn richtige Geschwindigkeit und das Gelände wählen.

Stand up paddel – SUP Seite 55

Der grosse Spass mit dem Brett auf kühlem Nass. Das Balancevergnügen auf dem Wasser für eine gesunde Körperhaltung.

Tennis Seite 56

Tennis, das Training mit positiver Auswirkung auf die Knochendichte und ein verbessertes Gleichgewichtsgefühl.

Pilates Care Seite 56

Das effiziente Ganzkörpertraining auf Matten für eine starke Rumpfmuskulatur und gesteigerte Vitalität.

Beckenbodentraining Seite 57

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

Yoga Seite 57

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

Petanque Seite 57

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Rückentraining Seite 58

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

In Bewegung Atmen – die Verbindung von Bewegung und Atmung Seite 58

Gemeinsam lernen wir die Atmung. Den Körper neu wahrzunehmen. Mit einfachen Übungen und ohne Anstrengung kann erstaunlich viel erreicht werden.

sicher stehen – sicher gehen Seite 59

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

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Sich bewegen Sommer-/Winterprogramm

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



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken. 

Sich bewegen Aktivreisen

Das Oberwallis beim Wandern erleben

59

- Leitung** Paul und Margrit Arnold-Klein,
Ewald Salzmann
- Datum** Samstag 06.10.-12.10.2018
- Ort** im Oberwallis
- Programm** Aletsch Plateau, Saastal, Weltnaturerbe
Jungfrau-Aletsch, Weinweg Siders-Salgesch,
auf Stockalpers Spuren
- Leistungen** Unterkunft im Hotel Londres, Brig
Verpflegung, Degustation 1 Walliser z'Abund
Eintritte/Führungen und Transport
- Preis** CHF 1492.- im Einzelzimmer
CHF 1252.- im Doppelzimmer
CHF 35.- Versicherung
- Auskunft** Paul Arnold, Oberer Saltinadamm 4, Brig-Glis
079 290 53 26 mobi@peak-online.ch
- Anmeldung** bis 6. September 2018 (max. 12-15 Personen)



«Ich möchte, dass auch Nils und Nicolas auf die Hilfe von Pro Senectute zählen können, wenn sie einmal alt sind. Deswegen berücksichtige ich Pro Senectute in meinem Testament.»



Langlauftage in der Gommer Hochebene 60

Leitung	Roland Staub und Team
Datum	07.01.2019 – 11.01.2019
Ort	3999 Oberwald, Hotel Ahornj***
Programm	Individuelle Anreise 3 Tage Langlauf plus eine Winterwanderung und eine Schneeschuhwanderung Jass-Turnier bei genügend Interessierten
Leistungen	5 Tage Halbpension, Langlaufunterricht (Niveau Einsteiger und Fortgeschrittene), geführte Winter-Wanderung und Schneeschuhtour
Ausrüstung	Langlaufausrüstung, Schneeschuhe
Preis	CHF 622.– pro Person im Doppelzimmer CHF 722.– pro Person im Einzelzimmer CHF 35.– Versicherung Annullation Assistance
Anmeldung	bis 15. Dezember 2018 beim Sekretariat max. 12 – min. 6 Teilnehmer
Auskunft	Roland Staub 079 218 03 18, info@wakeup.ch oder beim Sekretariat 027 948 48 50

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Winterwoche im Schwarzwald 61

Begleitung	Paul Bittel und Theodor Lehner
Datum	13.01.2019 – 18.01.2019
Ort	Wellnesshotel Auerhahn**** Schluchsee
Programm	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik Wellness Aktivprogramm, jeden Tag geführte Wanderungen
Leistungen	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik Vollpension mit Kuchenbuffet am Nachmittag
Preis	CHF 1200.– pro Person im Doppelzimmer CHF 1200.– pro Person im Einzelzimmer CHF 35.– Versicherung Annullation Assistance
Anmeldung	bis 13. November 2018 Platzzahl beschränkt
Auskunft	beim Sekretariat 027 948 48 50

Winterzauber in Arosa 62

Leitung	Sonja Amstutz, Marcelline Petrus
Datum	20.01.2019 – 25.01.2019
Ort	4 Sterne Hotel, Sunstar Parkhotel www.sunstar.ch/arosa
Leistungen	inklusive 5 Nächte inkl. Frühstück und Abendessen, Wellness- und Schwimmbadeanlage, komplette Ausrüstungen Schneeschuh/Ski (wenn erwünscht) Wanderstöcke, Hüttenplausch, täglich Live-Musik an der Hotelbar, Tennishalle/Badminton, Tischtennis, Gymnastik- und Tanzraum, Fitnessräumlichkeiten, Schlittelplausch, Skipass für sämtliche und Zug von Arosa-Litzirüti, Ortsbusse, Massagen und Kosmetikangebote Hin- und Rückreise exklusiv
Preis	CHF 1240.– für das Doppelzimmer CHF 1240.– für das Einzelzimmer
Anmeldung	bis 20. 12.2018 beim Sekretariat 027 948 48 50
Auskunft	Sonja Amstutz 079 409 75 70

Winterwoche im Stubaital

63

Leitung	Franz Herger
Datum	20.01.2019 – 27.01.2019
Ort	4 Sterne Hotel Bergjuwel in Neustift A
Programm	Wanderungen und Ausflüge in der Umgebung
Leistungen	7 Hotelübernachtungen inkl. Halbpension, Nachmittagsbuffet, Premium Halbpension (im Hotel Bergkönig), Zugreise ab Grenze (Buchs) und retour, Welcome Aperitif mit Infos zum Programm, Bus- und Bahntickets vor Ort, Ausleihe Wanderstöcke, Wanderleitung
Preis	CHF 980.– im Doppelzimmer CHF 1190.– im Einzelzimmer
Wichtig	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Infos	Brig-Buchs mit Halbtax ca. CHF 100.–. Es besteht die Möglichkeit zum Langlauf. Ausrüstung kann tagesweise gemietet werden. Schneeschuhe können gegen Aufpreis ausgeliehen werden.
Anmeldung	bis 18. 12.2018 beim Sekretariat 027 948 48 50
Auskunft	Franz Herger 078 891 11 92 ortler3000@gmail.com

42

Wandern in Sardinien

64

8 Tage – eine Reise zwischen Himmel und Erde erleben	
Leitung	Nadia Morello und Robert Klein
Begleitung	Margrit und Paul Arnold-Klein
Datum	Reise 1: 22.03.2019 – 28.03.2019 Reise 2: 18.10.2019 – 25.10.2019
Ort	Hotel La Bitta **** in Arbatax direkt am Meer
Programm	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik 6 geführte Wanderungen 7 x Halbpension im Hotel 1 x sardinischer Abend im Rahmen der Halbpension im Hotel
Preis	CHF 1990.– pro Person im Doppelzimmer CHF 85.– Zuschlag Zimmer mit Meersicht CHF 2140.– zur Alleinbenützung CHF 35.– Versicherung Annulation/Assistance
Anmeldung	15. November 2018
Auskunft	Paul Arnold 079 290 53 26 mobi@peak-online.ch

Winterwoche im Vinschgau

65

Wandern und Genuss im Apfelblüten-Paradies	
Leitung	Franz Herger
Datum	28.04.2019 – 05.05.2019
Ort	4 Sterne Hotel Saldur in Schluderns
Programm	täglich ausser Fr geführte Wanderungen Freitag Ausflug nach Meran
Leistungen	7 Hotelübernachtungen inkl. Frühstücksbuffet Abendessen mit Salatbuffet und Auswahlmöglichkeit Zugreise ab Grenze (Mals) und retour Welcome Aperitif mit Infos zum Programm Bus- und Bahntickets vor Ort Ausleihe Wanderstöcke und Wanderleitung
Preis	CHF 1120.– im Einzelzimmer CHF 910.– im Doppelzimmer
Wichtig	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden Programmänderung bleibt vorbehalten
Bahnticket	Brig-Mals mit Halbtax ca. CH 100.–
Anmeldung	bis 28.02.2019 beim Sekretariat 027 948 48 50
Auskunft	Franz Herger 078 891 11 92 ortler3000@gmail.com

Auf den Spuren des heiligen Franziskus

66

Der Franziskusweg – Ertüchtigung für Körper und Geist	
Leitung	Spirituelle Begleitung Daniel Rotzer, Pfarrer Glis, Margrit Arnold-Klein, Organisation/ Wanderleitung Margrit und Paul Arnold-Klein
Datum	02.05.2019 – 11.05.2019
Ort	Hotels in Sansepolcro, Assisi und Greccio
Programm	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik 6–7 geführte Wanderungen
Leistungen	Reise mit Prestige****Car. Je 3 Übernachtungen/ Frühstücksbuffet in Sansepolcro, Assisi und Greccio. 6 x Lunchpaket. Mittagessen am 5. und 7. Tag. 6 x Abendessen im Hotel und 2 x Abendessen in einem Rest. Sämtliche Wanderungen, Besichtigungen und Eintritte. Strassen- und Platzgebühren Mehrwertsteuer 7,7%
Preis	CHF 1895.– im Einzelzimmer CHF 1655.– im Doppelzimmer
Anmeldung	bis 30.01.2019
Auskunft	Paul Arnold 079 290 53 26 mobi@peak-online.ch

43

Sich bewegen

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 stärken. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Leitenden freuen sich auf Ihre Teilnahme. Eine Lektion kostet CHF 5.-. Sie haben Anrecht auf eine Schnupperlektion.

Informationen und Anmeldung jeweils direkt bei den Leitenden

Ausserberg	Raphaela Pfaffen	027 946 73 23	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr	  
Brig Männer	Leo Ackermann	027 923 89 82	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	  
Brig Frauen	Tanja Schmid	027 923 70 36	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	  
Ergisch	Verena Fisli	079 212 10 57	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	  
Erschmatt	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag	09.15 – 10.15 Uhr	  
Gampel	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag	13.15 – 14.15 Uhr	  
Grächen	Rafaela Brantschen	027 956 34 80	jeden 2. Donnerstag	13.30 – 14.30 Uhr	  
Grengiols	Vreni Stockalper	027 927 23 15	jeden 2. Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr	  
Lalden	Christine Truffer	079 623 73 50	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	  
Mörel-Filet	Imhasly Eveline	079 541 31 77	Montag	13.30 – 14.30 Uhr	  
Mund	Jacqueline Pfammatter	027 923 61 04	Montag	13.30 – 14.30 Uhr	  

Sich bewegen

FitGym Gruppen

Münster	Beatrice Hutter	027 973 24 14	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	  
Naters	Jolanda Schwery	027 923 29 70	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	  
Salgesch	Chiara De Leonardis	027 455 57 07	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	  
Sierre	Gaby Michlig	027 455 48 83	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	  
St. Niklaus	Brigitte Heinzmann	027 956 20 27	Mittwoch	15.10 – 16.10 Uhr	  
Stalden	Doris Gsponer	027 952 10 84	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	  
Termen	Rita Schweizer	027 921 66 27	Mittwoch	08.45 – 10.00 Uhr	  
Turtmann Frauen	Ida Steiner	027 932 14 62	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	  
Turtmann Männer	Hermann Jäger	027 932 21 00	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	  
Ulrichen Obergoms	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag	13.30 – 14.30 Uhr	  
Unterbäch	Maurath Carmen	077 410 41 14	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	  
Varen	Irene Zumofen	027 473 13 54	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	  
Visp	Elsi Mazotti	027 946 11 71	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	  
Visperterminen	Celestine Zeiter	027 946 43 01	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr	  
Zermatt	Sonja Amstutz	079 409 75 70	Mittwoch	14.45 – 15.45 Uhr	  

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Bewegen Sie sich gerne?
Sind Sie kontaktfreudig?
Möchten Sie «Ihre» Sportart
anderen weiter vermitteln?



WIR SUCHEN SIE!

Werden Sie esa Erwachsenen sportleiter/in
bei Pro Senectute Wallis.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport bieten wir in 9 Sportarten eine schweizerisch anerkannte Leiterausstellung im Erwachsenen sport an. Die Ausbildung wird von der Pro Senectute Wallis finanziert. Es entstehen keine Auslagen für die angehenden Sportleitenden.

Bereits sind über 100 engagierte esa Sportleitende bei uns im Einsatz, die sich über neue Kollegen/innen freuen würden.

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

Werden Sie esa Erwachsenen sportleiter/in

Nächste esa Erwachsenen sport-Leiterausstellung im Oberwallis

1. Kursteil: 09.-11.11.2018
2. Kursteil: 30.11.-02.12.2018



Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen: rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden. Durch Training kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden – das ist die gute Nachricht!

- Über 30 FitGym-Gruppen im Oberwallis bieten in den Turnstunden Sturzprävention an.
- In unseren Bewegungskursen verbessern Sie Gleichgewicht und Koordination, stärken Rücken- und Rumpfmuskulatur und beugen so Stürze vor.
- Beratung zur Sturzprävention

Vermeiden Sie Stürze

mit dem richtigen Training für mehr Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

Qualität ist uns wichtig. Wir engagieren uns für die Sturzprävention.

sicher stehen
sichergehen.ch

Fachpartner:

Hauptpartner:

Hauptpartner:

Hauptpartner:

Hauptpartner:

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Domigym – Turnen zu Hause

67

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-, Beweglichkeits- 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 Domygym

CHF 7.– pro Person und Lektion mit drei Personen
 CHF 10.– pro Person und Lektion mit zwei Personen
 CHF 20.– für eine individuelle Lektion

Informationen und Auskünfte

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 948 48 57

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke sind empfehlenswert. Verpflegung aus dem Rucksack, wenn nichts anderes angegeben.

Transport

Der Transport zur jeweiligen Wanderung erfolgt meist individuell. Bitte beachten Sie die Abfahrtszeiten.

Anforderungen

Alle Pro Senectute Wanderungen werden in 5 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 – 600 Höhenmeter	3 bis 4.5 Std.	
***	Anspruchsvolle Wanderung	mittlere Auf- und Abstiege 600 – 900 Höhenmeter	4.5 bis 5.5 Std.	
****	Bergwanderung	beträchtliche Auf- und Abstiege ab 900 Höhenmeter	ab 5 Std. gute Kondition erforderlich	

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Sich bewegen 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.

Goms	Diezig Elmar	079 240 54 57	Mittwoch – Donnerstag
	Biderbost Cäsar	079 444 69 87	
	Bittel Anny	027 973 12 05	
	Carlen Robert	079 732 40 46	
Unnergoms östl. Raron	Erismann Hans	027 971 40 34	2–3 Wanderungen pro Saison
Brig und Umgebung	Petrus Marcelline	078 823 64 92	Donnerstag
	Arnold Paul Otto	079 290 53 26	
	Gsponer Maurus	079 744 65 05	
	Herger Franz	078 891 11 92	
	Salzmann Elias	079 628 68 12	
	Schaller Marie-Andrée	078 689 62 27	
Spazierwanderungen	 Petrus Marcelline	078 823 64 92	Dienstag
Visp und Umgebung	Seitz Hubert	027 946 39 38	Mittwoch
	Hutter Bruno	079 748 24 31	
	Lehner Theodor	079 134 50 83	
	Kalbermatter Alfons	079 235 09 34	

Sich bewegen Wandergruppen

Spazierwanderungen	Gasser Elvira	027 946 43 59	
Stalden und Umgebung	 Doris Gsponer	027 952 10 84	Montag
	Fux Hermine	027 952 19 07	
	Lengen Esther	027 952 12 91	
Saastal	German Zurbriggen	079 344 47 99	Mittwoch
	Oswald Zurbriggen	027 957 15 46	
	Nathalie Andenmatten	079 694 21 69	
	Willy Andres	076 577 88 46	
Zermatt und Umgebung	Amstutz Sonja	079 409 75 70	
	Götzenberger Franz	079 866 22 08	
Raron und Umgebung	Fellmann Köbi	079 735 23 92	Donnerstag alle 14 Tage
Gampel und Umgebung	Genoud Joseph	027 924 26 16	
Leuk-Susten und Umgebung	Plaschy Raphael	027 473 22 77	Donnerstag alle 14 Tage
	Fisli Verena	079 212 10 57	
Sierre und Umgebung	Mathieu Ernst	027 455 51 35	Freitag alle 14 Tage
	Kippel Helmuth	027 473 10 73	
	Meichtry Walter	078 713 45 22	
	Montoya Trudy	078 638 38 81	
auch Spazierwanderungen	 Zumofen Rose-Marie	079 480 14 02	

Sich bewegen

Kantonale Sporttage

Wintersporttag 2019 68

Organisator Wandergruppe Goms
Datum/Ort 13.03.2019 im Obergoms
Anforderung *bis***
Programm Langlauf, Schneeschuhlaufen,
Winterwandern, anschliessend Festbetrieb

Tanztag 2019 69

Datum/Ort 14.05.2019 in Sion
Programm beim Sekretariat verlangen

Velotag 2019 70

Datum im Juni 2019
Anforderung *bis***
Programm 3 verschiedene Velotouren

Wandertag 2019 71

Organisator Wandergruppe Brig und Umgebung
Datum/Ort 28.08.2019 in Brig
Anforderung *bis***
Programm 3 verschiedene Wanderungen und
eine Stadtführung, anschliessend Festbetrieb

Weitere Sportangebote finden Sie auf unserer Homepage
www.vs.prosenectute.ch
oder im «Alter Aktiv», unserer täglichen Rubrik
im Walliser Bote.

www.vs.prosenectute.ch



Sich bewegen

Velogruppe

Auf verschiedenen Halb- und Ganztagestouren können Sie gelenkschonend Ihre Fitness verbessern. Auf individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen. Elektrovers sind willkommen.

Leitung Tenisch Peter 079 728 68 61 **Anmeldung/Auskunft** Bittel Paul 076 436 09 06

Tagestouren 2018 72

28.08.2018 Naters – Visp – Bürchen – Eischoll – Unter-
bäch – Turtmann – Agarn – Naters

18.09.2018 Naters – Jeizinen – Varen – Salgesch –
Niedergampel – Naters

25.09.2018 Naters – Raron – Susten – Agarn –
Turtmann – Niedergampel – Naters
(Abschlusstour)

Nach Absprache Domodossola – Mergozzo –
Domodossola
Niederwald – Ernen – Binntal –
Grensiols – Brig

Halbtagestouren 2018 73

28.08.2018 und 13.00 – ca. 16.45 Uhr
25.09.2018 Besammlung Rottenbrücke Naters

Velofahren 2019 74

Halbtagestouren 2019 ab Mitte April jeweils am Dienstag
(ausser wenn eine Tagestour stattfindet)
Tagestouren 2019 ab Mai alle drei Wochen am Dienstag
Treffpunkt neu beim Aletsch-Campus in Naters

Einfache Velotouren + 75

ab Frühling 2019 neu im Angebot.
Einfache Touren mit Velo und E-Bikes
Auskünfte Peter Tenisch 079 728 68 61

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



«Ich habe mich schon immer für Menschen engagiert und möchte das auch über meinen Tod hinaus.»

Sich bewegen Velogruppe

Biken im Goms

76

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

Leitung	Raimund Guntern
Besammlung	Bahnhof Niederwald
Zeit	jeden Dienstag 09.30 – 12.00 Uhr
Daten	Start im Juni 2019 Tagestouren nach Absprache
Anforderungen	2 bis 3 Stunden 30 bis 50 Kilometer 300 bis 400 Höhenmeter
Anmeldung/Auskunft	Raimund Guntern 079 449 38 45

Sich bewegen SUP Stand Up Paddling

SUP Stand Up Paddling – Schnupperangebot

77

Lernen Sie SUP kennen, das Wasservergnügen, bei dem Sie aufrecht auf einem Brett stehen und über einen See paddeln. Das Balancieren auf dem Brett sorgt für eine gesunde Körperhaltung

Leitung	Roland Staub
Ort	Geschinensee, 3985 Geschinen
Daten	nach Absprache (siehe «Alter aktiv» im WB)
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr
Kosten	CHF 39.– inklusiv Board, Paddle und Schwimmweste
Anmeldung	beim Sekretariat 027 948 48 50
Besonderes	Neopren oder Trockenanzüge werden bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt.

Aquarückenfit

Aquarückenfit

78

Aquarückenfit ist ein Rückentraining in der Gruppe im steh-tiefen 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.

Ort	Thermalbad Brigerbad
Leitung	Chirstine Schumacher
Lektionen	5x 60 Minuten
Beginn	ab 24. August 2018
Preis	CHF 100.– (inkl. Badeeintritt)
Auskunft	bei Christine Schumacher 078 619 00 07
Anmeldung	beim Sekretariat 027 948 48 50

Sich bewegen

Tennis

Tennis

79

Neu im Angebot: 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 Interessierte angeboten. Das Training wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Spass am Spiel mit Gleichgesinnten steht im Vordergrund.

- Leitung** Tennislehrer
Ort Brig, Visp und Susten
Daten/Zeit nach Absprache (siehe «Alter aktiv» im WB)
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50
Auskunft Stefan Schwestermann 079 465 50 04

Pilates Care

Pilates Care – Einsteigerkurs

+ 76

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

- Leitung** Barbara Burchard
Ort Bewegungsraum Englischgruss
Wohnen im Alter
Daten ab Mittwoch 3. Oktober 2018
Kosten CHF 18.– pro Lektion
Auskunft Barbara Burchard 079 917 20 93
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

«Ist eine Patientenverfügung nötig?»

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Sich bewegen

BeBo®

BeBo® – das Gesundheitstraining

+ 80

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

- Leitung** Jolanda Schwery
Ort Naters, Belalpstr. 1
Bewegungsraum Untergeschoss
Daten ab Mittwoch, 5. September 2018
Zeit 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten CHF 18.– pro Lektion
Auskunft Jolanda Schwery 079 328 34 94
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

Yoga

Yoga

+ 81

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

- Leitung** Theodor Lehner, Dipl. Yogalehrer
Ort Brig, Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Eyholz, Montag 14.00 – 15.00 Uhr
Niedergampel, Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr
Salgesch, Montag 09.00 – 10.00 Uhr
Kosten CHF 20.– pro Lektion – zehn Lektionen
Auskunft Theodor Lehner 079 134 50 83
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

Petanque

82

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten

- Ort** Visp, Fülaplatz bei der Martinibar
Material wird gratis zur Verfügung gestellt
Kosten gratis

Rückentraining



Gezieltes Rückentraining beugt Schmerzen vor und stabilisiert die Wirbelsäule. 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.

- Leitung** Theodor Lehner, esa Leiter, Bewegungscoach
Ort Brig, Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr
Eyholz, Montag 15.00 – 16.00 Uhr
Niedergampel, Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr
Salgesch, Montag 10.00 – 11.00 Uhr
Kosten CHF 20.– pro Lektion – zehn Lektionen
Auskunft Theodor Lehner 079 134 50 83
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

In Bewegung atmen



Die Verbindung von Bewegung und Atmung. Gemeinsam lernen wir, die Atmung und den Körper neu wahrzunehmen. Mit einfachen, angenehmen Übungen ohne Anstrengung kann erstaunliches erreicht werden.

- Leitung** Elisabeth Waber,
Dipl. Komplementär Therapeutin
Ort Gästehaus St. Ursula, Brig
Datum 06. September 2018
Zeit 15.30 – 16.30 Uhr
Kosten 10 Lektionen CHF 200.–
(maximal 8 Teilnehmer)
Auskunft Elisabeth Waber – 079 658 83 97
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50

sicher gehen – sicher stehen



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

- Leitung** Jolanda Schwery, esa Leiterin
Datum jeden Donnerstag ab September 2019
Zeit 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Naters, Belalpstrasse 10, Bewegungsraum Untergeschoss bei der Gemeindebibliothek
Kosten CHF 11.– pro Lektion, zehn Lektionen
Auskunft Jolanda Schwery 079 328 34 94
Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Tag der
offenen Tür

Gemeinsam bewegen

Sind Sie an einem unserer Sportangebote interessiert?

Möchten Sie gerne ein Bewegungsangebot in einer Gruppe kennenlernen, das speziell für 60+ geeignet ist?

Entdecken Sie kostenlos ein Sportangebot während unserem Tag der offenen Tür.

Für mehr Informationen kontaktieren Sie uns.

Pro Senectute Valais-Wallis · Tel. 027 948 48 50 · ow@vs.prosenectute.ch

vom 20. bis 24.
Mai 2019

Save
the Date

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch

Sich bewegen Winterwandern

Das Wallis ist auch im Winter ein Wanderparadies. 1000 km bestens präparierte Winterwanderwege laden zu erholsamen Spaziergängen und sportlichen Wanderungen in einer einmaligen Umgebung ein. Unsere Wanderleitenden begleiten Sie gerne durch dieses Wintermärchen.

Die Wanderungen starten **ab Januar 2019 jeden Dienstag um 11.45 Uhr** ab dem jeweiligen Bahnhof.

Mit folgenden Zugverbindungen sind Sie rechtzeitig vor Ort:

- ab Brig 10.23 Uhr Richtung Oberwald (Fahrplanänderungen vorbehalten)
- ab Oberwald 11.12 Uhr Richtung Niederwald (Fahrplanänderungen vorbehalten)

Die Wanderung dauert in der Regel 2 – 3 Stunden.

In Absprache mit dem/der Wanderleiter/in kann ein Teil der Wanderung auch mit dem Zug zurückgelegt werden.

Dieses Jahr mit tollen neuen Wanderungen.

Winterwandern



Daten	jeden Dienstag ab Januar
Preis	CHF 5.-
Material	gutes Schuhwerk, warme Kleidung
Anmeldung	Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat 027 948 48 50

Ab Dezember 2018 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses nach Hause oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download.
www.vs.prosenectute.ch

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere in Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



GENTIANES
group



MIGROS



Anforderungen

*	Leichte Wanderung	geringe Auf- und Abstiege	bis 2 Std.	keine speziellen Anforderungen	+
**	Mittlere Wanderung	kleinere Auf- und Abstiege	2 bis 4 Std.	meist einfache Spurführung	+
***	Anspruchsvolle Wanderung	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	

Schneeschuhwandern

87

Datum	Jeden Donnerstag ab Januar
Preis	CHF 10.-
Material	Schneeschuhe und Stöcke, Verpflegung aus dem Rucksack, feste Winterschuhe, wetterfeste Kleidung
Anmeldung	Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat 027 948 48 50

Ab Dezember 2018 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download.
www.vs.prosenectute.ch

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Sich bewegen

Skitouren / Skiwandern

Eine unglaubliche Kulisse, atemberaubende Aufstiege und Abfahrten, Pulverschnee und die Natur machen Skitouren zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Unsere ausgebildeten Sportleitenden (esa, SAC) begleiten Sie auf kleinen Touren sicher durch die Berge.

Skitouren / Skiwandern

88

Ab März 2019 bieten wir regelmässig Skitouren und Skiwanderungen an, melden Sie sich bei uns!

Auskunft: Sekretariat 027 948 48 50

Ab Dezember 2018 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download.

www.vs.prosenectute.ch

Langlauf

Langlauf ist für jedes Alter geeignet und gehört zu den gesündesten Sportarten. Ob klassisch oder Skating: unser Langlaufleiterteam gibt Ihnen gerne Tipps und Tricks.

Langlaufen

89

Ort	Bahnhof Obergesteln
Zeit	11.45 Uhr
Tag	Jeden Mittwoch ab Januar 2019
Leitung	Paul Bittel 027 923 43 76
Preis	kostenlos

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

Die Sozialberatung der Pro Senectute Valais-Wallis informiert Sie kostenlos – siehe Seite 3.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie insbesondere Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



THERMALBADEN

Das ganze Jahr offen

« Pro Senectute »
Spezial Preiskonditionen



NEU 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

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

ÜBERALL IN SICHERHEIT. JEDERZEIT.

Dank unserer Hilferuflösungen.

GENTIANES group

Durch seine hohen medizinischen und technischen Kompetenzen, bietet Gentianes Group eine vollständige Hilferuflösung und verwaltet alle betroffenen Aspekte: von ersten Termin bis zum Vorschlag von Diensten und geeigneten Produkten, von der **Installation** der Hilferuflösung bis zum ihrer **Wartung**. Und garantieren wir den benötigten **Notfalleinsatz**. Gentianes group ist Ihr einziger Gesprächspartner

