



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

# Jahresprogramm

September 2017 bis August 2018

**Wallis · Valais**

[vs.prosenectute.ch](http://vs.prosenectute.ch)

# Inhalt

## ■ Sich informieren

Sozialberatung 3

## ■ Sich bilden

Sprachen und Kommunikation 5

Informatik 5

Malen und Zeichnen 7

Ausstellung / Mediathek 8

Kino am Nachmittag 8

Prävention 10

## ■ Sich treffen

Seniorenclubs 14

Mittagstisch 17

Handarbeitsgruppen 23

Singen 24

Stimmbildung / Rhythmik 25

Glaube und Spiritualität / Wallfahrt 26

## ■ Reisen

Tagesfahrten 30

Frühlingsreise 33

## ■ Sich bewegen

Allgemeine Informationen 35

Sommer-/Winterprogramm 36

Aktivreisen 37

FitGym Gruppen 40

esa Erwachsenen sportleitende 42

Wandern – Allgemeine Bedingungen 43

Wandergruppen 44

«sicher stehen – sicher gehen» 46

Kantonale Sporttage 47

Velogruppe 48

SUP Stand Up Paddling / Aquarückenfit 50

Schwimmen / Pilates 51

BeBo® / Volkstänze 52

Notfallmanagement 53

Winterwandern 54

Schneeschuhwandern 55

Skitouren / Skiwandern / Langlauf 56

# Worte des Direktors

Sehr geehrte Damen und Herren

Vor 100 Jahren wurde Pro Senectute von zehn Personen gegründet. In diesem Jubiläumsjahr gedenke ich ihrer mit Achtung und Dankbarkeit, denn sie haben der älteren Generation einen unschätzbaren Dienst erwiesen. Dank ihrem Engagement und ihrer Weitsicht haben sich die Lebensumstände der älteren Menschen in den vergangenen Jahrzehnten entscheidend verbessert. So können heute die Menschen zuversichtlich und heiter an ihre spätere Lebensphase denken.

Eine gute Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren ist ein kostbares Gut, für das sich unsere Mitarbeitenden täglich einsetzen. Die Sozialberatung unterstützt mit ihren Dienstleistungen Personen im AHV-Alter und ihre Angehörigen in allen Fragen des Alltags.



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



**Ida Häfliger**  
Animation und Bildung  
Überbielstr. 10, 3930 Visp  
027 948 48 56  
ida.haefliger@vs.prosenectute.ch



**Tina Schöni**  
Sport und Bewegung  
Überbielstr. 10, 3930 Visp  
027 948 48 57  
christine.schoeni@vs.prosenectute.ch

Das Animations- und Sportteam hat auch für 2017–18 ein vielfältiges Programmangebot zusammengestellt, zu dem Sie herzlich eingeladen sind. Es soll Ihnen Freude, Aktivitäten und Begegnungen mit Gleichgesinnten bieten und damit zu Ihrer persönlichen Lebensqualität beitragen.

Mein Dank richtet sich an meine Mitarbeitenden und ganz besonders an unsere Freiwilligen und Kursleitenden für ihr Engagement.

Ich würde mich freuen, Sie bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen!

Herzlichst



*Yann Tornare, Direktor*

# 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 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.

## Sekretariat



*Susanne Lehmann*



*Regula Rotzer*



*Tatjana Gsponer*

## 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](http://www.vs.prosenectute.ch)  
und unsere tägliche Rubrik «Alter Aktiv» im Walliser Bote.



# 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**

Sascha Kuonen  
Nordstr. 30, 3900 Brig  
027 922 31 07  
sascha.kuonen@vs.prosenectute.ch



**Beratungsstelle Region Visp**

Leander Locher  
Überbielstr. 10, 3930 Visp  
027 948 48 54  
leander.locher@vs.prosenectute.ch



**Beratungsstellen Westl. Raron,  
Östl. Raron, Goms**

Ariette Kammacher-Metry  
Überbielstr. 10, 3930 Visp  
027 948 48 53  
027 922 31 07  
ariette.kammacher@vs.prosenectute.ch



**Beratungsstelle Region Leuk**

Beat Meichtry  
Brückenmattenstr. 21, 3952 Susten  
027 922 31 66  
beat.meichtry@vs.prosenectute.ch



**Sekretariat Sozialberatung  
Region Oberwallis**

Elsbeth Franz  
Überbielstr. 10, 3930 Visp  
027 948 48 52  
elsbeth.franz@vs.prosenectute.ch

**Helfen Sie beim Helfen.**  
Armut im Alter ist unsichtbar.  
Aber für uns nicht.



PC Konto: 87-500301-3

[prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)

*«Kann ich eines Tages durch einen  
Heimeintritt in finanzielle Schwierig-  
keiten geraten?»*

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

# 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!

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

Der Preis pro Lektion beträgt CHF 7.–.

### Englisch Conversation

1

<b>Ort</b>	Visp
<b>Leitung</b>	Karen Shaw
<b>Tag</b>	Donnerstag
<b>Zeit</b>	08.30 – 09.30 Uhr (Anfänger) 09.45 – 10.45 Uhr (Fortgeschrittene)
<b>Lokalität</b>	Sitzungsraum Pro Senectute Überbielstrasse 10
<b>Beginn</b>	2. November 2017, dann alle 2 Wochen

### Englisch Conversation

2

<b>Ort</b>	Brig
<b>Leitung</b>	Penny König-Sturges
<b>Tag</b>	Montag
<b>Zeit</b>	10.00 – 11.00 Uhr
<b>Lokalität</b>	Restaurant Du Pont
<b>Daten</b>	25. September 2017 9./23. Oktober 2017 13./27. November 2017 11. Dezember 2017 2018 alle zwei Wochen nach Absprache

### Private Einführung in die Welt der Tablets und Smartphones

3

<b>Ort</b>	Auf Wunsch bei Ihnen zu Hause
<b>Daten</b>	nach Absprache
<b>Dauer</b>	1x 2 Std.
<b>Leitung</b>	Nadia Schmid, Susanne Lehmann
<b>Preis</b>	CHF 50.– (zusätzliche Std. à CHF 30.–), Fahrspesen CHF 0.70/km
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat
<b>Infos</b>	Voraussetzung: Eigenes Tablet/Smartphone

### Privater PC-Support

4

<b>Ort</b>	Auf Wunsch bei Ihnen zu Hause
<b>Daten</b>	nach Absprache
<b>Leitung</b>	Nadia Schmid, Susanne Lehmann
<b>Preis</b>	CHF 30.– pro Stunde, Fahrspesen CHF 0.70/km
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat
<b>Infos</b>	Individuelle Beratung zu Programmanwendungen und Internet. Vorausset- zung: 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 Billetkauf mit SBB Mobile und auf SBB.ch

5

Sie lernen, den ÖV-Fahrplan zu konsultieren und Billette zu kaufen- schnell und bequem auf Ihrem Laptop oder Smartphone mit der App «SBB Mobile». Sie bekommen eine-Schritt-für-Schritt-Anleitung, anschliessend üben Sie mit Unterstützung der Kursleitung auf Ihrem Gerät. Basiskenntnisse Internet und Smartphone werden vorausgesetzt.

<b>Ort</b>	Visp
<b>Datum</b>	Mittwoch, 25. Oktober 2017
<b>Zeit</b>	14.00 – 16.00 Uhr
<b>Leitung</b>	SBB-Referenten
<b>Lokalität</b>	Sitzungsraum Pro Senectute
<b>Preis</b>	CHF 20.– (inkl. SBB-Gutschein)
<b>Anmeldung</b>	bis 12. Oktober beim Sekretariat
<b>Mitbringen</b>	eigenes Gerät (Laptop/Tablet und/oder Smartphone) Kredit- oder Debitkarte (Bancomatkarte) E-Mail Adresse mit den entsprechenden Zugangsdaten
<b>Infos</b>	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.



# Sich bilden

## Malen und Zeichnen

### Malen und Zeichnen

6

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

<b>Ort</b>	Glis
<b>Zeit</b>	13.30 – ca.16.30 Uhr
<b>Lokalität</b>	Zeughaus Kultur, Gliserallee
<b>Preis</b>	CHF 230.– pro Kurs
<b>Leitung</b>	Theresia Schläpfer
<b>Anmeldung</b>	Laufend
<b>Kurse A</b>	Montag 11. September – 30. Oktober 2017 6. November – 18. Dezember 2017 8. Januar – 26. Februar 2018 5. März – 7. Mai 2018
<b>Kurse B</b>	Donnerstag 14. September -2. November 2017 9. November – 21. Dezember 2017 11. Januar – 1. März 2018 8. März – 26. April 2018

### Freies Malen – der Weg ist das Ziel

7

<b>Ort</b>	Brig
<b>Tag</b>	Donnerstag, alle zwei Wochen
<b>Beginn</b>	12. Oktober 2017, weitere Daten nach Absprache
<b>Zeit</b>	13.30 – 15.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Nathalie Schnyder
<b>Lokalität</b>	Haus Zentrum, Rhonesandstr. 7
<b>Preis</b>	CHF 15.– pro Nachmittag
<b>Anmeldung</b>	bei der Kursleitung 078 717 66 40

Gemalt wird ohne Leistungsdruck – nach eigenem Rhythmus und ohne Themenvorgabe. Die Teilnahme ist auch an einzelnen Nachmittagen möglich. Schürze wird zur Verfügung gestellt.

---

### Ausstellung

8

#### Paul Cézanne – Der Gesang der Erde

*Fondation Pierre Gianadda in Martinach*

**Datum** Mittwoch, 8. November

**Zeit** Abfahrt 13.00 Uhr

Die Ausstellung zeigt Werke des französischen Malers aus Museen sowie öffentlichen und privaten Sammlungen. Einige Bilder wurden bisher noch nie ausgestellt. Informationen und Anmeldung bei Theresia Schläpfer 079 374 20 85

---

### Mediathek

9

#### Prix Chronos

Das Besondere am Prix Chronos: Junioren und Senioren lesen dieselben Bücher und diskutieren darüber. Mitmachen können Kinder von ca. zehn- bis dreizehn Jahren sowie Senioren in allen Regionen.

#### Haben Sie Interesse?

Melden Sie sich bei Christa Römisch-Perrig  
Mediathek Brig, 027 607 15 11

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.

---

### Il Postino

10

*Tragikomödie (Italien 1994)*

**Datum** 24. Oktober 2017

Auf einer italienischen Insel schliesst der exilierte chilenische Dichter Pablo Neruda Freundschaft mit seinem Postboten. Inspiriert vom Schriftsteller entdeckt der schüchterne junge Mann die Poesie (auch die des einfachen Insellebens) und gewinnt so die Liebe einer Frau.

---

### Jimmy's Hall

11

*Drama (GB / F/ Irland 2014)*

**Datum** 13. November 2017

Regisseur Ken Loach erzählt die wahre Geschichte eines weit gereisten Iren, der im heimatlichen Dorf Anfang der 1930er Jahre ein Gemeindezentrum wieder eröffnet. Ein engagiertes Plädoyer für Solidarität, menschlich, leidenschaftlich und einfühlsam, fröhlich und voller Leben.

# Sich bilden

## Kino am Nachmittag

---

### Lunchbox

---

12

*Drama/Liebesfilm. (Indien 2013)*

**Datum** 18. Dezember 2017

In Mumbai liefern Kurierinnen jeden Morgen warme Mahlzeiten von den Küchen der Hausfrauen in die Büros derer Ehemänner, und auf dem Rückweg bringen sie die leeren Lunchboxen zurück. Eine falsch zugestellte Lunchbox steht am Beginn einer melancholischen Lovestory abseits vom indischen Bollywood-Kitschklichee.

---

### Jackie: Die First Lady

---

13

*Biographie/Drama (USA, Chile 2016)*

**Datum** 16. Januar 2018

Jacqueline «Jackie», Ehefrau von John F. Kennedy, sass neben ihm im Auto, als er 1963 in Dallas erschossen wurde.

Wie es ihr dabei erging, ist kaum bekannt. Sie galt als unnahbare Stilikone. Umso eindrücklicher ist es, wie es dem chilenischen Regisseur Pablo Larraín gelingt, die menschliche Seite der First Lady zu zeigen.

---

### Huhn mit Pflaumen

---

14

*Melodrama (D/F/B 2011)*

**Datum** 13. Februar 2018

Im Teheran der Fünfziger Jahre trauert Nasser-Ali Khan um eine unerfüllte Liebe – all seine Sehnsucht legt er in die Musik und wurde so zu einem einzigartigen Violinvirtuosen. Doch seit sein Instrument bei einem Streit entzwei ging, ist seine Musik ohne Seele. Auf der Suche nach einer neuen Geige taucht er in Erinnerungen an seine Vergangenheit ein.

---

### The Lady in the Van

---

15

*Drama/Filmbiographie (GB 2015)*

**Datum** 26. März 2018

Die wahre Geschichte von Mary Shepherd, die 15 Jahre in einem heruntergekommenen Lieferwagen in der Einfahrt eines Schriftstellers in London wohnte. Das war nicht einfach, denn die alte Dame war äußerst eigenwillig und die Nachbarn wenig begeistert von diesem Dauergast. Aber schon bald schloßen sie die sonderbare Lady, die allerlei Überraschungen bereithielt, in ihre Herzen.

# Sich bilden

## Prävention

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.

### Sinnvolles Gehirntraining

16

<b>Ort</b>	Susten
<b>Tag</b>	Dienstag
<b>Zeit</b>	08.45 – 10.45 Uhr
<b>Daten</b>	Kurs 1: 7./14./21./28. November 2017 5./12. Dezember 2017 Anmeldung bis 15. Oktober 2017 Kurs 2: 20./27. Februar 2018 6./13./20./27. März 2018 Anmeldung bis 10. Februar 2018 Bei genügend Anmeldungen wird ein zusätzlicher Kurs angeboten.
<b>Leitung</b>	Marianne Steiner-Hertig, Gedächtnistrainerin SVGT
<b>Lokalität</b>	Gorwetschsaal Dilei
<b>Preis</b>	CHF 110.– pro Kurs (inkl. Kursmaterial)
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat 027 948 48 50

10

### Sinnvolles Gehirntraining

17

<b>Ort</b>	Brig
<b>Tag</b>	Mittwoch
<b>Zeit</b>	09.00 – 11.00 Uhr
<b>Daten</b>	Kurs 1: 8./15./22./29. November 2017 6./13. Dezember 2017 Anmeldung bis 15. Oktober 2017 Kurs 2: 21./28. Februar 2018 7./14./21./28. März 2018 Anmeldung bis 10. Februar 2018 Bei genügend Anmeldungen wird ein zusätzlicher Kurs angeboten.
<b>Leitung</b>	Marianne Steiner-Hertig, Gedächtnistrainerin SVGT
<b>Lokalität</b>	Buchhandlung Wegenerplatz, alte Simplonstrasse 20
<b>Preis</b>	CHF 110.– pro Kurs (inkl. Kursmaterial)
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat 027 948 48 50

## Mobil sein und bleiben

18

<b>Datum</b>	Mittwoch, 25. Oktober 2017
<b>Kurs A</b>	Visp
<b>Zeit</b>	08.30 – 12.00 Uhr
<b>Lokalität</b>	Raiffeisenbank Visp, Bahnhofstr. 10
<b>Kurs B</b>	Brig
<b>Zeit</b>	13.30 – 17.00 Uhr
<b>Lokalität</b>	Bahnhof Brig, Treffpunkt Eingangshalle
<b>Preis</b>	kostenlos

**Anmeldung** bis 18. Oktober beim Sekretariat

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.

## Im Frühling 2018

### Gut schlafen – lebenswichtig oder Luxus?

*Referat von Remo Sigrist, Leitender Psychologe  
der Klinik für Schlafmedizin in Luzern*

Genügend langer und guter Schlaf trägt wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei, denn im Schlaf geschehen Veränderungen der Hirn- und Körperfunktionen, die für unsere Erholung wichtig sind.

Aber: Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung kennt Schlafprobleme aus eigener Erfahrung, z.B. Einschlafschwierigkeiten, häufig unterbrochener Schlaf, Schläfrigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit während des Tages, Atembeschwerden (schweres Schnarchen und Atemstillstände [Apnoe]) oder nächtliche Beinbewegungen (unruhige Beine).

Der Referent gibt Einblick in Ursachen und Zusammenhänge und zeigt auf, was von Fachpersonen und Betroffenen für einen erholsamen Schlaf getan werden kann.

**Datum, Informationen und Anmeldung**  
ab Oktober beim Sekretariat

## **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](http://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.

### **Ab Herbst 2017 geplant**

- Aktuelle Zeitgeschichte:  
Der Nahostkonflikt (Herbst 2017)  
Wo Europa am zerbrechlichsten ist (Frühjahr 2018)
- Entfalten und Reifen im Älterwerden – geschlossene Gruppe
- Den Reichtum des Alterns entdecken
- Fotografie

- Kunstbetrachtung in Bahnhöfen
- BAGUA: Kreisende und spirale Bewegungen für Meditation und Gesundheit
- Bilder betrachten: objektiv, subjektiv und darüber hinaus
- Bridge
- Schach
- Fremdsprachenzirkel:  
Círculo español – geschlossene Gruppe  
Cercle français I und II – geschlossene Gruppe  
Circolo italiano  
English speaking circle – book discussion
- Stresssituationen im Alter

Geplant sind Module von jeweils 4 bis 6× 1½ bis 2 Stunden, evtl. ganzer Tag (z.B. Kunst in den Bahnhöfen) Die Gruppen organisieren sich selbst, die Daten und Zeiten werden miteinander abgesprochen.

Die Treffen finden im Raum Brig/Visp statt und beginnen ab Herbst 2017.

**Weitere Details sind auf unserer Website:  
[www.forum60plus.com](http://www.forum60plus.com).**



wir machen mobil

**dennda**  
Orthopädie & Rehathechnik

Bahnhofplatz 1  
3930 Visp

027 946 3028  
[www.dennda.ch](http://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.

<b>Agarn</b>	Dorli Grand Josianne Matter	027 473 32 32 027 473 16 39
<b>Ausserberg</b>	Danielle Schmid	027 946 56 04
<b>Binn</b>	Eliane Imhof	027 971 45 40
<b>Bellwald</b>	Rosmarie Bittel	027 971 23 30
<b>Betten</b>	Käthy Mangisch	027 927 16 52
<b>Bürchen</b>	Erna Zenhäusern	027 934 12 94
<b>Eggerberg</b>	Ernestine Zimmermann (Jassen)	027 946 47 19
<b>Eischoll</b>	Rosmarie Bayard	079 636 65 37
<b>Eisten</b>	Liliane Summermatter (Jassen)	027 952 23 35
<b>Embd</b>	Renata Imboden Hermine Fux (Jassen)	027 952 28 68 027 952 19 07
<b>Ergisch</b>	Ruth Studer	027 932 16 34

<b>Ernen</b>	Emilia Schwery Odile Zeiter (Jassen, Kegeln)	079 560 18 52 027 971 26 33
<b>Erschmatt</b>	Marianne Steiner	027 932 32 62
<b>Fieschertal</b>	Bernadette Imhasly	027 971 28 70
<b>Gampel</b>	Marie-Therese Bitz	079 519 78 55
<b>Grafschäft</b>	Therese Kreuzer (Jassen)	027 973 18 33
<b>Grengiols</b>	Ursula Schmidt Vreni Stockalper	078 833 10 75 027 927 23 15
<b>Lalden</b>	Andrea Zeiter Margot Hutter	027 946 52 06 027 946 44 00
<b>Leuk-Stadt</b>	Rosemarie Ambord	027 473 11 46
<b>Mörel-Filet</b>	Paula Schmidt	027 927 13 23
<b>Mund</b>	Beatrice Jeitziner-Wyer	027 923 98 16
<b>Münster-Geschinen</b>	Astrid Ritz	027 973 27 38



# Sich treffen

## Seniorenclubs

<b>Naters</b>	Julia Seiler	027 923 46 52	<b>Staldenried</b>	Hannelore Furrer	079 245 65 75
<b>Niedergampel</b>	Vreny Kohlbrenner	027 932 14 63	<b>Susten</b>	Lucie Wyssen	027 473 27 49
<b>Niedergesteln</b>	Heidi Volken	027 934 10 63	<b>Täsch</b>	Annemarie Lauber	027 967 13 94
<b>Obergesteln</b>	Roswitha Jost-Imsand	027 973 24 74	<b>Termen</b>	Judith Berchtold	027 923 69 16
<b>Oberwald</b>	Manuela Kreuzer Amacker	027 973 22 83	<b>Törbel</b>	Pia Seematter	027 952 22 61
<b>Reckingen-Gluringen</b>	Ursula Ehrenzweig	027 973 32 23	<b>Turtmann</b>	Viviane Z'Brun	027 932 50 20
<b>Ried-Brig</b>	Alexa Schmid	027 923 77 33	<b>Ulrichen</b>	Andrea Walther	027 974 12 70
<b>Saas-Balen</b>	Maria Burgener (Jassen)	027 957 29 67	<b>Unterbäch</b>	Hedi und Heinrich Dirren	027 934 17 51
<b>Saas-Fee</b>	Susanne Steiner	027 957 20 57	<b>Unterems</b>	Anna Hischier	027 932 12 66
<b>Saas-Grund</b>	Hedy Anthamatten	027 957 26 57	<b>Varen</b>	Liliane Marks Irene Zumofen (Jassen)	079 711 64 62 027 473 13 54
<b>Salgesch</b>	Hildegard Mathier	027 455 80 51	<b>Visp</b>	Paula Gemmet (Jassen)	027 946 31 57
<b>Siders</b>	Mathilde Zenhäusern Marceline Vogel (Jassen)	027 455 60 15 079 365 59 16	<b>Visper-terminen</b>	Agnes Heinzmann	027 946 20 65
<b>Simplon-Dorf</b>	Anna Arnold Klara Jordan (Jassen)	027 979 21 58 027 979 13 51	<b>Wiler</b>	Marianne Werlen	027 939 17 76
<b>Stalden</b>	Margrit Ruppen (Jassen)	027 952 17 63	<b>Zermatt</b>	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.

## Gommer Jassmeisterschaft

Donnerstag, 5. April 2018

Infos und Anmeldung: Hedi Carlen, 079 622 88 15

## Vispentaler Jassmeisterschaft (Frühling 2018)

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+

19

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.

<b>Ort</b>	Visp
<b>Leitung</b>	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
<b>Tag</b>	Dienstag
<b>Daten</b>	Kurs A 7./21. November 2017 Kurs B 13./27. März 2018
<b>Zeit</b>	14.00 – 16.30 Uhr
<b>Lokalität</b>	Sitzungsraum Pro Senectute Visp
<b>Preis</b>	CHF 60.–
<b>Anmeldung</b>	Kurs A bis 19. Oktober 2017 Kurs B bis 22. Februar 2018 beim Sekretariat

# Sich treffen

## Mittagstisch

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

### Agarn

20

<b>Zeit</b>	11.30 Uhr
<b>Tag</b>	Donnerstag, 1x im Monat
<b>Beginn</b>	21. September 2017
<b>Lokalität</b>	verschiedene Restaurants
<b>Infos</b>	Anmeldung bei Dorli Grand, 078 661 22 55 oder Josianne Matter, 079 715 16 00
<b>Preis</b>	je nach Restaurant

### Brig-Glis

21

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr
<b>2017</b>	12. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez.
<b>2018</b>	16. Jan., 20. Feb., 20. März, 17. April, 10. Mai, 12. Juni
<b>Lokalität</b>	Restaurant Zunftstube, Dorfplatz, Glis
<b>Infos</b>	Anmeldung bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Erika Locher: 027 923 79 45 079 329 23 29
<b>Preis</b>	CHF 17.– Menu

### Baltschieder

22

<b>Zeit</b>	11.45 Uhr
<b>Tag</b>	1. Donnerstag im Monat (Juli und August Sommerpause)
<b>Beginn</b>	1. September 2016
<b>Lokalität</b>	Gemeindehaus, Begegnungszentrum
<b>Infos</b>	Anmeldung bis zwei Tage im Voraus bei Bernadette Minnig, 076 410 52 05 Agnes Millius, 079 711 85 81
<b>Preis</b>	CHF 15.–

### Erschmatt

23

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr
<b>Tag</b>	3. Donnerstag im Monat
<b>Beginn</b>	21. September 2017
<b>Lokalität</b>	Restaurant Roggenzentrum
<b>Infos</b>	Anmeldung bei Monika Schmidt, 078 820 01 04
<b>Preis</b>	CHF 15.–

# Sich treffen

## Mittagstisch

---

### Ernen

24

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

---

### Gampel-Niedergampel

25

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr
<b>Daten/</b>	<i>Schmiedstube</i> (027 932 11 05): 29. Sept.
<b>Lokalitäten</b>	15. Dez. 2017 / 23. März / 29. Juni / 24. Aug. 2018 <i>Traube</i> (027 932 15 67): 27. Okt. 2017 23. Feb. / 27. April / 27. Juli 2018 <i>Jägerheim</i> (027 932 11 28): 24. Nov. 2017 26. Jan. / 25. Mai 2018
<b>Infos</b>	Anmeldung am Vorabend bis 20.00 Uhr im jeweiligen Restaurant
<b>Preis</b>	CHF 18.– (inkl. Kaffee/Dessert)

---

### Fieschertal

26

<b>Zeit</b>	11.30 Uhr
<b>Tag</b>	Freitag
<b>Lokalität</b>	Hotel Alpenblick
<b>Daten</b>	2017: 29. Sept., 20. Okt., 15. Dez. 2018: 26. Jan., 23. Feb., 23. März, 6. April
<b>Infos</b>	Anmeldung bis 2 Tage im Voraus bei Vreny Leuenberger 027 971 05 10 / 079 773 05 01
<b>Preis</b>	CHF 20.– Menu und Dessert

---

### Leukerbad

27

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

# Sich treffen

## Mittagstisch

### Naters

28

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

### Raron

29

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr
<b>Tag</b>	jeden Mittwoch
<b>Lokalität</b>	Burgersaal
<b>Beginn</b>	6. September 2017
<b>Infos</b>	Kochteams/Service: Freiwillige Helfer/innen von Raron und die kochenden Männer Anmeldung bei Jacqueline Troger, 078 790 84 31
<b>Preis</b>	CHF 10.–

### Obergoms

30

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr
<b>Tag</b>	1× im Monat abwechselnd in Ulrichen, Obergesteln und Oberwald
<b>Lokalität</b>	Restaurants der jeweiligen Gemeinde
<b>Infos</b>	bei den Seniorenclubleiterinnen
<b>Preis</b>	CHF 16.–

### Reckingen-Glurigen

31

<b>Zeit</b>	12.30 Uhr
<b>Daten</b>	2017: 21. August, 29. September, 23. Oktober, 18. Dezember 2018: 26. März, 23. April, 21. Mai, 23. Juli, 27. August
<b>Lokalität</b>	Hotel Restaurant Tenne, Glurigen Anmeldung: 027 973 18 92
<b>Preis</b>	CHF 16.– Menu/Kaffee

# Sich treffen

## Mittagstisch

---

### Münster-Geschinen

32

<b>Zeit</b>	11.30 Uhr
<b>Tag</b>	Donnerstag
<b>Daten</b>	2017: 31. August, 28. September, 26. Oktober, 23. November 2018: 25. Januar, 22. Februar, 29. März, 26. April, 31. Mai
<b>Lokalität</b>	Rest. Walliserhof, 027 973 10 30
<b>Infos</b>	Anmeldung bis am Vortag abend
<b>Preis</b>	CHF 17.–

---

### Salgesch

33

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

---

### Ritzingen-Grafschaft

34

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

---

### Siders

35

<b>Zeit</b>	11.30 Uhr
<b>Tag</b>	jeder 2. Dienstag im Monat von September bis Juni
<b>Daten/ Lokalität</b>	siehe Jahresprogramm und «Alter Aktiv» im Walliser Bote
<b>Infos</b>	Anmeldung bei Beatrice Bayard, 027 455 45 18
<b>Preis</b>	ca. CHF 20.–

# Sich treffen

## Mittagstisch

---

### Susten

36

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr, ab 9.30 Uhr Mithilfe beim Rüsten willkommen
<b>Tag</b>	2. und 4. Freitag im Monat
<b>2017</b>	8./29. Sept., 13./27. Okt., 10./24. Nov., 15. Dez.
<b>2018</b>	12./26. Jan., 9./23. Feb., 9./23. März, 13./27. April, 11./25. Mai, 8./29. Juni
<b>Lokalität</b>	Cafeteria Passarelle, Brückenmattenstr. 21
<b>Infos</b>	bis am Vortag: bei Monika 078 820 01 04 für 2. Freitag oder bei Agatha 079 713 42 90 für 4. Freitag im Monat
<b>Preis</b>	CHF 15.– inkl. ein Getränk, Kaffee/Tee und Dessert

---

### Staldenried

37

<b>Zeit</b>	11.30 Uhr
<b>Tag</b>	letzter Freitag im Monat von Oktober bis Mai (ohne Dezember)
<b>Beginn</b>	27. Oktober 2017
<b>Lokalität</b>	Saal unter der Kirche
<b>Infos</b>	Anmeldung bis am Vortag bei Hannelore Furrer, 079 245 65 75
<b>Preis</b>	CHF 10.–

---

### Visp

38

<b>Zeit</b>	12.00 Uhr
<b>Tag</b>	Freitag 1x im Monat
<b>2017</b>	6. Okt., 3. Nov., 1. Dez.
<b>2018</b>	5. Jan., 2. Feb., 13. April, 4. Mai, 1. Juni
<b>Lokalität</b>	Rathaussaal
<b>Infos</b>	Minestra mit Käse und Brot, Kuchen und Kaffee, anschliessend Jassgelegenheit, ohne Anmeldung
<b>Preis</b>	CHF 6.–

# Sich treffen

## Mittagstisch

### Tagesstätte/Mittagstisch

#### St. Niklaus

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 10.–

**Lokalität** Kleiner Pfarreisaal bei der Kirche

**Infos** Anmeldung beim SMZ Nikolaital,  
027 966 46 83

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

*«Ist eine Patientenverfügung nötig?»*

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





# Sich treffen

## Handarbeitsgruppen

### Visp

40

<b>Leitung</b>	Eliane Noti, Olga Portmann
<b>Zeit</b>	13.30 – 16.00 Uhr
<b>Tag</b>	Montag
<b>2017</b>	11. Sept., 2./30. Okt., 13./27. Nov., 11. Dez.
<b>2018</b>	8./22. Jan., 5./19. Feb., 12. März, 2./16./30. April, 14. Mai
<b>Lokalität</b>	Schulhaus Sand Süd

### Fieschertal

41

<b>Leitung</b>	Lydia Imhasly
<b>Zeit</b>	14.00 Uhr
<b>Tag</b>	Dienstag
<b>2017</b>	31. Okt., 14./28. Nov., 12. Dez.
<b>2018</b>	9./23. Jan., 6./20. Feb., 6./20. März, 3./17. April
<b>Lokalität</b>	Schulhaus, Kindergarten

### Eyholz

42

<b>Leitung</b>	Alice Noti
<b>Zeit</b>	13.30 Uhr
<b>Tag</b>	Ab November jeden Donnerstag
<b>Lokalität</b>	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.

# 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

43

<b>Leitung</b>	Corinna Bayard
<b>Zeit</b>	14.00 – 15.30 Uhr
<b>Tag</b>	jeden Montag (ausser Schulferien) Ausnahme: 26. Februar 2018
<b>Beginn</b>	4. September 2017
<b>Lokalität</b>	Pfarrzentrum Brig
<b>Abschlussausflug</b>	4. Juni 2018

---

## Chor 60+ Visp und Umgebung

44

<b>Leitung</b>	Erika Bischoff
<b>Zeit</b>	14.00 – 15.30 Uhr
<b>Tag</b>	Dienstag, alle zwei Wochen
<b>Beginn</b>	12. September 2017
<b>Lokalität</b>	Singsaal Schulhaus Sand Visp

---

## Seniorenchor Naters

45

<b>Leitung</b>	Rosmarie Treyer
<b>Zeit</b>	14.00 – 15.00 Uhr
<b>Tag</b>	Dienstag, alle 2 Wochen
<b>Beginn</b>	5. September 2017
<b>Lokalität</b>	Zentrum Missionne

# Sich treffen

## Stimmbildung / Rhythmik

### Stimmbildung 60+

46

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

Weitere Stimmbildungskurse ab Januar 2018.

<b>Ort</b>	Glis
<b>Leitung</b>	Evi Gallmetzer, Gesangspädagogin
<b>Tag</b>	Montag
<b>Zeit</b>	11.00 – 11.40 Uhr
<b>Daten</b>	18./25. September 2./9./16./23./30. Oktober 6./13./21. November 2017
<b>Lokalität</b>	Zeughaus Kultur, Gliserallee
<b>Preis</b>	CHF 130.–/10 Lektionen
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat
<b>Anzahl</b>	8–15 Personen

### Rhythmik 60+

47

Ein schwingvolles, lebendiges und ganzheitliches Training mit Musik, Rhythmus und Bewegung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Auf vernünftige Weise werden Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Gehör gefördert.

<b>Ort</b>	Glis
<b>Leitung</b>	Jutta Schönhofer, Musik- und Bewegungspädagogin an der AMO
<b>Tag</b>	Montag
<b>Zeit</b>	09.00 – 09.40 Uhr
<b>Daten</b>	18./25. September, 2./9./30. Oktober, 6./13./20./27. November, 4. Dezember 2017
<b>Lokalität</b>	Zeughaus Kultur, Gliserallee
<b>Anzahl</b>	6–10 Personen
<b>Preis</b>	Je nach Teilnehmerzahl zwischen CHF 100.– bis 160.– für 10 Lektionen
<b>Anmeldung</b>	bis 12. September beim Sekretariat
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleider und rutschfeste Socken

# Sich treffen

## Glaube und Spiritualität / Wallfahrt

### Einsiedeln / Sachseln

48

<b>Ort</b>	Einsiedeln und Sachseln
<b>Datum</b>	19./20. September 2017
<b>Leitung</b>	Ida Häfliger, Pro Senectute

Wir laden Sie auch im Jahr 2017 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 Pilger.

### Wallfahrt Einsiedeln / Sachseln 2018: 18./19. September

#### Einkehrtage 2018

Das Bistum Sitten gestaltet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Wallis Einkehrtage für Senioren in den Gemeinden.  
Informationen beim Sekretariat.

### Trauerbegleitung

49

<b>Ort</b>	Visp
<b>Leitung</b>	Margrit Arnold-Klein, Erwachsenenbildnerin, zertifizierte Lebens- und Trauerbegleiterin
<b>Dauer</b>	8× 2 Stunden
<b>Lokalität</b>	Sitzungsraum Pro Senectute Überbielstrasse 10, 3. Stock
<b>Info</b>	Max. 8 Teilnehmende Sobald genügend Anmeldungen erfolgen, startet der Kurs.
<b>Preis</b>	CHF 180.–
<b>Anmeldung</b>	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.

## Projektpartner



## Wir danken für die Unterstützung!

		<p>BENDER Hörberatung Jan H. Bender Hörgeräteakustik-Meister Ballmistr. 11, 3930 Visp, 027 946 22 22</p>	
		<p>PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER</p>	
	<p>ZuberMarcel Dachspenglerei / Abdichtungstechnik 3900 Brig-Glis Tel. 079 220 38 34</p>	<p>Gattlen GEBÄUDETECHNIK</p>	<p>Naters</p>
<p>aletsch ELEKTRO AG www.aletsch-elektro.ch Naters - Bitsch - Fiesch</p>	<p>Imwinkelried Schreinerei Fiesch</p>	<p>mooser, lauber, stucky WITENBERGER STR. 44 39100 VISP</p>	<p>RAUMART MOBEL ZUM LEBEN</p>
<p>MAMMONE AG</p>	<p>V-Fox Kleinfahrer- und Zulieferer-Service</p>	<p>VALMEDIA DRUCKEN FÜR DIE UMWELT</p>	<p>mk Marcel Kummer AG CH-3982 Bitsch VS</p>
<p>alpmove brig-glis</p>	<p>coop</p>	<p>D'Alpaos Kundenmeister © Alpenpark Dübendorf, Schweiz</p>	<p>BRIG SCHMID SEVERIN SOEHNE PARKETT - FURNITURE</p>
<p>GLAUSER+PARTNER BRIG-GLIS</p>	<p>B. A. S. S. A. S.</p>	<p>Eyer René GmbH 1000 Brig-Glis, Schweiz 079 402 32 10 Büro: Compagnie, Switzerland, 4000 Basel, Schweiz</p>	<p>WELSCHEN PARKETT - BRIGERBERG</p>

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER



# TANZ AUF DEM LA POSTE PLATZ VISP

Samstag, 2. September 2017

11.00 - 17.00 Uhr

# Ihre Geschäfte ganz in der Nähe

**MIGROS**

**SPORTXX**  
MIGROS

**m electronics**  
MIGROS

**micasa**  
MIGROS

**DO IT+GARDEN**  
MIGROS

**MIGROS**  
*Restaurant*

**MIGROS**  
*Take Away*



Genossenschaft Migros Wallis

**MIGROS**

# Ein grosses Dankeschön

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

- Allen Freiwilligen, die sich in unserer Organisation für die ältere Generation engagieren.
- Allen Spenderinnen und Spendern für Ihre Grosszügigkeit.
- Allen Gemeinden, Behörden, Institutionen und Unternehmen, die mit Pro Senectute zusammenarbeiten.
- Allen Inserenten im Jahresprogramm.

Dank dieser Unterstützung werden wir Ihnen auch weiterhin ein vielseitiges und spannendes Aktivitäten- und Sportprogramm anbieten können.

**Spendenkonto:** Pro Senectute Wallis, 1950 Sitten, PC 19-361-5 oder  
IBAN CH45 0900 0000 1900 0361 5



# Information und Anmeldung

## Pro Senectute

Überbühlstrasse 10  
3930 Visp

Öffnungszeiten 08.00 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr  
Telefonnummer 027 948 48 50  
E-mail [ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch)  
Homepage [www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

<b>Animation und Bildung</b>	Ida Häfliger	027 948 48 56	<a href="mailto:ida.haefliker@vs.prosenectute.ch">ida.haefliker@vs.prosenectute.ch</a>
<b>Sport und Bewegung</b>	Tina Schöni	027 948 48 57	<a href="mailto:christine.schoeni@vs.prosenectute.ch">christine.schoeni@vs.prosenectute.ch</a>
<b>Sozialberatung</b>	Region Brig	027 922 31 10	<a href="mailto:sascha.kuonen@vs.prosenectute.ch">sascha.kuonen@vs.prosenectute.ch</a>
	Region Visp	027 948 48 54	<a href="mailto:leander.locher@vs.prosenectute.ch">leander.locher@vs.prosenectute.ch</a>
	Region Susten	027 922 31 66	<a href="mailto:beat.meichtry@vs.prosenectute.ch">beat.meichtry@vs.prosenectute.ch</a>
	Region Westl. Raron,	027 948 48 53 (Di/Mi)	<a href="mailto:ariette.kammacher@vs.prosenectute.ch">ariette.kammacher@vs.prosenectute.ch</a>
	Östl. Raron, Goms	027 922 23 20 (Fr)	



# Anmeldung

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Ich möchte Ihr Programm nicht mehr erhalten

Frau                       Herr                      Geburtsdatum .....

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

PLZ ..... Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Ich melde mich an für den Kurs ..... Nr. ....

und ..... Nr. ....

Ich habe die allgemeinen Informationen auf Seite 3 der Broschüre gelesen

Datum ..... Unterschrift .....

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Valais-Wallis  
Sekretariat  
Überbielstrasse 10  
Postfach  
3930 Visp

In der Schweiz ist jede zehnte Person von einer Hörmindering betroffen. Trotz Einschränkungen im Alltag und negativer Auswirkungen auf die Gesundheit bleibt diese oftmals lange unbehandelt. Umso wichtiger ist eine rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten, um auch sozialer Isolation entgegenzuwirken. Sie erhalten einen Einblick in das Thema Hören und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

**Leitung** Hörgeräteakustikerin mit eidg. Fachausweis, dipl. Pädakustikerin

**Tag** Dienstag

**Zeit** 13.30 – 16.00 Uhr

**Preis** CHF 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)

**Kurs A** Brig

**Lokalität** Restaurant Du Pont

**Datum** 3. Oktober 2017

**Anmeldung** bis 28. Oktober 2017 beim Sekretariat

**Kurs B** Susten

**Ort** Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstr. 21

**Datum** 13. März 2018

**Anmeldung** bis 9. März 2018 beim Sekretariat

# Hören verbindet – und macht das Leben schöner

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Jetzt zum  
**kostenlosen**  
**Hörtest vor-**  
**beikommen!**

## Neuroth-Hörcenter Sion

Avenue de la Gare 7 • Tel 027 323 47 47  
Mo – Fr 8.30 – 12.00 & 13.00 – 17.30 Uhr  
Sa nach Vereinbarung

[www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)

Partner von:



### Bachmanns Alphornmacherei Eggwil 51

<b>Datum</b>	Mittwoch, 20. September 2017
<b>Programm</b>	Wädi und Hans-Ruedi führen vor, wie aus einem stumpfen Baumstamm ein Alphorn entsteht. Die beiden gelten als Originale, deshalb lernen die Gäste nicht nur eine alte Tradition kennen, sie werden auch grossartig unterhalten.
<b>Preis</b>	CHF 61.– (inkl. Eintritt Alphornwerkstatt)

Nach der Anmeldung wird Ihnen die Abfahrtszeit mitgeteilt.

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

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

### Tagesfahrten

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

### Besuche während der Session im Grossen Rat und im Regierungsgebäude des Staates Wallis 52

<b>Datum</b>	Mittwoch, 13. Dezember 2017
<b>Leitung</b>	Ida Häfliger, Pro Senectute
<b>Programm</b>	07.50 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig beim Eingang rechts 08.05 Uhr Abfahrt SBB Regio (Halt an allen Stationen) <ul style="list-style-type: none"><li>• Treffen mit Grossratsmitglied aus dem Oberwallis, das über den Betrieb und die Arbeit im Grossen Rat berichtet</li><li>• Kaffeepause</li><li>• Besuch der Tribune im Grossratsaal</li><li>• Führung durch das Regierungsgebäude</li><li>• Ende ca. 12.00 Uhr</li><li>• Rückreise individuell</li></ul>
<b>Anmeldung</b>	bis 15. November 2017 (Teilnehmerzahl beschränkt)
<b>Preis</b>	CHF 15.–

### Das Bundeshaus während der Session

53

<b>Datum</b>	Mittwoch, 28. Februar 2018
<b>Begleitung</b>	Ida Häfliger, Pro Senectute
<b>Programm</b>	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 <ul style="list-style-type: none"><li>• Führung durch das Bundeshaus</li><li>• Besuch der Tribünen von National- und Ständerat</li><li>• Treffen mit Nationalrat Thomas Egger</li><li>• Apéro im Restaurant des Bundeshauses (Café des Alpes)</li><li>• Rückreise individuell</li></ul>
<b>Info</b>	Unbedingt Identitätskarte oder Pass mitnehmen
<b>Preis</b>	CHF 15.–. Die Teilnehmer lösen ihre Zugbillette selber.
<b>Anmeldung</b>	bis 15. Januar 2018 (Teilnehmerzahl beschränkt)

### 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.

<b>Datum</b>	Dienstag, 13. März 2018
<b>Leitung</b>	Ida Häfliger, Pro Senectute
<b>Programm</b>	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.
<b>Preis</b>	CHF 20.–. Die Teilnehmenden lösen ihre Zug/Trambillette selber.
<b>Anmeldung</b>	bis 1. Februar 2018 (Teilnehmerzahl beschränkt)

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

### Gotthelf Märkt in Sumiswald

55

Der Gotthelf Märkt ist eine authentische Mischung aus ländlichem Brauchtum, altem Handwerk und folkloristischen Darbietungen. An 160 Verkaufsständen aus Holz mit Stoffblachen bieten die Marktkrämer Waren und Dienstleistungen wie «anno dazumal» an.

**Datum** Samstag, 9. Juni 2018

**Programm** 07.00 Uhr Brig Bahnhof, 07.20 Uhr Visp Bahnhof, 07.35 Uhr Gampel Coop, 07.45 Uhr Susten Bahnhof Fahrt via Unterwallis-Bern nach Sumiswald. Zeit zur freien Verfügung für Marktbesuch mit freiem Mittagessen, am späteren Nachmittag Rückfahrt über die gleiche Strecke.

**Preis** pro Person CHF 54.–

**Anmeldung** bis Freitag, 25. Mai 2018

### Sherlock Holmes Museum und Interlaken

56

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 Mittwoch, 5. September 2018

### Oberschwäbische Barockstrasse

57

<b>Datum</b>	Montag bis Samstag 30. April – 5. Mai 2018
<b>Begleitung</b>	Ida Häfliger, Pro Senectute Elisabeth Weissbrodt, Pflegefachfrau
<b>Preis</b>	Preis pro Person Doppelzimmer ca. CHF 1030.– Einzelzimmer CHF 1160.– Annulationsversicherung CHF 35.– Inbegriffen: Reise, Mittagessen auf Hin- und Rückreise, Halbpension im 3*Hotel, Ausflüge, Führungen, Eintritte

**Anmeldung** bis 14. März 2018

Es heisst, in Oberschwaben sei der Himmel zum Greifen nahe. Das liegt einerseits an der lieblichen Landschaft, andererseits an den Zeugen einer bewegten Vergangenheit und reicher Geschichte: ob Dorfkirche, Klosteranlage, Burg oder Schloss – die Künstler und Bauherren zeigten gerne ihr Können. Und zudem können Sie die Schönheit des geheimnisvollen Blautopfs und die mittelalterlichen Gassen von Ulm und Augsburg entdecken.

### Persönliche Reisebegleitung

#### 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 2018

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 2018.



«Ist eine Patientenverfügung nötig?»

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



# Sich bewegen

## Allgemeine Informationen

### **Sommer-/Winterprogramm** Seite 36

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

### **FitGym** Seite 40

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 43

Über 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 48

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 50

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

### **Winterwandern** Seite 54

Die Winterwanderungen starten im Januar. Die Wanderungen dauern in der Regel 2–3 Stunden.

### **Schneeschuhlaufen** Seite 55

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

### **Langlauf** Seite 56

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

### **Beckenbodentraining** Seite 52

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

### **Volkstänze** Seite 52

aus Balkanländer, Russland, Ukraine, Israel, Mexiko und vielen anderen Ländern.

### **Pilates Care** Seite 51

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

### **Schnupperangebot SUP** Seite 50

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

### **Schwimmen** Seite 51

Durch das Anwenden der richtigen Schwimmtechniken erleben Sie ein ausgezeichnetes und schonendes Ganzkörpertraining.

# 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



### Langlauftage in der Gommer Hochebene geniessen

58

<b>Leitung</b>	Roland Staub und Team
<b>Datum</b>	Mo. 8. Januar bis Fr. 12. Januar 2018
<b>Ort</b>	3999 Oberwald, Hotel Ahorni***
<b>Programm</b>	Individuelle Anreise 3 Tage Langlauf plus eine Winterwanderung und eine Schneeschuhwanderung Jass-Turnier bei genügend Interessierten
<b>Leistungen</b>	5 Tage Halbpension Langlaufunterricht, geführte Winter- Wanderung und Schneeschuhtour
<b>Ausrüstung</b>	Langlaufausrüstung, Schneeschuhe
<b>Preis</b>	CHF 622.- pro Person im Doppelzimmer CHF 722.- pro Person im Einzelzimmer CHF 35.- Versicherung Annulation Assistance
<b>Anmeldung</b>	bis 13. Dezember 2017 max. 12 – min. 6 Teilnehmer
<b>Auskunft</b>	beim Sekretariat

### Winterwoche im Schwarzwald

59

<b>Begleitung</b>	Marcelline Petrus und Paul Bittel
<b>Datum</b>	So. 14. Januar bis Fr. 19. Januar 2018
<b>Ort</b>	Wellnesshotel Auerhahn**** Schluchsee
<b>Programm</b>	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik Wellness Aktivprogramm, jeden Tag geführte Wanderungen
<b>Leistungen</b>	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik Vollpension mit Kuchenbuffet am Nachmittag
<b>Preis</b>	CHF 1200.- pro Person im Doppelzimmer CHF 1200.- pro Person im Einzelzimmer CHF 35.- Versicherung Annulation Assistance
<b>Anmeldung</b>	bis 4. Dezember 2017 – Platzzahl beschränkt
<b>Auskunft</b>	beim Sekretariat

### Wandern in Sardinien

60

8 Tage – eine Reise zwischen Himmel und Erde erleben

<b>Leitung</b>	Nadia Morello und Robert Klein
<b>Begleitung</b>	Margrit und Paul Arnold-Klein
<b>Datum</b>	18.03.2018 – 25.03.2018
<b>Ort</b>	Hotel La Bitta **** in Arbatax direkt am Meer
<b>Programm</b>	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik 5 geführte Wanderungen mit je 2 Optionen (T1-2 oder T2-3), Ruhetag am Strand, Visite/Degustation
<b>Preis</b>	CHF 1890.– pro Person im Doppelzimmer CHF 75.– Zuschlag Zimmer mit Meersicht CHF 120.– Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenützung CHF 35.– Versicherung Annulation/Assistance
<b>Anmeldung</b>	15. November 2017 (beschränkte Anzahl Teilnehmende)
<b>Auskunft</b>	beim Sekretariat

### Wanderwochen im Pitztal/Tirol

61

<b>Begleitung</b>	Wanderleiter der Pro Senectute
<b>Datum</b>	11. – 16. Juni 2018 und 17. – 22. September 2018
<b>Ort</b>	Hotel Arzlerhof**** in Arzl
<b>Programm</b>	Hin- und Rückreise mit Zerzuben Touristik Verschiedene Wanderungen in zwei Schwierigkeitsgraden in den Pitztaler Alpen oder fakultative Ausflüge Wellnessoase, Hallenbad, Sauna, Dampfbad
<b>Preis</b>	CHF 995.– im Doppelzimmer CHF 1055.– im Einzelzimmer CHF 35.– Versicherung Annulation/Assistance
<b>Anmeldung</b>	11.02.2018 für Reise 11. – 16. April 2018 17.07.2018 für Reise 17. – 22. Sept. 2018
<b>Auskunft</b>	beim Sekretariat

# Sich bewegen

## Aktivreisen

### Die vier Jahreszeiten im Pfywald erleben und erfahren

62

- Leitung** Wanderleiter Pfyngut und Naturpark Pfyn
- Datum** Donnerstag, 18.01./05.04./14.06/20.09.2017
- Dauer** 14.00 – 16.00 Uhr anschliessend fakultativ  
Kaffee im Rest. L'Ermitage
- Treffpunkt** Rest. L'Ermitage, Sierre, Route de Finges 26
- Kosten** CHF 15.– pro Datum, CHF 50.– für das  
Gesamt-Paket, exkl. Anreise und Konsumation
- Anmeldung** 4 Tage von dem jeweiligen Anlass  
beim Sekretariat



# 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

<b>Ausserberg</b>	Raphaela Pfaffen	027 946 73 23	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr
<b>Brig Männer</b>	Leo Ackermann	027 923 89 82	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr
<b>Brig Frauen 1</b>	Tanja Schmidt	027 923 70 36	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr
<b>Brig Pilates</b>	Jolanda Schwery	027 923 29 70	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr
<b>Eisten</b>	Marie-Rose Furrer	079 572 69 48	Montag	14.15 – 15.15 Uhr
<b>Erschmatt</b>	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag	09.15 – 10.15 Uhr
<b>Gampel</b>	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag	13.15 – 14.15 Uhr
<b>Grächen</b>	Rafaela Brantschen	027 956 34 80	jeden 2. Donnerstag	13.30 – 14.30 Uhr
<b>Grengiols</b>	Vreni Stockalper	027 927 23 15	jeden 2. Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr
<b>Lalden</b>	Christine Truffer	079 623 73 50	Montag	16.00 – 17.00 Uhr
<b>Mörel-Filet</b>	Imhasly Eveline	079 541 31 77	Montag	13.30 – 14.30 Uhr

# Sich bewegen

## FitGym Gruppen

<b>Mund</b>	Jacqueline Pfammatter	027 923 61 04	Montag	13.30 – 14.30 Uhr
<b>Münster</b>	Beatrice Hutter	027 973 24 14	Montag	16.00 – 17.00 Uhr
<b>Naters</b>	Charlotte Eggel	027 923 78 47	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr
<b>Salgesch</b>	Chiara De Leonardis	027 455 57 07	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr
<b>Sierre</b>	Gaby Michlig	027 455 48 83	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr
<b>St. Niklaus</b>	Brigitte Heinzmann	027 956 20 27	Mittwoch	15.10 – 16.10 Uhr
<b>Stalden</b>	Doris Gsponer	027 952 10 84	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr
<b>Termen</b>	Rita Schweizer	027 921 66 27	Mittwoch	08.45 – 10.00 Uhr
<b>Turtmann Frauen</b>	Ida Steiner	027 932 14 62	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
<b>Turtmann Männer</b>	Hermann Jäger	027 932 21 00	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr
<b>Ulrichen Obergoms</b>	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag	13.30 – 14.30 Uhr
<b>Unterbäch</b>	Maurath Carmen	077 410 41 14	Montag	13.30 – 14.30 Uhr
<b>Varen</b>	Irene Zumofen	027 473 13 54	Montag	16.30 – 17.30 Uh
<b>Visp</b>	Elsi Mazotti	027 946 11 71	Montag	16.30 – 17.30 Uhr
<b>Visperterminen</b>	Celestine Zeiter	027 946 43 01	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr
<b>Zermatt</b>	Ursula Zumtaugwald	027 967 19 62	Mittwoch	14.45 – 15.45 Uhr

# Sich bewegen

## esa Erwachsenenportleitende

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



## WIR SUCHEN SIE!

Werden Sie esa Erwachsenenportleiter/in  
bei Pro Senectute Wallis.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport bieten wir in 9 Sportarten eine schweizerisch anerkannte Leiterausbildung im Erwachsenensport 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 Erwachsenenportleiter/in

### Nächste esa Erwachsenenport-Leiterausbildung im Oberwallis

1. Kursteil: 6. bis 8. April 2018
2. Kursteil: 4. bis 6. Mai 2018



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER





# Sich bewegen

## Wandern – Allgemeine Bedingungen

### 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

### Versicherung

Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Pro Senectute Wallis lehnt jegliche Haftung ab.

### Auskunft

Das Sekretariat von Pro Senectute Wallis beantwortet gerne Ihre Fragen. Zusätzlich zum Jahresprogramm erscheinen im Dezember ein Wintersportprogramm und im Mai ein Sommersportprogramm.

# Sich bewegen

## Wandergruppen

Sie können an den Wanderungen aller Regionen mitmachen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die detaillierten Programme der einzelnen Wandergruppen erhalten Sie beim Sekretariat Visp, auf [www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch), beim Wanderleitenden der Region und täglich im «Walliser Bote» Rubrik «Alter aktiv».

**Die Wanderleitenden der entsprechenden Region geben Ihnen ebenfalls gerne Auskunft.**

<b>Münster/Geschinen</b>	beim Sekretariat melden	027 948 48 50	1× monatlich
<b>Gluringen/Reckingen</b>	Martin Holzer	027 973 34 53	Donnerstag, alle 14 Tage
	Josy Holzer	027 973 15 07	
	Robert Carlen	079 732 40 46	
<b>Grafschaft/Blitzingen/ Niederwald</b>	Cäsar Biderbost	027 946 31 22	Mittwoch, 1× monatlich
	Anny Bittel	027 973 12 05	
	Elmar Diezig	079 240 54 57	
<b>Unnergoms und Östlich Raron</b>	Hans Erismann	027 971 40 34	2–3 Wanderungen pro Saison
<b>Brig und Umgebung</b>	Marcelline Petrus	078 823 64 92	Donnerstag
	Elias Salzmann	079 628 68 12	
	Marie-Andrée Schaller	079 689 62 27	
	Christian Ritz	078 871 95 70	
	Paula Erpen	076 457 93 93	
	Paul Otto Arnold	079 290 53 26	
<b>Spazierwanderungen</b>	Marcelline Petrus	078 823 64 92	Dienstag

# Sich bewegen

## Wandergruppen

<b>Visp und Umgebung</b>	Hubert Seitz	027 946 39 38	Mittwoch
	Bruno Hutter	079 748 24 31	
<b>Stalden/Staldenried/Eisten/ Törbel/Embd</b>	Doris Gsponer	027 952 10 84	Montag
	Hermine Fux	027 952 19 07	
<b>Saastal 1</b>	Oswald Zurbriggen	027 957 15 46	Mittwoch
	Marie-Rose Gnos	027 957 26 23	
	German Zurbriggen	079 344 47 99	
<b>Saastal 2</b>	Eddy Steiner	078 622 20 20	
<b>Zermatt</b>	Franz Götzenberger	079 866 22 08	2–3 Wanderungen pro Saison
<b>Raron und Umgebung</b>	Markus Jeiziner	027 934 19 83	Donnerstag, alle 14 Tage
	Köbi Fellmann	027 934 31 06	
		079 735 23 92	
<b>Gampel-Bratsch und Umgebung</b>	Karl Schnyder	027 932 28 31	Mittwoch
<b>Leuk-Susten und Umgebung</b>	Gilbert Meichtry	027 473 21 14	Donnerstag, alle 14 Tage
	Raphael Plaschy	027 473 22 77	
	Verena Fisli	079 212 10 57	
<b>Siders und Umgebung auch Spazierwanderungen</b>	Ernst Mathieu	027 455 51 35	Freitag, alle 14 Tage
	Rose-Marie Zumofen	079 480 14 02	
	Helmuth Kippel	027 473 10 73	
	Walter Meichtry	078 713 45 22	
	Trudy Montoya	078 638 38 81	

# Sich bewegen

## «sicher stehen – sicher gehen»

### Sturzprävention

63

#### Pro Senectute engagiert sich gegen Sturzunfälle

Jährlich stürzen in der Schweiz rund **83 000 Menschen** im Alter von 65 und mehr Jahren. Nach einem Sturz ist beinahe nichts mehr wie zuvor. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung und Pro Senectute lancieren daher die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen».

- Über 30 FitGym-Gruppen im Oberwallis bieten in den **Turnstunden** Sturzprävention an.
- Verbessern Sie Gleichgewicht und Koordination an unserem **Tanz auf dem la Poste Platz**.
- In unseren **Bewegungskursen** stärken Sie Rücken- und Rumpfmuskulatur und beugen so Stürzen vor.
- Beratung zur Sturzprävention.

**Machen Sie mit!**

**Sicher stehen – sicher gehen.**

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.

«Ich stand so gut auf den Füßen wie ein Stein.»

«Ich stehe so sicher wie ein Baum.»

«Ich gehe so sicher wie ein Pferd.»

Für weitere Informationen besuchen Sie [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

bfu Pro Senectute

«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.

# Sich bewegen

## Kantonale Sporttage

### Wintersporttag 2018

64

- Ort/Datum** siehe unter «Alter aktiv» im WB  
**Anforderung** \* bis \*\*\*  
**Programm** Langlauf, Schneeschuhlaufen, Skifahren, Winterwandern und Tourenski

### Wandertag 2018

65

- Organisator** Wandergruppe Sion  
**Daten** 21. August 2018  
**Anforderung** \* bis \*\*\*  
**Programm** 3 verschiedene Wanderungen, anschliessend Festbetrieb

### Tanztag

66

- Ort** Signal de Bougy (VD)  
**Daten** 2.-3. Mai 2018  
**Programm** bitte beim Sekretariat verlangen

### Velotag 2018

67

- Organisator** VTT Bichabou  
**Daten** 14. Juni 2018  
**Anforderung** \* bis \*\*\*  
**Programm** 3 verschiedene Velotouren, anschliessend Festbetrieb

Weitere Sportangebote finden Sie auf unserer Homepage [www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch) oder im «Alter Aktiv», unserer täglichen Rubrik im Walliser Bote.

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)



ALTER AKTIV

# Sich bewegen

## Velogruppe

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

**Leitung** Bittel Paul, Alois Perren 078 673 40 45

**Anmeldung/Auskunft** Bittel Paul 027 923 43 76

---

### Tagestouren 2017

68

**29.08.2017** Naters – Visp – Bürchen – Eischoll – Unterbäch – Turtmann – Agarn – Naters

**19.09.2017** Naters – Jeizinen – Varen – Salgesch – Niedergampel – Naters

**26.09.2017** Naters – Raron – Susten – Agarn – Turtmann – Niedergampel – Naters (Abschlusstour)

**Nach Absprache** Domodossola – Mergozzo – Domodossola  
Niederwald – Ernen – Binntal – Grenchols – Brig

---

### Halbtagestouren 2017

69

**29.08.2017 und** 13.00 – ca. 16.45 Uhr

**26.09.2017** Besammlung Rottenbrücke Naters

---

### Velofahren 2018

70

Halbtagestouren 2018 ab Mitte April jeweils am Dienstag (ausser wenn eine Tagestour stattfindet)

Tagestouren 2018 ab Mai alle drei Wochen am Dienstag  
Treffpunkt neu beim Aletsch-Campus in Naters

# Sich bewegen

## Velogruppe

### Biken im Goms

71

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

<b>Leitung</b>	Raimund Guntern
<b>Besammlung</b>	Bahnhof Niederwald
<b>Zeit</b>	jeden Dienstag 09.30 – 12.00 Uhr
<b>Daten</b>	Start im Juni 2018 Tagestouren nach Absprache
<b>Anforderungen</b>	2 bis 3 Stunden 30 bis 50 Kilometer 300 bis 400 Höhenmeter
<b>Anmeldung/Auskunft</b>	Raimund Guntern 079 449 38 45



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

### SUP Stand Up Paddling – Schnupperangebot

72

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

<b>Leitung</b>	Roland Staub
<b>Ort</b>	Geschinensee, 3985 Geschinen
<b>Daten</b>	Samstag, 23. Juni 2018 Samstag, 30. Juni 2018 Samstag, 6. Juli 2018
<b>Zeit</b>	10.30 – 12.00 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 39.– inklusiv Board, Paddle und Schwimmweste
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat

### Aquarückenfit

73

Aquarückenfit ist ein Rückentraining in der Gruppe im steh-tiefen Wasser. Eine geniale Kombination von Rumpfkrafti-gung 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.

<b>Ort</b>	Thermalbad Brigerbad
<b>Leitung</b>	Chirstine Schumacher
<b>Lektionen</b>	5× 60 Minuten
<b>Beginn</b>	nach Absprache, siehe «Alter Aktiv» im WB
<b>Preis</b>	CHF 100.– (inkl. Badeeintritt)
<b>Auskunft</b>	bei Christine Schumacher 078 619 00 07



## Schwimmen

74

Schwimmen ist ein ausgezeichnetes Muskeltraining, schont die Gelenke und steigert die Ausdauer. In diesem Kurs lernen Sie durch richtiges Anwenden der Techniken, dass auch Schwimmen Spass bereitet.

<b>Leitung</b>	Dipl. Schwimmlehrer
<b>Ort</b>	Brigerbad Thermalbad
<b>Beginn</b>	nach Absprache (siehe «Alter Aktiv» im WB)
<b>Auskunft</b>	beim Sekretariat

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

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

## Pilates

75

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

<b>Leitung</b>	Barbara Burchard
<b>Ort</b>	Bewegungsraum Englischgruss Wohnen im Alter
<b>Daten</b>	nach Absprache (siehe «Alter aktiv» im WB)
<b>Kosten</b>	CHF 20.– pro Lektion maximal 6 Teilnehmende
<b>Auskunft</b>	Barbara Burchard 079 917 20 93
<b>Anmeldung</b>	beim Sekretariat

## BeBo® – das Gesundheitstraining

76

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, 6. September 2017 – 10 Mal
- Zeit** 09.00 – 10.00 Uhr
- Kosten** CHF 18.– pro Lektion
- Auskunft** Jolanda Schwery 079 328 34 94
- Anmeldung** beim Sekretariat

## Volkstänze

77

Tauche ein in die Tanzkultur verschiedener Länder und geniesse die beschwingten Rhythmen aus den Balkanländern, Russland, Ukraine, Israel, Mexiko und vielen anderen Ländern.

- Leitung** Catherine Wullschleger
- Ort** Holzpavillon beim Kindergarten  
im Sand, Naters
- Daten** ab Dienstag 29. August 2017
- Kosten** CHF 11.–, Schnupperstunde gratis
- Auskunft** Catherine Wullschleger 077 464 59 10
- Anmeldung** beim Sekretariat

# Sich bewegen

## Notfallmanagement

### Notfallmanagement

78

In diesem Kurs holen Sie sich die nötige Sicherheit um bei möglichen Unfällen im Unterricht oder bei Verkehrsunfällen die nötigen Massnahmen zu treffen und Erste Hilfe zu leisten.

<b>Leitung</b>	Christine Truffer
<b>Ort</b>	Lalden/Gemeindsaal – unter der Kirche
<b>Daten</b>	7.11.2017, 20.02.2018 und 06.03.2018
<b>Zeit</b>	13.30 – 17.30 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 50.–
<b>Auskunft</b>	beim Sekretariat

*«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.**



*«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.»*

# 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 2018 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

79

<b>Daten</b>	jeden Dienstag ab Januar
<b>Preis</b>	CHF 5.–
<b>Material</b>	gutes Schuhwerk, warme Kleidung
<b>Anmeldung</b>	Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat Visp

Ab Dezember 2017 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](http://www.vs.prosenectute.ch)

# Sich bewegen

## Schneeschuhwandern

### 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

80

<b>Datum</b>	Jeden Donnerstag ab Januar
<b>Preis</b>	CHF 10.–
<b>Material</b>	Schneeschuhe und Stöcke, Verpflegung aus dem Rucksack, feste Winterschuhe, wetterfeste Kleidung
<b>Anmeldung</b>	Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat

Ab Dezember 2017 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

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

81

Ab März 2018 bieten wir regelmässig Skitouren und Skiwanderungen an, melden Sie sich bei uns!

Auskunft: Pro Senectute 027 948 48 50

Ab Dezember 2017 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download.

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

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

82

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

# DIE WELT MIT ZERZUBEN ENTDECKEN

EINSTEIGEN – LOSFAHREN – GENIESSEN



**Zerzuben**

[www.zerzuben.com](http://www.zerzuben.com)

REISEBÜRO BRIG 027 921 16 16

REISEBÜRO VISP 027 948 16 16

HAUPTSITZ EYHOLZ 027 948 15 15

# 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](http://www.brigerbad.ch)  
T. +41 27 948 48 48