

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



# Jahresprogramm

September 2023 bis August 2024

**Valais-Wallis**

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



**Pro Senectute Valais-Wallis**

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



**Kultur und Geselligkeit**

Sich treffen	10
Kontakt und Austauschtreff	11
Spieltreff und Mittagstische	12
Ausflüge und Exkursionen	19



**Bildung**

Sprachkurse	6
Mobilität	7
Informatik	7
Prävention	8
Körper und Geist	9
Vorsorge und Finanzen	9



**Bewegung und Sport**

Allgemeine Informationen	22
Jahresprogramm	24
Wandern	24
Schneeschuhwandern	25
DomiGym	30
FitGym Gruppen	31
Bildung	32
Prävention	32
Begleitung	32
Velofahren, Biken, E-bike	33
Langlauf	34
Aquarückenfit	34
Bewegung und Atmung	35
Funktionelles Training	35
Klänge, Bewegung und Geschichten	35
Klettern	35
Line-Dance	38
Petanque	38
Pilates	38
Qigong	38
Rebounding	39
Tanzen und Tönen	39
Tennis	39
Urban Training	39
Yoga	39



Victor Fournier  
Direktor

Es ist mir eine Freude, Ihnen zum ersten Mal unser Aktivitätenprogramm vorzustellen. Die Broschüre 2023-2024 wurde mit dem Ziel erstellt, den Bedürfnissen und Erwartungen der Senioren gerecht zu werden, indem wir Ihnen vielfältige und bereichernde Möglichkeiten bieten, am sozialen, kulturellen und sportlichen Leben unseres Kantons teilzunehmen.

Die **Kultur** ist ein wesentlicher Bereich für das Wohlbefinden und die Entfaltung. Deshalb bieten wir Ihnen Aktivitäten an, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Wissen zu entdecken oder zu vertiefen, Ihre Sensibilität und Kreativität auszudrücken und unterhaltsame Momente mit Gleichgesinnten zu teilen.

**Gesellige Momente** stehen ebenfalls im Mittelpunkt unseres Programms. Wir laden Sie ein, an unseren Seniorennachmittagen, gemeinsamen Mahlzeiten, Gruppenausflügen oder organisierten Reisen teilzunehmen. So können Sie neue Freundschaften schliessen, Erfahrungen, Ideen und Ratschläge austauschen und von der Gesellschaft und Unterstützung anderer Senioren profitieren.

**Bildung** ist ein weiterer wichtiger Schwerpunkt, um Ihre Kompetenzen, Ihre Selbstständigkeit und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Kurse zu besuchen, die auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten sind, sei es in den Bereichen Sprachen, Computer, Gesundheit, Pensionsvorbereitung oder Risikoprävention.

Schliesslich sind **Bewegung** und **Sport** unverzichtbare Aktivitäten, um Ihre körperliche und geistige Fitness zu erhalten. Wir bieten Ihnen Kurse an, die auf Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung zugeschnitten sind, wie z. B. sanfte Gymnastik, Yoga, Nordic Walking, E-Bike oder Wassergymnastik. So können Sie in einer entspannten und geselligen Atmosphäre eine regelmässige körperliche Aktivität ausüben, die Ihre Fähigkeiten und Grenzen respektiert.

Sie werden es verstanden haben: Pro Senectute Valais-Wallis hat für Sie ein attraktives Programm 2023-2024 zusammengestellt, das Ihnen vielfältige und abwechslungsreiche Möglichkeiten bietet, Ihren Ruhestand oder Vorruhestand zu erschwinglichen Kosten in vollen Zügen zu geniessen, indem Sie sich um sich selbst kümmern und aktiv und in die Gesellschaft eingebunden bleiben. Bitte wenden Sie sich an unsere Regionalbüros, wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden möchten.

Wir danken unseren Leitenden, Freiwilligen, Referenten und Experten für ihr Engagement in unseren verschiedenen Gruppen und freuen uns darauf, Sie bald bei unseren Aktivitäten begrüssen zu dürfen!

### Wer sind wir?

Pro Senectute wurde 1917 gegründet, als das Ende des Ersten Weltkriegs absehbar war. Es gab keine Altersvorsorge und die Lebenserwartung betrug nur 55 Jahre. Die Bevölkerung musste unter oft schwierigen Bedingungen bis an ihr Lebensende arbeiten. Zehn Männer gründeten daraufhin die Stiftung Pro Senectute unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft. Gemeinsam machten sie es sich zur Aufgabe, die Lebensbedingungen älterer Menschen in unserem Land zu verbessern. Insbesondere setzten sie sich für die Einführung unserer heutigen AHV ein. Später wurden kantonale Sektionen gegründet und am 14. April 1929 wurde die Walliser Organisation ins Leben gerufen.

Die drei Hauptaufgaben sind seither unverändert geblieben:

- Die Organisation soll das Bewusstsein für die Lebensbedingungen älterer Frauen und Männer fördern.
- Sie soll das Los von schutzbedürftigen älteren Menschen durch Spendensammlungen verbessern.
- Pro Senectute soll alle Bestrebungen zur Förderung der Altersversicherung, insbesondere der gesetzlichen, unterstützen.

### Ihr Senioren Partner im Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis ist eine private, nicht gewinnorientierte Stiftung ohne politische oder religiöse Zugehörigkeit. Mehr als 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an 9 Standorten setzen sich für eine bessere Lebensqualität der Walliser Seniorinnen und Senioren ein. Diese sollen ein würdiges Leben führen können, das ihren Bedürfnissen und Wünschen entspricht. Das wertvolle Engagement, das von Solidarität und gegenseitiger Hilfe geprägt ist, wird von den rund 1200 Freiwilligen getragen.

### Was bieten wir?

Unsere Angebote und Dienstleistungen lassen sich in zwei Hauptbereiche unterteilen:

- Ein breites Programm an Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten
- Eine kostenlose und vertrauliche Sozialberatung

### Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten

Unser Programm umfasst eine breite Palette an Aktivitäten:

- Zahlreiche Computer-, Multimedia- und Sprachkurse
- Sportliche Aktivitäten wie Wassergymnastik, Radfahren, Bergtouren oder leichte Wanderungen im Sommer und Wintersportarten wie Schneeschuhwandern und Skitouren
- Begleitete Gruppenreisen
- Eine grosse Anzahl an Seniorengruppen, die sich regelmässig zum Spielen, Stricken, Essen oder zu Ausflügen treffen
- Seminare zur Vorbereitung auf den Ruhestand, in denen man sich auf den neuen Lebensabschnitt vorbereitet
- Verschiedene Kurse und Vorträge zu Gesundheit und Prävention mit Tipps und Tricks für Senioren

Unsere Kurse und Aktivitäten bieten Senioren die Möglichkeit, sich zu treffen und gemeinsam Zeit zu verbringen, wodurch die Isolation vermieden wird. Während in Weiterbildungen neue Kenntnisse erworben werden, um den Alltag zu bewältigen, tragen Sportkurse zu einer guten Gesundheit und damit zur Selbstständigkeit bei. Die verschiedenen Schwierigkeitsgrade ermöglichen es jedem, seinen Platz zu finden.

Diese zahlreichen Kurse werden von geschulten Erwachsenensportleitenden, ausgebildeten Animatoren und Betreuern oder von engagierten Freiwilligen durchgeführt. An dieser Stelle möchten wir den Freiwilligen herzlich für ihren wertvollen Einsatz zugunsten unserer Stiftung und der Walliser Senioren danken.

## Kostenlose und vertrauliche Sozialberatung

Unser Sozialdienst steht Personen im AHV-Alter und ihren Angehörigen mit Hilfe und Informationen zur Seite. Im ganzen Wallis bieten die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter professionelle Unterstützung und fundierte Beratung in den Bereichen Sozialversicherungen, Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Hilfe zu Hause, Schritte im Hinblick auf den Eintritt in ein Pflegeheim, persönliche Verfügungen und Patientenverfügungen sowie die Suche nach Entlastungsmöglichkeiten zur Unterstützung pflegender Angehöriger. Dieser Service, der Ihnen zur Verfügung steht, ist kostenlos und vertraulich.

Die geopolitisch bedingte Inflation wirkt sich auf den Alltag zahlreicher Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen aus und viele drohen in prekäre Verhältnisse abzurutschen. Finanzielle Hilfe, die eine schnelle und gezielte Unterstützung ermöglicht, kann aus föderalen und privaten Fonds gewährt werden, wenn die Rente und das Einkommen nicht mehr ausreichen, um die Grundbedürfnisse zu decken. In solchen Fällen bietet Ihnen unser Sozialdienst:

- Eine finanzielle und administrative Analyse Ihrer Situation
- Eine Überprüfung Ihres Anspruchs bei den verschiedenen Sozialversicherungen
- Unterstützung bei der Erstellung und Einhaltung Ihres Budgets
- Eine eventuelle Finanzhilfe, je nach Ihren finanziellen Mitteln
- Administrative Unterstützung beim Umgang mit den Behörden

## Kontaktieren Sie unsere Sozialberatung

Haben Sie Schwierigkeiten? Dann kommen Sie in unseren neun Regionalbüros vorbei und lassen Sie sich helfen und beraten. Kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen Termin, um Lösungen für Ihr Anliegen zu finden.



**Monthey**  
024 565 80 83

**Martinach**  
027 564 12 00

**Saxon**  
027 744 26 73

**Entremont**  
027 776 20 78

**Sitten**  
027 322 07 41

**Siders**  
027 455 26 28

**Susten**  
027 922 31 66

**Visp**  
027 948 48 50

**Brig**  
027 921 68 81

## Eine Beistandschaft zum Schutz gefährdeter Senioren

Mit unserem Mandatsdienst für Beistandschaften bieten wir besonders schutzbedürftigen Personen, die bei der Wahrnehmung ihrer Interessen Schutz und Vertretung benötigen, im Auftrag der APEA (Kantonale Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden) eine maßgeschneiderte Unterstützung an.

## Informationen über Internet, Newsletter und soziale Medien

Alle unsere Aktivitäten finden Sie nicht nur in dieser gedruckten Broschüre, sondern mit wenigen Klicks auch auf unserer Website unter [vs.prosenectute.ch/de/aktivitaeten](https://vs.prosenectute.ch/de/aktivitaeten)



Dort sind die Aktivitäten aufgelistet und können nach Angebot oder Ort sortiert werden. Dieses Tool der Suchmaschine erleichtert es den Nutzern, den gewünschten Kurs zu finden. Da immer mehr Senioren die neuen Technologien nutzen, war das Anbieten von Online-Kursen eine logische und umweltfreundlichere Folge.

Unser Veranstaltungsprogramm finden Sie weiterhin als PDF-Version auf unserer Website.

Um aktuelle und regelmässige Informationen zu erhalten, können Sie unseren Newsletter abonnieren. [vs.prosenectute.ch/newsDE](https://vs.prosenectute.ch/newsDE)



oder uns auf unserer Facebook-Seite folgen [facebook.com/prosenectutevalaiswallis](https://facebook.com/prosenectutevalaiswallis)

## Ihre Vorkehrungen mit dem Docupass

Die meisten von uns planen regelmässig und ausreichend Aktivitäten für die Gegenwart. Aber haben Sie auch schon für die Zukunft geplant? Pro Senectute hat auf der Grundlage des neuen Rechts und in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Recht, Soziales und Ethik den Docupass geschaffen, ein Dokument, in dem man seine persönlichen Verfügungen festhalten kann. Es umfasst:

- Die Patientenverfügung
- Den Vorsorgeauftrag
- Informationen zum Testament

Mit diesem Dokument können Sie Ihre Entscheidungen und Wünsche bekannt geben und Ihre Angehörigen nach einem plötzlichen Verlust der Urteilsfähigkeit aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit entlasten.

Das Dossier «Docupass» kann beim Sekretariat bestellt werden. Pro Senectute Valais-Wallis stellt dieses Dokument auch in Kursen vor, welche Sie auf der nächsten Seite dieses Programms finden.

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

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

### Italienisch Konversation Visp (CHF 144.- / 12 Lektionen)



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

**Anmeldung:** beim Sekretariat. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 7

**Visp, Mediathek, Treichweg 1**

1	Montag 13.30 - 14.30 Uhr 2023: 18. Sept, 2. Okt, 6. Nov, 20. Nov, 4. Dez, 18. Dez 2024: 08. Jan, 22. Jan, 05. Feb, 19. Feb, 18. März, 25. März	Italienisch Konversation	Tiziana Abächerli-Insoli
---	--	--------------------------	--------------------------

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



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

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

**Anmeldung:** beim Sekretariat bis 14. November 2023

Visp, Schulhaus Sand Süd - Konferenzraum / Singsaal

<b>2</b>	Dienstag 21. November 2023 14.00 - 16.00 Uhr	<b>Voraussetzung:</b> Grundkenntnisse in der Bedienung des Geräts und die «SBB Mobile» App ist installiert	rundum mobil GmbH
----------	---	--	-------------------

## E-Banking (CHF 10.-)



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

**Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen ein Konto bei der Raiffeisenbank, sowie Internet Grundkenntnisse haben.**

**Anmeldung:** jeweils eine Woche im Voraus beim Sekretariat

<b>3</b>	Donnerstag 28. September 2023 14.00 bis ca. 16.00 Uhr	Raiffeisenbank Visp, Bahnhofstrasse 10	<b>RAIFFEISEN</b>
----------	--	---	-------------------

## Infoveranstaltung Docupass (CHF 40.-/Person, CHF 70.-/Ehepaar inkl. Docupass)



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

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

**Anmeldung:** beim Sekretariat bis 1 Woche im Voraus

Susten, Meschlarsaal Dilei

<b>4</b>	Dienstag 03. Oktober 2023	14.00 - 16.30 Uhr	Bettina Imhof, Sozialarbeiterin FH
----------	---------------------------	-------------------	------------------------------------

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2

<b>5</b>	Freitag 06. Oktober 2023	09.00 - 11.30 Uhr	Bettina Imhof, Sozialarbeiterin FH
----------	--------------------------	-------------------	------------------------------------

Visp, Singsaal Schulhaus Sand

<b>6</b>	Montag 09. Oktober 2023	14.00 - 16.30 Uhr	Bettina Imhof, Sozialarbeiterin FH
<b>7</b>	Dienstag 10. Oktober 2023	09.00 - 11.30 Uhr	



**Einführung in das elektronische Patientendossier (EPD)** (kostenlos)

Das elektronische Patientendossier ist eine Sammlung persönlicher Dokumente mit Informationen rund um Ihre Gesundheit. Über eine sichere Internetverbindung haben Sie immer und überall Zugriff auf Ihre medizinischen Unterlagen. Sie selbst können bestimmen, wer welche Dokumente wann einsehen darf. Der Kurs ist kostenlos und wird vom Kanton Wallis durchgeführt.

Am Kursende haben Interessierte die Möglichkeit, sich bei der Eröffnung des EPD begleiten zu lassen.

**Zweck und Inhalt des Kurses:**

- Das EPD verstehen und anwenden, Ansehen von einer Demonstration, Wissen wie man ein EPD eröffnet und die Möglichkeit dies vor Ort zu tun.

**Anmeldung:** beim Sekretariat bis 01. April 2024. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 10

**Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2**

8	Donnerstag 09. April 2024	09.00 - 11.30 Uhr	Cédric Michelet, Kanton Wallis
---	---------------------------	-------------------	--------------------------------

**Erste Hilfe Kurs** (CHF 50.- inkl. Kaffee und Kuchen)

Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt - Jeder und Jede kann Leben retten! Und wenn ein älterer Mensch selbst in Not gerät und Sie Erste Hilfe leisten müssen, gilt es, einige Besonderheiten zu berücksichtigen. Wissen Sie noch, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos und nicht mehr ansprechbar ist? Wie funktioniert die Herzdruckmassage und wie bringe ich einen Menschen in stabile Seitenlage? Erfahren Sie in unserem Erste-Hilfe- Kurs, worauf es im Notfall ankommt.

**Lalden, Vereinslokal Lalden, Kirchweg 5**

9	Montag 09. Oktober 2023	14.00 - 16.30 Uhr	Christine Truffer Samariterlehrerin / IVR zertifiziert
10	Mittwoch 11. Oktober 2023	09.00 - 11.30 Uhr	<b>Anmeldung:</b> beim Sekretariat bis 02. Okt 2023

**Nagelkurs- gepflegte Nägel im Alter** (CHF 50.- inkl. Unterlagen)

Unsere Füsse sind ein kleines Kunstwerk - Wir sollten sorgsam mit ihnen umgehen, wenn sie uns noch eine Weile tragen wollen. Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Hilfsmittel Sie benötigen, um ihre Fuss- und Fingernägel sachgemäss zu pflegen und zu schneiden. **(4-6 Teilnehmer)**

**Brig, Fusspflege Claudia Salzmann, Rhonesandstrasse 14**

11	Freitag 22. September 2023	10.00 - 12.00 Uhr	Claudia Salzmann <b>Anmeldung:</b> beim Sekretariat bis 11. September 2023
----	----------------------------	-------------------	--

Wir suchen  
**Freiwillige,**

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

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




**Ätherische Öle** (CHF 40.-) 



In einem kleinen Vortrag lernen wir die gängigen ätherischen Öle, deren Wirkungen und Einsatzgebiete sowie Kontraindikationen kennen. Gemeinsam werden wir einen Roller sowie eine Salzmischung für ein Fussbad herstellen.

**Visp**, Pro Senectute, Überbielstrasse 10

 Dienstag 28. Mai 2024	09.00 - 11.00 Uhr	Tatjana Gsponer <b>Anmeldung:</b> beim Sekretariat bis 13. Mai 2024
---	-------------------	--

**Gedächtniskurs- Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter** (CHF 170.- /Person)




Weil wir wissen: unser Gehirn bleibt auch im Alter veränderbar! Nichts hält unser Gehirn so fit wie geistig anregende und herausfordernde Tätigkeiten. Fordern Sie daher Ihre grauen Zellen regelmässig heraus. In unserem Kurs werden auf spielerische Art und Weise neue Formen des Lernens, Gehirnjoggings, Strategie im Umgang mit neuen Anforderungen, sowie Kreativitätstechniken eingeübt. Freude und Spass an der gemeinsamen Hirnfitness stehen dabei im Mittelpunkt.

**Anmeldung:** bis 15. Dezember 2023 beim Sekretariat

**Brig**, Pro Senectute, Belalpstrasse 2


 Dienstag 16. Jan, 30. Jan, 13. Feb, 27. Feb 2024	10.00 - 12.00 Uhr	Universität Bern Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin
---	-------------------	--

**Zusammen kochen** (CHF 40.- inkl. Lebensmittel) 



Unter fachkundiger Anleitung durch eine ausgebildete Köchin, zaubern wir gemeinsam ein einfaches, gesundes Menü - mit saisonalen Produkten - welches Sie ganz einfach zu Hause nachkochen können. Während dem gemeinsamen Kochen und Essen erhalten Sie wertvolle Tipps in Bezug auf das Essen im Alter. **(Max. 10 Teilnehmer)**

**Die Lokalität wird noch bekannt gegeben.**






 Dienstag 12. Dezember 2023	09.00 - 13.00 Uhr	<b>Anmeldung:</b> beim Sekretariat bis 27. November 2023
--	-------------------	--

**Vorbereitung auf die Pensionierung** (CHF 450.- /Person, CHF 800.- /Ehepaar)

Wendepunkt, Aufbruch, Schnittstelle. Egal wie man es nennen will. Tatsache ist, dass die Pensionierung das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert. Niemand, der pensioniert wird, hat damit Erfahrung.

In unserem Seminar können Sie sich, allein oder mit Ihrem Partner, auf Ihre Pensionierung vorbereiten - persönlich und konkret. Die anstehenden Herausforderungen werden systematisch aufgearbeitet. Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Recht und Lebensgestaltung stehen Ihnen während dem Seminar mit Ihrem Fachwissen zur Verfügung.

**Visp**, Bildungshaus St. Jodern

 13. - 15. März 2024	Mittwoch bis Freitag	Erika Savioz, Sozialpädagogin FH <b>Anmeldung:</b> 027 948 48 50
 24. - 26. April 2024		
 18. - 20. September 2024		
 09. - 11. Oktober 2024		
 06. - 08. November 2024		

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

Diese Treffen sind ein besonders wirksames Mittel, um gegen Einsamkeit und ihre Folgen zu kämpfen.

Wir organisieren zudem Ausflüge und begleitete Reisen.

### Kinder- und Senioren/innen lesen

Wir lesen vorgängig ein Jugendbuch und sprechen in der Gruppe darüber. Die Geschichten leisten mit Charme und Humor einen Beitrag zum besseren Verständnis zwischen Jung und Alt. Das Projekt ist Leseanimation und Begegnung in einem. Mit einem Tagesausflug beenden wir jeweils unseren Lesezirkel.

**Brig**, Mediathek Wallis, Schlossstrasse 30

<b>20</b>	2023: 07. Okt, 04. Nov, 09. Dez 2024: 14. Jan, 11. Feb Jeweils Samstags von 10.00 - 11.30 Tagesausflug Freitag, 03. Mai 2024	<b>Infos:</b> Christa Römisch, 027 607 15 11 christa.roemisch@admin.vs.ch
-----------	---	---



### Troggu (altes Walliser Kartenspiel) (CHF 25.-)

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

**Visp**, Pro Senectute, Überbielstrasse 10

<b>21</b>	Freitag 03. Nov, 10. Nov, 17. Nov, 24. Nov 2023	14.00 - 16.00 Uhr	<b>Leitung:</b> Erika Bischoff <b>Anmeldung:</b> beim Sekretariat bis 30. Okt 2023
-----------	--	-------------------	--

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

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

**Anmeldung:** beim Sekretariat

**Brig-Glis**, Zeughaus Kultur

<b>22</b>	Montag 10.30 - 11.10 Uhr	Sept 2023: 11., 18., 25. Okt 2023: 02., 09., 30. Nov 2023: 06., 13., 20., 27.	Bea van der Kamp, Gesangspädagogin
-----------	-----------------------------	---	---------------------------------------

### Tanznachmittage im Hotel Art le Vin (kostenlos exklusiv Konsumation)



Wer gern das Tanzbein schwingt, sollte auch im Alter nicht darauf verzichten. Tanzen macht Spass, ist gesund und hält Körper, Geist und Seele fit. Ausserdem haben verschiedene Studien bewiesen, dass Tanzen die beste Prävention gegen Demenz ist. Im Grossen Parketsaal des Hotel Art le Vin (vormals Rhone) wird das Zusammensein zur Geschichte. Im Café ALV kann man vor, während oder nach dem Tanzen kleine Snacks und Getränke zum Kraftspenden zu sich nehmen.


**Salgesch**, Hotel Art le Vin

<b>23</b>	Ab 14. September 2023 jeden 2. Donnerstag	14.00 - 17.00 Uhr	Keine Anmeldung notwendig
-----------	--	-------------------	---------------------------

**Blaskapelle 60+** (CHF 50.- pro Jahr) 

Die Freude am gemeinsamen Musizieren ist, was die Mitglieder verbindet. Wenn Sie ein Instrument erlernt haben und sich am gemeinsamen Musizieren erfreuen, schnuppern Sie unverbindlich in das Angebot hinein. Entsprechend der Besetzung legen die Teilnehmenden gemeinsam fest, welche Musik gespielt wird. Der Schwerpunkt liegt auf der böhmischen Blasmusik und der alpenländischen Volksmusik. In der Vorweihnachtszeit werden meist auch Advents- und Weihnachtslieder gespielt.

**Die Lokalität wird noch bekannt gegeben.**


	Ab 10. Oktober 2023 jeden 2. Dienstag	14.00 - 16.30 Uhr	Albert Julen
---	--	-------------------	--------------


**Vortrag über die Mundgesundheit** (kostenlos) 

**KANTON WALLIS**  
DIENSTSTELLE FÜR GESUNDHEITSWESSEN

Die Mundgesundheit kann sich schnell verschlechtern, aber mit einfachen Massnahmen lässt sich dies verhindern. Der Kantonzahnarzt beleuchtet das Thema unter verschiedenen Aspekten und gibt Tipps und Ratschläge.


**Visp, Schulhaus Sand Süd**

	Dienstag 07. November 2023	15.30 - 17.00 Uhr	Dr. Etienne Barras <b>Anmeldung:</b> beim Sekretariat bis 30. Okt 2023
---	-------------------------------	-------------------	--

**Handweben** (Webstuhlmiete ½ Tag = CHF 30.- / 1 Tag = CHF 50.- + Materialkosten) 

Erstellen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Webstück.

**Ferden**

	Ab Januar 2024 jeweils mittwochs oder nach Absprache	08.15 - 11.30 Uhr 13.15 - 15.30 Uhr Oder nach Absprache	Nathalie Werlen
---	---	---	-----------------

**Unterstützung für Senioren und Angehörige**

Die Pflege und Betreuung von nahestehenden Personen kann körperlich, psychisch und mental belastend sein. Es gibt Hilfe. Doch wo finden wir diese? Verschaffen Sie sich einen Überblick wo Hilfe geleistet werden kann.

**Brig, Mediathek Wallis, Schlosstrasse 30**

Freitag 15. September 2023	14.00 - 16.00 Uhr	Moderation: Margrit Arnold-Klein <b>ohne Anmeldung</b>
-------------------------------	-------------------	---

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



### Albinen

<b>Mittagstisch</b>	01. und 03 Mittwoch im Monat <b>12.30 Uhr</b>	Restaurant Sunnublick	Margrit Zemp, 079 793 80 25
---------------------	---	-----------------------	-----------------------------

### Agarn

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

### Ausserberg

<b>Stricken, Jassen, Spielen</b>	Montag <b>13.30 Uhr</b>	Altes Schulhaus	Danielle Schmid, 027 946 56 04
--------------------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------------------

### Bellwald

<b>Verein Senioren- betreuung</b>	Mittwoch <b>13.30 Uhr</b>	Gemeindesaal	Dorly Holzer, 027 971 21 64
---------------------------------------	------------------------------	--------------	-----------------------------

### Betten

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

### Brig

<b>Chor 60 + Brig und Umgebung</b>	Montag ab 28. August 2023 (ausser Schulferien) <b>14.00 - 15.30 Uhr</b>	Pfarrzentrum	<b>Leitung:</b> Corinna Bayard, 079 468 92 83
<b>Jassen Brig-Glis</b>	Dienstag <b>13.30 - ca. 17.00 Uhr</b>	Riverside	Florian Wellig, 079 727 29 51
<b>Mittagstisch Brig-Glis</b>	Dienstag 2023: 5. Sept, 3. Okt, 7. Nov, 12. Dez 2024: 9. Jan, 6. Feb, 5. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni <b>12.00 Uhr</b>	Restaurant Zunftstube	Menu CHF 17.- <b>Anmeldung:</b> bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Ludmilla Eyer, 079 339 66 30



## Bürchen

Jassen, spielen	Mittwoch <b>13.30 Uhr</b>	Gemeindesaal	Erna Zenhäusern, 079 638 66 84
-----------------	------------------------------	--------------	--------------------------------

## Eggerberg

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

## Eischoll

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

## Eisten

Spielnachmittag	Donnerstag <b>13.00 Uhr</b>	Burgersaal	Kollekte	Alfonsine Werlen, 079 361 51 28 Nelli Wattinger, 079 283 00 87
Mittagstisch auf Anfrage	Donnerstag <b>11.30 Uhr</b>	Burgersaal		Alfonsine Werlen, 079 361 51 28

## Embd

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

## Ergisch

Senioren- nachmittag	2023: 17. Okt, 21. Nov, 19. Dez 2024: 16. Jan, 20. Feb, 19. März, 16. April <b>14.00 Uhr</b>	Bürgerstube	<b>Infos:</b> Ruth Studer, 027 932 16 34 oder 079 400 99 46
Mittagstisch	2023: 04. Okt, 08. Nov, 06. Dez 2024: 03. Jan, 07. Feb, 06. März, 03. April, 01. Mai	Restaurant Obermatt	

## Ernen-Binn

Mittagstisch	Kegeln: jeden Dienstag 14.00 - 16.00 Hotel Alpenblick Ab Ende Okt: Montags Jassen 13.00 - 17.00 im Tellesaal 1x wöchentlich 09.00 Uhr Bewegen mit Annemary in der MZH Daten werden jeweils Anfang Monat bekannt gegeben. 1x im Monat Mittagstisch oder spezielle Veranstaltung	Emilia Schwery, 079 560 18 52 Odile Zeiter, 079 228 99 40 Rita Seiler, 027 971 20 13
Seniorenclub		

## Erschmatt

<b>Jassen</b>	Mittwoch nachmittags 3-4 Std (November 23 - April 24)	Essraum Roggenzentrum		Monika Schmidt, 078 820 01 04 oder Mütterverein
<b>Mittagstisch + Nachmittag 50+</b>	2023: 21. Sept, 19. Okt, 16. Nov, 21. Dez 2024: 18. Jan, 01. Feb, 21. März, 18. April, 16. Mai	Restaurant Roggen-Stube	CHF 18.-	<b>Anmeldung:</b> bei Monika Schmidt <b>Infos:</b> siehe Flyer / Pfarrblatt

## Eyholz

<b>Handarbeits- gruppe</b>	Donnerstag Beginn 02. Nov 2023 <b>13.30 - ca. 17.00 Uhr</b>	Schulhaus	<b>Kontakt und Infos:</b> Alice Noti, 079 670 01 92	
--------------------------------	---	-----------	--	--

## Fieschertal

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

## Gampel

<b>Jassen</b>	jeden Donnerstag ab 14. Sept 2023 <b>13.30 - 17.00 Uhr</b>	Restaurant Jägerheim		Marie-Thérèse Bitz, 079 519 78 55
<b>Mittagstisch Gampel- Niedergampel</b>	Freitag 2023: 29. Sept (Jh), 27. Okt (To), 24. Nov (Jh), 15. Dez (To) 2024: 26. Jan (Jh), 23. Feb (To), 22. März (Jh), 26. April (To), 24. Mai (Jh), 28. Juni (To) <b>12.00 Uhr</b>	CHF 18.- inkl. Suppe oder Salat, Kaffee und Dessert		<b>Anmeldung:</b> am Vorabend bis 20.00 Uhr beim jeweiligen Restaurant: Tourist, 027 932 55 70 Jägerheim, 027 932 11 28

## Grächen

<b>Tagesträff- Gemeinsam statt einsam</b>	Jeweils Dienstag und Freitag von <b>11.00 - 17.00 Uhr</b>	Seniorenresidenz St. Jakob, Grächen	<b>Anmeldung und Informationen:</b> bei Esther Lefebvre 078 606 76 80 oder tagestraeff.mattertal@gmail.com	
---	---	--	--	--

## Grafschaft

<b>Jassen</b>	Donnerstag <b>13.00 Uhr</b>	Bürgerstube	Susanne Walther, 079 665 73 72 Vreni Schmidt, 027 973 12 09	
---------------	--------------------------------	-------------	--	--

## Grensiols

<b>Seniorenclub</b>	Dienstag <b>13.30 Uhr</b>	Grensiolstube	Vreni Stockalper, 027 927 23 15 oder 079 666 61 88 Ursula Schmid, 078 833 10 75	
---------------------	------------------------------	---------------	---	--

## Guttet-Feschel

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

## Lalden

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

## Leukerbad

Seniorenclub	Mittwoch siehe Pfarrblatt		Kollekte	Marianne Zenhäusern, 027 470 31 66
Mittagstisch	2. und 4. Mittwoch im Monat 12.00 Uhr	Restaurant Lounge 1411	CHF 20.- inkl. Kaffee/ Dessert	<b>Anmeldung:</b> bei Margrit Zemp, 079 793 80 25

## Mörel-Filet

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

## Münster-Geschinen

Seniorenclub	siehe Flyer und Jahresprogramm			Kiechler Beatrice, 079 544 73 62
Mittagstisch	letzten Donnerstag im Monat 11.30 Uhr	Hotel Restaurant Post	CHF 18.-	<b>Anmeldung:</b> beim Hotel, 027 974 15 15

## Niedergampel

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

## Niedergesteln

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

## Gemeinde Obergoms

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

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.



**Raron**

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

**Reckingen-Glurigen**

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

**Ried-Brig**

<b>Seniorenclub</b> Jassen, spielen, stricken, zusammen sein	Dienstag <b>13.30 - ca. 17.00 Uhr</b>	Schulhaus Musiklokal		Judith Clausen-Zurwerra, 078 600 09 71 1x im Jahr Mittagstisch
---	--	----------------------	--	--

**Ritzingen**

<b>Mittagstisch</b>	letzten Freitag im Monat <b>12.30 Uhr</b>	Hotel Weisshorn	Menu CHF 20.- inkl. ein Getränk, und Kaffee	Susanne Walther, 079 665 73 72 Vreni Schmidt, 027 973 12 09
---------------------	---	-----------------	---	--

**Saas-Fee**

<b>Jassen, spielen, andere treffen</b>	Dienstag einmal pro Monat <b>13.30 - 17.30 Uhr</b>	Pfarrhaus	Freiwilliger Zustupf	Susanne Steiner, 079 396 79 02
--	--	-----------	-------------------------	--------------------------------

**Salgesch**

<b>Mittagstisch</b>	erster Donnerstag im Monat (ausser Juli und August)	Ort wird jeweils bekannt gegeben, siehe Flyer		<b>Anmeldung:</b> bei Sibylle Zumofen, 078 622 81 53
---------------------	---	--	--	---

**Siders**

<b>Jassen</b>	jeweils am Donnerstag Nachmittag	Pfarrzentrum, Heilig Geist oder nach Ansage		Paul Sarbach, 079 240 94 63
<b>Mittagstisch</b>	siehe Programm <b>12.00 Uhr</b>	Siders oder Umgebung, immer mit dem ÖV erreichbar	ca. CHF 22.-	Lokalität und Daten siehe WB-Rubrik «Alter Aktiv» und Jahresprogramm <b>Anmeldung:</b> bei Barbara Oggier, 079 520 21 19

**Simplon-Dorf**

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

**Stalden**

<b>Seniorenclub</b>	Montag <b>13.00 Uhr</b>	Vereinslokal		Melanie Niederberger, 079 815 22 13
---------------------	----------------------------	--------------	--	-------------------------------------





## Staldenried

<b>Mittagstisch und Spielnachmittag</b>	letzter Freitag im Monat von Okt bis Mai (ausser Dezember) <b>11.45 Uhr</b>	Pfarreilokal	CHF 15.-	<b>Anmeldung:</b> bis 3 Tage im Voraus bei Hannelore Furrer 079 245 65 75
---	--	--------------	----------	---

## Susten

<b>Spielnachmittag</b>	Beginn: 08.September 2023	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21	Christel Molling, 079 284 88 37	
<b>Mittagstisch Verein Passerelle</b>	siehe Flyer	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21	Der Verein bietet einen Ort der Begegnung zwischen den Generationen. Die Cafeteria und der Spielplatz laden zu schönen Momenten ein.  <b>Infos:</b> Dieter und Verena Müller, 079 757 63 09 info@vdml.ch	

## Täsch

<b>Jassen</b>	Freitag <b>13.30 Uhr</b>	Pfarreilokal	Anna-Maria Lauber, 027 967 13 94	
---------------	-----------------------------	--------------	----------------------------------	--

## Termen

<b>60+ Treff</b>	einen Freitag im Monat, siehe Jahresprogramm <b>14.00 - 18.00 Uhr</b>	Aula MZH	CHF 30.- pro Jahr	Kummer Nicole, 079 427 12 43
------------------	--	----------	----------------------	------------------------------

## Törbel

<b>Seniorenclub</b>	Mittwoch <b>13.30 Uhr</b>	Schulhaus	Pia Seematter, 079 272 60 64	
---------------------	------------------------------	-----------	------------------------------	--

## Einkehrtage 2024

Das Bistum Sitten gestaltet auch 2024 in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais-Wallis Einkehrtage für Seniorinnen und Senioren in Gemeinden oder Regionen.

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

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

**Leitung:** Diakon Georg Studer-Bregy, Visperterminen

**Thema: Was bringt's?** - Was bringt es, am Glauben festzuhalten und die Gemeinschaft mit anderen zu suchen? Warum Kirche? Diese Fragen bewegen auch in der gegenwärtig schwierigen Zeit. Gemeinsam machen wir hoffentlich den Schritt vom «Warum» zum «Darum» und von der Anfrage zur Antwort.

**Unterbäch**

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

**Unterems**

<b>Jassen</b>	Freitag <b>13.30 Uhr</b>	Pfarrhaus	Anna Hischier, 027 932 12 66
---------------	-----------------------------	-----------	------------------------------

**Visp**

<b>Jassen</b>	Freitag <b>14.00 Uhr</b>	Restaurant zur Mühle	Paula Gemmet, 027 946 31 57
<b>Mittagstisch</b>	2023: 06. Okt, 03. Nov, 15. Dez 2024: 05. Jan, 02. Feb, 01. März, 24. März, 05. April, 03. Mai, 07. Juni	Rathausaal	CHF 6.-  <b>ohne Anmeldung:</b> Organisation und Service: verschiedene Vereine der Gemeinde
<b>Chor 60+ Visp und Umgebung</b>	Montag 2023: 11. Sept, 25. Sept, 09. Okt, 30. Okt, 13. Nov, 27. Nov, 11. Dez <b>14.00 - 15.30 Uhr</b>	Singsaal Schulhaus Sand	CHF 70.- pro Jahr  Egon Schmid <b>Anmeldung beim Sekretariat</b>
<b>Handarbeits- gruppe</b>	Dienstag 2023: 26. Sept, 10. Okt, 24. Okt, 07. Nov, 21. Nov, 05. Dez, 19. Dez 2024: 09. Jan, 23. Jan, 06. Feb, 20. Feb, 05. März, 26. März, 09. April, 23. April, 07. Mai <b>13.30 - 16.00 Uhr</b>	Pfarreisaal	<b>Kontakt und Infos:</b> Eliane Noti, 076 295 62 95

**Visperterminen**

<b>Seniorenclub</b>	Freitag <b>13.00 Uhr</b>	Pfarreisaal	Agnes Heinzmann, 027 946 20 65
---------------------	-----------------------------	-------------	--------------------------------

**Dorfführung Eggerberg** 27

Anmeldung beim Sekretariat bis 05. September 2023



12. September 2023

Entdecken Sie das sympathische Dorf Eggerberg mit einer lebendigen Tradition an den sonnigen Halden der BLS- Südrampe. Während der Führung werden Ihnen spannende Sagen erzählt, ausserdem entdecken Sie eines der kleinsten Museen der Schweiz.

**Programm** Treffpunkt: 13.00 Visp bei den Bussen  
13.11 Uhr Bus Richtung Eggerberg  
Ankunft: 13.21 Eggerberg  
Führung: 13.30 Uhr mit anschliessendem Apéro  
Abfahrt ab Eggerberg: 16.36 Uhr

**Preis** CHF 30.- pro Person  
**Dieser Rundgang ist nicht barrierefrei**  
**Ausrüstung: Gute Schuhe + Proviant**

**Besuch im Grossen Rat und Kantonsgericht in Sion** 28

Anmeldung beim Sekretariat bis 03. November 2023

17. November 2023

max. 20 Personen

Durch eine Führung im Grossen Rat und im Kantonsgericht, werden Sie viele interessante Details über das Grossratsgebäude, sowie das Kantonsgericht erfahren. Besuchen Sie die Tribüne und führen Sie Gespräche mit Grossratsmitgliedern aus dem Oberwallis.

**Programm** Abfahrt: 07.57 Uhr ab Brig  
08.30: Kaffee + Gipfeli  
09.15: Einführung im Grossratsgebäude  
09.45: Besuch der Tribüne  
10.30: Gespräch mit Grossratsmitglied aus dem Oberwallis  
11.15: Führung durch das Kantonsgericht  
Rückreise individuell

**Preis** CHF 15.- pro Person

**Fondation Opale in Lens** 29

Anmeldung beim Sekretariat bis 09. Januar 2024

24. Januar 2024

max. 30 Personen

Zu jeder Zeit hat der Mensch versucht, seinen Platz im Universum künstlerisch auszudrücken. Diese Vision, die in der Kunst der Naturvölker und insbesondere der australischen Aborigines immer noch sehr präsent ist, ist die Grundlage der Stiftung Opale. Im Kunstzentrum in Lens bietet die Stiftung Opale die Gelegenheit, zeitgenössische Kunst nach universellen Themen zu entdecken, die im Rahmen von Wanderausstellungen, sowie Konferenzen, Workshops und Treffen mit Künstlern entwickelt werden.

**Programm** 09.03 ab Brig  
09.40 ab Siders Bahnhofplatz Bus SMC (Richtung Montana, Ycoor)  
10.04 Uhr Ankunft Lens centre d'art  
10.15 Uhr Beginn der Führung  
Ca. 11.15 Uhr Ende der Führung  
11.43 Uhr ab Lens centre d'art  
Rückreise ist individuell  
Die Teilnehmenden lösen ihr Billett selbst

**Preis** CHF 25.- pro Person



**World Nature Forum Naters** 30

Anmeldung beim Sekretariat bis 06. Februar 2024

20. Februar 2024

max. 17 Personen

Das UNESCO-Welterbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch stellt eine der schönsten und wertvollsten Berglandschaften unseres Planeten dar. Dieses Erbe reicht von Gletschern bis hin zu mediterranen Landschaften im Süden des Landes und dokumentiert den fortschreitenden Klimawandel. Die imposanten Wände der Berner Hochalpen sind ein eindrückliches Zeugnis der Entstehung der Alpen. Entdecken Sie die Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch und erfahren Sie am World Nature Forum alles Wissenswerte über das erste UNESCO-Weltnaturerbe der Alpen.

**Programm** Treffpunkt: ab 09:00 Uhr im Café Zuckerpuppa in Naters  
Führung: 10.00 Uhr  
Ende: ca. 12.00 Uhr  
Rückreise individuell



**Preis** CHF 30.-

**Freiwillige gesucht!**

Sie haben Zeit und Freude daran zu helfen? Sie haben ein Generalabonnement oder ein Halbtax-Abo und sind in der Lage eine Person zu begleiten? Wir brauchen Sie, um Senioren und Seniorinnen im öffentlichen Verkehr zu begleiten. Interessierte melden sich bitte beim Sekretariat in Visp Tel. 027 948 48 50.

**Le Rollz Motion combine un déambulateur et un fauteuil roulant. Der Rollz Motion ist eine Kombination aus Rollator und Rollstuhl.**

Prix TVA incluse / Preis inkl. MwSt

**CHF 995.00**



**-12%**

sur le prix indiqué  
auf den angezeigten Preis

Membres / Mitglieder  
**PRO SENECTUTE**

**Déambulateur et fauteuil roulant en un seul appareil  
Rollator und Rollstuhl in einem Gerät**

 **sodimed**  
La confiance en plus  
Vertrauen entscheidet

Conseils sur rendez-vous et par téléphone:  
Beratung vor Ort nach Termin oder per Telefon:

**058 911 06 06**

Sodimed SA  
Route de Riddes 54  
1950 Sion - Sitten

**DONNÉES TECHNIQUES / TECHNISCHE DATEN**

- Ultra maniable et léger / Ultra wendig und leicht
- Facilement pliable / Einfach zusammenklappbar
- Poignées confortables réglables en hauteur / Komfortgriff Höhenverstellbar und mühelos drehbar
- Freins à tambours / Trommel-Feststellbremsen

Sodimed SA, partenaire privilégié de Pro Senectute Valais / Sodimed SA, ein privilegierter Partner von Pro Senectute Wallis

## Das Bundeshaus während der Session 31

Anmeldung beim Sekretariat bis 13. Februar 2024

13. März 2024

max. 20 Personen

Sie wollen live dabei sein, wenn im Ständerat oder im Nationalrat debattiert wird? Während der Sessionen haben Sie die Gelegenheit, die Diskussionen und Abstimmungen direkt in beiden Ratssälen mitzuverfolgen.

- Programm** 08.48 Uhr Abfahrt Brig  
09.54 Uhr Ankunft Bern  
10.30 Uhr Treff beim Eingang Bundeshaus (Sicherheitskontrolle dauert 30 Min)  
11.00 Uhr Start Besichtigung:  
Besuch der Tribünen, Verfolgen der Debatten, Treffen mit Walliser Parlamentariern, Kurzführung in der Kuppelhalle  
ca. 13.00 Uhr ein Glas Wein (Galerie des Alpes)  
Rückreise individuell
- Preis** CHF 20.- inkl. Führung und ein Glas Wein  
**Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern, Hauptbahnhof).**  
**Identitätskarte + Proviant mitnehmen**



## Wallfahrt Varallo/Oropa in Norditalien 32

Anmeldung beim Sekretariat bis 08. Juli 2024

10. - 11. September 2024

Der bekannte Wallfahrtsort Sacro Monte di Varallo, «Der Heilige Berg», liegt in der Gemeinde Varallo und ist von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Die marianische Wallfahrtskirche Oropa ist auf 1200 m.ü.M. ein von Bergen umgebenes Juwel. Sie gehört ebenfalls zum UNESCO Welterbe. Es ist ein ideales Ziel um sorgenlose Momente abseits der grossen Pilgerschar zu geniessen.

**Pilgerleitung** Pfarrer Miron Hanus

Das detaillierte Programm folgt.



### «eppis glismuts fär alli»

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

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



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

**Viel Spass beim Entdecken!**

### **Aquarückenfit**

Das optimale Rückentraining in der Gruppe im stehtiefen Wasser. Ein rüchenschonendes Kräftigungsprogramm dank Wasserwiderstand und -auftrieb.

### **Bewegung und Atmung (NEU)**

In Bewegung bleiben und für Körper, Geist und Seele Gutes tun. Mit diesem Leitsatz arbeiten wir an uns und stärken nachhaltig unser Immunsystem. Mit gezielten Übungen bleibt unser Körper beweglich, ausgewählte Atem- und Entspannungsübungen bringen uns wieder in die Mitte. Werden Sie Teil dieser Gruppe und lernen Sie eine aussergewöhnliche Kombination von westlicher und östlicher Bewegung, Atmung und Wohlbefinden kennen.

### **DomiGym**

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

### **E-Bike für Frauen**

Entdecke in einer Frauengruppe mit deinem E-Bike verschiedene Touren im Oberwallis.

### **FitGym**

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

### **Funktionelles Training (NEU)**

Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, können Sie ihren Körper stärken. Kompetentes Personal hilft Ihnen bei der richtigen Ausführung der Übungen und gibt Ihnen gute Tipps für den Hausgebrauch.

### **Klettern/Bouldern**

Beim Klettern kannst du auf spielerische Weise deine Kraft, Körperspannung, Koordination, Dynamik, Balance, Klettertechnik, und dein Mindset positiv beeinflussen, zudem lernst du deinen Kletterpartner richtig zu sichern. Bouldern ist freies Klettern in Absprunghöhe. Stärke deine Muskulatur beim Lösen von spannenden Bewegungsrätseln an der Boulderwand – Spass garantiert!

### **Langlauf**

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

### **Lauftreff (NEU)**

Kommen Sie mit uns und erleben Sie verschiedene Laufstrecken in der Umgebung von Visp. Informieren Sie sich beim Sekretariat über die laufenden Angebote.

### **Line-Dance**

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

### **Petanque**

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

### **Pilates**

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

### **Pilates Care (NEU)**

Pilates Care wird von einer Fachperson aus dem Gesundheitswesen betreut. Die Übungen werden langsamer, präziser und kontrollierter durchgeführt. Die Lenden- und Halswirbelsäulen-Stabilität wird speziell mit dem Stabilizer Bio Feedback Pressure-Gerät kontrolliert und intensiv geschult. PilatesCare ist für diverse Krankheitsbilder geeignet und wird auch in der Rehabilitation und Prävention angewendet.

## Qigong

Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fliegend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

## Rebounding/Minitrampolin

Das Workout mit dem Rebounder wirkt positiv auf deine Gesundheit und dein Immunsystem. Das Training auf dem Minitrampolin schenkt Spass und Lebensfreude in allen Altersstufen.

## Sanftes Gehen

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

## Schneeschuhlaufen

Erleben Sie Winterzauber pur mit unseren Schneeschuhgruppen. Ob Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene - jeder findet seine ideale Tour. Details zu den Schneeschuhtouren finden Sie in den Semester-Wanderprogrammen.

## Sicher stehen - sicher gehen

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

## Tanzen und Tönen (NEU)

Beim freien Tanzen und Tönen mit der Stimme erleben wir zusammen Leichtigkeit und aktivieren unser Immunsystem auf eine spielerische Weise. Das Tönen reichert Körper und Gehirn mit Sauerstoff an und wirkt auf unser Nervensystem stimulierend oder entspannend.

## Tennis

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

## Urban Training (NEU)

Beim «Urban Training» wird der städtische Raum zum Sporttreiben genutzt. Verschiedene städtische Einrichtungen wie Bänke, Treppen, Mauern usw. werden genutzt, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren.

## Velo/Biken/E-Bike

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

## Wandern

Verschiedene Wandergruppen organisieren im Wallis und weiteren Regionen ganzjährig vielseitige und eindruckliche Wanderungen. Lassen Sie sich von der Natur beflügeln. Nähere Details zu den Wanderungen finden Sie in den Semester-Wanderprogrammen.

## Winterwandern

Auf präparierten Winterwanderwegen erleben Sie die Faszination verschneiter Landschaften. Die Wanderungen dauern durchschnittlich 2-3 Stunden. Detaillierte Informationen entnehmen sie aus dem Semester-Wanderprogramm.

## Yoga

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

Anmeldung:

**Pro Senectute Valais-Wallis**

Tel. 027 948 48 50

ow@vs.prosenectute.ch



Ergänzend zu den Angeboten der verschiedenen Sportgruppen bietet Pro Senectute Wallis ein semesterweise erscheinendes Wanderprogramm.

Die Details zu den Wanderungen entnehmen Sie aus den Programmen, die beim Sekretariat Pro Senectute aufliegen und im Walliser Boten unter der Rubrik «Alter Aktiv» veröffentlicht werden. Verlangen Sie das Wanderprogrammheft bei unserem Sekretariat.

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



## Wandern - Allgemeine Bedingungen

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

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

Ab Dezember 2023 ist das detaillierte Wanderprogramm des 1. Semesters 2024 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)

**Der Kantonale «Wandertag» findet am Mittwoch den 13. September 2023 bei der Grande Dixence statt.**





## 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](http://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.

<b>Goms</b>	<b>Robert Carlen</b> Elmar Diezig Anny Bittel	<b>079 732 40 46</b> 079 240 54 57 079 465 27 76
<b>Brig und Umgebung Spazierwanderungen</b>	<b>Marcelline Petrus</b> Yolanda Eyer Marie-Andrée Schaller Bernadette Perren	<b>078 823 64 92</b> 079 775 49 66 078 689 62 27 079 268 65 04
<b>Visp und Umgebung Spazierwanderungen</b>	<b>Susanne Brantschen</b> Bruno Hutter Alfons Kalbermatter	<b>079 597 87 14</b> 079 748 24 31 079 235 09 34
<b>Stalden und Umgebung</b>	<b>Doris Gspöner</b> Andenmatten Nathalie Esther Lengen Charles Zenhäusern	<b>027 952 10 84</b> 079 694 21 69 027 952 12 91 079 840 71 36
<b>Saastal</b>	<b>German Zurbriggen</b>	<b>027 957 11 07</b>
<b>Raron und Umgebung</b>	<b>Viola Wicky</b> Valaiphän Broye	<b>079 770 72 12</b> 079 157 88 32
<b>Gampel und Umgebung</b>	<b>Genoud Joseph</b> Hans-Peter Zeiter Theo Lehner	027 924 26 16 079 814 17 27 079 134 50 83
<b>Leuk-Susten und Umgebung</b>	<b>Raphael Plaschy</b> Verena Fisli Philippe Doisy Bernhard Metry	<b>027 473 22 77</b> 079 212 10 57 078 719 86 65 079 771 08 01
<b>Spazierwanderungen</b>	(Raphael Plaschy)	027 473 22 77
<b>Sierre und Umgebung</b>	<b>Heinrich Kuonen</b> Trudy Montoya	<b>079 220 45 13</b> 078 638 38 81

## Schneeschuhwandern

### Anforderungen

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

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

<b>33</b>	ab Januar	<b>Anmeldung</b> Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat 027 948 48 50
-----------	-----------	---

## Wandergruppe Brig und Umgebung

Datum	<b>Donnerstag, 17. August 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h
Route	Rosswald - Stafel - Bortelhütte - Berisal		
Wanderleiter/in	Yolanda Eyer		
Datum	<b>Dienstag, 22. August 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h 50 min
Route	Simplon Hospiz - Rotelsee - Alpstafel Niwe - Alpstafel Stalde - Simplon Hospiz		
Wanderleiter/in	Yolande Eyer		
Datum	<b>Donnerstag, 24. August 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h
Route	Törbel - Embd Jakspfad		
Wanderleiter/in	Bernadette Perren		
Datum	<b>Dienstag, 29. August 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Bürchneralp - Moosalp		
Wanderleiter/in	Marie-Andrée Schaller		
Datum	<b>Donnerstag, 31. August 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h 30 min
Route	Rundwanderung Zermatt: Schwarzsee-Furgg - Furggsee - Schwarzsee		
Wanderleiter/in	Marcelline Petrus		
Datum	<b>Dienstag, 05. September 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Eiealp, Saas Almagell - Saas Grund - Rückfahrt ab Saas Grund		
Wanderleiter/in	Marcelline Petrus		
Datum	<b>Donnerstag, 14. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 30 min
Route	Ernen - Rundwanderung - Ernen		
Wanderleiter/in	Marie-Andrée Schaller		
Datum	<b>Dienstag, 19. September 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 1 h 30 min
Route	Rundweg Lens zur Statue du Christ Roi		
Wanderleiter/in	Yolanda Eyer		
Datum	<b>Donnerstag, 21. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h 30 min
Route	Simplonpass - Spitzhorli - Simplonpass		
Wanderleiter/in	Yolanda Eyer		
Datum	<b>Donnerstag, 28. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 30 min
Route	Zeneggen Gstei - Burgu - Unterflüh - Stalden		
Wanderleiter/in	Bernadette Perren		
Datum	<b>Dienstag, 03. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h 15 min
Route	Bürchen Ronalp - Unnri Hellela - Zeneggen		
Wanderleiter/in	Bernadette Perren		
Datum	<b>Dienstag, 10. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Ried / Wiler-Ferden		
Wanderleiter/in	Marie-Andrée Schaller		
Datum	<b>Dienstag, 17. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2h
Route	Am Lungernsee entlang: Kaiserstuhl - Lungern - Rückfahrt ab Lungern		
Wanderleiter/in	Marcelline Petrus		
Datum	<b>Donnerstag, 19. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 30 min
Route	Suonenwanderung: Bürchen - Alte Suon - Eischoll - Rückfahrt ab Eischoll		
Wanderleiter/in	Marcelline Petrus		
Datum	<b>Donnerstag, 26. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 30 min
Route	Baar / Nendaz - Bisse Salins - Vex		
Wanderleiter/in	Marie-Andrée Schaller		
Datum	<b>Dienstag, 31. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h 40 min
Route	Der Aare entlang: Thun - Uttigen - Kiesen - Rückfahrt ab Kiesen		
Wanderleiter/in	Marcelline Petrus		
Datum	<b>Donnerstag, 09. November 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h 30 min
Route	Greyerzensee Teil 3: Rossens FR, village - Pont la Ville - Corbières, village		
Wanderleiter/in	Marcelline Petrus		

## Wandergruppe Gampel und Umgebung

Datum	<b>Mittwoch, 16. August 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h
Route	Barrage de Zsezuzier (Rawyl-Staudamm) - Bisse de Ro - Crans		
Wanderleiter	Joseph Genoud		
Datum	<b>Mittwoch, 23. August 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Gorges du Durnand - Bovernier, Rundgang		
Wanderleiter	Joseph Genoud		
Datum	<b>Mittwoch, 30. August 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h
Route	Goppenstein - Rotä Graben - Rüziloiwina - Längi Loiwina - Ägärta - Jeizinen		
Wanderleiter	Theodor Lehner		
Datum	<b>Mittwoch, 06. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 2 h 30 min
Route	Lac de Tracouet - Grand Bisse de Saxon - Haut Nendaz		
Wanderleiter	Hans-Peter Zeiter		
Datum	<b>Mittwoch, 13. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h
Route	Lauchernalp - Chipelried - Wiler, inkl. Sammeln von Roten Holunderbeeren		
Wanderleiter	Theodor Lehner		
Datum	<b>Mittwoch, 20. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h
Route	Simplon Dorf - alter Römerweg - Simplonpass		
Wanderleiter	Hans-Peter Zeiter		
Datum	<b>Mittwoch, 27. September 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h 30 min
Route	Lac de Moiry		
Wanderleiter	Joseph Genoud		
Datum	<b>Mittwoch, 04. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 2 h 30 min
Route	Überraschungs-Tour		
Wanderleiter	Hans-Peter Zeiter		
Datum	<b>Mittwoch, 11. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h 15 min
Route	Crans-Montana - Randogne - Mollens - Planige - Tschampedü - Salgesch		
Wanderleiter	Theodor Lehner		
Datum	<b>Mittwoch, 18. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h 30 min
Route	Ovronnaz - Chamoson - St-Pierre de Clages		
Wanderleiter	Joseph Genoud		

## Wandergruppe Goms

Datum	<b>Mittwoch, 09. August 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h 00 min
Route	Uri: Intschi - Arnisee (Rundwanderung)		
Wanderleiter/in	Team Goms		
Datum	<b>Mittwoch, 23. August 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 6 h 30 min
Route	Altstafel - Distelsee - Brudelhorn - Altstafel		
Wanderleiter/in	Team Goms		
Datum	<b>Mittwoch, 06. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 5 h
Route	Grimsel - Husegghütte - Oberaarsee - Grimsel		
Wanderleiter/in	Team Goms		
Datum	<b>Mittwoch, 20. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h 30 min
Route	Waldweg: Reckingen - Niederwald		
Wanderleiter/in	Team Goms		
Datum	<b>Mittwoch, 04. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 3 h 00 min
Route	Saastal: Mattmark Stausee (Rundweg)		
Wanderleiter/in	Team Goms		
Datum	<b>Mittwoch, 18. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h
Route	Lax - Martisberg - Betten - Goppisberg - Greich		
Wanderleiter/in	Team Goms		

## Wandergruppe Leuk-Susten und Umgebung

Datum	<b>Donnerstag, 03. August 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 30 min
Route	Moosalpe - Jungen		
Wanderleiter/in	Verena Fisli		
Datum	<b>Donnerstag, 10. August 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h 30 min
Route	Grand Dixence - Cabane Präfleuri - Col de Roux - Grande Dixence		
Wanderleiter/in	Bernhard Metry		
Datum	<b>Donnerstag, 24. August 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 6 h
Route	Leukerbad - Flüelalp - Flüekapelle - Clabinualp - Leukerbad		
Wanderleiter/in	Philipp A. Doisy		
Datum	<b>Donnerstag, 31. August 2023</b>	Schwierigkeit: SpW	Dauer: 2 h
Route	Beatushöhle/Sundlauenen - Interlaken West (Spazierwanderung)		
Wanderleiter/in	Raphael Plaschy		
Datum	<b>Donnerstag, 07. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 5 h 30 min
Route	Andermatt - Vermigelhütte - Andermatt		
Wanderleiter/in	Bernhard Metry		
Datum	<b>Donnerstag, 14. September 2023</b>	Schwierigkeit: SpW	Dauer: 2 h 20 min
Route	Randa - Täsch: Zermatter Vispa entlang (Spazierwanderung)		
Wanderleiter/in	Raphael Plaschy		
Datum	<b>Donnerstag, 21. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 5 h 30 min
Route	Ernen - Rappental - Mühlebach - Fürgangen		
Wanderleiter/in	Bernhard Metry		
Datum	<b>Donnerstag, 28. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h
Route	Fäld - Mässersee - Binn		
Wanderleiter/in	Verena Fisli		
Datum	<b>Donnerstag, 12. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h 15 min
Route	Montana - Suone du Tsittoret - Aminona		
Wanderleiter/in	Philippe A. Doisy		
Datum	<b>Donnerstag, 19. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 4 h 30 min
Route	Evolène - Lac d'Arbey - Les Haudères		
Wanderleiter/in	Bernhard Metry		
Datum	<b>Donnerstag, 26. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 40 min
Route	Bürchen - Zeneggen - Törbel		
Wanderleiter/in	Philippe A. Doisy		
Datum	<b>Donnerstag, 02. November 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h 30 min
Route	Plambuit - Panex - Antagnes - Le Bouillet - Le Bévieux		
Wanderleiter/in	Verena Fisli		
Datum	<b>Donnerstag, 09. November 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 4 h 30 min
Route	Saillon - Ardon (Weinweg)		
Wanderleiter/in	Bernhard Metry		
Datum	<b>Donnerstag, 16. November 2023</b>	Schwierigkeit: keine	Dauer:
Wanderabschluss	Mittagessen, St. Josef, Susten, (keine Wanderung)		
Verantwortlich	Raphael Plaschy		

## Wandergruppe Raron und Umgebung



Datum	<b>Dienstag, 08. August 2023</b>	Schwierigkeit: */**	Dauer: 2 h 15min
Route	Col de la Forclaz - Bisse Trient Combe - Col de la Forclaz		
Wanderleiter/-in	Pan Broye		
Datum	<b>Dienstag, 05. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h
Route	Morthey - Tourbillon - Ovronnaz		
Wanderleiter/-in	Pan Broye		
Datum	<b>Dienstag, 17. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Fiesch - Fieschertal - Fiesch		
Wanderleiter/-in	Pan Broye		

## Wandergruppe Stalden und Umgebung

Datum	<b>Dienstag, 29. August 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 3 h 20 min
Route	Giw - Bord - Gebidumsee - Gebidumpass - Giw		
Wanderleiter/in	Doris Gsponer / Nathalie Andenmatten		
Datum	<b>A) Dienstag, 05. September 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Gspon - Finilu - Gspon		
Wanderleiter/in	Esther Lengen / Doris Gsponer		
Datum	<b>B) Dienstag, 05. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 3 h 15 min
Route	Gspon - Finilu - Gafna - Windstadel - Gspon		
Wanderleiter/in	Charles Zenhäusern / Nathalie Andenmatten		
Datum	<b>A) Dienstag, 19. September 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 2 h
Route	Eggerberg (Eggen) - Ausserberg		
Wanderleiter/in	Esther Lengen / Nathalie Andenmatten		
Datum	<b>B) Dienstag, 19. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 3 h 20 min
Route	Eggerberg (Eggen) - Gorperi - Niwärch - Ausserberg		
Wanderleiter/in	Charles Zenhäusern / Doris Gsponer		
Datum	<b>Dienstag, 26. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 2 h 15 min
Route	Rundweg Lac de Moiry		
Wanderleiter/in	Esther Lengen / Charles Zenhäusern		
Datum	<b>Dienstag, 03. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 3 h 20 min
Route	Bürchen-Alte Suon - Meiggersuon - Brandalp		
Wanderleiter/in	Charles Zenhäusern / Doris Gsponer		
Datum	<b>Dienstag, 10. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 3 h 50 min
Route	Trift (Saas Grund) - Obri Brend - Heimischgarte - Saas Grund		
Wanderleiter/in	Esther Lengen / Nathalie Andenmatten		
Datum	<b>Dienstag, 17. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: *	Dauer: 1 h 30 min
Route	Domodossola - Monte Calvario - Domodossola		
Wanderleiter/in	Alle Leiter		

Ab Dezember 2023 ist das detaillierte Wanderprogramm des 1. Semesters 2024 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)

## Schneeschuhwanderung

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. Januar 2024

**Wanderleitung** Toni und Erna Sarbach - esa Wanderleiter

**Tourbeschreibung** Jeizinen - Turu - Allmeiwald - underi Fäsulalp - Plawand - Jeizinen

**Datum** 24. Januar 2023

Details entnehmen Sie aus dem Wanderprogramm 1. Semester 2024 ab 1. Dezember 2023.

Weitere Aktivitäten werden jeweils im Wanderprogramm 1. Semester 2024 (ab 01. Dezember 2023 verfügbar) und Wanderprogramm 2. Semester 2024 (ab 01. Mai 2024 verfügbar) detailliert ausgeschrieben. Bitte verlangen Sie die Broschüren bei unserem Sekretariat.

## DomiGym - Turnen zu Hause 34

PRO SENECTUTE  
**DomiGym** 

Sie möchten sich gerne bewegen und unabhängig bleiben. Pro Senectute Valais-Wallis bietet Ihnen zu Hause ein individuelles Gymnastikprogramm an. Unter Anweisung eines/einer ausgebildeten Erwachsenensportleiter/-in mit Zusatzausbildung DomiGym, werden Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und ein vielseitiges Programm zusammengestellt. Ein Training besteht aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen, welche die Mobilität verbessern und die Sturzgefahr minimieren. Die Unterrichtssequenzen können in kleinen Gruppen bis drei Personen durchgeführt werden. Sie haben die Möglichkeit wöchentlich oder auch alle 14 Tage zu trainieren.

### Tarife für DomiGym

CHF 40.00 Erstgespräch (einmalig) vor der ersten Trainingssequenz

CHF 175.00 Trainingsserie mit 5 Lektionen

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

Mit der Unterstützung von



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

**forum60plus**

**gemeinsam sich weiterbilden**

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

### Themen:

- Philosophie, Psychologie, Religionswissenschaft, Soziologie
- Lebensgestaltung, Fitness, Gesundheit
- Spiel, Unterhaltung, Fotografie
- Musik, Theater, Film, Kunstgeschichte, Alltagskultur
- Literatur, Schreiben und erzählen
- Fremdsprachen, Technik im Alltag, Naturwissenschaft

**Weitere Informationen: [www.forum60plus.com](http://www.forum60plus.com)**



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Tanz auf dem La Poste am 09. September 2023

Es ist wieder soweit – auch in diesem Jahr organisiert Pro Senectute Valais-Wallis in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Visp den «Tanz auf dem La Poste Platz».

Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren, aber auch ihre Angehörigen. Ziel ist es, die positiven gesundheitlichen Effekte des Tanzens mit der Teilhabe der älteren Generation am öffentlichen Raum zu verbinden.

## FitGym - Gruppen



Mit Gymnastik halten Sie Körper, Geist und Seele in Schwung und bleiben fit. Sie bewegen sich stehend, sitzend, liegend und machen dabei Erfahrungen, die Ihnen im Alltag nützen und Sie stärken. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Leitenden freuen sich auf Ihre Teilnahme. Eine FitGymLektion kostet CHF 5.-. Sie haben Anrecht auf eine Schnupperlektion. **Information und Anmeldung jeweils direkt bei den Leitenden.**

<b>Ausserberg</b>	Heynen Vreny Pfaffen Martine Theler Elisabeth	079 621 26 94 027 946 57 65 027 946 50 18	Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr	Turnhalle
<b>Brig (Wohlfühlen in der Bewegung)</b>	Bernadette Carlen	079 580 59 80	Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr	Primarschulhaus Turnhalle Ost
<b>Ergisch</b>	Elisabeth Locher	079 786 87 45	Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr	Gemeindehaus
<b>Erschmatt</b>	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag 09.15 - 10.15 Uhr	Turnhalle
<b>Fiesch (Konditionstraining)</b>	Elisabeth Müller (Floh)	079 747 03 77	Donnerstag 17.00 - 18.00 Uh	Turnhalle OS Fiesch
<b>Gampel</b>	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag 13.15 - 14.15 Uhr	Alte Turnhalle
<b>Grengiols</b>	Vreni Stockalper	027 927 23 15	Dienstag 14.00 - 15.00 Uhr	MZA
<b>Lalden</b>	Christine Truffer	079 623 73 50	Montag 16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle
<b>Mörel-Filet</b>	Eveline Imhasly Andrea Kummer	079 541 31 77 079 365 16 05	Montag 13.30 - 14.30 Uhr	Theatersaal
<b>Münster</b>	Rosemarie Imsand Theler Silvia	027 973 23 24 079 231 89 52	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle
<b>Sierre</b>	Gaby Michlig	027 455 48 83	Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr	Halle Beaulieu
<b>Stalden</b>	Doris Gsponer Evelyne Bumann	027 952 10 84 027 952 10 59	Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr	Turnhalle
<b>Termen</b>	Rita Pfammatter Nadine Pfammatter Verena Fisli	027 921 66 27 027 924 69 22 079 212 10 57	Mittwoch 09.00 - 9.45 Uhr	Turnhalle
<b>Turtmann</b>	Ida Steiner	027 932 14 62	Mittwoch 14.15 - 15.15 Uhr	Turnhalle
<b>Ulrichen</b>	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag 13.45 - 14.45 Uhr	Turnhalle
<b>Unterbäch</b>	Ruth Fux Esther Strütt-Niggli Verena Fisli	076 235 43 79 079 713 88 54 079 212 10 57	Montag 13.45 - 14.45 Uhr	Turnhalle
<b>Visperterminen</b>	Celestine Zeiter Eliane Berchtold	027 946 43 01 027 946 21 58	Mittwoch 13.30 - 14.30 Uhr	Turnhalle
<b>Zermatt</b>	Brigitte Hofmann Gabriela Truffer Silvia Truffer	079 511 56 61 079 933 19 34 079 819 85 27	Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr Mittwoch 15.15 - 16.15 Uhr	Triftbachhalle



## esa Erwachsenensport



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

## Wir suchen Sie!

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

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

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

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Melden Sie sich unverbindlich 027 948 48 57

### Die nächste esa-Leiterausbildung «Allround» wird im Frühling 2024 in Visp stattfinden:

**Leiterkurs Teil 1: Kernausbildung 22. - 24. März 2024 in Visp**

**Leiterkurs Teil 2: Fachausbildung 12. - 14. April 2024 in Visp**

### Daten der esa-Module Fortbildung (MF):

**esa Modul Fortbildung «Allround» 16. Oktober 2023 in Visp**

**esa Modul Fortbildung «Wandern» 20. Oktober 2023 in Visp**

## Sicher stehen - sicher gehen

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

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

## Bewegungscoach



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

### Was wird gemacht?

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





Ergänzend zu den Angeboten der verschiedenen Sportgruppen bietet Pro Senectute Wallis in den Sommermonaten abwechslungsreiche Radtouren. Die Details zu den Radsportangeboten entnehmen Sie aus den Programmen, die beim Sekretariat aufliegen. **Bitte verlangen Sie diese bei unserem Sekretariat.**

## Radsportgruppen



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

### Radsportgruppe Visp und Umgebung

Datum	<b>07. September 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 3 h 30 min
Route	Visp - Esch - Zeneggen - Visp		
Radsportleiter	Vroni Bittel		
Datum	<b>21. September 2023</b>	Schwierigkeit: ***	Dauer: 5 h 30 min
Route	Visp - Visperterminen - Giw - Gebidumpass - Nanztal - Glis - Visp		
Radsportleiter	Vroni Bittel		
Datum	<b>05. Oktober 2023</b>	Schwierigkeit: **	Dauer: 2 h
Route	Visp - Eggerberg - Lalden Station - Visp		
Radsportleiter	Natalie Studer		

### Radsportgruppe Naters und Umgebung

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

#### Halbtagestouren 2023

17.08.2023 08.00 Uhr bis ca. 11.45 Uhr\*    07.09.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr\*  
 31.08.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr\*    21.09.2023 13.15 Uhr bis ca. 16.45 Uhr\*

**Touren mit einem Stern \* Treffpunkt beim Aletsch Campus Naters**

#### Tagestouren 2023

**24.08.2023** Spiez - Interlaken - Thun - Oey - Spiez

**14.09.2023** Sion - Sierre - Susten - Naters

**28.09.2023** Naters - Susten - Salgesch - Susten - Niedergampel - Naters (Abschlusstour)

#### Besonderes bei den Tagestouren:

Die **fett gedruckten Tagestouren** werden in der Broschüre beschrieben, diese ist beim Sekretariat erhältlich.

**Die Halbtages- und Tagestouren für das Jahr 2023 finden Sie im Spezialprogramm – Velogruppe Naters und Umgebung.**

#### E-Bike

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

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

**Peter Tenisch 079 728 68 61** (Vorabsprache erforderlich)

## Radsportgruppe Goms/ Biken im Goms

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

**Besammlng**, Bahnhof Niederwald

<b>35</b>	jeden Dienstag 09.30 - 12.00 Uhr ab Juni 2023 bis Oktober 2023 Tagestouren nach Absprache	2 bis 3 Stunden 30 bis 50 Kilometer 300 bis 400 Höhenmeter	Raimund Guntern 079 449 38 45
-----------	---	--	----------------------------------

### Weitere Touren

Dienstag, 11. Juli 2023 Bitsch - Turtmann - Ergisch - Bürchen - Bitsch

Dienstag, 08. August 2023 Val Formazza ITA

**Anmeldung für die Tagestouren sind notwendig!** per WhatsApp 079 449 38 45 Raimund Guntern

**Die Details zu den Radtouren entnehmen Sie aus den Programmen, die beim Sekretariat aufliegen. Bitte verlangen Sie diese bei unserem Sekretariat.**

## E-Bike für Frauen **36**

E-Bike ist derzeit bei allen Altersgruppen sehr beliebt. Sie erkunden in einer Frauengruppe mit dem E-Bike die Gegend und tun dabei etwas Gutes für Körper und Geist.

**Leitung** Christine Schumacher 078 619 00 07

**Halbtagestour** 10.08.2023 13.00 - 17.00 Uhr Treffpunkt vor dem Bahnhof Brig

07.09.2023 13.00 - 17.00 Uhr Treffpunkt vor dem Bahnhof Brig

**Anmeldung** beim Sekretariat 027 948 48 50

## Langlaufgruppe Oberwallis

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

**Obergesteln**, Bahnhof

<b>37</b>	ab 04. Januar 2024	jeden Donnerstag in den Monaten Januar, Februar, März Im Januar 11.45 Uhr ab Bhf Obergesteln Im März 10.45	Peter Tenisch, 079 728 68 61 Paul Bittel, 076 436 09 06 Alois Perren, 078 673 40 54
-----------	--------------------	---	---

## Skitouren

Werden auf Anfrage und bei genügend Teilnehmern organisiert. **Kontakt: Romaine Leiggner 027 948 48 50**

## Aquarückenfit

Aquarückenfit ist ein Rückentraining in der Gruppe im stehetiefen Wasser. Ein rückschonendes Kräftigungsprogramm dank Wasserwiderstand und -auftrieb. Dabei stabilisieren und kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und mobilisieren behutsam Ihre Wirbelsäule. Aquarückenfit fördert jedoch auch Ihre Ausdauer und die Durchblutung.

**Ideal für Nichtschwimmer, Einstieg jederzeit möglich.**

**Naters**, Spa Hotel Alex

<b>38</b>	5 x 45 Minuten	ab 11. August 2023 08.30 - 9.15 Uhr	Christine Schumacher CHF 120.- (inklusive Badeintritt)
-----------	----------------	--	--

## Bewegung und Atmung neu



In Bewegung bleiben und für Körper, Geist und Seele Gutes tun. Mit diesem Leitsatz arbeiten wir an uns und stärken nachhaltig unser Immunsystem. Mit gezielten Übungen bleibt unser Körper beweglich, ausgewählte Atem- und Entspannungsübungen bringen uns wieder in die Mitte. Werden Sie Teil dieser Gruppe und lernen Sie eine aussergewöhnliche Kombination von westlicher und östlicher Bewegung, Atmung und Wohlbefinden kennen.

**Visp**, Turnhalle Mürä

<b>39</b>	6 x 60 Minuten	ab 25. September 2023 16.30 - 17.30 Uhr	Elisabeth Locher	CHF 18.- (pro Lektion)
-----------	----------------	--	------------------	---------------------------

## Funktionelles Training neu

**sicher stehen**  
**sichergehen.ch**



Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Gleichgewichtstraining kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden. Dies hilft Ihnen im Alltag unabhängig zu bleiben. Kompetentes Personal hilft Ihnen bei der richtigen Ausführung der Übungen und gibt Ihnen gute Tipps für den Hausgebrauch.

**Brig**, Fitness-Palace

<b>40</b>	6 x 60 Minuten	Ab Do 05. Oktober 2023 09.00 - 10.00 Uhr	Hans-Peter Brunner	CHF 15.- (pro Lektion)
-----------	----------------	---	--------------------	---------------------------

## Klänge, Bewegung und Geschichten



Wir lauschen den Klangschalen und stärken unseren Körper mit sanften Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Entsprechend der jeweiligen Jahreszeit hören wir Geschichten, die Herz und Geist erfreuen und zum Nachdenken anregen.

**Brigerbad**, Turnhalle

<b>41</b>	Di 10. Oktober 2023 Di 12. Dezember 2023 Di 20. Februar 2024 Di 23. April 2024	Bernadette Carlen Annegret Trepp		4 x CHF 36.-
-----------	---	-------------------------------------	--	--------------

## Klettern/Bouldern



Beim Klettern kannst du auf spielerische Weise deine Kraft, Körperspannung, Koordination, Dynamik, Balance, Klettertechnik, und dein Mindset positiv beeinflussen, zudem lernst du deinen Kletterpartner richtig zu sichern. Bouldern ist freies Klettern in Absprunghöhe. Stärke deine Muskulatur beim Lösen von spannenden Bewegungsrätseln an der Boulderwand – Spass garantiert!

**Baltschieder**, Vertic-Halle

<b>42</b>	4 x 90 Minuten <b>Einsteiger</b>	ab 05. Oktober 2023 Do 10.00 - 11.30 Uhr	Romaine Leiggener Dipl. Kletterlehrerin SBV	CHF 25.- (pro Lektion)
<b>43</b>	4 x 90 Minuten <b>Fortgeschrittene</b>	ab 03. Oktober 2023 Di 14.00 - 15.30 Uhr		CHF 25.- (pro Lektion)



MIT DER UNTERSTÜTZUNG VON



FCV-VWG  
Fédération des Communes Valaisannes  
Verband Walliser Gemeinden



# D'EXPO

WASSÄR IN ALL  
SCHIINÄ FACETTE



63<sup>e</sup> FOIRE DU VALAIS  
MARTIGNY *PLANSCH MIT!*

29. September – 8. Oktober 2023



swisscom



WKB

die Mobiliar

MIGROS  
WALLIS

## Die 63. Foire du Valais widmet sich dem kühlen Nass

**63<sup>e</sup> FOIRE DU VALAIS**  
**MARTIGNY** *ab drii!*

In ihrer diesjährigen Ausgabe vom 29. September bis 8. Oktober im CERM in Martigny beschäftigt sich die Foire du Valais mit dem Wasser in all seinen Erscheinungsformen.

«Alle ans Wasser!» – eine mehr denn aktuelle Thematik

Die Deckung unseres Wasserbedarf ist heute eine allgegenwärtige Frage, der Umgang mit dieser wertvollen Ressource eine lebenswichtige Herausforderung. Dieses eigentlich ernste und grundlegende Thema möchte die Foire du Valais auf publikumswirksame, sinnliche Art erfahrbar machen.

Samuel Bonvin, der Direktor der Foire du Valais, gibt uns Einblick in das reichhaltige Programm, bei dem sich zehn Tage lang alles ums Wasser dreht:

«Das Wasser bildet den unübersehbaren Ausstellungsschwerpunkt der Foire du Valais, aber auch verschiedene Kunstprojekte und Aktivitäten laden zur Teilnahme ein, darunter die Vorpremiere eines Dokumentarfilms und Veranstaltungen zu Energie, Wirtschaft und Landwirtschaft. Erstmals installieren wir auch Wasserbrunnen auf dem Gelände. Wasser ist zudem die Grundlage unserer Ernährung und unseres Terroirs. Unsere 60 Ausstellenden – darunter Gastronomen, Brauer und Kellerer – werden in diesem Rahmen regionale Spitzenprodukte präsentieren.»

### Viel Spannendes und Sehenswertes

Porträts, Fotos, Erlebnisberichte, aber auch Kunstwerke, Videos und immersive Rundgänge lenken in den Ausstellungszonen der Foire du Valais den Blick auf die Multifunktionalität und die Bedeutung des Wassers. Auf spielerische Weise und unter Einbeziehung des Publikums vermittelt das Messekonzept, welche Rolle das Wasser in unserem Alltag einnimmt und welche Verantwortung wir bei seiner Nutzung haben. Die Ausstellung, deren Texte es auch in deutscher Sprache gibt, steht dem allgemeinen Publikum offen und bedient daher ausdrücklich ein breites Spektrum an Interessen.

### Attraktives Produktangebot

Anlässlich der Foire du Valais geben sich 400 Ausstellende aus über 50 Branchen die Ehre. Vom Handwerks- über den Dienstleistungsbetrieb bis hin zu Anbietern von regionalen Produkten bietet die Messe die einmalige Gelegenheit, an einem zentralen Ort (andere) Leute vom Fach kennenzulernen, Produkte auszuprobieren und unter sachkundiger Beratung zu vergleichen oder einfach die publikumsnahe, gastfreundliche Atmosphäre zu geniessen.

### Labels für die engagierten Ausstellenden

Die Foire du Valais achtet stets darauf, Vielfalt und Qualität zu fördern, um den ständig wechselnden Bedürfnissen gerecht zu werden. Aus diesem Grund werden drei Qualitätslabel vergeben, die das Engagement der Ausstellenden würdigen. Das Label «Ich koche gesund und vegetarisch» betrifft das kulinarische Angebot der Messe, ein weiteres Label geht an Ausstellende, die ökologisch verantwortbare oder lokale Produkte anbieten. Das dritte Label «Ich liefere direkt zu Ihnen» signalisiert dem Publikum, dass es unbesorgt einkaufen und sich das mühsame Tragen sparen kann.

**FÜR UNSERE LESER 2 EINTRITTE ZUM SONDERPREIS FÜR DIE FOIRE DU VALAIS,  
vom 29. SEPTEMBER bis 8. OKTOBER 2023.**

#### SONDERANGEBOT

Für einen Eintritt zur Foire du Valais, d.h. 9 Fr. statt 18 Fr.

Dieser Gutschein ist an den Kassen für eine Person während der Foire du Valais gültig.

**PRO  
SENECTUTE**

**63<sup>e</sup> FOIRE DU VALAIS**  
**MARTIGNY** *ab drii!*

#### SONDERANGEBOT

Für einen Eintritt zur Foire du Valais, d.h. 9 Fr. statt 18 Fr.

Dieser Gutschein ist an den Kassen für eine Person während der Foire du Valais gültig.

**PRO  
SENECTUTE**

**63<sup>e</sup> FOIRE DU VALAIS**  
**MARTIGNY** *ab drii!*

## Line-Dance



Visp, Turnhalle Mūra

44	10 x 60 Minuten 17.30 bis 18.30 Uhr	ab Mittwoch 13. September 2023	Marco Lagger	CHF 15.- (pro Lektion)
----	--	-----------------------------------	--------------	---------------------------

## Petanque



Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Visp, Fülaplatz bei der Martinibar

45	von Mitte März 2023 bis Oktober 2024	Das Material wird zur Verfügung gestellt.		CHF 20.- (einmalig)
----	---	---	--	------------------------

## Pilates



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

Brig, imlebensRaum, Furkastrasse 19

46	10 x 60 Minuten	ab Januar 2024	Marion Wyden	CHF 18.00 (pro Lektion)
----	-----------------	----------------	--------------	----------------------------

Pilates Care 

Pilates Care wird von einer Fachperson aus dem Gesundheitswesen betreut. Die Übungen werden langsamer, präziser und kontrollierter durchgeführt. Die Lenden- und Halswirbelsäulen-Stabilität wird speziell mit dem Stabilizer BioFeedback Pressure-Gerät kontrolliert und intensiv geschult. Pilates Care ist für diverse Krankheitsbilder geeignet und wird auch in der Rehabilitation und Prävention angewendet.

Visp

47	4 x 60 Minuten <b>Pilates Care auf dem Stuhl</b>	ab 04. Juni 2024 Di 13.45 - 14.45 Uhr	Sarah Voeffrey Pilatesinstructorin	CHF 20.00 (pro Lektion)
48	4 x 60 Minuten <b>Pilates Care Anfängerkurs</b>	ab 06. Juni 2024 Do 09.45 - 10.45 Uhr		CHF 20.00 (pro Lektion)

## Qigong



Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fließend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Naters, Sandstrasse 47

49	12 x 60 Minuten	ab 07. September 2023 Do 10.15 - 11.15 Uhr	Sonja Walpen Dipl. Qigong-Lehrerin SGQT	CHF 18.00 (pro Lektion)
----	-----------------	---	--	----------------------------

Brigerbad, Turnhalle

50	12 x 60 Minuten <b>Fortlaufender Kurs</b>	ab 22. August 2023 Di 18.30 - 20.00 Uhr	Stephan Schmidt Dipl. Shaolin Qigong-Lehrer	CHF 50.-
----	--	--	--	----------

## Rebounding

Das Workout mit dem Rebounder wirkt positiv auf deine Gesundheit und dein Immunsystem. Das Training auf dem Minitrampolin schenkt Spass und Lebensfreude in allen Altersstufen.

**Visp**, Ennetbrücke 9, Bewegungsraum

51	4 x 60 Minuten <b>Kurs 1</b>	ab 09. August 2023 Mi 08.30 - 09.30 Uhr	Franziska Heynen Rebounding-Instruktorin, esa-Leiterin	CHF 18.- (pro Lektion)
52	4 x 60 Minuten <b>Kurs 2</b>	ab 04. Oktober 2023 Mi 08.30 - 09.30 Uhr		CHF 18.- (pro Lektion)

## Tanzen und Tönen

Beim freien Tanzen und Tönen mit der Stimme erleben wir zusammen Leichtigkeit und aktivieren unser Immunsystem auf eine spielerische Weise. Das Tönen reichert Körper und Gehirn mit Sauerstoff an und wirkt auf unser Nervensystem stimulierend oder entspannend.

**Brig**, Turnhalle Ost / Primarschulhaus

53	8 x 90 Minuten	Ab Mi 30. August 2023 14.30 - 16.00 Uhr	Martin Ackermann Life Coach	CHF 30.- (pro Lektion)
----	----------------	--	--------------------------------	---------------------------

## Tennis

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

**Visp**, Tenniscenter / Ennet der Brücke

54	5 x 60 Minuten	fortlaufend	Marco Fütterer B Tennistrainer	CHF 100.-
----	----------------	-------------	-----------------------------------	-----------

## Urban Training

Beim «Urban Training» wird der städtische Raum zum Sporttreiben genutzt. Verschiedene städtische Einrichtungen wie Bänke, Treppen, Mauern usw. werden genutzt, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren.

**Visp**, La Postepplatz

55	5 x 60 Minuten	ab 20. September 2023 Mi 09.30 - 10.30 Uhr	Romaine Leiggener Msc Sport und Bewegungswissenschaften	CHF 75.-
----	----------------	---	---	----------

## Yoga

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

**Visp**, Turnhalle Mürä

56	10 x 60 Minuten	ab 19. September 2023 Di 16.00 - 17.00 Uhr	Theodor Lehner Dipl. Yogalehrer	CHF 18.- (pro Lektion)
----	-----------------	---	------------------------------------	---------------------------

Die Verwendung der männlichen Form gilt auch für die weibliche Form.

Die vorliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Angebote von Pro Senectute Valais-Wallis. Inkrafttreten: Juli 2023.

#### Altersbeschränkung

Sofern nicht ausdrücklich angegeben, richten sich alle Angebote von Pro Senectute Valais-Wallis an Frauen und Männer ab 60 Jahren.

#### Anmeldung und Bezahlung von Bildungskursen, Animations- oder Sportangeboten

Ihre Anmeldung, ob mündlich oder schriftlich, verpflichtet Sie zur Bezahlung Ihrer Aktivität. Wenn Sie Ihre Aktivität nicht bezahlen, gilt dies nicht als Stornierung Ihrer Anmeldung.

#### Organisation der Kurse

Die Kursbestätigung sowie die Rechnung werden Ihnen zwei Wochen vor Beginn der Aktivität zugesandt.

Aus organisatorischen Gründen behält sich Pro Senectute Valais-Wallis das Recht vor, Kurse zu verschieben oder Klassen zusammenzulegen, den Ort der Kursdurchführung zu verlegen oder die Dauer eines Kurses zu verkürzen, wobei eine anteilige Rückerstattung der Aktivität erfolgt. Bei Abwesenheit der zugewiesenen Lehrperson wird Pro Senectute Valais-Wallis für Ersatz sorgen oder neue Kursdaten vorschlagen.

Die Gymnastik- und Tanzkurse werden 1 Monat nach Beginn der Aktivität in Rechnung gestellt. Selbst gerechtfertigte Absenzen berechtigen nicht zu einer Rückerstattung, ausser in Ausnahmefällen (siehe «Für Kurse und Aktivitäten, deren Aktivität gleich oder weniger als 1'000 Franken beträgt»).

#### Anzahl der Teilnehmer und Ablauf des Kurses

Um einen reibungslosen Ablauf unserer Kurse zu gewährleisten, legt Pro Senectute Valais-Wallis für jeden Kurs eine minimale und maximale Teilnehmerzahl fest, die bei Bedarf angepasst werden kann. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben (unter Vorbehalt der fristgerechten Bezahlung der Aktivität). Die Anmeldungen müssen individuell beim Sekretariat der Pro Senectute Valais-Wallis erfolgen. In der Regel findet der Kurs bei ungenügender Teilnehmerzahl nicht statt und der Kunde wird von der Zahlung befreit oder die Aktivität wird zurückerstattet.

#### Ausschluss von einem Kurs

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich das Recht vor, einen oder mehrere Teilnehmer unter Angabe der Gründe auszuschliessen. Die gesamte Aktivität (keine vollständige Rückerstattung oder vollständige oder anteilmässige Befreiung von den nicht besuchten Stunden) bleibt in folgenden Fällen geschuldet: Ausschluss wegen Nichtbezahlung der Aktivität oder wegen inakzeptablen Verhaltens (Beleidigungen, Aggressionen, mutwillige Beschädigung von Material usw.).

#### Stornierung der Anmeldung

Jede Anmeldung ist verbindlich. Je nach Zeitpunkt der Stornierung kann auf die Bezahlung der Leistung ganz oder teilweise verzichtet werden. Die diesbezüglichen Bestimmungen sind wie folgt:

#### Für Kurse und Aktivitäten, deren Aktivität 1'000 Franken oder weniger beträgt:

Bei einer Annullierung der Anmeldung bis zu einer Woche vor Kursbeginn kann Pro Senectute Valais-Wallis einer Befreiung oder einer Rückerstattung der Aktivität gegen einen Unkostenbeitrag von 30 Franken zustimmen.

Bei einer Annullierung ab Kursbeginn ist die gesamte Aktivität geschuldet. Ausnahmen können bei Krankheit und Unfall gewährt werden. Nicht besuchte Sitzungen werden unter folgenden kumulativen Bedingungen zurückerstattet:

- Abwesenheit von mehr als drei

- aufeinanderfolgenden Kursen;
- Vorlage eines ärztlichen Attests für den gesamten Zeitraum der Abwesenheit;
- Die Höhe der Rückerstattung beträgt maximal 80% des Gesamtwertes des Kurses.

Um gültig zu sein, muss die Stornierung innerhalb von 15 Tagen nach der Abwesenheit schriftlich an das Sekretariat von Pro Senectute Valais-Wallis, Überbielstrasse 10, 3930 Visp oder per e-mail an [ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch) erfolgen.

#### Für Aktivitäten, deren Preis 1'000 Franken übersteigt:

Sie müssen Pro Senectute Valais-Wallis ein Schreiben zustellen, in dem die Annullierung Ihrer Anmeldung festgehalten wird. Das Datum des Poststempels gilt als offizielles Annullierungsdatum. Die Befreiung von den Aktivitäten oder die Rückerstattung der Kosten erfolgt gemäss folgenden Modalitäten:

#### Datum der Anmeldestornierung / Rücktrittsgebühr

- Bis zu 30 Kalendertage vor Kursbeginn: CHF 100 Unkostenbeitrag
- Zwischen 30 und 15 Kalendertagen vor Kursbeginn: 30% der Aktivität
- Zwischen 14 und 8 Kalendertagen vor Kursbeginn: 60% der Aktivität
- Bis 7 Tage vor dem Kursbeginn: 100% der Aktivität
- Nach Kursbeginn: Keine Befreiung von der Zahlung oder Rückerstattung

Für die Stornierung von Reisen ist eine Versicherung für Stornierungs- und Rückführungskosten vorgeschrieben. Es obliegt Ihnen, eine solche Versicherung zum Zeitpunkt der Buchung abzuschliessen.

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich auch das Recht vor, Forderungen von Dritten für Unterkunft, Mahlzeiten, Flug, Zug, Bus usw. in Rechnung zu stellen.

#### Absenzen

Versäumte Sitzungen können nicht nachgeholt werden und werden nicht zurückerstattet.

#### Kursbestätigung

Auf Ihren Wunsch und unter der Voraussetzung, dass Sie mindestens 80% der Lektionen besucht haben, stellt Ihnen Pro Senectute Valais-Wallis gerne eine Kursbestätigung aus. Voraussetzung ist jedoch, dass der Kurs nicht länger als ein Jahr zurückliegt.

#### Haftungsausschluss / Versicherung

Für alle von Pro Senectute Valais-Wallis organisierten Kurse und Veranstaltungen sind Sie persönlich dafür verantwortlich, über die notwendigen Versicherungen zu verfügen (insbesondere medizinische Versorgung, Unfall- und Haftpflichtversicherung). Die Benützung der Einrichtungen von Pro Senectute Valais-Wallis erfolgt auf Ihr eigenes Risiko. Pro Senectute Valais-Wallis haftet nicht für Diebstahl oder Verlust von persönlichen Gebrauchsgegenständen. Im Falle eines Unfalls ist die Leitung in keinem Fall haftbar. Eine Versicherung für Helikopterrettung ist bei Outdoor-Sportarten obligatorisch (Zusatzversicherung für Transport und Rettung). Ebenso müssen Sie für eventuelle Schäden, die Sie verursachen könnten, persönlich eine ausreichende Haftpflichtversicherung abschliessen.

#### Nutzung der zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten und Hygiene

In den von Pro Senectute Valais-Wallis zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten verpflichtet sich jede Person, die geltenden Hygienevorschriften des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und die Anweisungen von Pro Senectute Valais-Wallis zu befolgen. Der Besuch der Räumlichkeiten von Pro Senectute Valais-Wallis und aller anderen Orte, an denen Kurse von Pro Senectute Valais-Wallis stattfinden können (Partner, externe Ateliers, an andere

Unternehmen vermietete Räumlichkeiten), ist Personen mit Krankheitssymptomen, Verdacht auf Infektion mit übertragbaren Krankheitserregern und/oder Quarantäne (behördlich angeordnet oder von Ihnen selbst) untersagt. Das Risiko einer Infektion kann jedoch auch bei Einhaltung der Hygienevorschriften nicht vollständig ausgeschlossen werden. In diesem Fall kann Pro Senectute Valais-Wallis nicht haftbar gemacht werden.

#### Schutz der Daten

Pro Senectute beachtet die geltenden Datenschutzrechte und verarbeitet personenbezogene Daten nur zu den Zwecken, zu denen sie übermittelt wurden. Bei der Bearbeitung Ihrer personenbezogenen Daten stützt sich Pro Senectute auf die Bestimmungen des Bundesgesetzes über den Datenschutz (DSG). Die Daten, die Sie uns freiwillig zur Verfügung stellen, werden ausschliesslich im Rahmen der von uns angebotenen Leistungen und Aktivitäten von den Angestellten von Pro Senectute Valais-Wallis und den beauftragten Referenten bearbeitet. Diese Daten werden nur zu den angegebenen Zwecken verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Sie können zu statistischen Zwecken verwendet werden. Falls Ihre Daten in diesem Rahmen an Dritte weitergegeben werden, werden sie vollständig anonymisiert.

Mit der Anmeldung zu unseren Aktivitäten erklären Sie sich mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einverstanden. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Website von Pro Senectute Schweiz:

<https://www.prosenectute.ch/de/datenschutz.html>

#### Video- und Audioaufnahmen

Es ist verboten, in all unseren Räumlichkeiten und in unseren Kursen Video- oder Audioaufnahmen zu machen, ohne die ausdrückliche Zustimmung von Pro Senectute Valais-Wallis und der Kursteilnehmer.

#### Änderungen der Programme und Preise

Pro Senectute Valais-Wallis behält sich das Recht vor, Änderungen an den Programmen, den Preisen sowie den allgemeinen Geschäftsbedingungen vorzunehmen.

#### Ermässigung des Kurspreises oder Beteiligung Dritter

Der Preis eines Kurses darf niemanden von der Teilnahme abhalten. Bei Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch an uns, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.

#### Geschenkgutschein

Der Geschenkgutschein wird Ihnen innerhalb von 10 Tagen nach Zahlungseingang zugestellt (es ist wichtig, den Verwendungszweck des Gutscheins bei der Anmeldung anzukündigen).

Bedingungen:

- Mindestbetrag Fr. 30.-,
- nicht übertragbar,
- kann nicht zurückerstattet werden.

Der Geschenkgutschein kann nicht zurückerstattet werden und kann nur für die Teilnahme an einer unserer Aktivitäten verwendet werden. Sollte die gewünschte Aktivität abgesagt werden, muss der Teilnehmer eine Ersatzveranstaltung finden.

#### Rechtlicher Gerichtsstand

Alle Rechtsbeziehungen mit Pro Senectute Valais-Wallis unterstehen dem schweizerischen Recht. Gerichtsstand ist der Sitz in Sitten.

#### Zusätzliche Informationen

Für Fragen oder zusätzliche Informationen wenden Sie sich bitte an: Pro Senectute Valais-Wallis, Überbielstrasse 10, 3930 Visp per Telefon unter 027 948 48 50 oder per e-mail an [ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch).



## Danksagung

DANKE - denn nur dank Ihnen können wir uns für die älteren Menschen in unserem Kanton einsetzen und ihre Lebensqualität verbessern. Ohne die Grosszügigkeit unserer Spenderinnen und Spender und unserer Freiwilligen, ohne die Unterstützung unserer institutionellen Partner, des Bundes und des Kantons Wallis sowie zahlreicher Organisationen und Stiftungen wäre unser Engagement nicht möglich.

Unsere Freiwilligen, die ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und ihre Zeit in den Dienst der Walliser Seniorinnen und Senioren stellen, vermitteln unsere Grundwerte des Engagements, der Solidarität und der gegenseitigen Hilfe. Wir werden unsere Arbeit fortsetzen und sogar noch ausbauen, gemeinsam mit Ihnen, denn **GEMEINSAM** sind wir **STÄRKER!**

### EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN ALLE

- Pro Senectute Schweiz
- Kanton Wallis
- AT Solution
- Berdoz Vision & Audition
- Commune de Fully
- Commune de Saxon
- Commune de Val de Bagnes
- CX Print SA
- Ecole Suisse du vitrail & création
- EF Education First
- Gentianes group Sarl
- Gimo
- Glückskette
- Hydro-Style
- Imprimerie-Editions VB
- Krebsliga Wallis
- La Passiflore
- Le Lien
- Les Bains de Saillon
- Louise Misteli Stiftung
- Mediathek Wallis
- Migros Wallis
- Nachbar in Not
- Partnergemeinden des BRIC  
(Regionale Informations- und Koordinationsstelle)  
Champéry, Collombey-Muraz,  
Monthey, Troistorrents et Val-d'Illiez
- Pharmacie Lauber
- Proterra Stiftung
- Raiffeisen Sozialstiftung
- Razihelsco Stiftung
- RégionAlps SA
- Rotes Kreuz Wallis
- Secours d'hiver Valais romand
- SOS Enfants de chez nous
- Winterhilfe Oberwallis
- Spital Wallis
- Stiftung Botschafter Marcel Luy
- Stiftung du Denantou
- Stiftung Edith Delachaux
- Stiftung Eggs-Blatter
- Stiftung Firmin Rudaz
- Stiftung Giovanni und Mariora Gialdini
- Stiftung Hatt-Bucher
- Stiftung Hébé
- Stiftung Juchum
- Stiftung Pape François
- Stiftung St-Antoine
- Stiftung Willy Tissot
- Theytaz Excursions
- Verein ALS Schweiz
- Ville de Martigny
- Ville de Monthey
- Ville de Sion
- Walliser Bote



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



FONDS DU SPORT  
SPORT-FONDS



Teamco  
Foundation  
Schweiz

FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture  
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur

Jetzt mit TWINT  
spenden!



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



**TERTIANUM**



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

**63<sup>e</sup> FOIRE DU VALAIS**  
**MARTIGNY** *ab drii!*

**MIGROS**  
**WALLIS**

 **sodimed**



**Relais d'Or**  
Collombey-Monthey

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

 **acoustiquesuisse**  
**AUDITION Santé**

**cana** | **9** |  
**kana** | **9** |



AVANTAGES  
**SENIORS**

MIGROS  
VALAIS

INFORMATIONS ET INSCRIPTION SUR  
[WWW.MIGROSVALAIS.CH/SENIORS](http://WWW.MIGROSVALAIS.CH/SENIORS)

**MIGROS  
VALAIS**

**Visp**  
Sekretariat Oberwallis - Sozialberatung  
Animation - Bildung  
Sport und Bewegung - Pensionsvorbereitung  
Überbielstrasse 10  
3930 Visp  
Tel. 027 948 48 50  
Fax 027 948 48 51  
[ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch)

**Brig**  
Sozialberatung  
Belalpstrasse 2  
3900 Brig  
Tel. 027 921 68 81  
Tel. 027 921 68 82

**Susten**  
Sozialberatung  
Brückenmattenstrasse 21  
3952 Susten  
Tel. 027 922 31 66

**Sitten**  
Kantonalsekretariat - Sozialberatung  
Animation - Prävention - Bildung  
Sport und Bewegung - Pensionsvorbereitung  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sitten  
Tel. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)

**Siders**  
Sozialberatung  
Av. Général-Guisan 19  
3960 Siders  
Tel. 027 455 26 28

**Martinach**  
Sozialberatung  
Rue d'Octodure 10B  
1920 Martinach  
Tel. 027 564 12 00

**Saxon**  
Sozialberatung  
Route du Village 9  
1907 Saxon  
Tel. 027 744 26 73

**Entremont**  
Sozialberatung  
Route de Corberaye 6C  
Case postale 11  
1934 Le Châble VS  
Tel. 027 776 20 78

**Monthey-St-Maurice**  
Sozialberatung  
Avenue du Théâtre 14  
1870 Monthey  
Tel. 024 565 80 83  
Fax 024 565 80 82

✉ [ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch)  
🌐 [www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
f ProSenectuteValaisWallis

