

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresprogramm

September 2020 bis August 2021

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute Valais-Wallis	
Das Wort des Direktors	3
Präsentation der Stiftung	4
Sozialberatung	6
Allgemeine Informationen	40
Dankeschön	41
Partner	42
Wo finden Sie uns?	44

Sich bilden	
Sprachkurse	8
Informatik	8
Apps	9
Prävention	10

Sich treffen	
Kunst und Kultur	12
Wohlbefinden	15
Treffen und Geselligkeit	16

Reisen	
Tagesausflüge	36
Ferien	38
Persönliche Reisebegleitung	39

Sich bewegen	
Allgemeine Informationen	24
Jahresprogramm	26
Aktivreisen	26
Domigym	28
Fitgym Gruppen	29
Bildung	30
Prävention	30
Begleitung	30
Velofahren	31
Biken	31
Wandern	32
Tennis	33
Pilates	33
Wasseraktivitäten	34
BeBo	34
Yoga	34
Line-Dance	35
Petanque	35
Schneeschuhwandern	35
Langlaufen	35

Liebe Leserinnen und Leser

Die Veröffentlichung unseres Jahresprogramms 2020 - 2021 hat eine ganz besondere Note.

Es liegt uns am Herzen, den Seniorinnen und Senioren zu ermöglichen, soziale Kontakte zu pflegen und ihnen vielfältige Aktivitäten anzubieten, selbstverständlich unter Einhaltung der Schutzkonzepte, die gegenwärtig unbedingt nötig sind.

Unsere Fachkräfte der Stiftung sind in dieser immer noch ungewissen Zeit bestrebt, auch in unserem aktuellen Programm eine grosse Vielfalt anzubieten.

Wir ermuntern Sie zum Beispiel dazu, das Elektrofahrrad zu entdecken, was Ihnen mit Leichtigkeit schöne Touren ermöglicht. Auch das Kulturelle hat im neuen Angebot einen hohen Stellenwert: Malen, Museumsbesuche, Singen, Kino am Nachmittag und vieles mehr. Aber auch Reisen und Ausflüge, Mittagstische, Kurse, Informationsveranstaltungen und das vielfältige Sport- und Bewegungsangebot erwarten unsere Senioren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Herzliche Grüsse



Yann Tornare
Direktor

Fundus 60+

Informationsveranstaltung zu Angeboten und Dienstleistungen für Personen 60+ im Oberwallis für Gemeinden, Vereine, Seniorenclubs und Organisationen

Informationen für Personen 60+	Informationen für Personen 60+, die teilweise Hilfe und Unterstützung benötigen, um ihre Lebensqualität in der gewohnten Umgebung zu erhalten	Informationen für Personen 60+ die dauernd und vollumfänglich auf Unterstützung angewiesen sind
<ul style="list-style-type: none"> - Pro Senectute - Gesundheitsförderung Wallis - Alter und Migration - Erwachsenenbildung 60+ - Kath. Frauenbund - Innovage - Rotes Kreuz - Orthopädische Hilfsmittel - Sichtbar Brig - Organisierte Nachbarschaftshilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sozialmedizinisches Zentrum - Selbsthilfegruppen - Tandem 91 - Kleeblatt - Benevoles - Tagesstätten - Alzheimer Wallis - Betreutes Wohnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Alters- und Pflegeheime - Spitalzentrum Oberwallis - Geriatrie - Psychogeriatric - Palliative Care - SOMEKO - Hausarzt - Seelsorge

Ort: in Gemeinden/in der Region

Dauer: 1.5 - 2 Stunden

Kosten: 200.00 Pauschalbetrag für Vereine/Organisationen

Leitung: Fachpersonen aus der Altersarbeit

Infos und Anmeldung: beim Sekretariat

Wer sind wir?

Pro Senectute, eine Jahrhundertgeschichte

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

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

Wir kümmern uns um Menschen 60+ im Wallis

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

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

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

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

Was machen wir?

Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten

Unsere Aktivitäten bieten älteren Menschen die Möglichkeit, sich zu treffen und Zeit miteinander zu verbringen. Sie gehen ausser Haus und bewegen sich. Unsere Teilnehmenden stärken ihre sozialen Bindungen und bleiben in Form. Wir bieten ein abwechslungsreiches, von unseren Mitarbeitenden zusammengestelltes Angebot an Aktivitäten, die Ihnen in dieser Broschüre vorgestellt werden. Sie werden von geschulten Erwachsenensportleitenden (mit esa-Ausbildung) oder engagierten Freiwilligen durchgeführt. Ihnen allen möchten wir ganz herzlich für ihren Einsatz und ihre jahrelange Treue danken.

Neue Website

Eine gute Nachricht: Unsere neue Website ist aufgeschaltet! Sie wurde vollkommen neu gestaltet und ihr Inhalt wurde aktualisiert.

Sie bietet Ihnen eine Menge Informationen zu den verschiedenen von Pro Senectute Valais-Wallis angebotenen Leistungen mit den Kontaktdaten unserer Büros, die auf den ganzen Kanton verteilt sind. So haben wir zum Beispiel sämtliche Dienstleistungen unserer Sozialberatung im Detail aufgeführt.

Im Bereich der Sport- und Kulturaktivitäten, der Kurse und Ausbildungen oder Reisen erleichtert die neue Website die Informationssuche. In der Rubrik «Aktivitäten» gelangt man zu «Alle Aktivitäten», wo man mit einem Klick auf den entsprechenden Link eine Aktivität oder eine Seniorengruppe suchen und alle nützlichen Informationen finden kann. Unser Jahresprogramm kann auf der Website auch als PDF heruntergeladen werden. Wir wünschen Ihnen einen spannenden Besuch auf www.vs.prosenectute.ch!

Kurze Mitteilung an unsere Teilnehmenden

Im Frühling 2020 ist das Coronavirus in unser Leben getreten. Es hat alles über den Haufen geworfen und unseren Alltag, aber auch unsere Gewohnheiten tiefgreifend verändert. Nach und nach haben wir uns angewöhnt, uns die Hände regelmässig zu desinfizieren, Abstand zu halten und in bestimmten Situationen eine Maske zu tragen.

Zum Zeitpunkt, an welchem unser Jahresprogramm 2020-2021 in Druck geht, gibt es noch viele Unbekannte in Bezug auf das Coronavirus. Werden wir erneut alle Aktivitäten einstellen müssen? Wir hoffen es nicht, können es aber unmöglich voraussagen. Wir werden daher regelmässig über die Durchführung unserer Aktivitäten informieren: auf unserer Website, auf unserer Facebook-Seite und in den regionalen Medien. Sollte sich die Situation erneut verschlechtern, bitten wir Sie, immer zu überprüfen, ob und unter welchen Bedingungen die jeweiligen Kurse und Angebote stattfinden.

Das Team von Pro Senectute Valais-Wallis

THERMALBADEN
Das ganze Jahr offen

« Pro Senectute »
Spezial Preiskonditionen

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

BRIGERBAD
+ Quelle der Alpen

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

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

Soziale Beratung und Unterstützung

Die Sozialberatung hat zum Ziel, Unterstützung, Informationen und nützliche Ratschläge für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu bieten. Dies erlaubt, die Autonomie der Person möglichst lange zu bewahren und besonders bedürftige Menschen zu schützen.

Sozialberatung

Unsere Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich. Sie ist im gesamten Kantonsgebiet verfügbar. Sie richtet sich an Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen. Die Beratungen erfolgen in unseren Büros (siehe Adressen auf der letzten Seite), zu Hause und in Heimen. Im französischsprachigen Teil des Wallis bieten wir die Beratung auch in Spitälern an. Diese Arbeit wird von erfahrenen diplomierten Sozialarbeitenden geleistet, die konkrete und präzise Antworten auf Fragen zu Finanzen, Alltagsleben, Gesundheit und Wohnen bieten.

Unser Angebot:

- Finanzielle und administrative Analyse Ihrer Situation
- Überprüfung Ihrer Ansprüche bei den verschiedenen Sozialversicherungen
- Unterstützung bei der Erstellung und Führung Ihres Budgets
- Administrative Unterstützung
- Eventuell Finanzhilfe, je nach Ihrer Finanzkraft
- Psychosoziale Unterstützung in schwierigen Situationen und Lebenskrisen
- Erleichterter Zugang zu bestehenden Leistungen und Angeboten
- Informationen zum Heimeintritt (Finanzierung, Anmeldung)
- Auskunft zu den verschiedenen Unterstützungsangeboten zu Hause (Funktionsweise, Finanzierung, Koordination)
- Unterstützung beim Verfassen Ihrer persönlichen Verfügungen

Beistandschaften

Wir übernehmen auch Beistandschaften für besonders schutzbedürftige ältere Menschen, in Ergänzung zu den Familien und den zuständigen Behörden. Unter der Verantwortung von diplomierten Sozialarbeitenden bieten wir Ihnen an, eine Beistandschaft zu übernehmen, die uns von der KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde) Ihrer Region übertragen wird.

Unser Angebot:

- Eine Ihren Bedürfnissen angemessene Begleitung
- Eine Analyse Ihrer persönlichen administrativen Situation
- Die administrative und treuhänderische Verwaltung Ihrer Finanzen
- Erledigung Ihrer Zahlungen
- Einkommensverwaltung und Budgetberatung
- Verwaltung und Betreuung von Versicherungen (Krankenkasse, AHV, Renten und Beihilfen usw.)
- Steuererklärung
- Unterstützung und Vertretung bei offiziellen Stellen

Diese Dienstleistungen sind kostenpflichtig. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

Weitere Dienstleistungen

DOCUPASS

Der DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier, in dem man seine persönlichen Anliegen festhalten kann. Es wurde von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit Spezialisten aus Medizin, Recht und Ethik auf der Basis der neuen Gesetzeslage zusammengestellt. Es umfasst die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall und Informationen zum Testament. Dieses Dossier stellt sicher, dass Ihre Entscheidungen und Wünsche bekannt sind und respektiert werden, aber auch, dass Ihre Angehörigen im Falle einer plötzlichen Urteilsunfähigkeit infolge eines Unfalls oder einer Krankheit entlastet werden.

Das Dossier kann zum Preis von CHF 19.- bei unserem Sekretariat bestellt werden:

telefonisch unter: 027 948 48 50

oder per E-Mail an: ow@vs.prosenectute.ch

Um mehr über den DOCUPASS zu erfahren werden Anlässe organisiert, die von Sozialarbeitenden der Pro Senectute Valais-Wallis geleitet werden. Sämtliche Details dazu finden Sie auf Seite 10 dieser Broschüre.

Zusätzliche Information und Beratung

Oberwallis: 027 948 48 50

Französischsprachiges Wallis: 027 322 07 41

Ein Rollator für Ihre Bewegungsfreiheit und sicheren Genuss



www.sodimed.ch

Rollz Motion

Ein Rollator umbaubar in einen Rollstuhl

Rollz Motion ist eine Gehhilfe mit 2 in 1 Funktion. Leichter Rollator und umbaubar in einen Rollstuhl mit 4 Rädern und zwei Schiebegriffen mit Begleiterbremse.



-15%
für die Mitglieder
Pro Senectute



Rollz Flex

Ein idealer Begleiter für Ihre Spaziergänge ist der Rollator **Rollz Flex**. Ideal mit der grossen Einkaufstasche (20kg) begleitet er Sie bei all Ihren Einkäufen.

Sodimed SA

Route de Riddes 54, 1950 Sitten
Tel. 027 203 06 86
(nur nach Terminvereinbarung)



SODIMED

Seit 1987 für Sie in der Schweiz

Für alle Angebote: sofern nicht anders angegeben, erfolgt die Anmeldung beim Sekretariat 027 948 48 50.

Englisch Konversation Visp (CHF 9.- pro Lektion)

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

Anmeldung: beim Sekretariat. **Anzahl Teilnehmende pro Kurs:** Maximum 5.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbühlstrasse 10

1	Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr 5. November 2020, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation mit Grundkenntnissen	Karen Shaw
2	Donnerstag 09.45 - 10.45 Uhr 5. November 2020, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation für Fortschritten	
3	Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr 5. November 2030, dann alle 2 Wochen	Englisch Konversation für Anfänger	

Italienisch Konversation Visp (CHF 9.- pro Lektion)

Grundkenntnisse erforderlich

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

Visp, Mediathek, Treichweg 1

4	Montag 13.00 - 14.00 Uhr 2020: 02.11/16.11/30.11/14.12 2021: 11.01/25.01/08.02/15.02/ 15.03/29.03	Italienisch Konversation	Tiziana Abächerli-Insoli
5	Bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Kurs angeboten, an den gleichen Daten, von 14.15 - 15.15 Uhr		

Private Einführung in die Welt der Tablets und Smartphones

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

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

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

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

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



Individuelle Beratung zu Programmanwendungen und Internet.

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

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

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



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

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

Anmeldung: beim Sekretariat

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

8	Frühling 2021 Datum wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben	Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des Geräts und die «SBB Mobile» App ist installiert	Anna Oberli rundum mobil GmbH
---	---	--	----------------------------------

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



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

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

Anmeldung: jeweils eine Woche im Voraus beim Sekretariat

9	Donnerstag 29. Oktober 2020 14.00 bis ca. 16.00 Uhr	PostFinance AG Brig, Bahnhofstrasse 1A	
10	Mittwoch 18. November 2020 14.00 bis ca. 16.00 Uhr	Raiffeisenbank Visp, Bahnhofstrasse 10	

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



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



Mobil sein & bleiben (kostenlos) 

Mit diesem Mobilitätskurs sind Sie sicher und gut informiert unterwegs. Während des halbtägigen Kurses erhalten Sie viele Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei. Auch für praktische Übungen an den Billettautomaten ist genügend Zeit reserviert. Zudem erhalten Sie einen Gutschein für Ihren nächsten Ausflug mit der Bahn.

Anmeldung: bis 27. August 2020 beim Sekretariat

11	Donnerstag 3. September 2020 8.30 - 12.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit rundum mobil GmbH	Visp, Raiffeisenbank, Bahnhofstrasse 10
12	Donnerstag 3. September 2020 13.30 - 17.00 Uhr		Brig, Postauto Meetingroom oder Bahnhof SBB Konferenzraum (je nach Anmeldestand)

Sicherheit im Alltag (CHF 10.-) 

Sich sicher fühlen ist ein wichtiger Bestandteil guter Lebensqualität. Was trägt zur persönlichen Sicherheit bei? Wie kann man sich schützen? Auf was sollte man dabei achten? Fachpersonen der Walliser Kantonspolizei informieren Sie zu: Sicherheit zu Hause, Sicherheit unterwegs und Sicherheit im Umgang mit Finanzen.

Susten, Dilei Meschlersaal, Sustenstrasse 3

13	Mittwoch 28. April 2021 14.00 - 16.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei	Anmeldung: bis 21. April 2021 beim Sekretariat
-----------	--	---	--

Workshop Docupass (CHF 30.- inkl. **Docupass**) 

Der **Docupass** ist ein umfassendes Vorsorgedossier mit Anordnungen, die man im Hinblick auf eine eventuelle Urteilsunfähigkeit oder den Todesfall trifft. Dazu gehören die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall und Informationen zum Testament.

Brig, Sitzungsraum Pro Senectute, Belalpstrasse 2

14	Mittwoch 4. November 2020	14.00 - 16.00 Uhr	Leitung: Ruffine Sieber, Sozialarbeiterin FH Anmeldung: bis 1 Woche im Voraus beim Sekretariat
15	Mittwoch 18. November 2020		
16	Mittwoch 14. April 2021		
17	Mittwoch 28. April 2021		

Schnupperkurs Selbstverteidigung (CHF 15.-)  

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

Anmeldung: bis 31. März 2021 beim Sekretariat

Visp, Lokalität wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

18	Mittwoch 7. April 2021	14.00 - 16.00 Uhr	Sonja Fioroni, Selbstverteidigungstrainerin
-----------	------------------------	-------------------	--

Ernährungskurs (CHF 20.-) **neu**

Wie können Sie sich gesünder ernähren oder Ihr Immunsystem stärken? Durch Theorie und Praxis können Sie Ihr Wissen über Ernährung auffrischen und vertiefen.

Anmeldung: bis 10. März beim Sekretariat

Visp, Lokalität wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

19	Mittwoch 17. März 2021	9.00 - 12.00 Uhr	Carmen Jossen, Fachberaterin ganzheitliche Gesundheit
----	------------------------	------------------	--

Gedächtniskurs (CHF 120.- pro Teilnehmende) **neu**

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

Anmeldung: bis 28. September 2020 beim Sekretariat

Brig, Pro Senectute, Belalpstrasse 2

20	Montag 5. Okt / 26. Okt / 2. Nov / 9. Nov 2020	10.00 - 12.00 Uhr	Carmen Jossen, Fachberaterin ganzheitliche Gesundheit
----	---	-------------------	--

forum60plus

gemeinsam sich weiterbilden



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

Themen:

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

Weitere Informationen: www.forum60plus.com

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

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

Anmeldung: laufend, beim Sekretariat

Ausstellung: im April zeigen die Teilnehmenden ihre Werke im Werkhof in Brig. Daten vom Vernissage folgen. Eintritt frei.



Theresia Schläpfer 2019, Goms

Glis, Zeughaus Kultur

21	Kurs A	Montag 13.30 - ca. 16.30 Uhr 7. Sept bis 14. Dez 2020 und 4. Jan bis 28. Juni 2021	Theresia Schläpfer
22	Kurs B	Donnerstag 13.30 - ca. 16.30 Uhr 10. Sept bis 17. Dez 2020 und 7. Jan bis 24. Juni 2021	

Prix Chronos - Lesen mit Kindern +

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

Visp, Mediathek, Treichweg 1 neu

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



Brig, Mediathek Wallis, Schlossstrasse 30

24	Die Gruppe ist für das Jahr 2020-2021 ausgebucht	Infos: Christa Römisch, 027 607 15 11 christa.roemisch@admin.vs.ch
----	--	---



Troggu (altes Walliser Kartenspiel) neu +

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

Visp, Pro Senectute, Überbielstrasse 10

25	Freitag 6. Nov / 13. Nov / 20. Nov / 27. Nov 2020	14.00 - 16.00 Uhr	Leitung: Erika Bischoff Anmeldung: beim Sekretariat bis 30. Okt
----	---	-------------------	--

Kino am Nachmittag

Pro Senectute und die Mediathek laden Sie zum kostenlosen Filmvergnügen im **Grünwaldsaal** der Mediathek Brig ein.



Alpzyt

Nach «z'Alp» kehrt Thomas Rickenmann zu den drei Familien zurück, die er vor drei Jahren beim Alpaufzug porträtierte. Im zweiten Teil bleiben wir den ganzen Sommer lang oben im Alpstein, im Berner Oberland und in der Zentralschweiz.

Wir erleben die Alpzeit der Bergbauern mit oder ohne Handy jenseits der Waldgrenze, wo nicht Minuten zählen, sondern der Umgang mit der Natur. «Alpzyt» mag wie «Wellness fürs Gemüt» erscheinen. Doch wann ist der Zeitpunkt zur Heimkehr? Wie lange reicht das Gras auf den Weiden, und wie früh droht ein Wintereinbruch? Für unsere drei Familien hängt das Überleben von der Alpwirtschaft ab, und die Kargheit und Härte in der Unwirtlichkeit da oben verleiht der Alpzeit Schönheit und Würde.

26	Dienstag 13. Oktober 2020 14.00 Uhr	Schweiz, 2016 Dokumentarfilm von Thomas Rickenmann	105 min.
----	--	---	----------

Die göttliche Ordnung

Nora ist eine junge Hausfrau und Mutter, die 1971 mit ihrem Mann und zwei Söhnen in einem beschaulichen Schweizer Dorf lebt. Hier ist wenig von den gesellschaftlichen Umwälzungen der 68er-Bewegung zu spüren. Der Dorf- und Familienfrieden kommt jedoch gehörig ins Wanken, als Nora beginnt, sich für das Frauenstimmrecht einzusetzen... «Die göttliche Ordnung» setzt all den Menschen ein Denkmal, die damals für gleiche politische Rechte gekämpft haben, sowie all jenen, die sich auch heute für Gleichberechtigung und Selbstbestimmung engagieren.

27	Dienstag 24. November 2020 14.00 Uhr	Schweiz, 2017 Drama/Dramedy von Petra Volpe	97 Min.
----	---	--	---------

Cold War - Der Breitengrad der Liebe

Komponist Wiktor (Tomasz Kot) und seine Kollegin Irena (Agata Kulesza) reisen im Jahr 1949, zur Zeit des polnischen Wiederaufbaus, mit ihrem Tonbandgerät durch die Bergdörfer ihres Landes, um dort nach versteckten Gesangstalenten zu suchen. Die geeigneten Kandidaten laden sie in ein halb verfallenes herrschaftliches Anwesen ein, unter ihnen befindet sich auch die rebellische Zula (Joanna Kulig), in die sich Wiktor verliebt. Bald steht Zula im Mittelpunkt eines von Wiktor gegründeten Ensembles, mit dem er Kunst und Kultur seines Landes wieder auf Vordermann bringen will. Doch als die Truppe mehr und mehr für politische Ziele eingespannt wird, reicht es Wiktor und er nutzt einen Auftritt in Ostberlin für die Flucht. Doch Zula, die eigentlich mit ihm fliehen wollte, erscheint nicht wie vereinbart und so treffen sich die beiden erst viele Jahre später in Paris wieder...

28	Dienstag 15. Dezember 2020 14.00 Uhr	Polen, 2018 Liebesfilm/History von Pawel Pawlikowski	88 Min.
----	---	---	---------

Stan & Ollie

Das legendäre Komiker-Duo Stan Laurel (Steve Coogan) und Oliver Hardy (John C. Reilly), auch bekannt als Dick und Doof, feierte einst große Erfolge. Doch im Jahr 1953 ist ihr Ruhm etwas verblasst. Der Promoter Bernard Delfont (Rufus Jones) kann sie daher überzeugen, eine Bühnentour durch Großbritannien zu machen. Während die ersten Vorführungen vor nur wenig gefüllten Rängen stattfinden, spricht sich nach und nach, dass es die Comedians noch draufhaben und die Hallen füllen sich. Doch bei Stan und Ollie kriselt es. Während Stan, der kreative Kopf des Duos, davon träumt, noch einen großen Film über Robin Hood zu machen, geht es Ollie gesundheitlich immer schlechter. Und als Lucille Hardy (Shirley Henderson) und Ida Laurel (Nina Arianda), die Ehefrauen der Komiker, zur Tour stoßen, verkomplizieren sie die Lage zusätzlich. Und so steht bald die Frage im Raum: Wird es nach der Tour überhaupt noch Stan und Ollie als Duo geben?

29	Dienstag 19. Januar 2021 14.00 Uhr	USA, 2018 Komödie/Drama von Jon S. Baird	99 Min.
----	---------------------------------------	---	---------

Van Gogh - An der Schwelle zur Ewigkeit

Der 35-jährige Vincent van Gogh (Willem Dafoe) hat schon über hundert Gemälde gemalt, doch immer noch keinen Erfolg mit seiner Kunst. Außerdem leidet er unter starken psychischen Problemen und ist vom Weltschmerz geplagt. Um dem Druck des Lebens in Paris zu entfliehen, zieht er in den Süden Frankreichs in ein kleines Dorf namens Arles, wo er die Natur mit seinem Pinsel auf der Leinwand festhält. Sein enger Freund und Kollege Paul Gauguin (Oscar Isaac) besucht van Gogh in seiner neuen Heimat zwar, findet dessen Gedankenwelt aber zu düster und erdrückend, weswegen er ihn bald wieder verlässt. Nur van Goghs Bruder und Kunsthändler Theo (Rupert Friend) unterstützt ihn, wo er kann. Meistens ist der Künstler aber alleine mit sich und seinen unberechenbaren Stimmungsschwankungen. Seine mentalen Dämonen lassen ihn nicht los und treiben van Gogh in eine psychiatrische Anstalt, bis er im Jahr 1890 unter rätselhaften Umständen stirbt...

30	Dienstag 16. Februar 2021 14.00 Uhr	USA, Frankreich, 2018 Drama/Kunst/Malerei von Julian Schnabel	111 Min.
----	--	--	----------

Die anonymen Romantiker

Jean-René (Benoît Poelvoorde) ist Inhaber einer kleinen Schokoladenmanufaktur und leidet unter einer pathologischen Schüchternheit gegenüber Frauen. Angélique (Isabelle Carré), die er soeben angestellt hat, geht es kaum anders. Sie neigt dazu in Ohnmacht zu fallen, wenn sie von Fremden angesprochen wird. Wenn zwei Menschen einander so ähnlich sind, dann wundert es kaum, dass sie sich näher kommen. Aber ihre Schüchternheit funkt ihnen immer wieder dazwischen.

31	Dienstag 9. März 2021 14.00 Uhr	Frankreich, Belgien 2011 Komödie/Liebesfilm von Jean-Pierre Améris	75 Min.
----	------------------------------------	---	---------

Einkehrtage 2021

Das Bistum Sitten gestaltet auch 2020-2021 in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais-Wallis Einkehrtage für Seniorinnen und Senioren in den Gemeinden oder Regionen. Daten können beim Sekretariat der Pro Senectute in Visp vereinbart werden. Die Tagung dauert normalerweise von 10.00 bis 15.30 Uhr. Sie kann auch auf einen Vormittag beschränkt werden.

Leitung: Diakon Georg Studer-Bregy, Visperterminen

Thema: «Steh auf und iss! Denn du hast einen grossen Weg vor dir.» - Wie wir Lethargie und Mutlosigkeit hinter uns lassen und gestärkt neue Wege gehen.

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

32	Montag 10.30 - 11.10 Uhr	Sep 2020: 7. / 14. / 21. / 28. Okt 2020: 5. / 26. Nov 2020: 2. / 9. / 16. / 23.	Bea van der Kamp, Gesangspädagogin
33	Montag 10.30 - 11.10 Uhr	Jan 2021: 11. / 18. / 25. Feb 2021: 1. / 8. / 22. März 2021: 8. / 15. / 22. / 29.	
34	Bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Kurs angeboten von 11.20 - 12.00 Uhr		

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

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

Anmeldung: bis 30. Okt beim Sekretariat

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

35	Freitag 6. Nov und 20. Nov 2020 9.00 - 10.30 Uhr	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
----	---	---

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

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

Brig, Metziltenturm Kloster St. Ursula

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

Wallfahrt Einsiedeln und Sachseln 2021

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

Anmeldung: beim Sekretariat

37	7. und 8. September 2021 Dienstag: Wallfahrt zu unserer Lieben Frau von Einsiedeln Mittwoch: Weiterfahrt nach Flüeli-Ranft, dann Sachseln.	Pilgerleitung: Pfarrer Herbert Heiss Reisebegleitung: Mitarbeitende von Pro Senectute und Pflegefachpersonen Weitere Informationen: siehe Flyer.
----	--	--



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



Agarn

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

Ausserberg

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

Baltschieder

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

Bellwald

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

Betten

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

Brig

Chor 60 + Brig und Umgebung	Montag (ausser Schulferien) 14.00 - 15.30 Uhr Beginn eventuell September 2020, falls es die Schutzmassnahmen erlauben. Teilnehmende werden informiert.	Pfarreizentrum	CHF 100.- pro Person und Jahr	Leitung: Corinna Bayard, 079 468 92 83
Jassen Brig-Glis	Dienstag 13.45 - ca. 17.00 Uhr	Riverside		Florian Wellig, 079 727 29 51
Mittagstisch Brig-Glis	2020: 8. Sept, 13. Okt, 10. Nov, 15. Dez 2021: 12. Jan, 9. Feb, 9. März, 13. Apr, 11. Mai, 8. Jun 12.00 Uhr	Restaurant Zunftstube	Menu CHF 17.-	Anmeldung: bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Erika Locher, 027 923 79 45 oder 079 329 23 29



Bürchen

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

Eggerberg

Jassen	Dienstag 13.30 Uhr	Restaurant Bergsonne		Sabine Anthamatten, 027 946 34 55
Mittagstisch	letzter Freitag im Monat ab 11.45 Uhr	Grienig	Kollekte	Anmeldung: bei Sonja In-Albon, 027 946 33 27

Eischoll

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

Eisten

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

Embd

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

Ergisch

Senioren- nachmittag	Dienstag, Daten siehe Programm 14.00 Uhr	Bürgerstube	Infos: Ruth Studer, 027 932 16 34 oder 079 400 99 46	
Mittagstisch	2020: 7. Okt, 4. Nov, 2. Dez 2021: 6. Jan, 3. Feb, 3. März, 7. April, 5. Mai 11.30 Uhr	Restaurant Obermatt		

Ernen-Binn

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

Erschmatt

Jassen	Dienstag (November bis Ende April) 13.30 - 17.00 Uhr	Roggenzentrum		Monika Schmidt, 078 820 01 04 oder Mütterverein
Mittagstisch + Nachmittag 50+	2020: 17. Sept, 15. Okt, 19. Nov, 17. Dez 2021: 21. Jan, 18. Feb, 18. März, 22. April, 20. Mai 12.00 - 16.00 Uhr	Restaurant Roggen-Stube	CHF 18.-	Anmeldung: bei Monika Schmidt Infos: siehe Flyer / Pfarrblatt

Eyholz

Handarbeitsgruppe	Donnerstag Beginn 8. Okt 2020 13.30 - ca. 17.00 Uhr	Schulhaus	Kollekte	Kontakt und Infos: Alice Noti, 079 670 01 92
--------------------------	--	-----------	----------	--

Fieschertal

Jassen und tappen	jeweils Donnerstag, siehe Flyer 13.30 Uhr	Schulhaus Kindergarten		Bernadette Imhasly, 079 587 60 82
Mittagstisch	jeweils Freitag 2020: 25. Sept, 9. Okt, 30. Okt, 11. Dez 2021: 22. Jan, 19. Feb, 18. März (Donnerstag), 16. Apr Ab 11.30 Uhr	Hotel Alpenblick	CHF 20.-	Anmeldung: bis 2 Tage im Voraus bei Vreni Leuenberger, 079 773 05 01
Handarbeitsgruppe Lisme fer alli	jeweils Dienstag 2020: 27. Okt, 10. Nov, 24. Nov, 7. Dez (Montag), 22. Dez 2021: 5. Jan, 19. Jan, 2. Feb, 16. Feb, 2. März, 16. März, 30. März, 13. Apr, 27. Apr 14.00 Uhr	Schulhaus Kindergarten		Lydia Imhasly, 027 971 10 33

Gampel

Jassen	Donnerstag 13.30 - 17.00 Uhr	Restaurant Jägerheim		Marie-Thérèse Bitz, 079 519 78 55
Mittagstisch Gampel- Niedergampel	letzter Freitag im Monat 2020: 28. Aug (Tourist), 25. Sept (Schmiedstube), 30. Okt (Jägerheim), 27. Nov (Tourist), 18. Dez (Schmiedstube) 12.00 Uhr		CHF 18.- inkl. Suppe oder Salat, Kaffee und Dessert	Anmeldung: am Vorabend bis 20.00 Uhr beim jeweiligen Restaurant: Jägerheim, 027 932 11 28 Schmiedstube, 027 932 11 05 Tourist, 027 932 24 77

Grafschaft

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

Grengiols

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

Guttet-Feschel

Seniorenclub	1x im Monat, siehe Jahreskalender der Gemeinde ab August	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 Beginn 8. Juli 2020 12.00 Uhr	Volksheilbad	CHF 20.- inkl. Kaffee/ Dessert	Anmeldung: bei Arlette Grichtung, 027 470 12 75

Leuk-Stadt

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

Mörel-Filet

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

Münster-Geschinen

Seniorenclub	siehe Flyer und Jahresprogramm	Hotel Restaurant Post	CHF 18.-	Astrid Ritz, 078 744 99 07
Mittagstisch	letzten Donnerstag im Monat Beginn 30. Juli 2020 11.30 Uhr	Hotel Restaurant Post	CHF 18.-	Anmeldung: beim Hotel, 027 974 15 15

Naters

Mittagstisch	Der Mittagstisch wird wieder aufgenommen, wenn die Bedingungen es erlauben. Der Start wird in der Zeitung bekannt gegeben.			Leitung: Julia Seiler, 027 923 46 52
Seniorenchor	Dienstag alle 2 Wochen Beginn 8. Sept 2020, <i>falls es die Schutzmassnahmen erlauben</i> 14.00 - 15.15 Uhr	Übungslokal Zentrum Missione	CHF 40.- pro Person und Jahr	Leitung: Rosmarie Treyer-Heuberger, 079 428 03 39 rosmarie@treyer.ch

Niedergampel

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

Niedergesteln

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

Gemeinde Obergoms

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

Raron

Mittagstisch	jeden Mittwoch ab 2. Sept 12.00 Uhr	Altes Schulhaus Burgersaal	CHF 10.-	Kochteam/Service: Freiwillige Helferinnen und Helfer von Raron Anmeldung: bei Jacqueline Troger, 078 790 84 31
---------------------	---	----------------------------	----------	---

Reckingen-Glurigen

Jassen	Donnerstag 13.30 Uhr	Gemeindestube Reckingen	CHF 25.- pro Jahr	Ursula Ehrenzweig, 079 567 32 13
Mittagstisch	jeweils am Donnerstag 12.00 Uhr	Hotel Restaurant Tenne	CHF 16.- Menu, inkl. Kaffee	Anmeldung: im Restaurant Tenne, 027 973 18 92

Ried-Brig

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

Ritzingen

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

Saas-Fee

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

Salgesch

Mittagstisch	1x im Monat von September bis Juni 12.00 Uhr	Zivilschutzanlage	CHF 15.- bis 18.-	Anmeldung: bei Brigitte Mathier, 079 546 35 33
---------------------	--	-------------------	-------------------	---

Siders

Jassen	jeweils am Donnerstag Nachmittag	Pfarreizentrum, Heilig Geist oder nach Ansage		Paul Sarbach, 079 240 94 63
Mittagstisch	jeder 2. Dienstag im Monat von September bis Juni 11.30 Uhr	Siders oder Umgebung, immer mit dem ÖV erreichbar	ca. CHF 20.-	Lokalität und Daten siehe WB-Rubrik «Alter Aktiv» und Jahresprogramm Anmeldung: bei Barbara Oggier, 027 565 66 33

Simplon-Dorf

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

Stalden

Seniorenclub	Montag 13.00 Uhr	Vereinslokal		Margrit Ruppen, 027 952 17 63
---------------------	----------------------------	--------------	--	-------------------------------

Staldenried

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

St. Niklaus

Frontags-Träff	Donnerstag 13.30 - 17.00 Uhr	Pfarreisaal bei der Kirche	CHF 5.-	Infos: Antonia Hugo, 078 670 98 88 oder Spitex Mattertal, 027 922 31 90
Mittagstisch	letzter Donnerstag im Monat 11.45 Uhr		CHF 12.-	

Susten

Spielnachmittag	Mittwoch (siehe Programm) ab 14.00 Uhr	Aula Schulhaus		Lucie Wyssen, 027 473 27 49
Mittagstisch Verein Passerelle	2020: 28. Aug, 11. und 25. Sep. 9. und 30. Okt, 13. und 27. Nov, 11. Dez 2021: 8. und 29. Jan, 12. und 26. Feb, 12. und 26. März, 9. und 30. Apr, 14. und 28. Mai, 11. und 25. Jun	Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21		Der Verein bietet einen Ort der Begegnung zwischen den Generationen. Die Cafeteria und der Spielplatz laden zu schönen Momenten ein. Infos: Dieter und Verena Müller, 079 757 63 09 info@vdml.ch

Täsch

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

Termen

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

Törbel

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

Turtmann

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

Unterbäch

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

Unterems

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

Varen

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

Visp

Jassen	Freitag 14.00 Uhr	Ort noch zu bestätigen		Paula Gemmet, 027 946 31 57
Mittagstisch	erster Freitag im Monat 12.00 Uhr	Rathaussaal	CHF 6.-	ohne Anmeldung: Organisation und Service: verschiedene Vereine der Gemeinde
Chor 60+ Visp und Umgebung	Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr	Singsaal Schulhaus Sand	CHF 50.- pro Jahr	Leitung: Bea van der Kamp, 079 666 28 84
Handarbeitsgruppe	Dienstag 2020: 8. und 22. Sept, 6. und 27. Okt, 10. und 24. Nov, 8. und 15. Dez 2021: 5. Jan und 19. Jan, 2. und 16. Feb, 9. und 23. März, 13. und 27. Apr, 11. Mai 13.30 - 16.00 Uhr	Zimmer 5, Schulhaus Sand		Kontakt und Infos: Eliane Noti, 076 295 62 95

Visperterminen

Seniorenclub	Freitag 13.30 Uhr	Turnhalle Schulhaus	Agnes Heinzmann, 027 946 20 65	
---------------------	-----------------------------	---------------------	--------------------------------	--



Sommer-/Winterprogramm

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

FitGym

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

Wandern

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

Velo/Biken

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

Aquarückenfit

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

Winterwandern

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

Schneeschuhlaufen

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

Langlauf

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

Tennis

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

Pilates Care

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

Beckenbodentraining

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

Yoga

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

Petanque

Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Rückentraining

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

Sicher stehen- sicher gehen

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

Line-Dance

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

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

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



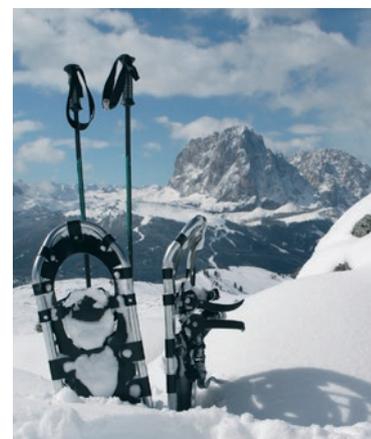
Schneeschuhtour Mühlebach nach Chäserstatt 40

Anmeldung beim Sekretariat bis 12. Januar 2021

Wanderleitung Maurus Gsponer, esa Wanderexperte
Tour-Beschrieb Die Tour führt uns von Mühlebach nach Chäserstatt. Ab Parkplatz beim alten Sessellift in Mühlebach steigen wir hoch durch den Ärnerwald bis zum Berghaus Chäserstatt auf 1777 m. Wir gehen es gemütlich an und lassen uns Zeit für den Aufstieg. Nach 2 Std. erreichen wir unser Ziel, eine Gelegenheit auf der Gartenterasse bei einem Getränk die Aussicht über das Rhonetal zu geniessen. Verpflegung: Picknick aus dem Rucksack oder auf Wunsch Mittagessen im Restaurant Chäserstatt. Nach der Mittagsrast steigen wir hinunter nach Mühlebach und fahren mit dem Postauto zurück nach Ernen.

Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2020.

14. Januar 2021



Schneeschuhtour Wasenalp, Wintrigmatta 41

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. Februar 2021

Wanderleitung Maurus Gsponer, esa Wanderexperte
Tour-Beschrieb Diese Tour führt uns auf die Wasenalp, Wintrigmatta. Von der Talstation Skilifte Rothwald/Rest. Schutzhaus steigen wir dem markierten Trail folgend in den Rothwald, weiter via Wasenalp zur Wintrigmatta. Hier halten wir Mittagsrast. Nach der Mittagspause wandern wir zurück nach Wase. Einkehr ins Restaurant Wase ist fakultativ. Bei guten Schneeverhältnissen nehmen wir den Abstieg via Hackber nach Ganterwald. Hier nimmt uns das Postauto zurück nach Brig.

Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2020.

10. Februar 2021



Wintererlebnis in den Bergen - Fafleralp im Lötschental 42

Anmeldung beim Sekretariat bis 6. Januar 2021

3. - 5. Februar 2021

Wanderleitung	Theo Lehner, esa Wanderexperte		
Programm	Winterwandern, Schneeschuhwandern, Schlittelplausch, Wildbeobachtung mit Foto-Shooting, Massagen, Entspannung, Spaziergang «Mensch in Einklang mit der Natur»		
Unterkunft	Hotel Fafleralp im Lötschental		
Hinfahrt	Visp ab	09.16 Uhr	
	Brig, an	09.23 Uhr	Brig ab
	Goppenstein an	09.59 Uhr	Goppenstein ab
	Besammlung	10.30 Uhr im Hotel Breithorn	10.03 Uhr
	zu einem Willkommenskaffee		
	11.00 bis 11.30 Uhr Ankunft auf der Fafleralp		
Rückfahrt	Blatten ab	14.29 Uhr	
	Goppenstein an	14.50 Uhr	Goppenstein ab
	Brig an	15.20 Uhr	Brig ab
	Visp an	15.32 Uhr	15.26 Uhr
Kosten	CHF 480.00 im Einzelzimmer		
	CHF 460.00 im Doppelzimmer		
Leistungen	Frühstück, Aktivitäten, Foto Shooting, Nachmittagskaffee, Abendessen, Jass (falls erwünscht)		
Besonderes	Unterhaltungsabend mit Sagen aus dem Lötschental		

**Schneeschuhtour Alpe Frid** 43

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. März 2021

2. - 8. Mai 2021

Wanderleitung	Maurus Gsponer - esa Wanderexperte
Tour-Beschrieb	Die Schneeschuhtour führt uns auf die Alpe Frid oberhalb Ernen. Ab der Haltestelle Zauberwald steigen wir durch einen lichten Fichtenwald und erreichen nach kurzer Zeit die Binnegga, verlassen nach einer guten Stunde Aufstieg den Wald und folgen nun einem Schneeschuhtrail bei schönster Aussicht bis auf die Alpe Frid. Pause! Hier nehmen wir ein Picknick aus dem Rucksack. Unser Blick reicht bis weit ins Rhonetal und zu den 4000ern der Berneralpen. Nach einer ausgiebigen Rast steigen wir wieder ab, nehmen aber ab Binnegga den Weg nach Ausserbinn. Hier nimmt uns das Postauto mit nach Ernen-Fiesch.
	Details entnehmen sie aus dem Winterprogramm ab 01.12.2020.



Kräuterwochenende im Lötschental 44

7. - 8. August 2021

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. Juli 2021

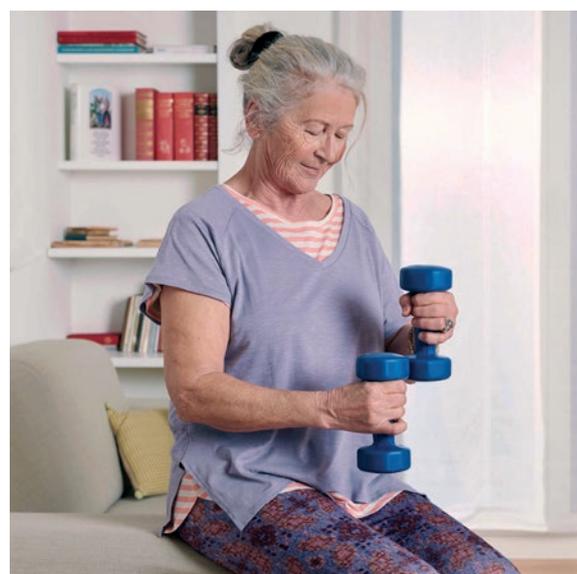
Wanderleitung	Theodor Lehner - esa Wanderexperte
Programm	Spaziergänge über Alpenwiesen mit ihrer wunderbaren Vielfalt von Naturschätzen. Sammeln von Kräutern und Blumen für Tee, Öl oder Kräutersalze.
Unterkunft	Die Teilnehmenden schlafen in Doppelzimmern, sofern verfügbar. Wer ein Einzelzimmer möchte, muss dies bis 01. Juli 2020 reservieren. Differenzkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
Besammlung	13.10 Uhr Besammlung vor dem Restaurant Ambord in Ferden. Gepäck wird in die Unterkunft transportiert.
Hinfahrt	13.20 Uhr Abmarsch in Richtung Kummenalp. Bei speziellen Plätzen, Bäumen und Pflanzen bleiben wir stehen, lernen die Kräuter und Bäume mit ihren Geschichten kennen. Der Fussmarsch ist ohne grosse Anstrengung leicht machbar.
Rückfahrt	16.30 Uhr Wanderung von der Kummenalp ins Tal
Leistungen	Zimmer mit Halbpension (Nachtessen und Frühstück), Zvieriplättli am Samstag im Restaurant Kummenalp. Fahrgelegenheit von Ferden auf die Kummenalp und zurück. Getränke im Restaurant müssen selber bezahlt werden. Kursunterlagen können zum Spezialpreis von CHF 60.00 bestellt werden. Mittagessen am Sonntag bezahlen die Teilnehmenden selber.
Besonderes	Das Kräuterseminar findet bei jeder Witterung statt. Warme Kleidung ist von Vorteil, die Nächte auf der Alm sind frisch Für die Verpflegung unterwegs ist gesorgt.
Kosten	CHF 200.00

**Domigym - Turnen zu Hause** 45

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

Tarife für Domigym

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

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

Mit der Unterstützung von

**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

FitGym - Gruppen



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

Ausserberg	Heynen Vreny Pfaffen Martine Theler Elisabeth	079 621 26 94 027 946 57 65 027 946 50 18	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Brig Männer	Leo Ackermann	027 923 89 82	Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle Rhonesand
Brig Frauen	Jolanda Schwery Heidi Ruffiner	027 923 29 70 027 921 60 75	Dienstag, 09.30-10.30 Uhr Englischgruss Wohnen im Alter - Bewegungsraum	
Erschmatt	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag, 09.15-10.15 Uhr	Turnhalle
Gampel	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag, 13.15-14.15 Uhr	Alte Turnhalle
Grächen	Raphaela Brantschen	027 956 34 80	Donnerstag, 13.30-14.30 Uhr jeden 2.	Turnhalle
Grensiols	Vreni Stockalper	027 927 23 15	Dienstag, 14.00-15.00 Uhr	MZA
Lalden	Christine Truffer	079 623 73 50	Montag, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Mörel-Filet	Eveline Imhasly Andrea Kummer	079 541 31 77 079 365 16 05	Montag, 13.30-14.30 Uhr	Theatersaal
Mund	Elfriede Truffer	027 923 32 00	Montag, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Münster	Beatrice Hutter Rosemarie Imsand Katja Mathieu Theler Silvia	027 973 24 14 027 973 23 24 027 973 10 16 079 231 89 52	Dienstag, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Naters	Jolanda Schwery Elda Pacozzi	027 923 29 70	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr	Turnhalle
Sierre	Gaby Michlig	027 455 48 83	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr	Halle Beaulieu
Stalden	Doris Gsponer Evelyne Bumann	027 952 10 84 027 952 10 59	Dienstag, 17.00-18.00 Uhr	Turnhalle
Termen	Rita Schweizer Nadine Pfammatter	027 921 66 27 027 924 69 22	Mittwoch, 08.45-10.00 Uhr	Turnhalle
Turtmann	Ida Steiner	027 932 14 62	Dienstag, 17.30-18.30 Uhr	Turnhalle
Ulrichen	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Unterbäch	Ruth Fux	076 235 43 79	Montag, 13.45-14.45 Uhr	Turnhalle
Varen	Irene Zumofen	027 473 13 54	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Zentrum Paleten
Visp	Elsi Mazotti Ellen Millius Elisabeth Waber	027 946 11 71 079 463 75 70 079 658 83 97	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Turnhalle Mürä
Visperterminen	Celestine Zeiter Eliane Berchtold	027 946 43 01 027 946 21 58	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
Zermatt	Brigitte Hofmann Gabriela Truffer Silvia Truffer	079 511 56 61 079 933 19 34 079 819 85 27	Mittwoch, 14.45-15.45 Uhr	Triftbachhalle

esa Erwachsenensport

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

Wir suchen Sie!

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

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

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

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

Nächste esa Leiterausbildung Allround in Visp

1. Kursteil: 23.-25.10.2020 - Kernmodul
2. Kursteil: 20.-22.11.2020 - Fachmodul

Sicher stehen - sicher gehen

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

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



Bewegungscoach

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

Was wird gemacht?

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



Velogruppe 46



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

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

Tagestouren 2020 47

10.09.2020 Martigny-Sion-Sierre-Naters - ca. 85 km
24.09.2020 **Abschlusstour Naters - Susten - Niedergampel - Naters**

Weitere Tagesfahrten Domodossola-Mergozzo-Domodossola
 Niederwald-Ernen-Binntal-Grensiols-Brig

Halbtagestouren 48



03.09.2020 08.00 Uhr - 11.45 Uhr **Treffpunkt Aletsch Campus, Naters**
17.09.2020 08.00 Uhr - 11.45 Uhr **Treffpunkt Aletsch Campus, Naters**

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

Biken im Goms



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

Besammlung, Bahnhof Niederwald

49	jeden Dienstag 09.30 - 12.00 Uhr ab Juni 2020 bis Oktober 2020 Tagestouren nach Absprache	2 bis 3 Stunden 30 bis 50 Kilometer 300 bis 400 Höhenmeter	Raimund Guntern 079 449 38 45
----	---	--	----------------------------------

**Der Kantonale
 «Wintersporttag»
 wird am Mittwoch 10. März 2021
 im Lötschental
 durchgeführt.**



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 Sommerprogramm.
Anforderungen	Alle Pro Senectute Wanderungen werden in fünf verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

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

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

Wandergruppen

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

Die Wanderleitenden der entsprechenden Region geben Ihnen ebenfalls gerne Auskunft.

Obergoms	Elmar Diezig Anny Bittel Robert Carlen	079 240 54 57 027 973 12 05 079 732 40 46	Mittwoch, Donnerstag	
Unnergoms	Hans Erismann	027 971 40 34	2-3 Wanderungen pro Saison	
Brig und Umgebung	Marcelline Petrus Maurus Gsponer Franz Herger Marie-Andrée Schaller	078 823 64 92 079 744 65 05 078 891 11 92 078 689 62 27	Donnerstag	
Spazierwanderungen	Marcelline Petrus	078 823 64 92		
Visp und Umgebung	Hubert Seitz Bruno Hutter Alfons Kalbermatter	027 946 39 38 079 748 24 31 079 235 09 34	Mittwoch	
Spazierwanderungen	Susanne Brantschen	079 597 87 14		

Stalden und Umgebung	Doris Gsponer	027 952 10 84	
	Andenmatten Nathalie	079 694 21 69	
	Andres Willy	076 577 88 46	
	Hermine Fux	027 952 19 07	
	Esther Lengen	027 952 12 91	
Saastal	German Zurbriggen	027 957 11 07	
	Marie-Rose Gnos	027 957 26 23	
Raron und Umgebung	Köbi Fellmann	079 735 23 92	
Gampel und Umgebung	Genoud Joseph	027 924 26 16	
	Hans-Peter Zeiter	079 814 17 27	
	Theo Lehner	079 134 50 83	
Leuk-Susten und Umgebung	Raphael Plaschy	027 473 22 77	
	Verena Fisli	079 212 10 57	
	Philippe Doisy	078 719 86 65	
	Bernhard Metry	079 771 08 01	
Spazierwanderungen	Raphael Plaschy	027 473 22 77	
Sierre und Umgebung	Heinrich Kuonen	079 220 45 13	
	Helmuth Kippel	079 411 96 90	
	Mathieu Ernst	079 250 82 11	
	Trudy Montoya	078 638 38 81	
Spazierwanderungen	Rose-Marie Zumofen	079 418 40 02	

Tennis

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

Visp, Tenniscenter / Ennet der Brücke

50	5 x 60 Minuten	fortlaufend	Marco Fütterer, B Tennistrainer	CHF 100.00
-----------	----------------	-------------	------------------------------------	------------

Pilates Care - Fortsetzung

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

Brig, Gästehaus St. Ursula - Kursraum K2

51	15 x 60 Minuten	ab 19.08.2020 09.20 bis 10.20 Uhr	Barbara Burchard	CHF 18.00 (pro Lektion)
-----------	-----------------	--------------------------------------	------------------	----------------------------

Pilates Care - Fortsetzungskurs

Brig, Gästehaus St. Ursula - Kursraum K2

52	15 x 60 Minuten	ab 19.08.2020 10.30 bis 11.30Uhr	Barbara Burchard	CHF 18.00 (pro Lektion)
-----------	-----------------	-------------------------------------	------------------	----------------------------

Aquarückenfit

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

Detailprogramm im Sekretariat erhältlich

53	5 x 45 Minuten	ab Herbst 2020	Christine Schumacher	CHF 100.00 (inklusive Badeeintritt)
----	----------------	----------------	----------------------	--

BeBo® - das Gesundheitstraining

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

Naters, Belalpstrasse 1, Bewegungsraum Untergeschoss

54	8 x 60 Minuten	ab Herbst 2020 09.00 bis 10.00 Uhr	Jolanda Schwery Dipl. Beckenbodentrainerin	CHF 18.00 (pro Lektion)
----	----------------	---------------------------------------	---	----------------------------

Yoga

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

Visp, Turnhalle Müra

55	8 x 60 Minuten ab 19.08.2020	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Theodor Lehner Yogalehrer	CHF 15.00 (pro Lektion)
----	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

Ferden, Yoga Lokal - neues Schulhaus

56	8 x 60 Minuten ab Herbst 2020	Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr	Theodor Lehner Yogalehrer	CHF 15.00 (pro Lektion)
----	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------

Yoga Festival im Lötschental

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

Fafleralp im Lötschental, Detailprogramm im Sekretariat erhältlich

57	24.-25. Juli 2021	Theo Lehner		
----	-------------------	-------------	--	--

Line-Dance



Visp, Turnhalle Müra - Fortgeschrittene

58	10 x 60 Minuten 16.30 bis 17.30 Uhr	ab Mittwoch 19.08.2020	Marco Lagger	CHF 15.00 (pro Lektion)
----	--	---------------------------	--------------	----------------------------

Visp, Turnhalle Müra - Anfänger

59	10 x 60 Minuten 17.30 bis 18.30 Uhr	ab Mittwoch 19.08.2020	Marco Lagger	CHF 15.00 (pro Lektion)
----	--	---------------------------	--------------	----------------------------

Petanque



Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Visp, Fülaplatz bei der Martinibar

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

Schneeschuhwandern



Anforderungen

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

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

61	jeden Donnerstag ab Januar	Anmeldung Spätestens zwei Tage vor der Wanderung beim Sekretariat 027 948 48 50	CHF 10.00
----	-------------------------------	---	-----------

Ab Dezember 2020 ist das detaillierte Winterprogramm erhältlich. Gerne schicken wir Ihnen dieses zu oder Sie finden es auf unserer Homepage als Download. www.vs.prosenectute.ch

Langlaufgruppe Oberwallis



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

Obergesteln, Bahnhof

62	ab Januar 2021	jeden Donnerstag 11.45 Uhr	Peter Tenisch, 079 728 68 61 Paul Bittel, 076 436 09 06 Alois Perren, 078 673 40 54
----	----------------	-------------------------------	---

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

Die archäologischen Stätten von Sitten 70

Anmeldung beim Sekretariat bis 5. Oktober 2020

12. Oktober 2020

max. 24 Personen

Entdecken Sie die 7000 jährige Geschichte von Sitten, eine der ältesten Städte der Schweiz und besuchen Sie Gebäude, die sonst für die Öffentlichkeit geschlossen sind: von den römischen Thermen bis zum Hexenturm, sowie das Rathaus und das Supersaxohaus mit seiner geschnitzten Holzdecke.

Programm 13.26 Uhr Abfahrt Brig
14.00 Uhr Ankunft Sitten
14.30 Uhr Führung durch das historische Zentrum
ca. 16.00 Uhr Ende
Rückreise individuell

Preis CHF 15.-

Die Teilnehmenden lösen ihre Zugbillette selber (bis Sitten).



Besuch im Grossen Rat und im Regierungsgebäude 71

Anmeldung beim Sekretariat bis 9. Dezember 2020

16. Dezember 2020

max. 20 Personen

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

Preis CHF 10.-

Die Teilnehmenden lösen ihre Zugbillette selber (bis Sitten).



«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.



Haus der Religionen - Dialog der Kulturen 72

Anmeldung beim Sekretariat bis 13. Januar 2021

20. Januar 2021

max. 24 Personen

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

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

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



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

Opale Stiftung in Lens 73

Anmeldung beim Sekretariat bis 4. Februar 2021

11. Februar 2021

max. 30 Personen

Aktuelle KünstlerInnen der Aborigines treffen sich mit ihren Pendants von der internationalen Szene für die neue Ausstellung RESONANCES, ein Dialog zwischen den Sammlungen der beiden Schwestern Bérengère und Garance Primat. Mit mehr als 90 Kunstwerken von rund 50 KünstlerInnen aus der ganzen Welt folgt es auf BEFORE TIME BEGAN, das die Ursprünge der modernen Kunst der Aborigines präsentierte.

Programm 13.04 Uhr Abfahrt Brig
13.40 Uhr Sidars Bus bis Lens Centre d'art
14.00 Uhr Führung durch das Museum
Rückreise individuell

Preis CHF 12.-
Eintrittskarte nicht inbegriffen (CHF 8.-). Eintritt gratis beim Besitz folgender Karten: Schweizer Museumpass, Raiffeisen Mitgliedkarte (mit Genossenschaftslogo), Swiss Travel Pass, ICOM und VMS Karte, Visarte



Foto: Sébastien Crettaz

Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Lens, Centre d'art).

Das Bundeshaus während der Session 74

Anmeldung beim Sekretariat bis 2. Februar 2021

2. März 2021

max. 35 Personen

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

Rückreise individuell

Preis CHF 20.- inkl. Führung und Apéritiv



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

Betreute Seniorenferien in Stresa 75

Anmeldung beim Sekretariat bis 31. August 2020

19. bis 24. Oktober 2020

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

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

Begleitung Marie-Therese Albrecht-Grichting
 Leitung Betreuungsteam

Preis CHF 1'100.-
 (CHF 60.- Einzelzimmerzuschlag)
 inkl. Reise im bequemen Bus,
 Unterkunft und Vollpension,
 Betreuung durch Pflegefachfrauen,
 Ausflüge und Unterhaltung



Frühlingsreise ins Elsass 76

Informationen und Anmeldung beim Sekretariat bis 16. April 2021

24. bis 29. Mai 2021

ca. 25 Teilnehmende

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

Begleitung Elisabeth Weissbrodt, Pflegefachfrau und Stefanie Lambrigger, Pro Senectute

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

**Persönliche Reisebegleitung** 77

Anmeldung beim Sekretariat

Für Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

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

Freiwillige gesucht!

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



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

21.07.2020

Pro Senectute Valais-Wallis

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

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



Dankeschön

All den Freiwilligen und Kursleitenden, die sich in unseren Gruppen im ganzen Wallis engagieren, sind wir zu grosser Dankbarkeit verpflichtet. Ohne Ihr Engagement wäre dies nicht möglich.

Auch danken wir allen Privaten, Institutionen und Medien, die unsere Stiftung und ihre Aktivitäten unterstützen.

- Bund, Kanton Wallis und Gemeinden
- Pro Senectute Schweiz
- Unseren Privatspendern
- Der Fondation du Denantou
- Razihelsco Stiftung
- Fondation Hébé
- Unseren Partnern des sozialmedizinischen Netzwerks im Wallis
- Unseren Geschäftspartnern
- Unseren Inserenten



Hatt-Bucher-Stiftung



Zerzuben

Le Nouvelliste



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais wallis



**Walliser
☆☆ Bote**



Vereinigung
Betreuende Angehörige
Wallis

TERTIANUM



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





VERLOREN

Spielsucht: Wir alle haben etwas zu verlieren.



www.duspielst.ch

**Sie spielen oder haben mit
einer spielenden Person zu tun?**

Wir können Sie unterstützen. Es ist nie zu früh, darüber
zu sprechen - es ist nie zu spät, sich beraten zu lassen.



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS - CIPRET
SUCHT - CIPRET

Kantonalsekretariat

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

Sekretariat Oberwallis

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

Animation und Bildung

Region Oberwallis
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 56

Sport und Bewegung

Region Oberwallis
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 57

Sekretariat Sozialberatung

Region Oberwallis
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 52

Beratungsstelle

Region Brig
Belalpstrasse 2
3900 Brig
027 922 31 10

Beratungsstelle

Region Visp
Überbielstrasse 10
3930 Visp
027 948 48 54

Beratungsstellen

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

Beratungsstelle

Region Leuk
Brückenmattenstrasse 21
3952 Susten
027 922 31 66

✉ ow@vs.prosenectute.ch

🏠 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

