

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



# Jahresprogramm

September 2020 bis August 2021

**Valais-Wallis**

[www.vs.prosenectute.ch](http://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"> <li>- Pro Senectute</li> <li>- Gesundheitsförderung Wallis</li> <li>- Alter und Migration</li> <li>- Erwachsenenbildung 60+</li> <li>- Kath. Frauenbund</li> <li>- Innovage</li> <li>- Rotes Kreuz</li> <li>- Orthopädische Hilfsmittel</li> <li>- Sichtbar Brig</li> <li>- Organisierte Nachbarschaftshilfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sozialmedizinisches Zentrum</li> <li>- Selbsthilfegruppen</li> <li>- Tandem 91</li> <li>- Kleeblatt</li> <li>- Benevoles</li> <li>- Tagesstätten</li> <li>- Alzheimer Wallis</li> <li>- Betreutes Wohnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alters- und Pflegeheime</li> <li>- Spitalzentrum Oberwallis</li> <li>- Geriatrie</li> <li>- Psychogeriatric</li> <li>- Palliative Care</li> <li>- SOMEKO</li> <li>- Hausarzt</li> <li>- Seelsorge</li> </ul>

**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](http://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](http://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](http://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	<b>Voraussetzung:</b> 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	<b>Voraussetzung:</b> 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	<b>Voraussetzung:</b> 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

<b>11</b>	Donnerstag 3. September 2020 8.30 - 12.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit rundum mobil GmbH	<b>Visp,</b> Raiffeisenbank, Bahnhofstrasse 10
<b>12</b>	Donnerstag 3. September 2020 13.30 - 17.00 Uhr		<b>Brig,</b> 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

<b>13</b>	Mittwoch 28. April 2021 14.00 - 16.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei	<b>Anmeldung:</b> 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

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

<b>18</b>	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](http://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.	<b>Infos:</b> 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	<b>Infos:</b> 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	<b>Leitung:</b> Erika Bischoff <b>Anmeldung:</b> 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	<b>Leitung:</b> Margrit Arnold- Klein, Erwachsenenbildnerin, zertifizierte Lebens- und Trauerbegleiterin <b>Anmeldung:</b> 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.	<b>Pilgerleitung:</b> Pfarrer Herbert Heiss <b>Reisebegleitung:</b> Mitarbeitende von Pro Senectute und Pflegefachpersonen <b>Weitere Informationen:</b> 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

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

## Baltschieder

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

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





**Bürchen**

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

**Eggerberg**

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

**Eischoll**

<b>Seniorenclub</b>	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 Lucie Pfammatter, 027 934 16 44
---------------------	---	--------------	----------	--

**Eisten**

<b>Jassen</b>	Donnerstag <b>13.00 Uhr</b>	Burgersaal	Kollekte	Liliane Summermatter, 027 952 23 35
---------------	--------------------------------	------------	----------	--

**Embd**

<b>Jassen</b>	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**

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

**Ernen-Binn**

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

**Erschmatt**

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

## Eyholz

<b>Handarbeitsgruppe</b>	Donnerstag Beginn 8. Okt 2020 <b>13.30 - ca. 17.00 Uhr</b>	Schulhaus	Kollekte	<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 2020: 25. Sept, 9. Okt, 30. Okt, 11. Dez 2021: 22. Jan, 19. Feb, 18. März (Donners- tag), 16. Apr <b>Ab 11.30 Uhr</b>	Hotel Alpenblick	CHF 20.-	<b>Anmeldung:</b> bis 2 Tage im Voraus bei Vreni Leuenberger, 079 773 05 01
<b>Handarbeitsgruppe Lisme fer alli</b>	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 <b>14.00 Uhr</b>	Schulhaus Kindergarten		Lydia Imhasly, 027 971 10 33

## Gampel

<b>Jassen</b>	Donnerstag <b>13.30 - 17.00 Uhr</b>	Restaurant Jägerheim		Marie-Thérèse Bitz, 079 519 78 55
<b>Mittagstisch Gampel- Niedergampel</b>	letzter Freitag im Monat 2020: 28. Aug (Tourist), 25. Sept (Schmiedstube), 30. Okt (Jägerheim), 27. Nov (Tourist), 18. Dez (Schmiedstube) <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: Jägerheim, 027 932 11 28 Schmiedstube, 027 932 11 05 Tourist, 027 932 24 77

## Grafschaft

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

## Grengiols

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

## Guttet-Feschel

<b>Seniorenclub</b>	1x im Monat, siehe Jahreskalender der Gemeinde <b>ab August</b>	Renata Schmidt, 027 473 29 20 Doris Marty, 027 473 35 86		
---------------------	--	---	--	--



**Lalden**

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

**Leukerbad**

<b>Seniorenclub</b>	Mittwoch <b>siehe Pfarrblatt</b>		Kollekte	Marianne Zenhäusern, 027 470 31 66
<b>Mittagstisch</b>	2. und 4. Mittwoch im Monat Beginn 8. Juli 2020 <b>12.00 Uhr</b>	Volksheilbad	CHF 20.- inkl. Kaffee/ Dessert	<b>Anmeldung:</b> bei Arlette Grichtung, 027 470 12 75

**Leuk-Stadt**

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

**Mörel-Filet**

<b>Jassen, Rummikub</b>	Donnerstag <b>13.00 - ca. 16.00 Uhr</b>	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**

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

**Naters**

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

**Niedergampel**

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

## Niedergesteln

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

## Gemeinde Obergoms

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

## Raron

<b>Mittagstisch</b>	jeden Mittwoch ab 2. Sept <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
<b>Mittagstisch</b>	jeweils am Donnerstag <b>12.00 Uhr</b>	Hotel Restaurant Tenne	CHF 16.- Menu, inkl. Kaffee	<b>Anmeldung:</b> im Restaurant Tenne, 027 973 18 92

## Ried-Brig

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

## Ritzingen

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

## Saas-Fee

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

## Salgesch

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

**Siders**

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

**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		Margrit Ruppen, 027 952 17 63
---------------------	----------------------------	--------------	--	-------------------------------

**Staldenried**

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

**St. Niklaus**

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

**Susten**

<b>Spielnachmittag</b>	Mittwoch (siehe Programm) <b>ab 14.00 Uhr</b>	Aula Schulhaus		Lucie Wyssen, 027 473 27 49
<b>Mittagstisch Verein Passerelle</b>	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.  <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	<b>Anmeldung:</b> bei Barbara Roten, 079 732 28 59 Judith Berchtold-Kummer, 027 923 69 16
------------------	--	----------	-------------------	--

**Törbel**

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

**Turtmann**

<b>Spielnachmittag</b>	Donnerstag <b>13.30 Uhr</b>	Gemeindesaal	Vivianne Z'Brun, 027 932 50 20	
------------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------------	--

**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	
---------------	-----------------------------	-----------	------------------------------	--

**Varen**

<b>Jassen</b>	Mittwoch <b>14.00 - 17.00 Uhr</b>	Bürgerstube	Irene Zumofen, 027 473 13 54	
---------------	--------------------------------------	-------------	------------------------------	--

**Visp**

<b>Jassen</b>	Freitag <b>14.00 Uhr</b>	Ort noch zu bestätigen		Paula Gemmet, 027 946 31 57
<b>Mittagstisch</b>	erster Freitag im Monat <b>12.00 Uhr</b>	Rathaussaal	CHF 6.-	<b>ohne Anmeldung:</b> Organisation und Service: verschiedene Vereine der Gemeinde
<b>Chor 60+ Visp und Umgebung</b>	Dienstag <b>14.00 - 15.30 Uhr</b>	Singsaal Schulhaus Sand	CHF 50.- pro Jahr	<b>Leitung:</b> Bea van der Kamp, 079 666 28 84
<b>Handarbeitsgruppe</b>	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 <b>13.30 - 16.00 Uhr</b>	Zimmer 5, Schulhaus Sand		<b>Kontakt und Infos:</b> Eliane Noti, 076 295 62 95

**Visperterminen**

<b>Seniorenclub</b>	Freitag <b>13.30 Uhr</b>	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

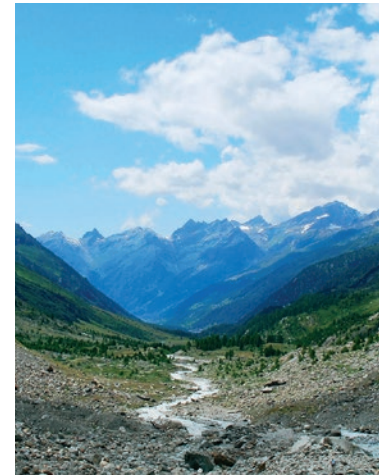


**Wintererlebnis in den Bergen - Fafleralp im Lötschental** 42

Anmeldung beim Sekretariat bis 6. Januar 2021

3. - 5. Februar 2021

<b>Wanderleitung</b>	Theo Lehner, esa Wanderexperte		
<b>Programm</b>	Winterwandern, Schneeschuhwandern, Schlittelplausch, Wildbeobachtung mit Foto-Shooting, Massagen, Entspannung, Spaziergang «Mensch in Einklang mit der Natur»		
<b>Unterkunft</b>	Hotel Fafleralp im Lötschental		
<b>Hinfahrt</b>	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		
<b>Rückfahrt</b>	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
<b>Kosten</b>	CHF 480.00 im Einzelzimmer		
	CHF 460.00 im Doppelzimmer		
<b>Leistungen</b>	Frühstück, Aktivitäten, Foto Shooting, Nachmittagskaffee, Abendessen, Jass (falls erwünscht)		
<b>Besonderes</b>	Unterhaltungsabend mit Sagen aus dem Lötschental		

**Schneeschuhtour Alpe Frid** 43

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. März 2021

2. - 8. Mai 2021

<b>Wanderleitung</b>	Maurus Gsponer - esa Wanderexperte
<b>Tour-Beschrieb</b>	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

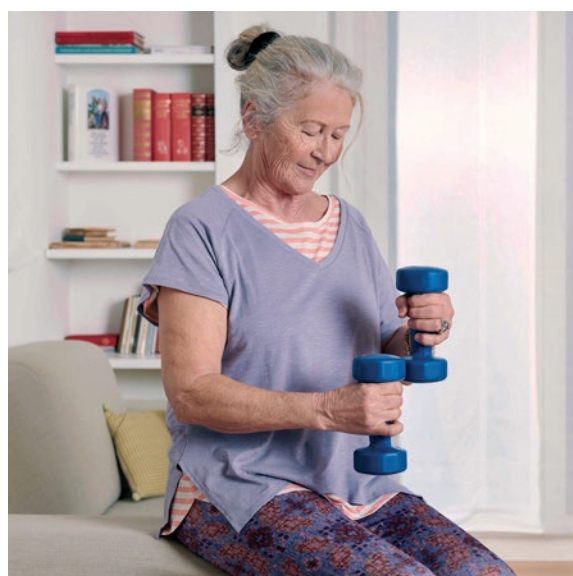
<b>Wanderleitung</b>	Theodor Lehner - esa Wanderexperte
<b>Programm</b>	Spaziergänge über Alpenwiesen mit ihrer wunderbaren Vielfalt von Naturschätzen. Sammeln von Kräutern und Blumen für Tee, Öl oder Kräutersalze.
<b>Unterkunft</b>	Die Teilnehmenden schlafen in Doppelzimmern, sofern verfügbar. Wer ein Einzelzimmer möchte, muss dies bis 01. Juli 2020 reservieren. Differenzkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
<b>Besammlug</b>	13.10 Uhr Besammlung vor dem Restaurant Ambord in Ferden. Gepäck wird in die Unterkunft transportiert.
<b>Hinfahrt</b>	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.
<b>Rückfahrt</b>	16.30 Uhr Wanderung von der Kummenalp ins Tal
<b>Leistungen</b>	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.
<b>Besonderes</b>	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.
<b>Kosten</b>	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.**

<b>Ausserberg</b>	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
<b>Brig Männer</b>	Leo Ackermann	027 923 89 82	Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle Rhonesand
<b>Brig Frauen</b>	Jolanda Schwery Heidi Ruffiner	027 923 29 70 027 921 60 75	Dienstag, 09.30-10.30 Uhr Englischgruss Wohnen im Alter - Bewegungsraum	
<b>Erschmatt</b>	Blanka Steiner	027 932 19 24	Montag, 09.15-10.15 Uhr	Turnhalle
<b>Gampel</b>	Christel Schnyder	027 932 21 68	Dienstag, 13.15-14.15 Uhr	Alte Turnhalle
<b>Grächen</b>	Raphaela Brantschen	027 956 34 80	Donnerstag, 13.30-14.30 Uhr jeden 2.	Turnhalle
<b>Grensiols</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>Mund</b>	Elfriede Truffer	027 923 32 00	Montag, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
<b>Münster</b>	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
<b>Naters</b>	Jolanda Schwery Elda Pacozzi	027 923 29 70	Mittwoch, 15.00-16.00 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 Schweizer Nadine Pfammatter	027 921 66 27 027 924 69 22	Mittwoch, 08.45-10.00 Uhr	Turnhalle
<b>Turtmann</b>	Ida Steiner	027 932 14 62	Dienstag, 17.30-18.30 Uhr	Turnhalle
<b>Ulrichen</b>	Monika Zumoberhaus	027 973 25 47	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr	Turnhalle
<b>Unterbäch</b>	Ruth Fux	076 235 43 79	Montag, 13.45-14.45 Uhr	Turnhalle
<b>Varen</b>	Irene Zumofen	027 473 13 54	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Zentrum Paleten
<b>Visp</b>	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
<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, 14.45-15.45 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

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

* <b>Spazierwanderungen</b>	flach bis 100 Höhenmeter	bis 2 Std.	
* <b>Leichte Wanderung</b>	flach oder leicht geneigt 300 Höhenmeter	bis 3 Std.	
** <b>Mittlere Wanderung</b>	kleinere Auf- und Abstiege 300 bis 600 Höhenmeter	3 bis 4.5 Std.	
*** <b>Anspruchsvolle Wanderung</b>	mittlere Auf- und Abstiege 600 bis 900 Höhenmeter	4.5 bis 5.5 Std.	
**** <b>Bergwanderung</b>	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](http://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](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>Obergoms</b>	<b>Elmar Diezig</b> Anny Bittel Robert Carlen	<b>079 240 54 57</b> 027 973 12 05 079 732 40 46	Mittwoch, Donnerstag	
<b>Unnergoms</b>	<b>Hans Erismann</b>	<b>027 971 40 34</b>	2-3 Wanderungen pro Saison	
<b>Brig und Umgebung</b>	<b>Marcelline Petrus</b> Maurus Gsponer Franz Herger Marie-Andrée Schaller	<b>078 823 64 92</b> 079 744 65 05 078 891 11 92 078 689 62 27	Donnerstag	
<b>Spazierwanderungen</b>	Marcelline Petrus	078 823 64 92		
<b>Visp und Umgebung</b>	<b>Hubert Seitz</b> Bruno Hutter Alfons Kalbermatter	<b>027 946 39 38</b> 079 748 24 31 079 235 09 34	Mittwoch	
<b>Spazierwanderungen</b>	Susanne Brantschen	079 597 87 14		



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

<b>50</b>	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

<b>51</b>	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

<b>52</b>	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 stehetiefen 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

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

61	jeden Donnerstag ab Januar	<b>Anmeldung</b> 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](http://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](http://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](http://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

