

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Jahresprogramm

September 2019 bis August 2020

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute Valais-Wallis	
Das Wort des Direktors	3
Präsentation der Stiftung	4
Sozialberatung	6
Allgemeine Informationen	36
Danksagung	37
Partner	38
Wo finden Sie uns?	40

Sich bilden	
Sprachkurse	8
Informatik	8
Apps	9

Sich treffen	
Prävention	10
Kunst	11
Lesen	11
Kino	11
Wohlbefinden	13
Spiritualität	13
Seniorenclubs	14
Mittagstische	16
Handarbeitsgruppen	18
Singen	19
Tanzen	19

Sich bewegen	
Allgemeine Informationen	20
Jahresprogramm	22
Aktivreisen	22
Domigym	24
Fitgym Gruppen	25
Bildung	26
Prävention	26
Begleitung	26
Velofahren	27
Biken	27
Wandern	28
Tennis	29
Pilates	29
Wasseraktivitäten	30
BeBo	30
Yoga	30
Line-Dance	30
Petanque	31
In Bewegung atmen	31
Schneeschuhwandern	31
Langlaufen	31

Reisen	
Tagesausflüge	32
Ferien	35
persönliche Reisebegleitung	35

Liebe Leserinnen und Leser

Das Ziel unseres Jahresprogramms ist es jeweils, eine breite Auswahl an Aktivitäten und Animationen zu bieten, die Ihnen hoffentlich erlauben, etwas für Sie Passendes zu finden und Ihren Alltag zu bereichern.

Rufen Sie sich in Erinnerung: Es gibt keine Altersgrenze, um Spass zu haben, eine neue Sprache zu lernen oder sein Know-how in den neuen Technologien weiterzuentwickeln! Es gibt auch keine Altersgrenze, um sich zu amüsieren oder neue Talente in sich zu entdecken. Es gibt vor allem keine Altersgrenze, um neue Leute kennen zu lernen und soziale Bindungen zu knüpfen, der gemeinsame Nenner und eigentliche Hauptzweck des gesamten Angebots.

Das eingangs erwähnte Ziel ist möglich dank der Unterstützung, dem Engagement und der Dynamik einer grossen Gemeinschaft. Ich denke hier an unsere vielen Freiwilligen und Gruppen- und Kursleiterinnen. Ich denke auch an unsere Spenderinnen und Spender, an unsere Partner und an öffentliche Stellen. Ich denke schliesslich an die Fachpersonen unserer Institution, die dieses Programm mit viel Motivation und Begeisterung zusammengestellt haben. Allen ein grosses Dankeschön!

Ich freue mich, Ihnen vielleicht bald bei einer dieser Aktivitäten zu begegnen.

Herzlichst



Yann Tornare
Direktor

forum60plus

gemeinsam sich weiterbilden

Ein Projekt von Innovage Oberwallis

Innovage ist ein Netzwerk von pensionierten Fachleuten, welche ehrenamtlich beratend, unterstützend und generationenübergreifend altersgerechte Projekte im Oberwallis initiieren und begleiten.

www.innovage.ch

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.

Weitere Informationen: www.forum60plus.com



Wer sind wir?

Pro Senectute: Ein Jahrhundert Geschichte

1917. Der Erste Weltkrieg nähert sich dem Ende. Die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz beträgt gerade einmal 55 Jahre und eine obligatorische staatliche oder berufliche Altersvorsorge fehlt. Die Bevölkerung muss zum Grossteil «bis zum Lebensende» arbeiten. Zehn engagierte Personen gründen unter dem Patronat der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft die Stiftung Pro Senectute. Gemeinsam wollen sie die Lebensbedingungen der bedürftigen älteren Menschen in unserem Land verbessern. Vor 100 Jahren hielt die Stiftungsurkunde folgende drei Hauptaufgaben fest:

- 1) Die Organisation soll das Bewusstsein für die Situation älterer Frauen und Männer wecken.
- 2) Sie soll das Schicksal bedürftiger Betagter verbessern, indem sie Spenden sammelt.
- 3) Und schliesslich soll die Pro Senectute, und das ist vielleicht ihr wichtigstes Ziel, alle Bestrebungen zur Einführung einer Alters- und Hinterlassenenversicherung unterstützen, der heutigen AHV.

Pro Senectute im Wallis?

Nach der Gründung von Pro Senectute Schweiz im Jahr 1917 werden zwischen 1918 und 1929 in allen Kantonen Sektionen aufgebaut. Die Walliser Organisation wird an der Gründungsversammlung vom 14. April 1929 ins Leben gerufen. Seither setzt sich unsere Institution für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen im Kanton ein und hat die feste Absicht, ihrem Auftrag auch für künftige Generationen nachzukommen.

Eine Organisation im Dienst der Walliser Seniorinnen und Senioren

Wir sind im ganzen Kanton vertreten und stellen für die ältere Bevölkerung zahlreiche Leistungen und spezifische Angebote in allen das Alter betreffenden Bereichen bereit. Wir beschäftigen 40 Mitarbeitende und mobilisieren mehr als tausend Freiwillige für über 26'000 Begünstigte. Dank dieser motivierten Gemeinschaft können wir Dienste anbieten, die die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig verbessern und ihre individuellen Fähigkeiten fördern.

Unsere Arbeit beruht auf dem Ideal, dass alle älteren Menschen im Wallis in Würde, Gelassenheit und im Einklang mit ihren Bedürfnissen und Wünschen leben können. Wir setzen uns täglich dafür ein, dass dieses Ideal Wirklichkeit wird. Aber auch dafür, dass unsere Gesellschaft Solidarität und Hilfsbereitschaft gegenüber Mitmenschen entwickelt, denen das Leben besonders stark zugesetzt hat.

Ihre Ansprechpartnerin für Altersfragen

Die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren werden angesichts der demografischen Entwicklung, der höheren Lebenserwartung und der tiefgreifenden Veränderung familiärer Strukturen in Zukunft weiter zunehmen. Als wichtigste und bevorzugte Ansprechpartnerin werden wir unsere Aktivitäten konstant weiterentwickeln und nützliche, innovative Leistungen anbieten, die den Bedürfnissen älterer Menschen im Wallis und ihrer Angehörigen entsprechen.

Was tun wir?

Ein umfassendes einzigartiges Angebot

Von Gletsch bis St-Gingolph bieten wir für Seniorinnen und Senioren spezialisierte Leistungen an, die miteinander in Beziehung stehen:

Unsere sozialen Leistungen bieten Information, Beratung und Unterstützung für ältere Menschen und ihre Angehörigen, um ihre Autonomie zu wahren und die Bedürftigsten unter ihnen zu schützen.

Weitere Informationen zu diesen Leistungen auf Seite 6 und 7.

Unsere soziokulturellen Leistungen und Sportangebote fördern die körperliche und seelische Gesundheit und tragen so zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen bei. Zudem ermöglichen sie soziale Kontakte und damit die Teilhabe an der Gesellschaft. Sich als Freiwillige zu engagieren, Sport treiben, sich die neuen Technologien anzueignen, jassen, singen, tanzen – all das fördert die gute Laune, Begegnungen und das Teilen einer Leidenschaft oder Aktivität.

Alle Informationen zu diesen Leistungen finden Sie in dieser Broschüre.

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

Information zur richtigen Zeit und am richtigen Ort Eine situationsgerechte Hilfe

Unser Beratungsangebot hat zum Ziel, Information, Unterstützung und Vermittlung von angepasster Hilfe für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu bieten, um ihre Autonomie möglichst lange sicherzustellen und die Bedürftigsten unter ihnen zu schützen.

DIE SOZIALBERATUNG ist gratis und vertraulich.

Sie richtet sich an Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen. Die Beratungen erfolgen zu Hause, in unseren Büros (siehe Adressen auf Seite 40), in Alters- und Pflegeheimen, im französischsprachigen Teil des Wallis auch in Spitälern. Diese Arbeit wird von ausgebildeten und erfahrenen Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern geleistet, die konkrete und präzise Antworten auf Fragen zu Finanzen, Alltag, Gesundheit und Wohnen geben.

Was wir konkret anbieten:

- Finanzielle und administrative Analyse Ihrer Situation
- Überprüfung Ihrer Ansprüche bei verschiedenen Sozialversicherungen
- Unterstützung bei der Erstellung und der Führung Ihres Budgets
- Administrative Unterstützung
- Eventuelle Finanzhilfe, je nach Ihrer materiellen Situation
- Psychosoziale Unterstützung bei Krisen und schwierigen Lebensumständen
- Erleichterter Zugang zu bestehenden Leistungen und Angeboten
- Informationen zum Heimeintritt (Finanzierung, Anmeldung)
- Auskünfte zu verschiedenen Unterstützungsangeboten zu Hause (Anspruchsberechtigung, Finanzierung, Koordination)
- Unterstützung beim Verfassen Ihrer Vorsorgedokumente/ Docupass

Testen Sie noch heute
Die Lounge zur Entspannung

-12% MITGLIEDER PRO SENECTUTE

Geniessen Sie maximalen Komfort ALLEINE oder zu ZWEIT

Sodimed S.A.
Route de Riddes 54 - 1950 Sion
+41 27 203 06 86 – info@sodimed.ch

SODIMED

Ergänzend zur Sozialberatung werden für Seniorinnen und Senioren, die im Wallis wohnen, **MANDATE FÜR BEISTANDSCHAFTEN** übernommen.

Diese spezialisierte Leistung wird von unseren diplomierten Sozialarbeitern und Sozialarbeiterinnen für besonders schutzbedürftige ältere Menschen im Rahmen des KESR (Kindes- und Erwachsenenschutzrechtes) angeboten. Dies als Ergänzung zu privaten Mandatsträgern. Die Beistandschaften werden von der KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde) der jeweiligen Region übertragen und unterliegen deren Kontrolle.

Unsere Leistungen im Rahmen der KESB-Verfügung:

- Ihren Bedürfnissen entsprechende Begleitung
- individuelle Analyse Ihrer administrativen Situation
- Administrative und treuhänderische Verwaltung Ihrer Finanzen
- Erledigung von Zahlungen
- Einkommensverwaltung und Budgetberatung
- Verwaltung und Überprüfung von Versicherungen (Krankenkasse, AHV, Renten und Beihilfen usw.)
- Steuererklärung
- Unterstützung und Vertretung bei offiziellen Stellen

Diese Mandatsleistungen sind kostenpflichtig.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

Weitere Leistung

Der **Docupass** ist ein umfassendes Vorsorgedossier mit persönlichen Verfügungen. Er wurde von der Pro Senectute auf der Basis der neuen Rechtslage in Zusammenarbeit mit Spezialisten aus den Bereichen Medizin, Recht, Soziales und Ethik erarbeitet. Persönliche Verfügungen sind 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.

Das Vorsorgedossier kann zum Preis von Fr. 19.- bestellt werden, telefonisch beim Sekretariat unter 027 948 48 50 oder per E-Mail an ow@vs.prosenectute.ch.

Zusätzliche Information und Beratung

Oberwallis: 027 948 48 50

Französischsprachiges Wallis: 027 322 07 41

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

English Conversation (CHF 9.- pro Lektion)



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

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

1	Donnerstag 08.30 – 09.30 Uhr 7. Nov 2019, dann alle 2 Wochen	Grundkenntnissen erforderlich	Karen Shaw
2	Donnerstag 09.45 – 10.45 Uhr 7. Nov 2019, dann alle 2 Wochen	Fortgeschrittene	
3	Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr 7. Nov 2019, dann alle 2 Wochen	Anfängerinnen und Anfänger	

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 Smartphone oder Tablet.

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

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



Welche gesundheitlichen Bedürfnisse haben unsere älteren Menschen?



INSTITUTIONS DE SANTÉ

Schmerzen in der Mundhöhle können verschiedene Ursachen haben: Wurzelkaries, gebrochene oder lockere Zähne, Verletzungen durch Zahnersatz, usw. Dies hat jedes Mal einen Einfluss auf die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen: verringerte Nahrungsaufnahme, Verlust des Selbstwertgefühls, Niedergeschlagenheit, Mykosen. Deswegen ist es notwendig, die Ursachen dieser Schmerzen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Der allgemeine Gesundheitszustand von älteren Menschen steht in direktem Zusammenhang mit ihrer Mundgesundheit. Reinigung der natürlichen Zähne sowie des Zahnersatzes und das frühzeitige Erkennen von Wunden sind ausschlaggebend für die Lebensqualität und Gesundheit von älteren Menschen.

Die Spezialisten von Pure Clinic | Institutions de Santé stehen für Ihre Mundgesundheit ein. Auch im Notdienst, zögern Sie nicht ihre kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen!

0800 800 750

Martigny - Sion - Sierre - Verbier - Rennaz - Versoix - Genève - www.pureclinic.ch

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

5	Datum 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 gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der „SBB Mobile“ App Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt-für-Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der „SBB Mobile“ App ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit das Gelernte selbstständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

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

Anmeldung: bis 20. Februar beim Sekretariat

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

6	Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr 12. März 2020	Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des Geräts und die „SBB Mobile“ App ist installiert	Anna Oberli rundum mobil GmbH
---	---	--	----------------------------------

e-banking (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.

Anmeldung: bis 1 Woche vorher beim Sekretariat

7	19. Sept 2019 14.00 – 16.00 Uhr	Voraussetzung: Internet Grundkenntnisse	PostFinance AG Brig , Bahnhofstrasse 1A, 1. Stock	
8	14. Nov 2019 14.00 – 16.00 Uhr		Raiffeisenbank Visp , Bahnhofstrasse 10	RAIFFEISEN

Die Ansprechperson der UBS steht Ihnen bei Fragen zur Verfügung:
Letizia Vitetta, 027 922 58 34



Die Ansprechperson der WKB steht Ihnen bei Fragen zur Verfügung:
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 23. Apr beim Sekretariat

10	Donnerstag 30. Apr 2020 08.30 – 12.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit rundum mobil GmbH	Visp Raiffeisenbank, Bahnhofstrasse 10
11	Donnerstag 30. Apr 2020 13.30 – 17.00 Uhr		Brig Postauto Gebäude, Nordstrasse 2

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.

Anmeldung: bis 3. Okt / 26. März beim Sekretariat

12	Donnerstag 10. Okt 2019 14.00 – 16.00 Uhr	In Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei	Susten Dilei, Meschler Saal, Sustenstrasse 3
13	Donnerstag 2. Apr 2020 14.00 – 16.00 Uhr		Brig Konferenzraum UBS, Sebastiansplatz 4

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.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

14	Mittwoch 3. Juni 2020	15.00 – 17.30 Uhr	Leitung Ruffine Sieber, Sozialarbeiterin FH Anmeldung beim Sekretariat
15	Mittwoch 24. Juni 2020		

Tag der Freiwilligen

Der 13. November 2019 ist der Tag des Dankes und der Begegnung für Menschen, die sich im Rahmen unserer Stiftung für die Seniorinnen und Senioren im Oberwallis freiwillig engagieren.

Informationen folgen



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.

Glis, Zeughaus Kultur

16	Kurs A	Montag 13.30 – 16.30 Uhr 16. Sept 2019 bis 11. Mai 2020	Theresia Schläpfer
17	Kurs B	Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr 19. Sept 2019 bis 30. Apr 2020	

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.

Brig, Mediathek Wallis

18	2019: 5. Okt, 9. Nov, 7. Dez, 2020: 11. Jan, 8. Feb 10.00 – 12.00 Uhr	Anmeldung und Infos: Christa Römisch: 027 607 15 11 christa.roemisch@admin.vs.ch
----	---	---



Kino am Nachmittag



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

Keine Anmeldung erforderlich.



Alles was kommt (Frankreich, Deutschland 2016) Sensibles Drama von Mia Hansen-Love


Die Philosophielehrerin Nathalie (Isabella Huppert) unterrichtet am Pariser Lycée, veröffentlicht Texte in einem kleinen Verlag und führt mit ihrem Mann und ihren beiden erwachsenen Kindern ein scheinbar perfektes, intellektuell-bürgerliches Leben. Doch eines Tages verändert sich alles. Ihr Mann verlässt sie wegen einer anderen Frau, ihr Verlag findet ihre Ansichten nicht mehr zeitgemäss und ihre alte Mutter muss in einem Altersheim rundum versorgt werden. Plötzlich muss Nathalie ihr ganzes Leben neu erfinden.

19	15. Oktober 2019	14.00 Uhr	Grünwaldsaal der Mediathek Brig
----	------------------	-----------	---------------------------------

Hitchcock (USA 2012) Filmbiografie von Sacha Gervasi

Alfred Hitchcock (Anthony Hopkins) steht auf dem Höhepunkt seiner Karriere. Doch er will mit einer Verfilmung des Schockers „Psycho“ noch einmal beweisen, wer der wahre „Master of Suspense“ ist. Er verpfändet Haus und Hof und stürzt sich in seine psychischen Abgründe. Im Fokus steht die Geschichte des Ehepaars Alfred Hitchcock und Alma Reville (Helen Mirren), deren Beziehung während des Drehs zu „Psycho“ auf die Probe gestellt wird.

20	26. November 2019	14.00 Uhr	Grünwaldsaal der Mediathek Brig
----	-------------------	-----------	---------------------------------

The Green Book (USA 2018) Tragikomödie von Peter Farrelly 


Den begnadeten Pianisten Dr. Don Shirley (Mahershala Ali) führt eine Konzert-Tournee von New York in die Südstaaten. Sein Fahrer ist der Italo-Amerikaner Tony Lip (Viggo Mortensen), ein einfacher Mann aus der Arbeiterklasse, der seinen Lebensunterhalt mit Gelegenheitsjobs und als Türsteher verdient. Der Gegensatz zwischen den beiden könnte nicht grösser sein. Gemeinsam durchschreiten sie eine Zeit, die von Gewalt und Rassentrennung, aber gleichzeitig viel Humor und wahrer Menschlichkeit geprägt ist. Der Film schildert herrlich komisch und zugleich tief bewegend die gemeinsame Reise der beiden unterschiedlichen Männer, die zusammen durch Höhen und Tiefen gehen, wodurch sich eine wundervolle Freundschaft entwickelt.

21	17. Dezember 2019	14.00 Uhr	Grünwaldsaal der Mediathek Brig
----	-------------------	-----------	---------------------------------

Florence Foster Jenkins (Australien 2016) Komödie von Stephan Frears 

Die millionenschwere New Yorker Erbin Florence Foster Jenkins (Meryl Streep) träumt in den 1940er Jahren davon, eine umjubelte Opernsängerin zu werden. Leider ist sie vollkommen talentfrei und singt einfach schrecklich. Ihr wohlmeinender Mann St. Clair Bayfield (Hugh Grant) will ihr die Illusion nicht nehmen und stellt den Pianisten Cosmé McCoon (Simon Helberg) und den Gesangslehrer Carlo Edwards (David Haig) ein, mit denen Florence vor Freunden auftritt. Doch dann beschliesst sie, ihr Talent in der berühmten Carnegie Hall unter Beweis zu stellen.

22	14. Januar 2020	14.00 Uhr	Grünwaldsaal der Mediathek Brig
----	-----------------	-----------	---------------------------------

Die Akte Grüninger (Schweiz 2014) Historisches Drama von Alain Gsponer 

Erzählt wird die Geschichte des St. Galler Polizeikommandanten Paul Grüninger (Stefan Kurt), der kurz vor Ausbruch des zweiten Weltkrieges Hunderten von Juden die Flucht aus Nazi-Deutschland ermöglichte. Februar 1939: Obwohl die Schweizer Grenze seit rund einem halben Jahr für Flüchtlinge geschlossen ist, gelangen weiterhin Hunderte von Menschen ohne gültiges Visum ins Land, namentlich im Grenzgebiet zu Deutschland und dem von Hitler heimgeholten Österreich. Zur Abklärung der Hintergründe dieser offensichtlich illegalen Einreisen leitet der Chef der Eidgenössischen Fremdenpolizei, Heinrich Rothmund (Robert Hunger-Bühler), eine Untersuchung ein.

23	11. Februar 2020	14.00 Uhr	Grünwaldsaal der Mediathek Brig
----	------------------	-----------	---------------------------------

The Wife - Die Frau des Nobelpreisträgers (Schweden, USA 2017) Drama von Björn Runge 

Seit fast 40 Jahren sind Joan (Glenn Close) und Joe Castleman (Jonathan Pryce) verheiratet. Joe, einer der wichtigsten amerikanischen Autoren der Gegenwart, geniesst voll und ganz die Aufmerksamkeit anderer Menschen. Dazu gehören auch diverse Affären. Seine charmante Frau Joan besitzt einen scharfen Sinn für Humor und ist äusserst intelligent. Sie scheint die perfekte Unterstützung im Hintergrund zu sein. Als Joe für seine Literatur mit dem Nobelpreis ausgezeichnet werden soll, ändert sich jedoch alles.

24	17. März 2020	14.00 Uhr	Grünwaldsaal der Mediathek Brig
----	---------------	-----------	---------------------------------

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.

Visp, Sitzungsraum Pro Senectute, Überbielstrasse 10

25	Dienstag 9.00 – 11.30 Uhr 10. und 24. März 2020	Anmeldung bis 3. März beim Sekretariat	Tatjana Gsponer, Farb- und Stilberaterin, Visagistin
-----------	--	--	---

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

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

Anzahl: 8 bis 15 Personen

Brig-Glis, Zeughaus Kultur

26	Montag 10.30 – 11.15 Uhr Sept 2019: 2./9./16./23./30. Okt 2019: 7./28. Nov 2019: 4./11./18.	Anmeldung beim Sekretariat	Bea van der Kamp, Gesangspädagogin
27	bei genügend Anmeldungen wird ein 2. Kurs angeboten (11.15 – 12.00 Uhr)		

Wallfahrt Einsiedeln und Sachseln

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

Am 10. September: Wallfahrt zu unserer Lieben Frau von Einsiedeln. Am 11. September Weiterfahrt nach Flüeli-Ranft, dann Sachseln. Weitere Informationen zum Programm finden Sie im Flyer.

28	Dienstag 10. Sept Mittwoch 11. Sept 2019	Anmeldung beim Sekretariat	Reisebegleitung Mitarbeitende von Pro Senectute und Pflegefachpersonen Pilgerleitung: Pfarrer Herbert Heiss
-----------	---	--------------------------------------	---

Einkehrtage 2020

Das Bistum Sitten gestaltet auch 2020 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 erfragt werden.

Leitung: Georg Studer-Bregy, Diakon

Thema: „Ich lobe meinen Gott...“ – Gott loben und den Menschen zugewandt bleiben.

Gott die Ehre geben ist die Antwort des Menschen auf die Verlässlichkeit Gottes. Wie finden wir die Kraft dazu? Genügen Worte und Lieder oder braucht es auch Taten? Wie politisch darf Kirche sein? Was bedeutet es, heute das Leben „im Namen Gottes, des Allmächtigen“ zu gestalten und einen Beitrag für das Zusammenleben im freiheitlichen Staat zu leisten?

„Oasen auf dem Weg“ Trauerbegleitung (CHF 60.- pro Teilnehmende)



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

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

Seniorenclubs



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

Agarn	Josianne Matter Dorli Grand	079 715 16 00 078 661 22 55	Ausserberg (Stricken, Jassen)	Danielle Schmid	027 946 56 04
Bellwald (Verein Seniorenbetreuung)	Dorly Holzer	027 971 21 64	Betten	Marina Minnig	027 927 17 26
Brig-Glis (Jassen)	Florian Wellig	079 727 29 51	Bürchen (Jassen/Spielen)	Erna Zenhäusern	079 638 66 84
Eggerberg (Jassen)	Sabine Anthamatten	027 946 34 55	Eischoll	Rosmarie Bayard	079 636 65 37
Eisten (Jassen)	Liliane Summermatter	027 952 23 35	Embd	Renate Imboden Hermine Fux (Jassen) Esther Lengen (Jassen)	027 952 28 68 027 952 19 07 027 952 12 91
Ergisch	Ruth Studer	027 932 16 34	Ernen, Binn	Emilia Schwery Odile Zeiter Rita Seiler	079 560 18 52 079 228 99 40 027 971 20 13
Erschmatt	Monika Schmidt	027 932 27 74	Fieschertal (Jassen/Tappen)	Bernadette Imhasly	079 587 60 82
Gampel (Jassen)	Marie-Thérèse Bitz	079 519 78 55	Grafschaft (Jassen)	Therese Kreuzer Anna Bittel	027 973 18 33 027 973 12 05
Grengiols	Vreni Stockalper Ursula Schmidt	027 927 23 15 078 833 10 75	Guttet Feschel	Renata Schmidt Doris Marty	027 473 29 20 027 473 35 86
Lalden	Andrea Zeiter Margot Hutter	027 946 52 06 027 946 44 00	Leuk-Stadt	Sabine Grand Marianne Montani	027 473 47 64 027 473 31 31



Leukerbad	Marianne Zenhäusern	027 470 31 66	Mörel-Filet	Rosy Stucky Eliana Zurschmitten Rosmarie Albrecht	027 927 23 84 027 927 19 70 079 826 66 34
Münster-Geschinen	Stefanie Nessier	027 973 35 22	Naters	Julia Seiler	027 923 46 52
Niedergampel	Marie Giachino-Fussen Vreny Kohlbrenner (Jassen)	027 932 22 02 027 932 14 63	Niedergesteln	Cornelia Theler	027 934 24 73
Gemeinde Obergoms	Daniela Imwinkelried	027 973 19 08	Randa (Jassen)	Lilian Truffer (Jassen)	078 635 19 40
Reckingen-Gluringen (Jassen)	Ursula Ehrenzweig	027 973 32 23	Ried-Brig	Alexa Schmid	027 923 77 33
Saas-Balen (Jassen)	Maria Burgener (Jassen)	027 957 29 67	Saas-Fee (Jassen/Spielen/andere Treffen)	Susanne Steiner	027 957 20 57
Salgesch	Hildegard Mathier	027 455 80 51	Siders	Helene Pfammatter Paul Sarbach	027 455 44 52 079 240 94 63
Simplon-Dorf	Anna Arnold Isabelle Zenklusen	027 979 21 58 027 979 13 43	Stalden	Margrit Ruppen	027 952 17 63
Staldenried	Hannelore Furrer	079 245 65 75	Susten (Spielen/Jassen)	Lucie Wyssen	027 473 27 49
Täsch (Jassen)	Anna-Maria Lauber	027 967 13 94	Termen	Judith Berchtold-Kummer	027 923 69 16
Törbel	Pia Seematter	027 952 22 61	Turtmann (Spielnachmittag)	Vivianne Z'Brun	027 932 50 20
Unterbäch	Liselotte Zenhäusern	027 934 26 35	Unterems	Anna Hischier	027 932 12 66
Varen	Liliane Marks Irene Zumofen (Jassen)	079 711 64 62 027 473 13 54	Visp (Jassen)	Paula Gemmet	027 946 31 57
Visperterminen	Agnes Heinzmann	027 946 20 65	Wiler	Marianne Werlen	027 939 17 76
Zermatt	Ruth Imboden	027 967 23 75			



Mittagstische



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

Agarn, verschiedene Restaurants

Donnerstag 1x im Monat	11.30 Uhr		Anmeldung bis Mittwochmittag bei Matter Josianne, 079 715 16 00 oder Dorli Grand, 078 661 22 55
------------------------	-----------	--	--

Baltschieder, Begegnungsraum Gemeinde

1. Donnerstag des Monats (ausser Juli + August)	11.30 Uhr	CHF 15.-	Anmeldung bis Samstagabend bei Bernadette Minnig, 076 410 52 05 oder Agnes Millius, 079 711 85 81
---	-----------	----------	--

Brig-Glis, Restaurant Zunftstube

2019: 10. Sept, 08. Okt, 12. Nov, 17. Dez 2020: 14. Jan, 11. Feb, 10. März, 21. Apr, 12. Mai, 9. Juni	12.00 Uhr	Menu CHF 17.-	Anmeldung bis am Vortag um 19.00 Uhr bei Erika Locher, 027 923 79 45 oder 079 329 23 29
--	-----------	------------------	--

Ergisch, Restaurant Obermatt

2019: 6. Nov, 4. Dez 2020: 8. Jan, 5. Feb, 4. März, 1. Apr, 6. Mai	11.30 Uhr		Infos: Ruth Studer, 027 932 16 34 oder 079 400 99 46
--	-----------	--	---

Ernen, in Restaurants der Gemeinde

Mehrmals im Jahr	12.00 Uhr	ca. CHF 20.-	Anmeldung bei Emilia Schwery, 079 560 18 52
------------------	-----------	--------------	--

Erschmatt, Restaurant Roggenzentrum

2019: 19. Sept, 17. Okt, 21. Nov, 19. Dez 2020: 16. Jan, 20. Feb, 19. März, 16. Apr, 14. Mai	12.00 – 16.00 Uhr	CHF 18.-	Anmeldung bei Monika Schmidt, 078 820 01 04 Infos: siehe Flyer / Pfarrblatt
---	----------------------	----------	---

Fieschertal, Hotel Alpenblick

Freitag 2019: 27. Sept, 18. Okt, 31. Okt (Donnerstag), 13. Dez 2020: 24. Jan, 21. Feb, 20. März, 3. Apr	11.30 Uhr	CHF 20.-	Anmeldung bis 2 Tage im Voraus bei Vreni Leuenberger, 079 773 05 01
---	-----------	----------	--

Gampel-Niedergampel, Restaurants der Gemeinde

2019: 30. Aug (Schmiedstube), 27. Sept (Schmiedstube), 25. Okt (Jägerheim), 22. Nov (Schmiedstube), 13. Dez (Jägerheim) 2020: 24. Jan (Jägerheim), 21. Feb (Tourist), 27. März (Schmiedstube), 24. Apr (Jägerheim), 29. Mai (Tourist), 26. Juni (Schmiedstube), 31. Juli (Jägerheim), 28. Aug (Tourist)	CHF 18.- inkl. Kaffee/ 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
---	-----------------------------------	--	---



Leukerbad, Volkshelbad

2. und 4. Mittwoch im Monat	12.00 Uhr	CHF 20.- inkl. Kaffee/ Dessert	Anmeldung bei Arlette Grichting, 027 470 12 75
-----------------------------	-----------	--------------------------------------	--

Münster-Geschinen, Walliserhof z'Minschter

Letzten Donnerstag im Monat (ausser Juni und Dezember)	11.30 Uhr		Anmeldung bei Regina Kummer, 027 973 10 30
---	-----------	--	--

Naters, Seniorenzentrum, Haus Sancta Maria

jeden 2. Donnerstag im Monat während des ganzen Jahres	12.15 Uhr	CHF 16.- inkl. Kaffee	Infos und Anmeldung bei Julia Seiler, 027 923 46 52
---	-----------	--------------------------	---

Niedergesteln, Burgerstube (Dez im Rest. Schmitta Raron)

jeden 2. Donnerstag im Monat während Jan- Juni/ Sept-Dez	11.30 Uhr		Anmeldung bei Cornelia Theler, 027 934 24 73 oder FMG Niedergesteln
---	-----------	--	--

Gemeinde Obergoms, Restaurants der jeweiligen Gemeinde

jeden 1. Donnerstag in Oberwald jeden 2. Donnerstag in Obergesteln jeden 3. Donnerstag in Ulrichen	12.00 Uhr	CHF 16.-	Infos bei den Seniorenclubleiterinnen
--	-----------	----------	--

Raron, Burgersaal

jeden Mittwoch Beginn: 4. September 2019	12.00 Uhr	CHF 10.-	Kochteam/Service: Freiwillige Helferinnen und Helfer von Raron Anmeldung bei Jacqueline Troger, 078 790 84 31
---	-----------	----------	--

Reckingen-Gluringen, Hotel Rest. Tenne, Gluringen

2019: 30. Sept, 21. Okt, 16. Dez 2020: Daten siehe WB-Rubrik „Alter Aktiv“	12.30 Uhr	CHF 16.- inkl. Kaffee	Anmeldung im Rest. Tenne, 027 973 18 92
--	-----------	--------------------------	---

Ritzingen, Hotel Weisshorn

Letzter Freitag im Monat	12.30 Uhr	CHF 20.- inkl. ein Getränk, Kaffee	Anmeldung bei Anna Bittel, 027 973 12 05
--------------------------	-----------	--	--

Salgesch

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

Siders

jeder 2. Dienstag im Monat von September bis Juni	11.30 Uhr	ca. CHF 20.-	Lokalität und Daten siehe WB-Rubrik „Alter Aktiv“ und Jahresprogramm Anmeldung bei Barbara Oggier, 027 565 66 33
--	-----------	--------------	---

Staldenried, Pfarreilokal

25. Okt, dann letzter Freitag im Monat von Okt bis Mai (ohne Dezember)	11.45 Uhr	CHF 10.-	Mittagessen und Spielnachmittag Anmeldung bis am Vortag bei Hannelore Furrer, 079 245 65 75
--	-----------	----------	---

**St. Niklaus**, Pfarreisaal bei der Kirche

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

Susten, Cafeteria Passerelle, Brückenmattenstrasse 21

2. und 4. Freitag im Monat 2019: 13./27. Sept, 11./25. Okt, 8./29. Nov, 13. Dez 2020: Daten siehe WB-Rubrik „Alter Aktiv“	12.00 Uhr, ab 9.30 Uhr Mithilfe beim Rüsten willkommen	CHF 15.- inkl. ein Getränk, Kaffee/Tee und Dessert	Anmeldung bis am Donnerstagmittag: bei Monika, 078 820 01 04 für 2. Freitag oder bei Agatha, 079 713 42 90 für 4. Freitag im Monat
---	--	---	--

Visp, Rathaussaal

2019: 4. Okt, 8. Nov, 6. Dez 2020: 3. Jan, 7. Feb, 6. März, 10. Apr, 1. Mai, 5. Juni	12.00 Uhr	CHF 6.-	Ohne Anmeldung
--	-----------	---------	-----------------------

Handarbeitsgruppe**Eyholz**, Schulhaus

30	Donnerstag 13.30 – ca. 17.00 Uhr	Beginn 7. November 2019 (ausser Schulferien)	Kontakt und Infos: Alice Noti, 027 946 22 04
-----------	-------------------------------------	---	--

Fieschertal, Schulhaus Kindergarten

31	Dienstag 14.00 Uhr	2019: 29. Okt, 12./26. Nov, 10. Dez 2020: 7./21. Jan, 4./18. Feb, 3./17./31. März, 14./28. Apr	Kontakt und Infos: Lydia Imhasly, 027 971 10 33
-----------	-----------------------	--	---

Visp, Schulhaus Sand süd, Zimmer 6

32	Montag 13.30 – 16.00 Uhr	2019: 2./16./30. Sept, 7./28. Okt, 4./11./18. Nov, 2./9./16. Dez 2020: 6./20. Jan, 3./17./ Feb, 9./23. März, 6./20./27. Apr, 4./11./25. Mai	Kontakt und Infos: Eliane Noti, 027 946 23 37 oder 076 295 62 95
-----------	-----------------------------	---	---

„eppis glismuts fär alli“

Mit viel Liebe und Elan fertigt die Handarbeitsgruppe Visp/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 Lagger in Visp zum Kauf angeboten. Die Leiterinnen nehmen gerne Ihre Bestellung und individuellen Wünsche telefonisch entgegen.



Seniorenchor Naters (CHF 40.- pro Person und Jahr) +

Frohes und unbeschwertes Singen von weltlicher und geistlicher Musik im 4-stimmigen Chor. Keine besonderen Anforderungen - nur Freude am Singen! Der Chor besteht aus ca. 40 Sängerinnen und Sängern. **Es darf ohne Anmeldung „geschnuppert“ werden.**

Naters, Übungslokal Zentrum Missionne

33	Dienstag, alle 2 Wochen Beginn 10. Sept 2019	14.00 – 15.15 Uhr	Leitung Rosmarie Treyer-Heuberger, 079 428 03 39 - rosmarie@treyer.ch
----	---	-------------------	---

Chor 60+ Brig und Umgebung (CHF 100.- pro Person und Jahr) +

Brig, Pfarreizentrum

34	Montag (ausser Schulferien) Beginn 26. August 2019	14.00 – 15.30 Uhr	Leitung Corinna Bayard, 079 468 92 83
----	---	-------------------	---

Chor 60+ Visp und Umgebung (CHF 50.- pro Person und Jahr) +

Visp, Singsaal Schulhaus Sand

35	2019: 20./27.08, 10./24.09, 8./22.10, 5./19.11, 3./17.12 2020: 7./21.01, 4./18.02, 3./17./31.03, 14.04 Ausflug: 28.04.20 Auftritte: 28.08.19 Kantonaler Wandertag, Brig 05.02.20: Seniorenfasnacht 2020 27.04.20: Messe fux campagna Weitere Auftritte nach Absprache	14.00 – 15.30 Uhr	Leitung Erika Bischoff, 027 946 39 39
----	--	-------------------	---



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

TANZ AUF DEM LA POSTE PLATZ VISP
Samstag, 31. August 2019
11.00 - 17.00 Uhr

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 stehetiefen Wasser. Eine geniale Kombination vom Rumpfkraftigung 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.

Stand Up Paddel – SUP

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

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.

In Bewegung atmen

Gemeinsam lernen wir die Atmung und den Körper neu wahrnehmen. Mit einfachen, angenehmen Übungen und ohne Anstrengung kann Erstaunliches erreicht werden.

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.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Ein Tag im Grünen...

**1.
Ausgabe**

Die erste Ausgabe steht im Zeichen von Begegnung und Geselligkeit.

Erleben Sie einen gemütlichen Tag in der Natur mit einem gemeinsamen Picknick, Spielen und Sportaktivitäten.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind. Gemeinsam sind wir stärker!

Anmeldung
Pro Senectute Valais-Wallis
Tel. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch

*Einladung
Picknick*
Donnerstag 3. September 2020

10.30 Uhr
Begrüssung

Nachmittag
Sport und Entspannung

11.00 Uhr
Apero
Offizieller Teil

12.00 Uhr
Mittagessen



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

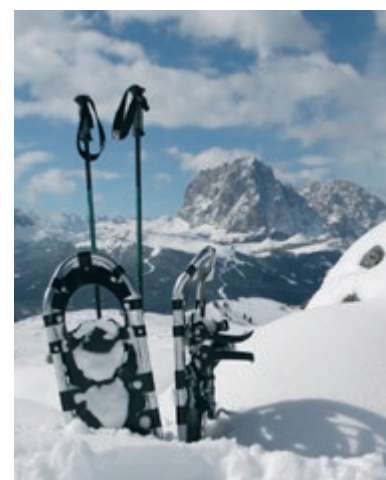


Winterwoche im Stubaital Tirol 40

19. – 25. Januar 2020

Anmeldung beim Sekretariat bis 19. Dezember 2019

- Wanderleitung** Franz Herger, esa Wanderleiter
- Programm** Täglich wird eine Schneeschuh- und eine Winterwanderung angeboten. Zudem besteht die Möglichkeit zum Langlaufen.
- Unterkunft** Hotel Bergjuwel in Neustift im Stubaital, ein wunderschönes familiengeführtes Hotel mit ausgezeichneter Tiroler Küche, grosszügigen Zimmern und einem schönen Wellnessbereich.
- Hinfahrt** Brig-Zürich, dann mit dem Railjet ab Zürich ohne Umsteigen bis Innsbruck, ab Innsbruck mit dem Bus nach Neustift.
ca. 07.30 Uhr Treffpunkt in Brig, ca. 15.30 Uhr Ankunft in Neustift
- Rückfahrt** Bus bis Innsbruck, dann mit dem Railjet nach Zürich, weiter mit dem IC nach Brig.
ca. 08.30 Uhr Abreise in Neustift, ca. 16.30 Uhr Ankunft in Brig
- Kosten** CHF 970.00 pro Person im Doppelzimmer
CHF 1180.00 im Einzelzimmer
- Leistungen** Bahnticket ab Grenze nach Innsbruck und retour
- All inclusive** Busticket Innsbruck-Neustift und retour, 6 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Bergjuwel reichhaltiges Frühstückbuffet, Nachmittagsbuffet mit feinstem Kuchen, Apfelstrudel, Zvieriplatte, Abendessen im Nachbarhotel Bergkönig, „nomen est omen“, Spitzenküche Bergbahnpass für sämtliche Ausflüge, Welcome Aperitif
- Besonderes** Diese Woche eignet sich sowohl für den ambitionierten Schneeschuhwanderer als auch für den gemütlichen Winterwanderer. Viele wunderschöne Ausflugsziele wie Stubaier Gletscher, Serles, Elfer, Schlick, Innsbruck etc.
- Kosten Ticket** Inhaber mit Halbtax Abo bezahlen zusätzlich ca. CHF 100.00 für das Hin- und Rückfahrtticket innerhalb der Schweiz, dies wird jedoch vom Wanderleiter (Gruppenticket) organisiert.

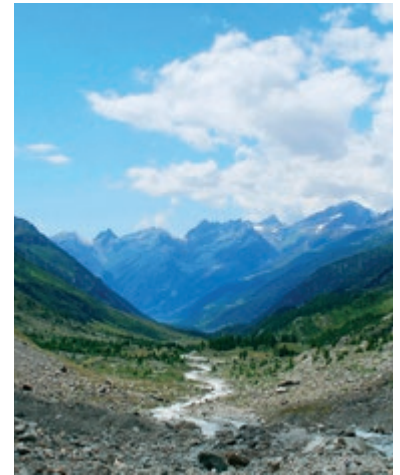


Wintererlebnis in den Bergen – Fafleralp im Lötschental 41

5. – 7. Februar 2020

Anmeldung beim Sekretariat bis 6. Januar 2020

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 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	
Kosten	CHF 470.00 im Einzelzimmer CHF 450.00 im Doppelzimmer		
Leistungen	Frühstück, Aktivitäten, Foto Shooting, Nachmittagskaffee, Abendessen, Jass (falls erwünscht)		
Besonderes	Unterhaltungsabend mit Sagen aus dem Lötschental		

**Frühlings-Wanderwoche – Vinschgau-Südtirol** 42

3. – 9. Mai 2020

Anmeldung beim Sekretariat bis 3. April 2020

Wanderleitung	Franz Herger, esa Wanderleiter		
Programm	Täglich werden eine leichte (ca. 2 bis 4 Std.) und eine mittelschwere Wanderung (ca. 4 -5 Std) angeboten.		
Unterkunft	Wunderschönes Mittelklasshotel im Vinschgau, familiengeführtes Hotel mit ausgezeichneter Küche, schönen Zimmern und einem Wellnessbereich		
Hinfahrt	Brig-Zürich – Zernez mit dem Zug, dann mit dem Postauto über den Ofenpass nach Mals, anschliessend mit der Vinschgerbahn zur Unterkunft		
	ca. 07.30 Uhr Treffpunkt in Brig, ca. 15.30 Uhr Ankunft im Hotel		
Rückfahrt	Wie Hinfahrt, evtl. Variante über den Reschenpass, weiter via Martina-Scuol		
	ca. 08.30 Uhr Abreise, ca. 16.30 Uhr Ankunft in Brig		
Kosten	CHF 890.00 pro Person im Doppelzimmer CHF 1040.00 im Einzelzimmer		
Leistungen	Bahntickets ab Mals und retour		
All inclusive	Vinschgerbahn für die ganze Woche, 6 Übernachtungen mit Halbpension, reichhaltiges Frühstückbuffet, Abendessen mit Auswahlmöglichkeit, sämtliche Bergbahnen und Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten, Welcome Aperitif		
Besonderes	Diese Woche eignet sich sowohl für den Spaziergänger als auch für ambitionierten Wanderer. Zudem gibt es viele interessante Einblicke in die Südtiroler Kultur und Kulinarik. Apfelblüte, Meran, Schloss Trautmannstorff Apfelstrudel, Knödel, Wein...		
Kosten Ticket	Inhaber mit Halbtax Abo bezahlen zusätzlich ca. CHF 100.00 für das Hin- und Rückfahrtticket innerhalb der Schweiz, dies wird jedoch vom Wanderleiter (Gruppenticket) organisiert.		



Kräuterwochenende im Lötschental 43

8. – 9. August 2020

Anmeldung beim Sekretariat bis 8. Juli 2020

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** 44

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 7.00 pro Person und Lektion mit drei Personen

CHF 10.00 pro Person und Lektion mit zwei Personen

CHF 20.00 für eine individuelle Lektion

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

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	Elisabeth Waber	079 658 83 97	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	Dienstag, 09.30-10.30 Uhr Englischgruss Wohnen im Alter - Bewegungsraum	
Ergisch	Verena Fisli	079 212 10 57	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr	Gemeindehaus
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	Raphaëla 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	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	027 973 24 14	Dienstag, 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle
Naters	Jolanda Schwery	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	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 Barbara Brantschen Ellen Millius	027 946 11 71	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	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 im Oberwallis

1. Kursteil: 25.-27.10.2019 - Kernmodul
2. Kursteil: 22.-24.11.2019 - 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 45



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 2019 46

30.08.2019 Martigny-Sion-Sierre-Naters – ca. 85 km
20.09.2019 Naters-Gampel-Seilbahn Jeitzinen-Rumeling-Varen-Salgesch-Niedergampel-Naters – ca. 80 km
27.09.2019 Naters-Raron-Niedergampel-Sustsen-Agarn-Turtmann-Niedergampel-Naters

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

Halbtagestouren 47

23.08.2019 08.00 Uhr **Treffpunkt**
06.09.2019 13.15 Uhr **beim Aletsch**
13.09.2019 13.15 Uhr **Campus in Naters**

Die Halbtages- und Tagestouren für das Jahr 2020 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



48	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 Kantonaltag
 „Tänze alle Länder“
 wird am 30. Mai 2020
 von der Gruppe aus
 Saint-Maurice organisiert.**



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 Sommer-sportprogramm.
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 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

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 Cäsar Biderbost Anny Bittel Robert Carlen	079 240 54 57 079 444 69 87 027 973 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 Theo Lehner Alfons Kalbermatter	027 946 39 38 079 748 24 31 079 134 50 83 079 235 09 34	Mittwoch	
Spazierwanderungen	Elvira Gasser	027 946 43 59		

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
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	Mathieu Ernst	027 455 51 35
	Helmuth Kippel	027 473 10 73
	Trudy Montoya	078 638 38 81
Spazierwanderungen	Rose-Marie Zumofen	079 480 14 02 

Tennis

Tennis, ein Rückschlagspiel, das sich auszeichnet 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

49	5 x 60 Minuten	fortlaufend	Marco Fütterer, B Tennistrainer	CHF 100.00
-----------	----------------	-------------	------------------------------------	------------

Pilates Care – Einsteigerkurs

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

Glis, Bewegungsraum Englischgruss – Wohnen im Alter

50	7 x 60 Minuten	ab 11.09.2019 10.30 bis 11.30 Uhr	Barbara Burchard	CHF 18.00 (pro Lektion)
-----------	----------------	--------------------------------------	------------------	----------------------------

Pilates Care – Fortsetzungskurs

Glis, Bewegungsraum Englischgruss – Wohnen im Alter

51	12 x 60 Minuten	ab 11.09.2019 09.20 bis 10.20 Uhr	Barbara Burchard	CHF 18.00 (pro Lektion)
-----------	-----------------	--------------------------------------	------------------	----------------------------

SUP Stand Up Paddling

Lernen Sie SUP kennen, das mühelose Gleiten übers Wasser, zuerst sitzend oder kniend bevor der Paddling-Instruktor Sie zum Aufstehen anleitet. Sie werden überrascht sein, wie leicht es mit dem „Kuh-Trick“ gehen wird.

Geschinensee, 3984 Geschinen, nach Absprache (Siehe „Alter aktiv“ im WB und Flyer)

52	10.45 – 12.15 Uhr	Neopren oder Trockenanzüge werden bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt.	Roland Staub	CHF 39.00 <i>(inklusive Board, Paddle und Schwimmweste)</i>
----	-------------------	--	--------------	--

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.**

Brigerbad, Thermalbad

53	5 x 45 Minuten	ab 04. Oktober 2019	Christine Schumacher	CHF 100.00 <i>(inklusive Badeeintritt im Thermalbad)</i>
----	----------------	---------------------	----------------------	---

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 2019 09.00 bis 10.00 Uhr	Jolanda Schwery Dipl. Beckenbodentrainerin	CHF 18.00 <i>(pro Lektion)</i>
----	----------------	---------------------------------------	---	-----------------------------------

Yoga und Rückentraining

Yoga, eine Jahrtausend alte philosophische Lehre, die mit einer Vielzahl Übungen den Körper mit Geist und Seele in Einklang bringt. Ein gezieltes Rückentraining beugt Schmerzen vor und stabilisiert die Wirbelsäule. Dieses Training garantiert einen starken Rücken und eine optimale Körperhaltung. In diesem Kurs lernen Sie die Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule kennen und erfahren durch rückenstufenspezifische Übungen aktive und passive Entlastungsmöglichkeiten der Wirbelsäule. Diese Kurse werden abwechselungsweise durchgeführt.

Visp, Turnhalle Mürä

55	8 x 60 Minuten ab Herbst 2019	Montag 13.30 – 14.30 Uhr	Theodor Lehner Yogalehrer	CHF 15.00 <i>(pro Lektion)</i>
----	----------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Ferden, Yoga Lokal – neues Schulhaus

56	8 x 60 Minuten ab Herbst 2019	Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr	Theodor Lehner Yogalehrer	CHF 15.00 <i>(pro Lektion)</i>
----	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Line-Dance

Visp, Turnhalle Mürä

57	10 x 60 Minuten 17.30 bis 18.30 Uhr	ab Mittwoch 21 August 2019	Marco Lagger	CHF 15.00 <i>(pro Lektion)</i>
----	--	-------------------------------	--------------	-----------------------------------

Petanque



Die beliebteste Kugelsportart wird von Frühling bis Herbst angeboten.

Visp, Fülaplatz bei der Martinibar

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

In Bewegung atmen



Die Verbindung von Bewegung und Atmung. Gemeinsam lernen Sie die Atmung und den Körper neu wahrnehmen. Mit einfachen, angenehmen Übungen ohne Anstrengung kann Erstaunliches erreicht werden.

Visp, Napoleonstrasse 9

59	5 x 60 Minuten 14.00 bis 15.00 Uhr	ab Donnerstag 22. August 2019	Elisabeth Waber Dipl. Komplementär Therapeutin	CHF 19.00 (pro Lektion)
----	---------------------------------------	----------------------------------	---	----------------------------

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

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

Ab Dezember 2019 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

61	ab Januar 2020	jeden Donnerstag 11.45 Uhr	Peter Tenisch, 079 728 68 61 Paul Bittel, 076 436 09 06 Alois Perren, 078 673 40 54
----	----------------	-------------------------------	---



Forum Schweizer Geschichte Schwyz: 70 schweizerisches Nationalmuseum Anmeldung beim Sekretariat bis 6. September 2019

24. September 2019

Max. 24 Personen

Ausstellung: Die Schweiz anderswo. 751'800 Schweizerinnen und Schweizer leben heute in 200 Ländern rund um den Globus. Viele haben sich in der neuen Heimat niedergelassen, andere kehren später zurück. Wanderbewegungen gehören zur historischen Normalität. Die Ausstellung thematisiert die Gründung der Auslandschweizer-Organisation und erzählt faszinierende Geschichten von damaligen und heutigen Auswanderern. Anhand aussergewöhnlicher Exponate, Fotos und Filme beleuchtet sie einzelne Persönlichkeiten.

Programm 07.30 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig bei den Billetautomaten
07.48 Uhr Abfahrt Brig

Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)

09.00 Uhr Bern, 10.06 Uhr Luzern,
10.54 Uhr Schwyz, 10.58 Uhr Schwyz Post
11.30 Uhr Mittagessen im Restaurant Hofmatt Schwyz
13.30 Uhr Führung durch das Museum
15.00 Abfahrt Schwyz Post, 15.08 Schwyz
16.00 Luzern, 17.06 Bern, 18.11 Ankunft Brig

Preis CHF 40.- pro Person, inkl. Mittagessen (exkl. Getränke) + Eintrittskarte + Führung durch das Museum
Beim Besitz folgender Karten: Schweizer Museumspass, Raiffeisen-Mitglied Karte, Kunden Swiss Travel System, ICOM und VMS Karte, bezahlen Sie CHF 35.-.



Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Schwyz Post).

Abtei von Saint-Maurice 71 Anmeldung beim Sekretariat bis 15. Oktober 2019

22. Oktober 2019

Max. 19 Personen

Der Besuch des Kultur- und Heimatschutzgebietes beginnt in der Basilika aus dem 17. Jahrhundert. Dann besuchen Sie den Glockenturm und seine Wechselausstellung und die archäologische Stätte der alten Kirchen, die das Ergebnis von zehn Jahren Ausgrabungen ist. Anschliessend besichtigen Sie die Katakomben, bevor Sie den Abteischatz entdecken.

Programm 08.20 Uhr Treffpunkt Bahnhof Brig, bei den Billetautomaten
08.37 Uhr Abfahrt Brig (Regio Zug, Halt an allen Stationen)

Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)

09.56 Uhr Ankunft Bahnhof Saint-Maurice
10.15 Uhr Führung durch die Abtei
Ende ca. 11:45 Uhr
Rückreise individuell

Preis Beim Besitz folgender Karten: Schweizer Museumspass Raiffeisen-Mitglied Karte, Kunden Swiss Travel System, ICOM und VMS Karte, bezahlen Sie nur CHF 12.- für Eintritt und Führung durch die Abtei.



Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Saint-Maurice).

Besuch im Grossen Rat und im Regierungsgebäude 72

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. November 2019

11. Dezember 2019

Max. 20 Personen

Programm 07.20 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig bei den Billetautomaten
 07.37 Uhr Abfahrt SBB Regio (hält an alle Stationen)
Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)
 08.18 Uhr Ankunft Bahnhof Sitten
 Treffen mit Grossratsmitglied aus dem Oberwallis, Kaffeepause,
 Besuch der Tribüne im Grossratssaal, Führung durch das
 Regierungsgebäude
 Ende ca. 12.00 Uhr
 Rückreise individuell

Preis CHF 10.-**Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber.****Haus der Religionen – Dialog der Kulturen** 73

Anmeldung beim Sekretariat bis 7. Januar 2020

14. Januar 2020

Max. 24 Personen

Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kultur und Glaubensrichtung feiern im Haus der Religionen 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 08.30 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig bei den Billetautomaten
 08.48 Uhr Abfahrt Brig
 08.57 Uhr Abfahrt Visp
Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)
 09.54 Uhr Ankunft Bern, 10.11 Uhr S Bahn bis Bern, Europaplatz
 10.30 Uhr Führung durch das Haus der Religionen
 Ende ca. 12.00 Uhr
 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).**Besichtigung iischi arena während der Schweizermeisterschaft Rollstuhlcurling** 74Max. 30 Personen **6. Februar 2020**
Anmeldung beim Sekretariat bis 30. Januar 2020

Die iischi arena ist Begegnungsort für Gäste und Einheimische in Brig-Glis. Das moderne Eissportzentrum bietet viel Raum für Sport- und Freizeitbegeisterte. Beliebter Treffpunkt ist die Buvette Gaumenzauber, von der aus Sie die Schweizermeisterschaft Rollstuhlcurling verfolgen können.

Programm 13.45 Uhr Treffpunkt iischi arena, Oberer Saltinadamm 84
 3900 Brig-Glis
 14.00 Uhr Führung durch die Arena
 ca. 17.30 Uhr Kaffee / Tee in der Buvette

Preis CHF 10.- inkl. ein Getränk in der Buvette Gaumenzauber

Das Bundeshaus während der Session 75

Anmeldung beim Sekretariat bis 7. Februar 2020

4. März 2020

Max. 29 Personen

Programm 08.30 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig bei den Billetautomaten
 08.48 Uhr SBB Abfahrt Brig
 08.57 Uhr SBB Abfahrt Visp
Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)
 10.30 Uhr Treff beim Eingang Bundeshaus (Sicherheitskontrolle dauert 30 min)
 11.00 Uhr Start Besichtigung:
 Verfolgen der Debatten / Besuch der Tribünen, Treffen mit Walliser Parlamentariern, Kurzführung in der Kuppelhalle, ca. 13.00 Uhr Apéro im Restaurant des Bundeshauses (Galerie des Alpes)
 Rückreise individuell

Preis CHF 20.-**Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Bern, Hauptbahnhof).****Chaplin's World** 76

Anmeldung beim Sekretariat bis 22. April 2020

5. Mai 2020

Min. 5, Max. 20 Personen

Ein Museum zum Lachen, Lernen und Spass haben im Universum von Charlie Chaplin. Machen Sie einzigartige Erfahrungen bei einer Zeitreise durch die magische Filmwelt. An drei verschiedenen Orten – das Manoir, das Studio und der Park – können Sie auf einen der erstaunlichsten Künstler des 20. Jahrhunderts treffen und dabei einen Meister der Gefühle entdecken.

Programm 07.40 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig bei den Billetautomaten
 07.57 Uhr Abfahrt Brig
Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)
 09.27 Uhr Treffpunkt Vevey Bahnhof
 09.41 Uhr Bus bis Corsier-sur-Vevey, Chaplin
 10.00 Uhr Führung durch das Museum (Dauer ca. 90 Minuten)
 Rückreise individuell

Preis CHF 35.- inkl. Eintrittskarte und Führung**Die Teilnehmenden lösen ihre Billette selber (bis Corsier sur Vevey, Chaplin).****Die archäologische Stätten von Sitten** 77

Anmeldung beim Sekretariat bis 25. Mai 2020

1. Juni 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 13.10 Uhr Treffpunkt Bahnhofhalle Brig bei den Billetautomaten
 13.26 Uhr Abfahrt Brig
Wagon für die Gruppe reserviert (Hinweis beachten)
 13.35 Uhr Abfahrt Visp, 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 Zugbillete selber.**

Betreute Seniorenferien in Stresa 78

Anmeldung beim Sekretariat bis 31. August 2019

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 1100.-
 (CHF 60.- Einzelzimmerzuschlag)
 inkl. Reise im bequemen Bus,
 Unterkunft und Vollpension,
 Betreuung durch Pflegefachfrauen,
 Ausflüge und Unterhaltung

14. – 19. Oktober 2019

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

**Persönliche Reisebegleitung** 79

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.-**Frühlingsreise in Elsass** 80

Informationen und Anmeldung beim Sekretariat bis 17. April 2020

25. – 30. Mai 2020*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 Elsässische Weinstrasse geniessen, die Vogesen durchqueren und die Stadt Mulhouse im Dreiländereck kennenlernen.

Begleitung Marie-Therese Albrecht-Grichting, Pflegefachfrau und Noémie Moulin, Pro Senectute

Preis Pro Person
 Doppelzimmer CHF 1'135.-
 Einzelzimmer CHF 1'390.-
 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



- Die Angebote von Pro Senectute Wallis richten sich an alle Frauen und Männer ab 60 Jahren.
- Sie können sich mit der beigefügten Anmeldekarte, telefonisch unter **027 948 48 50** oder per Mail an **ow@vs.prosenectute.ch** anmelden.
- Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Alle Angaben erfolgen vorbehaltlich Verfügbarkeit, Programm- und Preisänderungen.
- Bei ungenügender Anmeldung behält sich Pro Senectute Valais-Wallis das Recht vor, Kurse oder Angebote abzusagen.
- Bei Abmeldungen nach Beginn eines Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.
- 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.

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.



Äm biz – aber nit z`vill

Wir kennen uns aus mit Ihren Ferienwünschen.
Ihre Oberwalliser Reiseprofis für Reisen weltweit.



Zerzuben

www.zerzuben.com

REISESTUBA BRIG
REISESTUBA VISP
HAUPTSITZ EYHOLZ

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

Danksagung

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



FONDATION ANNETTE



LEONARD GIANADDA



Hatt-Bucher-Stiftung



Zerzuben

Le Nouvelliste



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais brig wallis



Walliser
☆☆ **Bote**



Vereinigung
Betreuende Angehörige
Wallis

TERTIANUM



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





Martigny
27.09–
06.10.19

explōring seit 1960

Für unsere Leserinnen
und Leser: **2 Eintritte**
mit Sonderrabatt für das
Rendez-vous der
Senioren, am Montag,
30. September 2019.

Foire du Valais 2019,
27. September bis 6. Oktober 2019
im CERM von Martigny.

GUTSCHEIN – 1 EINTRITT

zur Foire du Valais
für **CHF 8.–** anstatt CHF 15.–

Dieser Gutschein gilt für **1 Person**
nur am 30. September 2019 anlässlich
des Rendez-vous der Senioren.

60° FOIRE DU VALAIS®
MARTIGNY J'y VAIS

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

GUTSCHEIN – 1 EINTRITT

zur Foire du Valais
für **CHF 8.–** anstatt CHF 15.–

Dieser Gutschein gilt für **1 Person**
nur am 30. September 2019 anlässlich
des Rendez-vous der Senioren.

60° FOIRE DU VALAIS®
MARTIGNY J'y VAIS

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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
Nordstrasse 30
3900 Brig
027 922 31 07

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

