

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2007)
Heft: 2

Register: Bildungsangebote

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Jubiläum 90 Jahre Pro Senectute Schweiz

Im Rahmen des 90-Jahre-Jubiläums von Pro Senectute Schweiz haben wir die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit Coop eine Aktionswoche durchzuführen. Der Bereich Bildung+Sport wird eine spannende Woche mit neuesten Informationen über Ernährung und Bewegung organisieren. Die Fit'n'Ess-Pyramide, welche von der Stelle für Gesundheitsförderung des Kantons Luzern neu entwickelt wurde, animiert zum Mitmachen und Mitdenken – und auch ein Wettbewerb mit schönen Preisen wird angeboten. Mit etwas Glück können Sie zudem beim Drehen des Glücksrades noch ein zusätzliches Geschenk gewinnen. Bitte besuchen Sie uns an folgenden Daten und Orten:

Coop-Filiale Surseepark, Sursee: Montag, 10., bis Mittwoch, 12. September
Coop-Filiale Löwencenter, Luzern: Donnerstag, 13., bis Samstag, 15. September

Bildungsangebote

Referate

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 3. Dezember	Sind Engel unsere Reisegefährten? Besinnliches zum Advent (Wiederholung) Johann Sebastian Bach schrieb zum Michaelisfest eine Kantate: «Bleibt, ihr Engel, bleibt bei mir, führet mich auf beiden Seiten, dass mein Fuss nicht möge gleiten...» Engel als Begleiter, als Boten, als Kündler oder als furchterregende, glutvolle Wesen – welche Bedeutung haben sie in der Tradition und was bedeuten sie uns? Wir stellen uns diesen Fragen. Es handelt sich um eine Wiederholung des sehr gefragten Referates vom Dezember 2005 und 2006. Referentin: Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin Ort: Der Eingang des Forums UBS befindet sich am Bahnhofplatz 2 zwischen Bijouterie Ruckli und Café Heini. Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Der Hörsaal im 1. Stock ist mit Lift oder zu Fuss erreichbar und wird durch die UBS Luzern in verdankenswerter Weise kostenlos zur Verfügung gestellt.	Anlass 201 Forum UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– (Bezahlung vor Ort) Anmeldung: nicht erforderlich

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 28. August	Buddhistisches Kloster Kandersteg Eine kleine Klostersgemeinschaft in der Tradition des frühen Buddhismus Ein Mönch des Klosters Dhammapala erzählt Ihnen vom Leben im Kloster und spricht über die Grundzüge der buddhistischen Lehre und ihre Bedeutung innerhalb der westlichen Kultur. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die buddhistische Meditation. Das Kloster liegt ca. 30 Minuten ausserhalb des Bahnhofes Kandersteg. Sie sollten deshalb gut zu Fuss sein. Das Kloster lebt von Spenden und ist dankbar für Ihren persönlichen Beitrag. Daher haben wir nur minimalste Kosten festgelegt. Kosten: CHF 15.–. Reisekosten: CHF 45.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen/Mönch des Klosters	Anlass 202 Treffpunkt: 8.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 16. August

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Montag, 3. September	«Die andere Sammlung» – 10 Jahre Fondation Beyeler, Riehen Anlass 203 Eine Hommage an das Lebenswerk eines genialen Kunsthändlers Diese Ausstellung befasst sich erstmals mit der 60-jährigen Geschichte der Galerie Beyeler und feiert damit das 10-jährige Bestehen des Museums. Sie versammelt ausgewählte Meisterwerke, die durch den Galeristen Ernst Beyeler vermittelt wurden und längst Eingang in die grossen öffentlichen und privaten Sammlungen der Welt gefunden haben, und zeigt sie im Kontext und Dialog mit der Museumssammlung. Ein besonderes Erlebnis für Kunstfreunde! Der Museumsspass ist nicht gültig. Kosten: CHF 44.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 27.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Museumsrestaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und Führer/in Museum	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 22. August
Mittwoch, 26. September	«Laténium» Anlass 204 Archäologiepark und -museum am Neuenburgersee Der Name bezieht sich auf den Fundort La Tène, den man vom Museum aus sehen kann. Nach ihm wurde die keltische Kultur der zweiten Eisenzeit benannt, die von Irland bis Rumänien reichte. Der im Jahr 2001 eröffnete Park und das Museum liegen an aussergewöhnlicher Lage direkt am See, mit meisterlich inszenierter Geschichte, die vom Neandertaler bis ins Mittelalter reicht. Sie werden staunen! Kosten: CHF 28.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 38.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Picknick oder in der Cafeteria des Museums (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holze und Führer/in des Museums	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 13. September
Donnerstag, 4. Oktober	PSI – Paul Scherrer Institut, Villigen Anlass 205 Das Forschungszentrum für Naturwissenschaften und Technologie Mit seinen 1200 Mitarbeitenden ist das PSI das grösste nationale Forschungsinstitut. Es gehört als autonome Institution zum ETH-Bereich. Für unseren Besuch wählen wir als Hauptthema «Energie und Umwelt», welches uns zurzeit sehr beschäftigt. Im PSI Forum können Sie die Welt der Wissenschaft entdecken und werden auf einem längeren Rundgang, begleitet von einer Forscherin oder einem Forscher, durch die Forschungsanlagen geführt. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 24.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 28.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant des PSI (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und Forscher/in des PSI	Treffpunkt: 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 20. September
Dienstag, 6. November	SF DRS Anlass 206 Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 21.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 12. Oktober

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Alltag und Natur

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Handy-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.

Kursleitung: mip, Schulung und Beratung

Theaterstr. 7,
Luzern
13.30 bis
15.30 Uhr
CHF 95.–

Kurse für Nokia-Geräte:

Montag,	20. + 27. Aug.	Kurs 220
Montag,	17. + 24. Sept.	Kurs 221
Montag,	15. + 22. Okt.	Kurs 222
Montag,	12. + 19. Nov.	Kurs 223

Kurs für Siemens-Geräte:

Montag,	3. + 10. Dez.	Kurs 224
---------	---------------	-----------------

Anmeldung:
bis 10 Tage vor
Kursbeginn

BILD: BILDLUPE/HEINER H. SCHMITT



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Daten auf Anfrage

Kochkurs: Herbstfarben auf dem Teller

Kurs 225

Der Herbst in seinen schönen warmen Farben erwärmt das Herz. Unter diesem Motto wollen wir für die kältere Jahreszeit die Farben mittels einfachen, feinen Gerichten auf den Tisch zaubern. Möglichst frisch vom Markt oder aus dem Garten: Gemüse und Fleisch rationell und mit kurzer Kochzeit zubereiten. Lassen Sie sich farblich einfach überraschen!

Kursleitung: Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin

Schulhaus Hubelmatt West, Schulküche, Luzern
Zeit auf Anfrage
CHF 165.–

Anmeldung:
bis 10 Tage vor
Kursbeginn

Mittwoch,
12. September,
19. September,
17. Oktober

Man(n) managt den Haushalt

Kurs 226

Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten.

Kursleitung: Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten

Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach
14 bis 16 Uhr (die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst)
CHF 90.–

Anmeldung:
bis 31. August

NEU

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 18. September und 9. Oktober (2x)	Natur und Umwelt Wichtige Quellen der Lebensgestaltung im Alter Der Lebensraum spielt mit dem Älterwerden eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Selbstständigkeit und das Finden von sinnvollen Tätigkeiten. Die Umwelt spielt für uns Menschen eine zentrale Rolle, denn ohne die Wechselwirkung mit der Natur (Luft, Wasser, Sonne) wären wir gar nicht existenzfähig. Zur Umwelt im weiteren Sinne gehören sowohl die Natur (Landschaften, Fauna, Flora) als auch der von uns Menschen gestaltete Wirkungskreis (Gebäude, Strassen, Infrastrukturen usw.). Die Ausstattung der Umwelt kann hinderlich oder förderlich für die Lebensgestaltung sein. Am ersten Kurstag wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten uns die Natur für die Erweiterung des Handlungsspielraumes und für eine ganzheitliche Lebensgestaltung liefert. Am zweiten Tag werden Fragen des Wohnens und der Technik behandelt. Lassen Sie sich von neuen Ideen inspirieren! Kursleitung: Dr. Urs Kalbermatten, Mitarbeiter Pro Senectute Schweiz	Kurs 227 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 46.– Anmeldung: bis 6. September

NEU

Bitte beachten Sie den Kurs «Ernährung und Kräuter bei Rheuma und Arthrose» auf Seite 10, welcher auf neuartige Weise Theorie und Wissen über Kräuter und praktisches Kochen sowie das Zubereiten von Tees miteinander verbindet. Auch er kann dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden im Alltag zu verbessern.

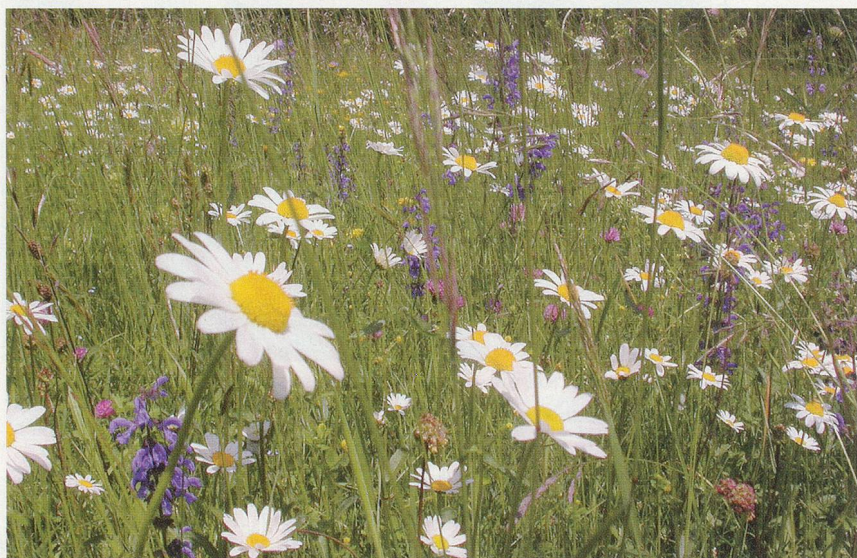


BILD: BILDLUPE/ANNE BÜRGISSER

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 29. Oktober bis 3. Dezember (6x)	SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Kurs 230 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 18. Oktober

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 11. September (Praxis), und Donnerstag, 13. September (Theorie)	«auto-mobil bleiben» Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Kurs 232 Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 31. August
Donnerstag, 8. bis 29. November (4x)	Lebensgeschichten Erinnerungen an ein reiches Leben festhalten Es lohnt sich, etwas von seiner Lebensgeschichte festzuhalten, denn in den Geschichten der älteren Generation liegen verborgene Schätze für die nachfolgenden Generationen. Der Kurs ist aber auch gedacht zum eigenen Vergnügen, als Erinnerung, zum Verarbeiten oder einfach als Anstoss zum Schreiben. Besonderes Schreibtalent ist nicht nötig. Sie werden in wertungsfreier Atmosphäre angeleitet, wie Sie zu Texten kommen, und erhalten Anregung von der Gruppe. Sie entscheiden aber jederzeit selbst, was Sie von sich preisgeben wollen. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich. Kursleitung: Edith Huber	Kurs 234 Theaterstr. 7, Luzern 13.45 bis 16.45 Uhr CHF 134.– Anmeldung: bis 25. Oktober
Dienstag, 9. bis 30. Oktober (4x)	Mentaltraining Die Kraft der Gedanken positiv nutzen In jedem Gedanken steckt enorme Energie. Denn es geht dabei um Bilder, Erinnerungen, Überzeugungen und Beurteilungen, die durch den Geist ziehen und entsprechende Gefühle auslösen. Damit wird das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen Ihnen, die Gedankenkraft zu steuern. Die Sportler nutzen diese bewährte Methode seit vielen Jahren mit Erfolg. Mentaltraining kann auch Ihnen helfen, Ihr Leben bewusst nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Kursleitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin	Kurs 235 Grendelstr. 5, Luzern (Zentrum für gesunde Gelassenheit, 3. Stock, Lift) 14 bis 16 Uhr CHF 119.– Anmeldung: bis 26. September

NEU

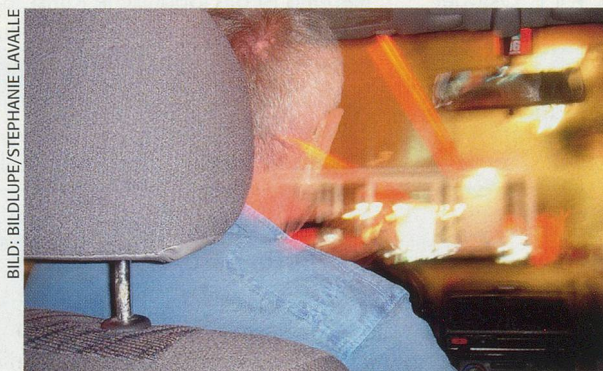


BILD: BILDLUPE/STEPHANIE LAVALLE

Bitte jetzt schon in der Agenda vormerken:

BEWEGUNGSFEST 50+ in Luzern am Donnerstag, 30. August

Am 30. August 2007 findet das fünfte Bewegungsfest 50+ statt. Dieses Jahr zum zweiten Mal in Luzern auf der Allmend, ab 9.30 Uhr. Bitte beachten Sie das detaillierte Programm auf Seite 17.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 3. September bis 24. September (4x)	Fotografieren mit der Digitalkamera 1 Wichtigste Grundbegriffe und sofortiges Anwenden auf der Fotopirsch Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken sowie Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? Kursleitung: Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Kurs 240 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 22. August
Montag, 15. Oktober bis 5. November (4x)	Fotografieren mit der Digitalkamera 2 Von der Bildidee zur Bildaussage Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Beherrschen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. Kursleitung: Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Kurs 241 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 4. Oktober
<div> <div>BILD: ZVG</div>  </div>		
Donnerstag, 6. + 13. September, 4. + 11. Oktober (4x)	Ikebana – japanische Blumenkunst Herbstliche Arrangements selber herstellen Ikebana ist die japanische Kunst, Blumen, Zweige und Blätter so zu arrangieren, dass sie wirkungsvoll zur Geltung kommen (siehe Bild). In einem Grundkurs können Sie sich von dieser Kunst ansprechen lassen. Ikebana regt an, die Schönheit und Harmonie der Natur wahrzunehmen und ihr im Arrangement Ausdruck zu verleihen. Kursleitung: Maria Wey, Ikenobo-Ikebana-Lehrerin	Anlass 242 15 bis 17 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 160.– (inkl. Pflanzenmaterial) Anmeldung: bis 24. August
Donnerstag, 20. September bis 29. November (ohne 1. Nov.), 10x	Mundharmonika spielen In kurzer Zeit einfache Stücke lernen War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspielen zu erlernen? Es ist nie zu spät! Der erfahrene und bekannte Lehrer und Musiker wird Sie in ermutigender Atmosphäre unterrichten. Schon nach den ersten Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter zu CHF 20.– erworben werden. Die Schnöregiige ist klein, handlich und immer dabei, wenn Sie zu Hause, bei Feiern und auf Reisen etwas zur Unterhaltung beitragen wollen. Sie werden Ihre Freunde mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken, und in Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben. Kursleitung: Willy Schwager, dipl. Mundharmonikalehrer	Anlass 243 16 bis 16.50 Uhr Mothotel Pilatus- blick, Schlundstr., Kriens (VBL-Bus Nr. 31, Haltestelle Grabenhof) CHF 198.– Anmeldung: bis 4. September

NEU

NEU

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. und 27. September (2x)	Brauchtum: Lärmbräuche im Alpenraum Winterbräuche und Vegetationsbräuche Tanzende, Gaben heischende und manchmal auch aufsässige Maskengestalten vertreiben die bösen Dämonen und unerlösten Seelen. Durch ihr Auftreten schaffen sie Platz für die guten Geister des Frühlings, die ebenfalls mit Masken dargestellt werden. In zwei Referaten gibt der kompetente Referent einen Überblick über die Bedeutung des Maskenwesens im Alpenraum. Die Vorträge werden begleitet und untermalt mit zahlreichen Ton- und Bildbeispielen sowie Anschauungsgegenständen. Kursleitung: Kurt Lussi, Konservator für Volkskunde beim Historischen Museum Luzern	Anlass 244 14 bis ca. 15.15 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 43.– Anmeldung: bis 7. September
NEU		
Dienstag, 16. Oktober, 30. Oktober, 13. November (3x)	Vorlesezikkel Ausgewählte Meistererzählungen der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts Der Publizist Peter Schulz liest im Herbst an drei Nachmittagen Texte von Thomas Mann (1875–1955), Hermann Hesse (1877–1962) und Heinrich Böll (1917–1985) vor. Alle drei erhielten den Nobelpreis für Literatur. Vorleser: Peter Schulz	Kurs 245 Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16 Uhr CHF 25.– Anmeldung: bis 5. Oktober
Mittwoch, 3. Oktober bis 28. November (ohne 31. Okt.), 8x	Schachkurse Anfängerkurs Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes). Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Kurs 246 Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 20. September
Mittwoch, 3. Oktober bis 28. November (ohne 31. Okt.), 8x	Aufbau- und Fortsetzungskurs Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können – und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Kurs 247 Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 120.– Anmeldung: bis 20. September

BILD: BILDUPE/PETER FISCHLI



Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 16. Oktober bis 6. November (4x)	Jasskurse Anfängerkurs Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Kursleitung: Hermann Riederer, versierter Jasser	Kurs 248 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 4. Oktober
Dienstag, 13. November bis 4. Dezember (4x)	Aufbau- und Fortsetzungskurs Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». Kursleitung: Hermann Riederer, versierter Jasser	Kurs 249 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 2. November

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Theorie: Freitag, 2. Nov. Dienstag, 6. Nov. Freitag, 7. Dez.: Kochen: Dienstag, 20. Nov. Dienstag, 27. Nov. Dienstag, 11. Dez.	Ernährung und Kräuter bei Rheuma und Arthrose – inklusive Kochkurs Anlass 250 Ein Gesundheitskurs der anderen Art mit vielen Beispielen zur Linderung der Beschwerden Was unsere Pflanzenwelt und Lebensmittel bewirken können, um die Beschwerden von Rheuma und Arthrose zu lindern, vermitteln in diesem Kurs zwei qualifizierte Therapeutinnen in anregender und wertungsfreier Atmosphäre. Theoretische Teile wechseln sich ab mit praktischen Anwendungen, wodurch weitere Sinne ins Spiel kommen. Spezifische Tees und genussvolle, alltagstaugliche Menüs werden zubereitet (es ist kein Kochkurs im Sinne von «Kochen lernen»). Sie lernen, ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen, welche die Beschwerden von Rheuma und Arthrose positiv beeinflussen können, und erhalten Tipps für bewussteres Einkaufen, Kochen, Essen und Trinken. Der Kurs bietet Gelegenheit, neue Erfahrungen zu sammeln und Ihre Fragen zu beantworten. Interessierte Personen haben die Möglichkeit, am 13. November an einer fakultativen Betriebsbesichtigung der Firma Farfalla teilzunehmen (Einzelheiten im Kurs). Die Teilnahme an diesem ganzheitlichen Kurs und die Anwendung der Kenntnisse im Alltag können sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken und sind dennoch günstiger als die niedrigste Franchise Ihrer Krankenversicherung. Kursleitung: Irene Grüter, dipl. Phytotherapeutin, Beatrice Schilling, dipl. Ernährungsberaterin	Theorie: Theaterstr. 7, Luzern 13.45 bis 17 Uhr Kochen: Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 245.– (18 Lektionen) ca. CHF 50.– für Lebensmittel sind nicht inbegriffen. Anmeldung: bis 19. Oktober

NEU

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 18. Oktober	Starten Sie fit in den Winter! Eine vitalstoffreiche Ernährung hält die Grippe fern Seit langem ist bekannt, dass mittels vollwertiger Ernährung unser Immunsystem gestärkt werden kann. Die Grippeanfälligkeit nimmt ab, und das Allgemeinbefinden verändert sich ebenfalls positiv. Die Referentin vermittelt praktische Tipps zur Nahrungsumstellung und wie Sie dank «Medizin aus der Küche» heil durch den Winter kommen können. Kursleitung: Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Anlass 251 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.– Anmeldung: bis 5. Oktober
Donnerstag, 18. Oktober bis 22. November (ohne 1. Nov.), 5x	Atmen – Bewegen – Entspannen Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf) Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Kurs 252 Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 8. Oktober
Mittwoch, 17. Oktober bis 14. November (5x)	Beckenbodentraining nach Benita Cantieni Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist das Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer. Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin und Therapeutin	Kurs 253 Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– Anmeldung: bis 5. Oktober
Donnerstag, 23. August bis 25. Oktober (ohne 4. + 11. Okt.), 8x	Qi Gong Qi Gong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode. Qi ist eine bisher nicht messbare, doch alles durchdringende und wahrnehmbare Lebensenergie. Beim Üben von Qi Gong lernen wir diese Energie (Qi) zu kultivieren und leiten sie mit unserer Vorstellungskraft durch den Körper. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag einbezogen werden. Wirkung: Qi Gong vitalisiert den ganzen Organismus, dient als Prophylaxe, stärkt unseren Bewegungsapparat und beruhigt den Geist. Kursleitung: Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	Kurs 254 Grimselweg 3, Luzern 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 13. August

BILD: BILDLUPE/HEINER H. SCHMITT



Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. August*	Krafttraining Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters.	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. Okt.), 8x**		
* Kurs 255: Einführung und Probetraining ** Kurs 256: Kurs Krafttraining		Probetraining: CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) Kurs: CHF 140.–
Anmeldung: bis 17. August Anmeldung: bis 28. August		

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Turnen» (Seite 31) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle anderen Angebote im Sport-Teil.

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Gespräche am runden Tisch Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen: Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. **Ablauf:** Gemeinsam wird das Thema für das nächste Gespräch festgelegt, und nach Lust und Laune bereiten sich die Teilnehmenden darauf vor. Erwünscht sind spannende, lebhaftes Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermassen willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats (ohne Aug./8. statt 1. Nov.). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat, Berater in Altersorganisationen. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel Lesebegeisterte wählen unter kompetenter Leitung interessante Bücher aus, lesen einander wichtige Passagen vor und diskutieren darüber. Bringen Sie Ideen und Tipps für interessante Bücher mit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Lesebegleiterin. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Schach-Treff Einmal pro Monat können Sie Ihr strategisches Geschick unter kundiger Leitung ausspielen. Sie werden fachlich begleitet und erhalten Tipps und weiterführende Erklärungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden

zweiten Mittwoch des Monats (ohne Juli und August). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Theres Leu, mehrmalige Innerschweizer Damenmeisterin. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Tanznachmittage Wir laden alle Tanzbegeisterten einmal monatlich herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte fordern Sie den speziellen Flyer mit den genauen Angaben an (Tel. 041 226 11 96). **Daten:** 5. Sept., 17. Okt., 21. Nov., 19. Dez. 2007. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Gesellschaftsspiele Eine vorwiegend ältere Teilnehmerschar trifft sich jeweils zweimal monatlich am Montag zu einem vergnügten und unbeschwerten Spielnachmittag zu Spiel, Gespräch und Kaffee. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden zweiten Montag. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof (Bibliothek). **Leitung/Infos:** Heidi Blättler (Tel. 041 310 59 82). **Kosten:** CHF 2.– pro Mal.

Jass-Treff Einmal pro Monat können Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats (ohne Juli / 8. statt 1. Nov.). **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer (Kursleiter der Pro-Senectute-Jasskurse). **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie

und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Stufeneinteilung.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201 bis 205)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 224+225)	Tel. 041 310 63 75

Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
Ort:	Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, Luzern	
Lektionsdauer:	50 Minuten	
Anmeldung:	bis 3. August	

3. Trimester: 20. Aug. bis 14. Dez.

(ohne Herbstferien vom 1. bis 14. Okt. und Allerheiligen)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:	MI, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202:	MI, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203:	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 204:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 205:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 3

Kurs 206:	DI, 16 bis 17 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe 1

Kurs 207:	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 208:	DI, 14 bis 15 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe 3

Kurs 209:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 210:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Kurs 211:	DO, 9 bis 10 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	------------------	-----------------

Kurs 212:	DO, 11 bis 12 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 213:	DI, 15 bis 16 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 3

Kurs 214:	DO, 10 bis 11 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------	-----------------

Spanisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221:	FR, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 222:	DI, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 223:	DI, 11 bis 12 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe (Doppelkennung)

Kurs 224:	DI, 8.15 bis 9.45 Uhr	CHF 304.– (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 225:	DI, 9.45 bis 10.45 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Kurs 226:	DI, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Konversation

Kurs 227:	FR, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------	-----------------

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Italienisch (Doppelkationen)

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 1

Kurs 232: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Kurs 233: DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 234: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 235: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 236: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Französisch

Bonjour – ça va? Französisch mit Vergnügen für Wiedereinsteiger/innen

Kurs 241: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe

Kurs 242: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Russisch (Kleingruppen)

Anfängerstufe 2

Kurs 251: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 236.– (15x)

Mittelstufe

Kurs 252: MI, 17.50 bis 19 Uhr CHF 357.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 253: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 236.– (15x)

Computer

Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mindestens 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.

Computerkurse in Luzern

Kursleitung: Andreas Christ

Ort: EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern (VBL-Busse Nr. 1, 19, 22, 23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen erste Erfahrungen mit der Maus.

Kurs EPK 201: Freitag, 14.9.,
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 202: Freitag, 19.10.,
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

WINDOWS Einführung

Voraussetzung: Keine

Bedingung: Eigener Computer oder Laptop

Grundkurs

Inhalte: Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

Kurs WIE 211: Montag/Mittwoch, 20.8. bis 29.08.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 212: Dienstag/Donnerstag, 18.9. bis 27.9.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 213: Dienstag/Donnerstag, 9.10. bis 18.10.,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 214: Montag/Mittwoch, 5.11. bis 14.11.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs WIE 215: Dienstag/Donnerstag, 20.11. bis 29.11.,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 216: Montag/Mittwoch, 03.12. bis 12.12.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS Fortsetzung

Voraussetzung: Windows Einführung

Aufbaukurs

Inhalte: Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

Kurs WIF 217: Montag/Mittwoch, 22.10. bis 31.10.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

NEU

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version?

Inhalte: Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

Kurs UWV 218: Montag/Mittwoch/Montag,
5.11. bis 12.11.,
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

Inhalte: Grundfunktionen von Word kennenlernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; Einsetzen von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

Kurs WOE 221: Montag/Mittwoch, 10.9. bis 19.9.,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 222: Dienstag/Donnerstag,
9.10. bis 18.10.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 223: Dienstag/Donnerstag,
6.11. bis 15.11.,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

Kurs WOF 224: Montag/Mittwoch, 15.10. bis 24.10.,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 225: Dienstag/Donnerstag, 20.11. bis 29.11.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzung von Textverarbeitung 2

Inhalte: Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungskurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokumentvorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

Kurs WOF 226: Montag/Mittwoch, 19.11. bis 28.11.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

NEU

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

Inhalte: über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

UW07 227: Mittwoch/Montag/Mittwoch,
14.11. bis 21.11.,
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Tabellenkalkulation

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

Inhalte: Mit Zellen arbeiten; Tabellen erstellen und nachträglich verändern; einfache Formeln selber erstellen, Funktionen verwenden; Adresslisten sortieren und filtern.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs EXE 231: Dienstag/Donnerstag, 18.9. bis 27.9.,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit **Outlook Express** gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

Inhalte: Aufbau und Funktion einer E-Mail kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

Kurs EME 241: Montag/Mittwoch, 24.9. + 26.9.,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 242: Dienstag, 23.10. + 30.10.,
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 243: Dienstag/Donnerstag, 4.12. + 6.12.,
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

E-Mail 2

Voraussetzung: E-Mail 1

Im Kurs wird mit **Outlook Express** gearbeitet.

Fortsetzung von E-Mail 1

Inhalte: Abspeichern von E-Mail-Entwürfen, Versenden von Gruppenmails, automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig eingeordnet werden.

Kurs EMF 244: Montag/Mittwoch, 26.11. + 28.11.,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit **Internet Explorer** gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web («www»)

Inhalte: Aufbau und Funktion des Internet kennenlernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

Kurs INE 251: Montag/Mittwoch, 10.9. + 12.9.,
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 252: Dienstag, 23.10. + 30.10.,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 253: Dienstag/Donnerstag, 11.12. + 13.12.,
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1

Im Kurs wird mit **Internet Explorer** gearbeitet.

Fortsetzung von Internet 1

Inhalte: Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern, Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «Win-Zip» kennenlernen.

Kurs INF 254: Montag/Mittwoch, 29.10. + 31.10.,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INF 255: Dienstag/Donnerstag, 4.12. + 6.12.,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Digitale Bildbearbeitung

Inhalte: Textverarbeitung 2,

Bedingung: Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Arbeiten mit dem Programm

«Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Inhalte: Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. **Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.**

DB 261: Montag/Mittwoch, 17.9. bis 26.9.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

DB 262: Dienstag/Donnerstag, 6.11. bis 15.11.,
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Klick & Klar

NEU

Thematische Workshops

Einmal monatlich findet ein zweistündiger Treff mit vorgegebenem Inhalt statt. Die Workshops ergänzen das Kursangebot und richten sich an Personen, die bereits mit dem PC arbeiten. Der Kursleiter gibt Ihnen Tipps rund um die jeweilige Thematik und zeigt Ihnen raffinierte Kniffe auf. Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen (2 Pers. pro Bildschirm).

WSH 271 Sicherheit im Internet und E-Banking
Freitag, 28.9., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

WSH 272 Fotos verwalten mit der Gratissoftware
PICASA 2
Freitag, 26.10., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

WSH 273 Die Welt von oben betrachten
mit Google Earth
Freitag, 30.11., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung,
Surseestrasse 8, Neuenkirch
(per Postauto oder Auto einfach erreichbar,
Gratisparkplätze gegenüber Schullokal)

WINDOWS Einführung

Grundkurs: Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 401: Donnerstag, 30.8. bis 27.09.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 402: Freitag, 2.11. bis 30.11.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Word (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben, Text bearbeiten, korrigieren und formatieren, ausdrucken. Tabelle mit Text, Seitenumbruch, Seite einrichten.

Kurs WOE 403: Montag, 5.11. bis 3.12.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



BILD: BILDUPE/DANY SCHULTHESS

Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs INE 404: Dienstag, 2.10. bis 30.10.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Sport- und Bewegungsangebote

BEWEGUNGSFEST 50+

Donnerstag, 30. August, Leichtathletikstadion Allmend, Luzern (Durchführung nur bei guter Witterung)

Was	Plausch-Angebote für alle ab 50 Jahren
Zeit	9.30 bis 16 Uhr
Angebote	Gymnastik / Walking / Nordic Walking / Curling / Boccia / Mini-Tennis / Rundwanderung / Velorundtour / Volkstanz / Erlebnis Kartenlesen / Bauchtanz / Netzbball / Badminton / Joggen mit Pulskontrolle
Kosten	CHF 10.– Im Preis inbegriffen sind ein feiner Risotto und ein alkoholfreies Getränk.
Garderobe	Im Tribünenrakt befinden sich genügend Umkleideräume und Duschen.
Durchführung	Bei unsicherer Witterung gibt Telefonnummer 1600 ab Mittwoch, 29. August, 12 Uhr, Auskunft über die Durchführung.
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Programm	9.30 Uhr Beginn der Sportangebote 9.30 Uhr Start Rundwanderung (Dauer ca. 2,5 h) 9.30 Uhr Start Velorundtour (Dauer ca. 2,5 h) 12 Uhr Mittagessen in der Festwirtschaft 13 Uhr Gym 50 Darbietung 16 Uhr Abschluss

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96