**Zeitschrift:** Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

**Band:** - (2008)

Heft: 4

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:** 29.11.2025

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

### **Anmeldung direkt via Internet**

Sie können sich direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch

Machen Sie doch von dieser Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem Weg!

## Bildungsangebote

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 27. Januar	SF Schweizer Fernsehen  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 (Preisänderung vorbehalten): CHF 22.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).  Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.35 Uhr in Luzern (Vorbe- halt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 5. Januar
Dienstag, 10. Februar	Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus im neuen Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Ein Rundgang durch verschiedene Abteilungen, u. a. durch das Literaturarchiv, gibt Einblick in diese bedeutende Bundesstelle. Kosten: CHF 24 inkl. Führungen. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)  Anmeldung: bis 27. Januar
Dienstag, 10. März	Eine Kaffeewelt am Jura-Südfuss  «JURAworld of Coffee» in Niederbuchsiten  Wussten Sie, dass Kaffee, nach dem Erdöl, das zweitwichtigste Handelsgut der Erde ist? Drehen Sie das Rad zurück und erleben Sie, wie um 1600 alles angefangen hat mit diesem «schwarzen Wasser». Kosten: CHF 35.— inkl. Führung, Kaffee und Gebäck. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 18.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).  Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin	Treffpunkt: 12.25 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern (Vorbe- halt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 24. Februar
Swisstopo, Bundesamt für Landestopografie, Bern  Sie erfahren Interessantes über die vielfältige Tätigkeit dieses Bundesamtes, das 1838 gegründet wurde. In der Nähe der Gurtenbahn gelegen, ist vorgängig ein Abstecher auf den Berner Aussichtsberg fast ein «Muss». Kosten: CHF 22.– inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 38.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (Selbstbedienung, nicht inbegriffen) oder Picknick.  Leitung: Elisabeth von Holzen und Fachperson Swisstopo		Treffpunkt: 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 17. März

Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in

tax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).

Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahr-

Ort, Zeit

Anmeldung: bis 8. April

plan)

Dienstag, 12. Mai Château de Prangins am Genfersee, das etwas besondere Museum Anlass 6 Zum Abschluss in Nyon Rundgang zu einem herrlichen Aussichtspunkt

Im 18. Jahrhundert Sitz der Barone von Prangins, beherbergt das um 1730 erbaute Schloss seit 1998 die Westschweizer Niederlassung des Schweizerischen Landesmuseums. Es erschliesst die Vergangenheit der Schweiz des 18. und 19. Jahrhunderts in bunten Bildern. Die Gärten mit ihren alten Baumbeständen und die wunderbare Genfersee-Landschaft sind ebenfalls sehenswert. Kosten: CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 56.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Museumscafé (nicht inbegriffen) oder Picknick.

Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche(r) Führer/in

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** 19 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)

**Anmeldung:** bis 28. April



# **Alltag und Natur**

## Ort, Zeit, Kosten

## Handy-Kurse für Senioren

Kurs

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.

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

Kursleitung: mip, Schulung und Beratung

Kurse für Nokia-Geräte:

 Montag, 12. + 19. Jan.
 Kurs 10
 Montag, 20. + 27. April
 Kurs 13
 Anmeldung:

 Montag, 9. + 16. Febr.
 Kurs 11
 Montag, 11. + 18. Mai
 Kurs 14
 bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten



Mittwoch, 4. bis 18. März (3x)

#### Kochkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wie schmeckt der perfekte Risotto? Wie sollte die Konsistenz sein? Welche Pfanne und Hilfsmittel sind für die Zubereitung richtig? Was tun mit Resten? Mit Blick auf See und Berge entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen. Das Zubereiten der Gerichte wird in einzelnen Arbeitsschritten erklärt, vorgezeigt und vertieft. Sie erhalten zu jedem Menü klar beschriebene Rezepte zum erfolgreichen Nachkochen zu Hause. Sie lernen die Handhabung von einfachen Küchengeräten und erhalten Tipps und Tricks rund um die Küche. Besondere Anregungen werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11.30 bis 14.30 Uhr CHF 160.–

Kurs 15

Kurs 16

**Anmeldung:** bis 20. Februar

Mittwoch, 25. März bis 8. April (3x)

#### Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung

An aussichtsreicher Lage, umgeben von den besten Gourmettempeln der Stadt, lernen Sie die Tipps und Tricks grosser Küchenmeister kennen. Sie kochen Schritt für Schritt und präsentieren ganz entspannt Gerichte auf hohem Niveau. Im Kurs wird mit Zutaten gearbeitet, die einfach erhältlich sind. Besondere Wünsche werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.

Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11.30 bis 14.30 Uhr CHF 160.– Anmeldung:

bis 13. März

## Am Puls der Zeit

#### Datum Ort, Zeit, Kosten Kurs Das Handbuch der Erinnerung Donnerstag, Kurs 20 Theaterstr. 7, Zurückblenden - Schreiben - Wertschätzen 26. Februar, Luzern 12. und 26. März, Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als 14 bis 17 Uhr persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem CHF 195.-9. und 23. April, Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das 7. Mai (6x) Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen bereichern Sie Ihren Alltag in der dritten Lebensphase. Sie bleiben geistig lebendig und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und Ihre Nachkommen finden später in Ihren Aufzeichnungen vielleicht Antworten auf ihre eigenen Fragen nach dem Woher und Wohin. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu Anmeldung: schreiben. NFII Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin BR/Redaktionelle Mitarbeiterin ZEITLUPE bis 13. Februar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 19. Januar bis 2. März (ohne 23. Februar), 6x	SinnVolles GehirnTraining  Kurs 21  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 Ge- dächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Ge- hirnleistung 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	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.—  Anmeldung: bis 9. Januar
Donnerstag, 5. und 19. März (2x)	Weg damit!  Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui  Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.  Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng-Shui-Schule Schweiz FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.—  Anmeldung: bis 20. Februar
Dienstag, 10. März (Praxis), und Donnerstag, 12. März (Theorie)	Kurs 23 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-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und diverse Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder
Donnerstag, 29. Januar bis 12. Februar (3x)	Mehr erreichen aus eigener Kraft  Selbstmotivation  Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und mit unserer eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit, um die Bedeutung der Emotionen im Alltag und in der Kommunikation. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen und die Zügel in der Hand haben.  Kursinhalt: Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können und die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken.  Kursleitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF,	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.—

Montag, 23. März bis 6. April (3x)

#### Gott – Illusion, Projektion oder objektive Wirklichkeit?

Am «Phänomen Gott» kommt kein Mensch vorbei. Der Referent stellt sieben Positionen vor, die religionsgeschichtlich einen Weg zu dem aufzeig(t)en, was die Menschen Gott nennen. Es geht unter anderen um bekannte Positionen wie den Atheismus oder den Pantheismus, aber auch um die Gottesvorstellung von streng Gläubigen oder um die Frage, ob selbst in unserer vom Christentum geprägten Gesellschaft eine versteckte Vielgötterei (Polytheismus) auszumachen ist. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, sich

Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 89.-

NEU

man selber wirklich vertritt. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

kritisch Rechenschaft abzulegen und bewusst zu machen, welche Position(en)

Anmeldung: bis 10. März



## Wissen und Kultur

Kurs

Donnerstaa. 29. Januar, 12. Februar. 26. März, 30. April, 28. Mai,

18. Juni (6x)

31. März (4x)

Datum

### **Aquarellmalen**

#### Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie machen die erste Begegnung mit der Aquarellfarbe und ihrer Faszination. Sie befassen sich mit dem Erlernen der Technik, der Farbenlehre und der Gestaltung eines Bildes. Sie beginnen mit einfachen Motiven und lernen, mit der Aquarellfarbe umzugehen. Die Freude, in die Malerei einzutauchen, soll im Vordergrund stehen.

Kursleitung: Linda Amrhein-Jurt

Ort, Zeit, Kosten

Pfarreizentrum «Barfüesser», Winkelriedstr. 5, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 180.-Anmeldung:

bis 5. Januar

Dienstag, 3., 10., 24. und

### Digitales Fotografieren 1

#### Grundkurs für Anfänger/innen

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 und 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 bealeiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei?

Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Kurs 31

Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.-

Anmeldung:

bis 20. Februar

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. April bis 19. Mai (4x)	Digitales Fotografieren 2  Bildgestaltung  Obwohl Sie Ihre Kamera mit ihren verschiedenen Funktionen bereits kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen 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. Es werden Kamerakenntnisse vorausgesetzt – ein absolvierter Grundkurs ist von Vorteil.  Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uh CHF 185.—  Anmeldung: bis 16. April
Donnerstag, 23. und 30. April, 7., 14. und 28. Mai (5x)	Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Reussbühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Umsteigen bei Haltestelle Frohburg) 9.30 bis 11 Uhr CHF 140.—  Anmeldung: bis 9. April	
Freitag, 6. und 20. März, 3. und 17. April (4x)		
Zaubern! – Einführungskurs  30. April, 14. und 28. Mai, 4. Juni (4x)  Haben Sie sich auch schon gefragt: «Wie geht denn das, das ist doch nicht möglich?!» Der heimliche Wunsch, selber zaubern zu können, ist bei vielen Menschen sehr gross. Sie tauchen in das Geheimnis der magischen Welt ein und werden mit den Zauberregeln vertraut gemacht. Geübt werden relativ einfache, aber wirkungsvolle Zauberkunststücke aus verschiedenen Sparten der Zauberei. Der erfahrene Zauberkünstler bringt Ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» vollbringen können. Sie werden Ihre Freunde und Enkelkinder mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig, und falsch machen kann man nichts. In Ihrer Gesellschaft wird man		14 bis 16 Uhr Theaterstr. 7, Luzern 150.–
NEU	künftig zweifellos mehr Spass haben. <b>Kursleitung:</b> Pierre Greiner, Zauberer, Mitglied Magischer Ring Schweiz und Deutschland	<b>Anmeldung:</b> bis 17. April

Ort, Zeit, Kosten Datum Kurs **Theaterseminare** Senioren-Universi-Kurs 36 Donnerstag, tät. Schweizerhof-Einführungen in Produktionen des Luzerner Theaters 26. Februar, quai 2, Luzern Im Rahmen des Sonntagnachmittag-A-Abonnements bietet Pro Senectute Kanton Montag, Luzern in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Theater und der Senioren-Universi-16.30 bis 18 Uhr 16. März, tät Luzern begleitende Seminare an. Diese beinhalten vertiefende Informationen CHF 100.- (für Donnerstag, zu den Stücken, Inszenierungen und Choreografien. Die Seminartermine sind das ganze Semi-23. April auf die Aufführungen des Luzerner Theaters des folgenden Sonntags ausgerichnar) Dienstag, tet. Sie können auch einzeln (à CHF 20.-, Bezahlung direkt vor Ort) und unab-19. Mai, hängig von einem Abonnement gebucht werden. Folgende Produktionen wer-Dienstag, 9. Juni den voraestellt: Sugar – Manche mögen's heiss, Musical von Jules Styne Fürchtet euch nicht, Tanztheater von Verena Weiss La Bohème, Oper in vier Akten von Ruggero Leoncavallo Corpus Delicti, Theaterstück von Juli Zeh Orfeo ed Euridice, Oper in drei Akten von Christoph Willibald Gluck Anmeldung: bis 16. Februar, bei Einzelbuchun-Das Nachgespräch: Die Seminarteilnehmenden können nach der Abonnementgen bis 10 Tage vorstellung in Anwesenheit der Kursleitung das Gesehene und Gehörte in vor dem jeweiligen ungezwungenem Rahmen im Foyer des Luzerner Theaters diskutieren. Dozenten: Fachpersonen der Dramaturgie des Luzerner Theaters Seminar Mundharmonika spielen Mothotel Pilatus-Anlass 37 Mittwoch. In kurzer Zeit einfache Stücke lernen blick, Schlundstr., 4. März bis Kriens (VBL-Bus War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspielen zu erlernen? 20. Mai Nr. 31, Haltestelle Es ist nie zu spät dafür! Der sehr erfahrene und bekannte Lehrer und Musiker (ohne 15. und 22. April), 10x wird Sie in ermutigender Atmosphäre unterrichten. Schon nach den ersten Grabenhof) Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen. Notenkennt-15.30 bis nisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter für CHF 20.-16.20 Uhr CHF 198.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 Ihren Freundeskreis mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken, und in Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben. Anmeldung: bis 19. Februar Kursleitung: Willy Schwager, dipl. Mundharmonikalehrer Vorlesezirkel Kurs 38 Theaterstr. 7, Dienstag, «Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn?» 20. Januar, Luzern 14 bis 15.30 Uhr Eine literarische Reise durch Italien von der Renaissance bis in die heutige Zeit. 3. Februar, CHF 25.-Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte von Masuccio bis 17. Februar (3x) Tabucchi, von Camilleri bis Sciascia und von Pirandello bis Celati. Anmeldung: bis 9. Januar Vorleserin: Silvia Planzer Schach - Anfängerkurs Hotel Anker, Mittwoch, Pilatusstr. 36. Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport 4. März bis begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden luzern 22. April (8x) erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfah-14 bis 16 Uhr rene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis CHF 145.- (inkl. inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizeri-Schachbuch) Anmeldung: schen Schachbundes). bis 19. Februar Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. Februar bis 2. März (ohne 23. Februar), 4x	Jasskurs für Anfänger  Zum Erlernen unseres Nationalspiels 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 die 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, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–  Anmeldung: bis 23. Januar
Montag, 9. bis 30. März	Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs Kurs 41  Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten.	Restaurant Militärgarten, Horwerstr.

(4x)

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, erfahrener Jasskurs-Leiter

79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.-Anmeldung: bis 27. Februar



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. Januar bis 12. Februar (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. Mithilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen Iernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können.  Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM  Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter der Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Januar
Donnerstag, 2. und 16. April (2x)	Besser schlafen – mehr Energie  Leiden Sie an Schlafstörungen? Möchten Sie etwas dagegen unternehmen?  Lernen Sie Ihren Schlaf-/Wachrhythmus kennen und ihn mit einfachen, natürlichen Methoden ins Gleichgewicht zu bringen. Wer unausgeschlafen ist, hat weniger Lebensfreude und ist weniger aktiv. Wie immer Ihr Schlafproblem aus-	
NEU	sehen mag – Sie können die Qualität und Dauer Ihres Schlafes verbessern. <b>Kursleitung:</b> Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin	<b>Anmeldung:</b> bis 20. März

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. Mai, 5. und 12. Juni (3x)	Klopfen Sie sich frei von Angst und Sorgen!  Klopf-Akupressur für den Alltag  Angst ist für viele Menschen zum ständigen Begleiter geworden und beeinträchtigt deren Alltag. Negative Gefühle rauben Energie und blockieren den Energiefluss des Meridiansystems. Mit der Klopf-Akupressur-Methode, EFT genannt, lassen sich Ängste und Sorgen, ja sogar einfache gesundheitliche Störungen wirkungsvoll, schnell und ohne fremde Hilfe verringern oder sogar auflösen. Ein täglicher Zeitaufwand von ca. 15 Minuten genügt, um sich freizuklopfen. Lernen Sie im Kurs, Ihre Belastungen zu identifizieren und diese in kleinen Schritten dann selber zu behandeln.  Kursleitung: Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 95  Anmeldung: bis 8. Mai
Dienstag, 10. Februar* Dienstag, 17. Februar bis 7. April (8x)**	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 vielfälti-	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
	gen Möglichkeiten eines Fitnesscenters.  Kursleitung: Hansrudi Santschi  * Kurs 53: Einführung und Probetraining Anmeldung: bis 30. Januar  ** Kurs 54: Kurs Krafttraining Anmeldung: bis 10. Februar	Probetraining: CHF 10.— (Bezahlung vor Ort) Kurs: CHF 140.—
Mittwoch, 25. Februar bis 25. März (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 Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer.  Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Körperschule See burg, Seeburgstr 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– Anmeldung: bis 13. Februar
Donnerstag, 5. März bis 9. April (6x)	Qigong Qigong ist eine Übungsmethode der Chinesischen Medizin. Die einfach erlernbaren Bewegungsabläufe regulieren und verbessern ganzheitlich die Funktionen aller inneren Organe und stärken Ihre Lebensenergie (Qi). Ihre Abwehrkraft wird gestärkt, der Blutkreislauf angeregt, und bei täglichem Üben wird der Bewegungsapparat kraftvoll und die Muskulatur weich.  Kursleitung: Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr CHF 150.– Anmeldung: bis 23. Februar
Dienstag, 17. März	Der Darm – ein bedeutendes Organ  Nurs 57  Die wichtigste Strasse der Welt: die Verdauungsstrasse  Dicke Bäuche sind nicht mehr modern. Wir tun alles, um sie loszuwerden. Doch wie steht es um ihr Innenleben? Die Ernährung ist Grundlage, damit der Darm, als eines der wichtigsten Organe, auch im Alter funktionstüchtig bleibt. Sie erfahren Hits und Flops der Ernährung von heute und die Folgen für die Darmgesundheit. Ihre Fragen werden gerne beantwortet.	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.–
NEU	Kursleitung: Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	bis 6. März

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote in der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 18) sowie alle weiteren 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).

Denk-Fitness-Treff Aufgrund des grossen Interesses ist eine Teilnahme nur auf Anfrage möglich (Tel. 041 226 11 96). Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Wann: jeden dritten Freitag des Monats (ohne Febr.): 16. Jan., 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni Zeit: 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. Ort: Theaterstr. 7, Luzern. Leitung: Dolores Weber. Kosten: CHF 70.– für das ganze Halbjahr, CHF 15.– pro Einzeltreffen.

Gespräche am runden Tisch Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Jan., 5. Febr., 12. März (statt 5. März), 9. April (statt 2. April), 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli. Zeit: 14 bis 16 Uhr. Ort: Hotel Anker, Pilatus-

str. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeden letzten Freitag des Monats: 30. Jan., 27. Febr., 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni. Zeit: 14 bis 15.30 Uhr. Ort: Theaterstr. 7, Luzern. Leitung: Margrit Felchlin-Sidler. Kosten: CHF 40.– pro Halbjahr, CHF 8.– pro Einzeltreffen

Tanznachmittage Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeweils am Mittwoch, 7. Jan., 18. Febr. (Fasnacht), 4. März, 15. April, 6. Mai, 3. Juni, 24. Juni. Zeit: 14 bis 16.30 Uhr. Ort: Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. Leitung: Frieda Frei. Kosten: CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Febr., 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni. Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr. Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. Leitung: Hermann Riederer. Kosten: CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

# 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 Einteilung in die Könnerstufen.

#### **Allgemeine Angaben**

Kursleiterinne	n:			Frau Emi Pedrazzini	
Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49		(Kurse 24 und 26)	Tel. 041 310 63 75
	(Kurse 1, 9 bis 16)		Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	Frau Rosmarie Zemp-Grubei	The tree of Second application	Französisch	Frau Christine	
	(Kurse 2 bis 8)	Tel. 041 440 12 76		Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Spanisch	Frau Belén Temiño		Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
	(Kurse 22 und 25)	Tel. 041 311 24 56	Ort:	Theaterstrasse 7, Luzern	
	Frau Yolanda		Lektionsdauer	r: 50 Minuten	
	Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06	Anmeldung:	1. Trimester bis 19. Dezem	nber 2008
	(Kurse 20, 21, 23 und 27)			2. Trimester bis 14. April 2	
				(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich	
				sofern freie Plätze zur Verfügung ste	ehen.)

1. Trimester: 5. Jan. bis 9. April (ohne Fasnachtsferien vom 16. Febr. bis 1. März)
 2. Trimester: 27. April bis 10. Juli (ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)
 Im 2. Trimester werden die Kurse des 1. Trimesters weitergeführt.

### Englisch

Liigiis							
NEU Anf	ängerstufe 1 (ohne Vorkennt			Anfänger	stufe 3.1		
	Montag,		CHF 162 (12x)	Kurs 8:	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)		8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)
Anfänge	rstufe 1.1 (wenig Vorkenntn	isse erforde	rlich)	Mittelstu	fe 1		
Kurs 2:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162 (12x)	Kurs 9:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	14.30 bis 15.30 Uhr				16 bis 17 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Anfänge	rstufe 1.2 (wenig Vorkenntn	isse erforde	rlich)	Mittelstu	fe 2		
	Mittwoch,			Kurs 10:	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr				10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)
Anfänge	rstufe 1.3 (wenig Vorkenntn	isse erforde	rlich)	Mittelstu	fe 3		
	Mittwoch,			Kurs 11:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
Mile	9.30 bis 10.30 Uhr				14 bis 15 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Anfänge	rstufe 2			Mittelstu	fe 3.1		
	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162 (12x)	Kurs 12:	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr				9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)
Anfänge	rstufe 2.1			Fortgescl	nrittene 1		
	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)		Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr				11 bis 12 Uhr	2. Trim.	CHF 122 (9x)
Anfänge	rstufe 3			Fortgesc	nrittene 2		
	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)	Kurs 14:	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr				9 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 122 (9x)

Fortgesch Kurs 15:	rittene 3 Dienstag, 15 bis 16 Uhr		CHF 162 (12x) CHF 149 (11x)
Fortnesch	rittene 3.1	2. 111111.	CIII 147 (117)
•	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr		CHF 162 (12x) CHF 122 (9x)

## Spanisch

<b>NEU</b> Anfö	ingerstufe 1 (ohne Vorkenn	tnisse)	
Kurs 20:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	14.30 bis 16 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Anfänger	stufe 1.1 (wenig Vorkennt	nisse erforde	rlich)
	Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
	11 bis 12 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Mittelstu	fe 1 (Doppellektion)		
	Dienstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	08.30 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Mittelstu	fe 2		
Kurs 23:	Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
	10 bis 11 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Mittelstu	fe 3 (Doppellektion)		
	Dienstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	8.15 bis 9.45 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Fortgesch	rittene 1		
Kurs 25:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	10 bis 11 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Fortgesch	rittene 1.1		
_	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	9.45 bis 10.45 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Konversa	tion		
Kurs 27:	Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
	9 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)



## Italienisch (Doppellektionen)

	ngerstufe 1 (ohne Vorken	ntnisse)	
Kurs 31:	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	10. bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 183 (9x)
Anfänger	stufe 1.1 (wenig Vorkennt	nisse erforde	rlich)
			CHF 243 (12x)
	13.30 bis 15 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Mittelstu	fe 1		
Kurs 33:	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	8.30 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 183 (9x)
Mittelstu	fe 2		
Kurs 34:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	10 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	
Mittelstu	fe 3		
Kurs 35:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	15 bis 16.30 Uhr	2. Trim.	
Fortgesch	rittene		
	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 243 (12x
		2. Trim.	

## Französisch

Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
nrittene		
Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr hrittene Freitag,	9.30 bis 10.30 Uhr 2. Trim.

## Russisch

NEU Russisch für die Reise (ohne Vorkenntnisse)			
Kurs 51: Mittwoch,	1. Trim.	CHF 189 (12x)	
15.50 bis 16.40 Uhr	2. Trim.	CHF 173 (11x)	

rorigesch	rittene		
Kurs 52:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 189 (12x)
	16.50 bis 17.40 Uhr	2. Trim.	CHF 173 (11x)

# 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 mind. 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

Kurs WIE 11:

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, Museggstr. 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 die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 1: Freitag, 23.1.

14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.-

Kurs EPK 2: Dienstag, 17.2.

8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.-

**Kurs EPK 3:** Montag, 16.3.

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.

	14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390
39	

Montag/Mittwoch, 12.1. bis 21.1.

Kurs WIE 12: Dienstag/Donnerstag, 13.1. bis 22.1. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 13: Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 14: Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3. 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

**Kurs WIE 15:** Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4. 8.30 – 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 16: Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5. 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 17: Dienstag/Donnerstag, 16.6. bis 25.6. 8.30 bis 11.30 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 18: Freitag, 27.2. bis 20.3.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

### WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

**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 19: Montag/Mittwoch, 2.3. bis 11.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

## Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows-Einführung

#### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs WOE 21: Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WOE 23: Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

## **Textverarbeitung 2**

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

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

Kurs WOF 24: Montag/Mittwoch, 9.3. bis 18.3.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WOF 25: Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4.

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 26: Montag/Mittwoch, 30.3. bis 8.4.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

**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.

**Kurs UW07 27:** Dienstag/Donnerstag, 24.3. bis 2.4. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

#### **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.

Kurs EXE 31: Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.

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 41:** Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EME 42: Montag/Mittwoch, 2.3. + 4.3.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

**Kurs EME 43:** Dienstag, 31.3. + 7.4.

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 44:** Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EMF 45: Montag/Mittwoch, 27.4. + 29.4.

14 bis 17 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 Internets kennenlernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

**Kurs INE 51:** Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INE 52: Mittwoch, 18.3. + 25.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INE 53: Dienstag/Donnerstag, 28.4. + 30.4.

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; verschiedene Downloads durchführen und installieren; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und Zip-Programm «IZArc» kennenlernen.

**Kurs INF 54:** Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INF 55: Montag/Mittwoch, 20.4. + 22.4.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

## **Digitale Bildbearbeitung 1**

Voraussetzung: 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. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

**Kurs DB 61:** Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs DB 62: Montag/Mittwoch, 23.3. bis 1.4.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

## **NEU** Digitale Bildbearbeitung 2

Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1

## Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern, Einsetzen von Formen (z. B. Kreise).

Kurs DBF 63: Dienstag/Donnerstag, 5.5. bis 14.5.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

## Präsentationsprogramm

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

#### Arbeiten mit PowerPoint

**Inhalte:** Eine eigene animierte Präsentation (z.B. Urlaubsfotos) mit PowerPoint gestalten; verschiedene Layouts einsetzen, Folienübergänge und Animationseffekte kennenlernen.

Kurs PP 71: Montag/Mittwoch, 20.4. bis 29.4.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

## Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung:

Michel Prigione

Ort:

mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/ Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

#### **Erster PC-Kontakt**

Schnupperkurs zum Kennenlernen des PCs: Nach diesem Kursmorgen haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 301: Donnerstag, 8.1.

8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.-

### WINDOWS: Einführung

Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung im Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

Kurs WIE 302: Dienstag, 20.1. bis 17.2.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

**Kurs WIE 303:** Donnerstag, 5.3. bis 2.4.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

### Internet und E-Mail: Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

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

Kurs INE 304:

Dienstag, 10.3. bis 7.4.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

Kurs INE 305:

Mittwoch, 22.4. bis 20.5.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

## Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Voraussetzung: Windows-Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz-weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

Kurs BB 306:

Dienstag, 5.5. bis 2.6.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

## Sport- und Bewegungsangebote

# Offene Gruppen

Fit/Gym (Turnen)/Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)/Seniorentanz

Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben. Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

Information über die Angebote: Fordern Sie unter Telefon 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

Leitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Feiertage und Schulferien.

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Kosten:

Fit/Gym: CHF 4.-/Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Aqua-Fitness: CHF 4.-/Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

Seniorentanz: ab CHF 4.-/Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.