Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2010)

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: 30.11.2025

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 24. August	Nestlé-Alimentarium und Schweiz. Kameramuseum in Vevey Anlass 201 Das 25-jährige Alimentarium lädt zu spannenden Entdeckungsreisen in die vielfältige Welt unserer Ernährung ein. Das Kameramuseum zeigt eine erstaunliche Sammlung von der Camera obscura über die Laterna magica bis zum Digitalbild. Verfolgen Sie die Geschichte der Fotografie von den Anfängen bis heute. Die Gestade des Genfersees laden zudem zum Verweilen ein. Kosten: CHF 47.— inkl. Führung und Eintritte. Reisekosten: CHF 50.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Mittagessen im Restaurant des Alimentariums (fakultativ, nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. August
Mittwoch, 22. September	1000 Jahre Cluny, Payerne, und Römerspuren in Avenches Die Abteikirche von Payerne wurde von den Mönchen des mächtigen Klosters Cluny erbaut und gilt (neben Romainmôtier) als wichtigstes Bauwerk der romanischen Kunst in der Schweiz. Avenches lädt mit seinen gut erhaltenen historischen Bauten zu einem Rundgang ein. Zeuge des einstigen Aventicum, Hauptstadt von römisch Helvetien, ist das Amphitheater. Schon im 18. Jahrhundert begannen die Ausgrabungen um den Erhalt des römischen Erbes. Kosten: CHF 33.—. inkl. Führung und Eintritte. Reisekosten: CHF 42.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Mittagessen in einem Restaurant in Payerne (fakultativ, nicht inbegriffen).	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern
maked to	Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abbatiale von Payerne	bis 8. September
Dienstag, 5. Oktober	Schmaltextilien und Dinosaurier in Frick Die 1887 gegründete Jakob Müller AG ist ein weltweit tätiges Unternehmen in der Band- und Schmaltextilienbranche. Sie bekommen Einblick in diese älteste Produktionsstätte für Bandwebemaschinen. Mit dem Sauriermuseum Frick besitzt die Schweiz einen einmaligen Schatz der Erdgeschichte. 1961 wurden in der Tongrube Frick Saurierknochen entdeckt. Gefunden wurde nicht nur ein	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern
	vollständiges Skelett eines Plateosaurus, sondern u.a. auch prachtvolle Ammoniten. Kosten: CHF 31.– inkl. Führungen und Eintritt. Reisekosten: CHF 31.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Betriebsrestaurant der Fa. Jakob Müller AG (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Anmeldung: bis 21. September
Donnerstag, 28. Oktober	Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern Anlass 204 Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. Kosten: CHF 27.— inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 14. Oktober

Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für alle 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!

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs		Ort, Zeit
	Sammlungszentrum des Schweiz. Nationalmuseums	Anlass 205	Treffpunkt: 12.50 Uhr
Dienstag,	Das neue Depot in Affoltern am Albis		SBB-Schalterhalle
9. November	Ende 2007 eröffnete das Schweiz. Nationalmuseum sein neues Depot für sämtli	che Sammlungs-	Luzern
	bestände. Sie bekommen einen Einblick in die seit über 100 Jahren zustande ge	kommenen	Rückkehr: 17.49 Uhr
	Sammlungsbestände, die Arbeit der Konservatoren und in die Werkstätten. Sie sein!	ollten gut zu Fuss	in Luzern
	Kosten: CHF 22 inkl. Führung. Reisekosten: CHF 13.60 mit Halbtax/Kollektivb	oillett (sep. zu	Anmeldung:
	bezahlen).		bis 26. Oktober
	Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung		

Dienstag, 16. November

Donnerstag,

2. September bis

23. September

(4x)

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 an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führung. **Reisekosten:** CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).

Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung

Anlass 206

Kurs 210

Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 18.39 Uhr

in Luzern

Anmeldung:
bis 26. Oktober

Alltag und Natur

Datum Kurs

Gesund kochen – genussvoll essen

Ein Kochkurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, Männer und Frauen über 60

In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie Iernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Ihre Wünsche können einbezogen werden.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Ort, Zeit, Kosten

Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.— (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung:

bis 19. August

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 21. Oktober bis 11. November 4x)	Stilvolle Herbstküche Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60 Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Wir geniessen das reiche herbstliche Marktangebot und bereiten schmackhafte Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Ihre Wünsche können einbezogen werden. Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.— (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 7. Oktober
Mittwoch, 8. September	Einführung in die Welt der Orchideen Kulturtipps für Anfänger/innen Der Kurs führt Sie einmal um die ganze Welt. Was sind Orchideen? Welches sind die wichtigsten Gattungen? Der Fachmann erklärt Ihnen Wissenswertes zur Pflege und Kultur der Orchideen. Dabei kommen Themen wie Licht, Wasser, Substrat und Giessen zur Sprache. Auch über die häufigsten Irrtümer werden Sie aufgeklärt. Eine Führung durch die grösste Orchideenabteilung der Zentralschweiz wird ein weiterer Bestandteil des Nachmittags sein. Kursleitung: Thorsten Stute, Vertriebsleiter Luzerner Garten, Experte für die Orchideenkultur	Luzerner Garten, Adligenswilerstr. 113, 6030 Ebikon (ab Luzern HBF, Postauto Nr. 73 bis Haltestelle «Stuben») 15 bis ca. 17 Uhr CHF 55.— (inkl. Kursmappe im Wert von CHF 30.—) Anmeldung: bis 26. August
Donnerstag, 9. September, Montag, 13. September (2x)	Was macht der Jäger, wenn er nicht schiesst? Einblicke in die Luzerner Mittellandjagd in Theorie und im Gelände Wie verbringen Fuchs und Has, Reh und Dachs das Jahr? Wie halten sie die harte Winterszeit durch? Wie wird man Jägerin, Jäger? Am Beispiel des Reviers Lieli im Seetal erhalten wir Einblick in die Luzerner Mittellandjagd, lernen Tricks vom Räuber und vom Gejagten kennen, hören von Jägersprache und Jägerlatein. Am ersten Halbtag drücken wir die Schulbank. Dann gehts für einen ganzen Tag hinaus auf einen Reviergang über Land zu Hecken und in den Wald. Wir sehen den Hund an der Arbeit und erhalten Einblick in den Pflanzenschutz vor Wildverbiss. Beim gemeinsamen Aser (Zmittag) in der Jagdhütte kommts zu einem Treffen mit Förster, Bauer und Jäger. Kursleitung: Martin Bühlmann, Pächter und Obmann im Revier Lieli	Restaurant Sommerhaus, Hochdorf Theorie: 9. Sept., 9.15 bis 11.15 Uhr (angepasst an ÖV) Ganztägiger Reviergang im Revier Lieli: 13. Sept., Vereinbarung von Zeiten und Orten am 1. Kurstag CHF 65.— Anmeldung: bis 30. August
et Cascada. desplatz 18, Luzem bis 16 Uhi: gstaneld 12 togic redokl0 .21 redmevok .61 (x8)	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 kennen Iernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. sechs Teilnehmenden. Kursleitung: mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.—
	Kurse für Nokia-Geräte: Montag, 13. + 20. September Kurs 214	bis 10 Tage vor Kursbeginn

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs 215

Montag, 22. + 29. November

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 15. und 22. September (2x)	Astronomie – Faszination Sternenhimmel Der Mond, unser ständiger Begleiter am Himmel Planeten, Mond und Sterne – immer wieder hat der Anblick des nächtlichen Himmels die Menschen fasziniert und in ihren Bann gezogen. Der Mond spielt dabei eine zentrale Rolle. Ob er als schmale Sichel am Abendhimmel steht oder als heller Vollmond die ganze Nacht erhellt – immer wieder zeigt er uns ein anderes Gesicht. Und über diesen, unseren Erdmond, wollen wir mehr wissen. Wir erfahren, wie die verschiedenen Mondphasen entstehen, und lernen mit beweglichen Modellen, wann und wie eine Mondfinsternis zustande kommt. Auch die vielen Fragen, die rund um das Thema Mond vorhanden sind, werden beantwortet. In der Sternwarte Hubelmatt betrachten wir	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock Zimmer 201 (vbl-Bus 4 oder 20) 20 bis 22 Uhr CHF 48.—
NEU	dann das «Kursobjekt» mit eigenen Augen durchs Fernrohr. Mondberge und Krater werden uns zum Staunen bringen. Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern	Anmeldung: bis 2. September
Appendance Appendance	Weg damit! Kurs 217	Nikuzem Iulkückkehri, 18,1100/97
Donnerstag, 23. September, 7. Oktober (2x)	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 FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.— Anmeldung: bis 10. September
Donnerstag, 21. und 28. Oktober (2x)	Feng Shui Grundwissen der chinesischen Philosophie und Lebensweisheit Interessiert es Sie, was Feng Shui ist und was es bewirkt? Wollen Sie Feng Shui in Ihr Leben integrieren? Die Lebensenergie QI, das Prinzip von Yin und Yang, die 5 Elemente, das sind einige Themen des Feng Shui. Was kann ich tun, um die Energie zu heben, was sind Fehlbereiche? Diese und weitere Fragen werden Sie unter fachkundiger Anleitung beantworten können. Die versierte Referentin führt Sie in das uralte Wissen, welches die Chinesen immer in Verbindung mit Gesundheit, Wohlstand, Überfluss und Reichtum stellen, ein.	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.—
NEU	Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS	bis 8. Oktober
Montag, 18. Oktober	Stil und Make-up mit 60+ Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.— Anmeldung: bis 7. Oktober
Dienstag, 16., 30. November, 7. Dezember (3x)	Die Kraft der Gedanken Selbstmotivation 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, die Gedankenkraft zu steuern und damit aus eigener Kraft mehr von dem zu erreichen, was uns wirklich wichtig ist. Kursinhalt: Sie analysieren Ihre Überzeugungen und überprüfen deren Bedeutung. Sie erhalten Tipps, wie Sie mit kraftvollen Gedanken besser Ihrem Wunsche entsprechend handeln können. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/nnen als auch für Teilnehmende von vorhergehenden Kursen zum gleichen Thema. Kursleitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzer 14 bis 16 Uhr CHF 105.— Anmeldung: bis 2. November

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Das Handbuch der Erinnerung Kurs 222	
Dienstag,	Zurückblenden – schreiben – wertschätzen	Hotel Cascada,
4., 28. September,	Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis	Bundesplatz 18, Luzeri
9., 26. Oktober,	und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für	14 bis 17 Uhr
9., 23. November	Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten	CHF 195.—
6x)	oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen.	OH 195.—
OX)		
	Sie lernen spielerisch, wie Sie in Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und	
	Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane	
	Textentwürfe zu überarbeiten. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis	
	zwei Stunden zu schreiben.	Annaldson
	Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin	Anmeldung:
		bis 2. September
Axi (snabrillen)	«auto-mobil bleiben» Kurs 223	MUNUMENG LUZESA Allanzi so sus na apirika T
Dienstag,	Ein Fahr-Check-Kurs	Prüfzentrum TCS,
14. September	Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und	6032 Emmen
14. Ocptomber	wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben	8.30 bis 12 Uhr (Praxis
	Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen	Theorie)
	Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen	13.15 bis 15.15 Uhr
	und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der	(Theorie)
	Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.	Das Mittagessen kann
	Bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben.	in der Kantine des TCS
		eingenommen werden
	Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	
		(CHF 15, sep. vor Ort
		zu bezahlen)
		CHF 215.—
		CHF 160.— für
		TCS-Mitglieder
		Anmeldung: bis 1. September
L Zajt Kostani		max : micro0
0	Kraft aus der Stille Kurs 224	(C)
Samstag,	Haben Sie sich auch schon gewünscht, dass Ihre innere Betriebsamkeit einer Ruhe und grösserer	Brambergstr. 4a, Luzeri
25. September,	Gelassenheit weicht? Meditation ist eine grossartige Hilfe dafür. Sie führt uns direkt an die eigene	(vbl-Bus 9 bis
30. Oktober,	Kraftquelle, auch in unserem Alltag.	«Bramberg» oder
27. November	Drei Morgen zum Atemholen.	Löwencenter-Lift)
(3x)	Kursleitung: Margareta Wicki, Meditationslehrerin	10 bis 11.40 Uhr
		CHF 95
		Anmeldung:
NEU sgnublemm		bis 15. September
	Sinnvolles Gehirntraining Kurs 225	
Dianetac	Sinnvolles Gehirntraining Kurs 225 Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis	Hotel Canada
Dienstag,		Hotel Cascada,
12. Oktober bis	Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining	Bundesplatz 18, Luzerr
16. November	umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das	9.15 bis 11.15 Uhr
(6x)	logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps	CHF 160
	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	
	나는 사람이 모든 사람이 되었다. 그는 사람이 되는 사람이 되었다. 그는 그들은 그는 그들은 그는 그들은 사람이 되었다. 그는 그를 살아내는 것이 되었다. 그는 그를 살아내는 것이 없는 것이 없는 사람이 없었다.	A mana a laborary
	anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Anmeldung: bis 8. Oktober

Datum	Kurs	urt, zeit, Kosten
	Wer hat Angst vor dem Islam? Kurs 226	
Dienstag,	Der Kursleiter informiert zu Beginn des Kurses umfassend über die aktuelle Situation des Islam in	Theaterstr. 7, Luzern
26. Oktober bis	der Schweiz. Anschliessend nennen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihre Fragen im	14 bis 15.30 Uhr
9. November (3x)	Zusammenhang mit dem Islam in der Schweiz. Der Kursleiter wird in einem weiteren Schritt auf diese genannten Interessen eingehen. Dies geschieht mit Schwergewicht in Form weiterer Informationen, andererseits auch im Gedankenaustausch.	CHF 95.—
	Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	Anmeldung: bis 13. Oktober
	Kursreihe «Spiritualität im Alter» Kurs 227	Sie Sie Stander Sie
Dienstag,	«Am Ende zählt nur die Liebe»	Abendweg 1, Luzern
2. bis 16. November	Je älter wir werden, fragen wir: Was ist aus meinem Leben geworden? Was habe ich erreicht, was	Kursraum der
(3x)	ist misslungen? Wie gehe ich um mit Enttäuschungen, Verletzungen? «Das Alter bietet uns die letzte	römkath. Landes-
	Möglichkeit für unseren menschlichen Reifungsprozess. Es ist die letzte Etappe und daher eine entscheidende Lebensphase, ein Angebot, noch einmal zu wachsen, zu reifen und alles in Liebe zu	kirche Luzern, 3. Stock (vbl-Bus 7 bis
	umarmen.» (Willigis Jäger). An drei Nachmittagen befassen wir uns mit der Frage: Wie geht das,	«Dreilinden»)

alles in Liebe zu umarmen? Mich selbst, meine Mitmenschen, meine Mitwelt, und in all dem Gott?

Am Ende zählt nur die Liebe, denn «jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, doch am grössten ist die

Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS

Wissen und Kultur

Liebe» (Apostel Paulus).

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag,	Digitales Fotografieren 1 Kurs 230 Grundkurs für Anfänger/innen	
26. August bis 16. September (4x)	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 kennen Iernen 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?	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.—
	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Anmeldung: bis 6. August
10, 20, hovernoon 7 Dominibroen) let	Digitales Fotografieren 2 Kurs 231	118 Bundesplatz 18. Luzen ini3 ra bis 16 Usr astraeli
Donnerstag, 28. Oktober bis 18. November (4x)	Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich) Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen 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. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.— Anmeldung: bis 8. Oktober

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Ort Zeit Kocton

14.30 bis 17 Uhr

Anmeldung: bis 12. Oktober

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten Singen aus Lust **Kurs 232** Aus voller Kehle, von ganzem Herzen Alterszentrum Montag, 6. September Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, Staffelnhof, Staffelnhofbis 4. Oktober über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmstr. 60, Reussbühl (ab (5x)bildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und Luzern Bus Nr. 2 und 13 das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Der eigene Körper mit Umsteigen bei ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, Haltestelle Frohburg) lustvolles Erlebnis. 13.30 bis 15.15 Uhr Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin CHF 110.-Anmeldung: bis 26. August

Dienstag, 5. bis 26. Oktober (4x)

Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Kurs 233

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 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 mit unserem Nationalspiel vertraut. Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter

garten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.-

Restaurant Militär-

Anmeldung: 24. September

Dienstag. 2. bis 23. November (4x)

Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs

Kurs 234

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten 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, erfahrener Jasskurs-Leiter Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.-

Anmeldung: bis 22. Oktober



Mittwoch, 6. Oktober bis 24. November Schach

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 Schweiz. Schachbundes).

Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Hotel Anker. Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.- (inkl. Schachbuch) Anmeldung:

bis 24. September

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs 235

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten Mundart-Vorlesezirkel **Kurs 236** Bundesplatz 14, Luzern Mundartgeschichten von und mit Josef Ehrler Dienstag, (Sitzungszimmer Pro 26. Oktober, Der Mundart-Schriftsteller Josef Ehrler aus Marbach (er war schon mehrmals bei Radio DRS 1 in Senectute) 9. und 23. November der «Schnabelweid» zu hören) erzählt Geschichten – wahre Geschichten, die in zwei Bändchen 14 bis 15.30 Uhr herausgegeben wurden. Die Anwesenden erleben spannende, überraschende und unterhaltsame CHF 39.-(3x)Momente aus der Zeit, an die sich viele Zuhörerinnen und Zuhörer zurückerinnern. Anmeldung: Vorleser: Josef Ehrler, pens. Sekundarlehrer bis 14. Oktober

Donnerstag, 4. November bis 9. Dezember (6x) Shall we dance?! Kurs 237

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60+

Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bestehende und neue Kursteilnehmende.

Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»



«Südpol», Probebühne 4 (am 4.11. Probebühne 2), Arsenalstr. 28, Kriens (vbl-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 150.- inkl. einer Eintrittskarte der Kat. A zur Vorstellung «Tanz 4: Sommernachtstraum» am 28. November um 13.30 Uhr im Luzerner Theater sowie eines Probenbesuchs am 17. Dezember, 11 Uhr, zu «Tanz 5» im Luzerner Theater.

Anmeldung: bis 20. Oktober

Tanzen auf dem Bundesplatz in Bern

Sonntag, 29. August

Reservieren Sie sich das Datum – tanzen Sie mit!

10 bis 12 Uhr

Brunch auf dem Bundesplatz in Bern

12.30 bis 17 Uhr

Das Pepe Lienhard Orchester lädt zum Tanz!

Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 924 11 00.

Märchen

Märchen - Vielseitige Quellen an Lebensweisheiten

Kurs 239

Märchen sind vielseitige Quellen, die unser Leben bereichern können. Anhand von Märchenbeispielen versuchen wir in diesem Kurs, diese Weisheit zu ergründen und in unser heutiges Leben zu übertragen. Die Beschäftigung mit Märchen fördert unsere Fähigkeit, auf unser Inneres zu hören und Neuentdeckungen zu machen. Wir Iernen, die verschiedenen Märchenfiguren zu unterscheiden und als Anteile der seelischen Dynamik einzuordnen, um sie so in ihrer Bedeutung für unser Leben erkennen zu können. Die Handlungen dieser Figuren werden für uns zur wertvollen Orientierung und Lebenshilfe.

Kursleitung: Antoinette May, Psychologin lic. phil.

Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 115.—

Anmeldung: bis 22. Oktober

NEU

(4x)

Donnerstag,

4. bis 18.

November,

2. Dezember



Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Gleichgewichtstraining: Einführung	
Montag,	Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 242 «Gleichgewichts-	Theaterstr. 7, Luzern
30. August	training».	14 bis 15.30 Uhr
	Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe	kostenlos
		Anmeldung:
2 tu Ordóbent, gistiro	Biokeg 17 Sept. 15 Okt. 19 Rov. 17 Boz OH 6 ora Maj aksilgasnoti	nicht notwendig
	Gleichgewichtstraining: Kurs Kurs 242	
Mittwoch,	Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!	
15. September bis	Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicher-	Sport Solution,
1. Dezember (ohne	heiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und	Obergrundstr. 42,
13. Oktober),	verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können	Luzern (vbl-Bus 1,
11x)	Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger	direkt bei Haltestelle
	erhalten. 36 Luggio Leitango Dr. Marcel	«Moosegg»)
	Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe	9.30 bis 11 Uhr
	NO Regelmitstyes Singer on Plantagy)	225
		Anmeldung:
		bis 3. September

Datum	V.v.	Ort 7sit Kastan
Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 9. September bis 14. Oktober (6x)	Krafttraining Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit modernsten Geräte zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache jederzeit möglich (Tel. 041 240 33 66). Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen	Chiro Training, Bruchstr. 10, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 160.— Anmeldung: bis 30. August
	Aktiv gegen Rückenschmerzen Kurs 244	
Montag, 13., 20., 27.	Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können	Sport Solution, Obergrundstr. 42,
September, 11., 18., 25.	Ziel: Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern.	Luzern (vbl-Bus 1, direkt bei Haltestelle
Oktober, 8., 15. November (8x)	 Kursinhalt: Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht Verhalten bei Rückenschmerzen 	«Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 185.–
NEU	Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	Anmeldung: bis 2. September
Dienstag, 21. September	Eine Chance, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen Selbstuntersuchungskurs der Brust an Brusttastmodellen Die häufigste Krebserkrankung der Frau ist Brustkrebs. Wird eine Brusterkrankung im Frühstadium erkannt, erhöht das die Heilungschancen. Dieser Kurs soll Sie mit Ihrer Brust vertraut machen und Ihnen Sicherheit geben, Ihre Brust monatlich richtig nach Auffälligkeiten abzutasten. In einer kleinen Gruppe werden Sie von einer Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen) des Brustzentrums, Neue Frauenklinik, mit der Selbstuntersuchung an Modellen vertraut gemacht.	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzerr 14 bis 15.30 Uhr CHF 15.–
NEU	Nach einem kurzen Vortrag über den Aufbau der Brust stehen Ihnen verschiedene Brustmodelle mit und ohne Knoten zur Verfügung. Kursleitung: Pascale Ceresola, Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen)	Anmeldung: bis 9. September
100 C	Prostata: Schicksalsdrüse des Mannes Kurs 246	MUSOL
Dienstag, 2. November	Bei älteren Männern besteht häufig ein Prostataleiden. Dieses kann sich in unzähligen Facetten präsentieren. Am häufigsten leiden ältere Männer unter einer gutartigen Prostatavergrösserung, die vor allem Probleme beim Wasserlösen verursacht. Ebenfalls können Männer aber an einem Prostatakrebs erkranken, was bis zum Tod führen kann. Bei frühzeitiger Erkennung der Krankheiten kann man diese entsprechend behandeln und sogar heilen. Lassen Sie sich in diesem interessanten Vortrag ausführlich informieren. Selbstverständlich	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzeri 14 bis 16 Uhr CHF 15.—
NEU	werden auch Ihre Fragen beantwortet. Kursleitung: Dr. med. Agostino Mattei, Co-Chefarzt an der Klinik für Urologie des Luzerner Kantonsspitals	Anmeldung: bis 21. Oktober
	Yoga für reife Körper Kurs 247	UN Atwoch Stu
Mittwoch, 13. Oktober bis 1. Dezember (8x)	Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten	Bürgenstr. 36, Luzern, Studio Part F, Frigorex Gebäude (vbl-Bus 6/7/8, Haltestelle
	angepasst. Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen	«Weinbergli»)
NEU	anerkannt	CHF 165.— Anmeldung:

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

bis 30. September

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Atmen – Bewegen – Entspannen Kurs 248	
Donnerstag,	Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)	Praxisgemeinschaft
28. Oktober bis	Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer	Anna Rickenbach,
25. November	Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher	Blumenweg 8, Luzern
(5x)	Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie	(hinter Kantonalbank)
	erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können.	10 bis 11.15 Uhr
	Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	CHF 115
	Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Anmeldung:
		bis 18. Oktober

Ernährung: Functional Food

Kurs 249

Dienstag, 30. November

NEU

Fitmacher oder Mogelpackung?

Die Nahrungsmittelindustrie bringt laufend neue Produkte auf den Markt, die im Bereich von Functional Food angesiedelt werden. Gemeint sind angereicherte Nahrungsmittel, die laut Werbung eine gesundheitsfördernde Wirkung haben sollen. Aber halten diese auch, was sie versprechen, oder sind sie gar gefährlich? Dies und noch vieles mehr erfahren Sie an unserem spannenden Kurs. **Kursleitung:** Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Hotel Cascada, Bundeplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 36.—

Anmeldung: bis 18. November

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 20) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle weiteren Angebote im Sportteil.

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. Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht. Wann: Jeden dritten Freitag des Monats: 20. Aug., 17. Sept., 15. Okt., 19. Nov., 17. Dez. Zeit: 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr Ort: Theaterstr. 7, Luzern. Leitung: Dolores Weber. Kosten: CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.— pro Mal.

Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 27. Aug., 24. Sept., 29. Okt., 26. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.— pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.— pro Einzeltreffen.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Mittwoch, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt., 3. Nov., 15. Dez., 29. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl/Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.— pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Aug., 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez. **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).

Regelmässiges Singen (in Planung)

Voraussichtlicher Start im 1. Halbjahr 2011. Bitte beachten Sie auch den Kurs «Singen aus Lust» auf Seite 9.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Computerkurse (Mac)

NEU Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac-Computer

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe wird in angenehmem Tempo die Hardware erklärt, wie man seine Dateien organisiert, sich den Schreibtisch einrichtet und Mail und Internet verwendet.

1. Tag: Hardware; Umgang mit Maus und Tastatur; Betriebssystem; einrichten des Schreibtisches; Speichern und Verwalten von Daten.

Tag: Internet mit Safari; E-Mails schreiben und empfangen mit Apple Mail; Adressbuch.

Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt, der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

Kursleitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin
Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)
Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

Kurs MAC 501: Montag/Donnerstag, 20.9. + 23.9.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-

Kurs MAC 502: Mittwoch, 20.10. + 27.10.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-

Computerkurse (Windows)

Realisieren Sie jetzt den Wunsch, endlich mit dem Computer befreundet zu sein, in Leichtigkeit und Freude mit der jüngeren Generation mithalten zu können und dabei zu lernen, wie man z.B. mailen, skypen, Fotos bearbeiten, professionelle Briefe und Karten gestalten, Kalkulationen durchführen,

virusfrei surfen und Bankgeschäfte online erledigen kann. Bei uns lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, lernen so viel Sie wollen und erlangen in der Anwendung zuhause Ihre Sicherheit.

Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.

Lehrmittel: Wenn für die Kurse Lehrmittel verwendet werden müssen, werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in Luzern

Kursleitung: Lauro Marzà, Informatik Schulung & Beratung (und

weitere Kursleiter/innen)

Kursort: Museggstr. 3, Luzern (vbl-Busse Nr. 1, 19, 22/23

bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Erste Schritte am PC. Inhalte: Starten des PCs; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

Kurs EK 201: Freitag, 20.8.

9 bis 11.30 Uhr, CHF 90.-

Kurs EK 202: Freitag, 24.9.

14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.-

Kurs EK 203: Donnerstag, 25.11.

14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.-

WINDOWS Einführung

Vorkenntnisse: Keine. (Kurs «Erster PC-Kontakt» wird empfohlen, ist aber nicht Bedingung)

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows7.

Bitte geben Sie uns bei Ihrer Ameldung bekannt, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.

Kennen lernen und arbeiten mit dem Betriebssystem von Microsoft. Grundkurs.

Inhalte: Grundfunktionen eines Betriebssystems; Handhabung des Computers unabhängig von der Windows-Version; Starten und beenden der Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; Umgang mit Fenster und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; Fotos von der Kamera und vom Handy einlesen; CD/DVD brennen; Windows Zubehör-Programme.

Kurs WIE 210: Montag/Mittwoch, 23.8., 25.8., 30.8., 1.9.

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

Kurs WIE 211: Montag/Mittwoch, 6.9., 15.9., 20.9., 22.9.

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



Kurs WIE 212: Montag/Mittwoch, 27.9., 29.9., 18.10., 20.10.

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

Kurs WIE 213: Montag/Mittwoch, 25.10., 27.10., 3.11., 8.11.

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

Kurs WIE 214: Freitag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.

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

Kurs WIE 215: Mittwoch/Montag, 10.11., 15.11., 17.11., 22.11.

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

Kurs WIE 216: Mittwoch/Montag, 1.12., 6.12., 13.12., 15.12.

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

Kurs WIE 217: Montag/Mittwoch 13.9., 15.9., 20.9., 22.9., 27.9., 29.9.

Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.—

Textverarbeitung 1 mit Word

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)

Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word. Grundkurs

Inhalte: Grundfunktionen von Word kennen lernen; verschiedene
Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit
Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichenund Seitenformatierung; korrektes Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe
korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren;
schwarz/weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

Kurs W0E 220: Montag/Mittwoch, 6.9., 15.9., 20.9., 22.9.

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

Kurs W0E 221: Dienstag, 21.9., 28.9., 19.10., 26.10.

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

Kurs W0E 222: Dienstag, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.

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

Kurs W0E 223: Dienstag, 30.11., 7.12., 14.12., 21.12

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

Kurs W0E 224: Montag/Mittwoch, 18.10., 20.10., 25.10., 27.10.,

3.11., 8.11.

Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.—

Textverarbeitung 2 mit Word

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) und Textverarbeitung 1 Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word Inhalte: Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

Kurs W0F 225: Dienstag, 21.9., 28.9., 19.10., 26.10.

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

Kurs W0F 226: Dienstag, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)
Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

Inhalte: Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 230: Dienstag, 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.

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

E-Mail

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)

Im Kurs wird auf Wunsch mit MS Outlook und Mozilla Thunderbird gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

Inhalte: Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachments).

Kurs EME 240: Freitag, 24.9. + 1.10.

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

Kurs EME 241: Donnerstag, 11.11. + 18.11.

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

Internet

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web «www» und zielbewusster surfen

Inhalte: Aufbau und Funktion des Internets verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z.B. Fahrpläne abrufen, Theater-/Konzerttickets bestellen, Bankgeschäfte erledigen usw.); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Gebrauch von Suchmaschinen; Schutzfunktionen (Virenschutz).

Kurs INE 250: Donnerstag, 23.9. + 30.9.

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

Kurs INE 251: Freitag, 12.11. + 19.11.

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

Kurs INE 252: Donnerstag, 9.12. + 16.12.

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

Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) und Internetkurs Arbeiten mit dem Gratisprogramm Picasa von Google. Einsteigerkurs. Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Kurs DB 260: Montag/Mittwoch, 23.8., 25.8., 30.8., 1.9.

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

Kurs DB 261: Montag/Mittwoch, 27.9., 29.9., 18.10., 20.10.

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

Digitale Bildbearbeitung 2 mit Picasa

Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Fortsetzung von Bildbearbeitung 1 – Vertiefung des Gratisprogramms Picasa

Inhalte: Vertiefung der Inhalte aus Bildbearbeitungskurs 1; Bilder in den verschiedensten Arten retuschieren; Fotos als Abzüge und Fotoalben online bestellen; Filmpräsentationen und Webalben mit Ihren ausgewählten Bildern erstellen; Fotos ins Internet stellen. Nach dem Kurs können Sie Ihre Familie und Freunde mit einer selbst erstellten Collage, z.B. von Ihrer Geburtstagsfeier, überraschen.

Kurs DBF 262: Montag/Mittwoch, 25.10., 27.10., 3.11., 8.11.

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

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) und Internetkurs Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Inhalte: Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs F0E 270: Freitag, 22.10., 29.10., 5.11.

8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.-

Skype

Voraussetzung: Internetkurs

Kostenlos telefonieren über das Internet mit Skype

Inhalte: Das Computerprogramm Skype (kostenlos) von der Original-Webseite herunterladen und installieren; Benutzername und Kennwort einrichten; über das Internet live telefonieren. Wer einen Kopfhörer (Headset) braucht, kann ihn auch im Kurs beziehen.

Kurs SKY 271: Freitag, 26.11., 3.12.

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



Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch

(per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber

Schullokal vorhanden)

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

WINDOWS Einführung

Voraussetzung: Keine

Windows XP, Windows Vista, Windows 7 / Office 2003, 2007, 2010

Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 401: Donnerstag, 26.8. bis 23.9.

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

Kurs WIE 402: Montag, 18.10. bis 22.11. (ohne 1.11.)

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

Internet und E-Mail Einführung

Voraussetzung: Windows Einführung

Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox/Windows Mail/Windows Live Mail Was ist das Internet, Internetzugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs INE 403: Freitag, 22.10. bis 19.11.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.—

Kurs INE 404: Mittwoch, 17.11. bis 22.12. (ohne 8.12.)

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

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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 405: Donnerstag, 21.10. bis 18.11.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.— (exkl. Kursunterlagen)

NEU Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows Einführung oder gleichwertige Kenntnisse Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Fujicolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs F0E 406: Montag, 6.9. bis 20.9.

8.30 bis 11 Uhr (3x), CHF 290.-

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail 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 Einteilung in die Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinn	en:		Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Englisch	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 204, 212 bis 219) Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201 bis 203, 205 bis 211)	Tel. 041 377 54 49 Tel. 041 440 12 76	Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
			Ort:	Theaterstr. 7, Luzern	
Spanisch	Frau Belén Temiño (Kurse 225, 227)	Tel. 041 311 24 56	Lektionsdauer: Anmeldung:	50 Minuten bis 6. August 2010	
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 221 bis 224, 228)	Tel. 041 610 95 06		(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitl freie Plätze zur Verfügung stehen.)	ich möglich, sofern
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 226)	Tel. 041 310 63 75			

3. Trimester: 23. Aug. bis 17. Dez. (ohne Herbstferien vom 4. bis 17. Okt., ohne Allerheiligen und Maria Empfängnis)

Englisch

Anfängers	tufe 1 (ohne Vorkenntnisse)		Anfängers	tufe 3.2	
Kurs 201:	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 211:	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 189 (14x)
Anfängers	tufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforder	lich)	Mittelstufe	1.1	
Kurs 202:	Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 212:	Dienstag, 16 bis 17 Uhr	CHF 203 (15x)
Anfängers	tufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)		Mittelstufe	1.2	
Kurs 203:	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 213:	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189.— (14x)
Anfängers	tufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)		Mittelstufe	2	
Kurs 204:	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 214:	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 189 (14x)
Anfängers	tufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)		Fortgeschi	rittene 1	
Kurs 205:	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 215:	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	CHF 203 (15x)
Anfängers	tufe 2		Fortgeschi	rittene 2	
Kurs 206:	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 216:	Donnerstag, 11 bis 12 Uhr	CHF 203.— (15x)
Anfängers	tufe 2.1		Fortgeschi	rittene 3	
Kurs 207:	Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189 (14x)	Kurs 217:	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.— (15x)
Anfängers	tufe 2.2		Fortgeschi	rittene 3.1	
	Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 189 (14x)		Dienstag, 15 bis 16 Uhr	CHF 203.— (15x)
Anfängers	tufe 3		Konversati	ion	
Kurs 209:	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189 (14x)		d Diskussion von aktuellen und literar	
Anfängers	tufe 3.1			nündlichen Ausdrucks und Erweiterung Donnerstag, 10 bis 11 Uhr	g des Wortschatzes. CHF 203.– (15x
	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 189 (14x)			5 <u>2</u> 55. (10%)

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Spanisch

Kurs 221:	Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304 (15x)
Anfängers	tufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erford	lerlich)
Kurs 222:		CHF 203 (15x)
Kurs 223:	Freitag, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.— (15x)
Anfängers	tufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 224:		CHF 203 (15x)
	könnetraurch die Ingividin	
Mittelstufe		Office and antible state
Kurs 225:	Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304 (15x)
Fortgeschi	rittene 1	
Kurs 226:	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 203 (15x)
	rittene 2	
Fortgeschi		
	rittene 2	
	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 203 (15)
Kurs 227:	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 203 (15x
Kurs 227: Konversati	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.— (15x
Konversat i Lektüre und	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	chen Texten. Verbesse

	isch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)			
	Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 284 (14x)	
Mittelstufe	erosa — En sonta e 1 marenesem		
Kurs 232:	Donnerstag 10 bis 11 30 Uhr	CHF 304 - (15x)	

Mittelstufe	2	
Kurs 233:	Mittwoch, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 284 (14x)
Mittelstufe	3	
Kurs 234:	Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304 (15x)
Mittelstufe	4 such with many reds trole (graphs, 0)	
Kurs 235:	Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 284 (14x)
Fortgeschi	rittene	
Kurs 236:	Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 284 (14x)

Französisch

Bonjour – ça va?				
(wenig Voi	rkenntnisse erforderlich – für Wiede	se erforderlich – für Wiedereinsteiger)		
Kurs 241:	Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203 (15x)		
On y va? (\	/orkenntnisse erforderlich)			
Kurs 242:	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203 (15x)		
Fortgeschi	rittene			
Kurs 243:	Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203 (15x)		

Russisch

NEU Rus	sisch für die Reise	
Kurs 251:	Montag, 16.50 bis 17.40 Uhr	CHF 189 (14x)

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