

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2010)
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: 17.01.2026

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass 1	Ort, Zeit
Mittwoch, 19. 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: CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in		Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.39 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 3. Januar
Dienstag, 22. Februar	Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern 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, Preisänderung vorbehalten). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	Anlass 2	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 7. Februar
Dienstag, 29. März	Freiburg i. Br. – die sympathische Schwarzwaldmetropole Bächle, Gässle, Spätzle, der Markt und das Münster ... Das Münster und das 2010 nach aufwändigem Umbau neu eröffnete Augustinermuseum beherbergen Kostbarkeiten mittelalterlicher Kunst, die ins Staunen versetzen. Auf dem ausgiebigen Stadtrundgang erleben Sie die mannigfaltigen Schönheiten dieser Stadt. Lassen Sie sich überraschen. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 57.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 59.60 mit Halbtax/Kollektivbillett bzw. CHF 35.– mit GA (sep. zu bezahlen, Preisänderungen vorbehalten). Tageskarten sind nicht gültig. Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Münsterführung	Anlass 3	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 15. März
Donnerstag, 14. April	Palais des Nations und Musée International de la Croix-Rouge in Genf Die Vielfalt der Menschen, die am europäischen UNO-Sitz tätig sind, ist erstaunlich. Das Wandbild von HANS ERNI am UNO-Sitz wurde im Juni 2009 eingeweiht. Wir staunen über die Schaffenskraft des 100-jährigen Luzerner Künstlers. Im eindrücklichen Museum erfahren Sie, wie die 1859 entstandene Idee von Henri Dunant zur Weltorganisation des Roten Kreuzes wurde. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen und Eintritte. Reisekosten: CHF 63.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Anlass 4	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 31. März

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit
Donnerstag, 5. Mai	Auf den Spuren des Dichters Hermann Hesse im Südtessin 43 Jahre hat Hermann Hesse auf der Collina d'Oro gelebt. Die Natureindrücke und das südliche Klima haben den Dichter nicht mehr losgelassen, und er wurde in der farbenprächtigen Umgebung auch zum Maler. Das 1997 eröffnete Museum zeigt wertvolle Zeugnisse dieses «Weltbürgers» und der monumentale Friedhof von St. Abbondio birgt auch die letzte Ruhestätte des Nobelpreisträgers. Kosten: CHF 38.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 46.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Museumsführerin	Anlass 5	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20.41 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 20. April
Dienstag, 17. Mai	Firma Möhl Arbon und UNESCO-Welterbe Insel Reichenau Fahrt mit Car nach Arbon, Besichtigung der Firma Möhl, Produzentin verschiedenster Apfelgetränke, und Degustation. Weiterfahrt dem Bodensee entlang zur Insel Reichenau (im Jahr 2000 wurde die Klosterinsel Reichenau von der UNESCO zur Welterbstätte erklärt). Mittagessen im Hotel Seeschau oder Picknick im Park am See in Mittelzell. Am Nachmittag Inselrundfahrt mit örtlicher Führung. Sie sollten gut zu Fuss sein. Kosten: CHF 43.– inkl. Carfahrt und Führungen. Verpflegung: Mittagessen im Restaurant (nicht inbegr.) oder Picknick. Leitung: Rita Gasser und örtliche Führer/innen	Anlass 6	Treffpunkt: 7.20 Uhr, Carparkplatz Inseli Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 14. April
Dienstag, 7. Juni	Estavayer-le-Lac, Stadt voller Geschichte und Kultur Hoch über dem Neuenburgersee liegt die mittelalterliche kleine Stadt mit ihrem savoyardischen Schloss aus dem 13. Jh. und den pittoresken Gassen und Plätzen. Mit ihrem Charme nimmt sie die Besucher gefangen und hat auch Kurioses aufzuzeigen. Sie sollten gut zu Fuss sein. Kosten: CHF 45.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 42.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Anlass 7	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 24. Mai

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Handy-Kurse für Senioren	
	Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen	
	Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung gebrauchen 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. 6 Teilnehmenden.	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.-
	Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung	
	Kurse für Nokia-Geräte:	Anmeldung:
	Montag, 17. + 24. Januar	Kurs 10 bis 7. Januar
	Montag, 11. + 18. April	Kurs 11 bis 1. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 16. + 23. Februar, 2. März	<p>Astronomie – Faszination Sternenhimmel</p> <p>Sterne und Sternbilder – wir orientieren uns am Sternenhimmel</p> <p>Im Gegensatz zu den Planeten und Monden sind alle Sterne selbst leuchtende Himmelskörper – wie unsere Sonne –, die eigenes Licht und Wärme ausstrahlen. Die Entferungen zu ihnen sind aber so riesengross, dass sie für uns nur als kleine, helle Lichtpunkte am dunklen Nachthimmel erscheinen. Dennoch wissen wir sehr viel über ihre physikalischen Eigenschaften, ihre Form und Grösse und ihr Licht verrät uns sogar, wie weit entfernt sie von uns sind. Wir lernen einige Sternbilder kennen, die je nach Jahreszeit zu sehen sind. Anhand der drehbaren Sternkarte (im Wert von CHF 25.– im Kursgeld inbegriiffen) finden wir uns das ganze Jahr an unserem Sternenhimmel zurecht und wissen genau, wann die einzelnen Sternbilder aus dem Osthorizont aufsteigen oder im Westen untergehen. Mit dem eigenen Blick durchs Teleskop in unserer Sternwarte Hubelmatt runden wir diesen interessanten Kurs ab.</p> <p>Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern</p>	<p>Kurs 12</p> <p>Schulhaus Hubelmatt West, Luzern. 2. Stock, Zimmer 201 (VBL-Bus 4 oder 20) 20 bis 22 Uhr CHF 98.– (inkl. Sternkarte)</p> <p>Anmeldung: bis 1. Februar</p>
Montag, 28. Februar	<p>Stil und Make-up mit 60+</p> <p>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</p> <p>Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.</p> <p>Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin</p>	<p>Kurs 13</p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.–</p> <p>Anmeldung: bis 15. Februar</p>
Donnerstag, 24. März	<p>Testament und Erfolge</p> <p>Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine Übersicht zu den folgenden Themen: Möglichkeiten und Formen der Nachlassregelung; besondere Begünstigung des überlebenden Ehegatten; Konsequenzen von Schenkungen zu Lebzeiten.</p> <p>Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar</p>	<p>Kurs 14</p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 8.30 bis 10.30 Uhr CHF 33.–</p> <p>Anmeldung: bis 10. März</p>
Donnerstag, 24. März bis 14. April (4x)	<p>Aller Anfang ist nicht schwer</p> <p>Ein Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger</p> <p>Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, für die Sieden, Dämpfen, Braten, Rohkostzubereiten und Backen Fremdwörter sind. Das Ziel des Kurses ist es, einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Sie lernen Rezepte lesen und befolgen und werden mit den Geräten in der Küche vertraut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 15</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 10. März</p>



Bitte beachten Sie auch den Kochkurs für Fortgeschrittene auf der nächsten Seite.

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 12. Mai bis 9. Juni (ohne 2. Juni), 4x	<p>Frühling in der Küche</p> <p>Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60</p> <p>Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem frischen Marktangebot und bereiten leichte, saisonale Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Daneben erhalten Sie hilfreiche Tipps, damit alles leicht von der Hand geht. Zu jedem Kursnachmittag wird Ihnen ein ausführliches Rezeptblatt verabreicht. Damit lassen sich die Menüs problemlos zu Hause nachkochen. Ihre persönlichen Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 16</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 28. April</p>

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. bis 26. Mai (4x)	<p>Zum Wesentlichen finden</p> <p>Antworten auf Lebensfragen</p> <p>Aus der Fülle der Lebenserfahrungen reifen irgendwann die Früchte der Erkenntnis, so wie die Äpfel im Herbst. Um sie auch kosten zu können, sollte man sie indes bewusst pflücken und nicht warten, bis sie einem auf den Kopf fallen.</p> <p>Die 7 Lebensfragen öffnen die Türen nach innen und helfen, Klarheit zu finden und sein Leben im Einklang mit seinen Werten und seinem Sinn zu gestalten.</p> <p>Kursleitung: Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor</p>	<p>Kurs 17</p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.15 Uhr CHF 125.–</p> <p>Anmeldung: bis 21. April</p>

Sie und Er

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 24. Februar, 10. + 24. März (3x)	<p>«mitenand jung bliibe»</p> <p>Ideen und Denkanstösse</p> <p>Angesprochen sind junggebliebene Paare, die ihre gemeinsame Zukunft miteinander «ausleuchten» möchten. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und investieren Sie wieder mal ein paar Stunden in das Wichtigste dieser Welt – nämlich in Sie selbst, Ihren Partner und Ihre Partnerschaft. Erleben Sie drei Nachmitten, die Ihnen beiden guttun werden. Mit vielen praktischen Denkanstösse aus verschiedenen Fachrichtungen gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse, um auch in Zukunft miteinander jung zu bleiben und ein Leben mit hoher Lebensqualität geniessen zu können. Der gebürtige Luzerner Curd H. Loosli hat nach Jahrzehntelanger praktischer Berufserfahrung in meist leitenden Funktionen ein Konzept zur Stärkung und zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit erarbeitet, das sich in der Praxis vielfach bewährt.</p> <p>Kursleitung: Curd H. Loosli</p>	<p>Kurs 20</p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.–</p> <p>Anmeldung: bis 10. Februar</p>

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 28. April bis 26. Mai (5x)	<p>Das Leben schreibend in Worte fassen</p> <p>Was Kinder und Grosskinder wissen möchten</p> <p>Sie haben viel erlebt und es gäbe endlos viel zu erzählen. In diesem Schreibkurs bringen Sie Geschichten Ihres Lebens zu Papier. Mit einem von Grosskindern gestalteten Fragenkatalog bekommen Sie einen lustvollen Zugang zu Ihrer eigenen Biografie. Es entsteht Ihre persönliche Erinnerungssammlung – und wenn Sie wollen –, eine spannende Lektüre für Ihre Angehörigen. Erlebnisse, Geschichten und Anekdoten werden endlich in Worte gefasst, festgehalten und gewürdigt.</p> <p>Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschafferin</p>	<p>Kurs 30</p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 215.–</p> <p>Anmeldung: bis 14. April</p>

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



«auto-mobil bleiben»

Ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt prüfen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (CHF 15.–, sep. vor Ort zu bezahlen).

Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer

Dienstag, 22. März
Dienstag, 17. Mai

Kurs 31
Kurs 32

Prüfzentrum TCS,
6032 Emmen
8.30 bis 12 Uhr (Praxis/
Theorie)
13.15 bis 15.15 Uhr
(Theorie)
CHF 215.–,
CHF 195.– für
TCS-Mitglieder

Anmeldung:
bis 9. März
bis 4. Mai

SinnVolles GehirnTraining

Kurs 33

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9.15 bis 11.15 Uhr
CHF 160.–

Anmeldung:
bis 8. April

Patientenverfügungen

Kurs 34

Sie erhalten Informationen über die folgenden Inhalte:

Was ist eine Patientenverfügung? / Welche wichtigen Inhalte gehören in eine Patientenverfügung? / Was muss ich beachten, damit eine Patientenverfügung rechtsverbindlich ist? / Welche Punkte sind zudem wichtig, wenn ich für mich eine Patientenverfügung erstellen will? / Was gibt es in der Schweiz für Patientenverfügungen? / Wo soll die Patientenverfügung hinterlegt werden?

Kursleitung: Daniela Ritzenthaler, Dialog Ethik, wissenschaftliche Mitarbeiterin

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
14 bis ca. 16 Uhr
CHF 48.–

Anmeldung:
bis 3. Februar

Die Frau des Jesus von Nazareth?

Kurs 35

Studie zu einer umstrittenen Lebensform

Ist es denn wirklich erwiesen, dass Jesus von Nazareth unverheiratet war? Ist die These, Jesus und Maria Magdalena seien ein Ehepaar gewesen und hätten zusammen eine Tochter gehabt, bloss sensationelles Geschwätz? Wie kam die katholische Kirche dazu, von ihren Priestern die Ehelosigkeit zu verlangen? Wie könnte heute diese heikle Verknüpfung aufgelöst werden?

Informationen auf all diese Fragen wechseln sich im Kurs ab mit offenen Phasen der Diskussion.

Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9.30 bis 11 Uhr
CHF 95.–

Anmeldung:
bis 17. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. bis 29. März (3x)	<p>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</p> <p>Versöhnt alt werden</p> <p>Zur Kunst des Älterwerdens gehört die Kunst, verzeihen und sich versöhnen zu können: mit der Vergangenheit, mit dem Schicksal, mit sich selbst, mit anderen und vielleicht auch mit Gott. Ohne Annahme dessen, was ist, bleiben wir unzufrieden, laufen Gefahr, verbittert zu werden. Versöhnung aber schenkt Frieden, innere Freiheit, Gelöstheit, Heilung. An drei Nachmittagen suchen wir, ausgehend von eigenen Erfahrungen, nach Schritten und Wegen, wie Vergebung und Versöhnung gelingen kann.</p> <p>Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS</p>	<p>Kurs 36</p> <p>Abendweg 1, Luzern Kursraum der röm.-kath. Landeskirche Luzern, 3. Stock (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.–</p> <p>Anmeldung: bis 21. Februar</p>



Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 3. bis 17. Februar (3x)	<p>Ahnenforschung und Familiengeschichte</p> <p>Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können.</p> <p>Kursleitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar</p>	<p>Kurs 50</p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 18.30 Uhr CHF 120.–</p> <p>Anmeldung: bis 24. Januar</p>
Dienstag, 8. bis 22. Februar (3x)	<p>Es wird vorgelesen</p> <p>Kopfkino: von Hammerfest nach Neapel, von Paris nach Istanbul</p> <p>Bill Bryson reist gerne. Noch lieber schreibt er darüber. Zu den beliebtesten Werken des bekannten Reiseschriftstellers zählt «Streifzüge durch das Abendland», wo sich der gebürtige Amerikaner an einer Europareise versucht und ihm auf diesem Kontinent einige wunderliche Dinge widerfahren. Eine Einladung zu einem entspannenden Vorlesevergnügen für Leute, die Europa gerne literarisch bereisen.</p> <p>Vorleserin: Christina Mattli, Journalistin</p>	<p>Kurs 51</p> <p>Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 10 bis 11.30 Uhr CHF 30.–</p> <p>Anmeldung: bis 26. Januar</p>
Mittwoch, 16. + 30. März, 13. April (3x)	<p>Filmnachmittage</p> <p>Unterwegs – Roadmovies</p> <p>Irgendwann packt uns alle das Fernweh. Leider können wir meist nicht sofort die Koffer packen und verreisen. Zum Glück gibt es das Kino, welches uns in andere Länder entführt und beweist, wie vergnüglich es ist, andere Menschen auf ihren Reisen cineastisch zu begleiten. Wir sehen uns gemeinsam Filme an, die das Fernweh stillen. Und vielleicht sind wir danach ganz froh, dass andere diese Reisen unternommen haben. Ein vergnüglicher Exkurs in Sachen Roadmovies.</p> <p>Kursleitung: Christina Mattli, Journalistin</p>	<p>Kurs 52</p> <p>Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 13.30 bis ca. 16 Uhr CHF 48.–</p> <p>Anmeldung: bis 2. März</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Digitales Fotografieren Grundkurs für Anfänger/innen Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein. Kursleitung: Lydia Segginer, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	14 bis 16.30 Uhr CHF 235.– Anmeldung: bis 4. März
Donnerstag, 17. März bis 14. April (5x)	Kurs 53	
Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern		
Donnerstag, 12. Mai bis 16. Juni, ohne 2. Juni (5x)	Kurs 54	9 bis 11.30 Uhr CHF 235.– Anmeldung: bis 29. April
Bundesplatz 14, Luzern, Sitzungszimmer Pro Senectute		
<hr/>		
Donnerstag, 24. März bis 7. April (3x)	Von Miserere bis Hallelujah Musik hören und singen in der Fastenzeit Eine Annäherung oder ein weiterer Zugang für die Zeit zwischen Fasnacht und Ostern. Dieses niederschwellige Angebot bietet die Möglichkeit, mit der geistlichen Musik dieser Tage in Berührung zu kommen. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Kurs 55 Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 4. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1, 20, 31 oder 71) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 65.– Anmeldung: bis 10. März
Neu		
Montag, 30. Mai bis 4. Juli (ohne 13. Juni), 5x	Singen aus Lust Aus voller Kehle, von ganzem Herzen Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Kurs 56 Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 4. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1, 20, 31 oder 71) 14 bis 15.45 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 17. Mai
Donnerstag, 28. April bis 9. Juni (ohne 2. Juni), 6x	Shall We Dance? Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60 Ein Workshop für Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Nach Wunsch besteht die Möglichkeit, einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich für bestehende und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs (im Preis inbegriffen) wird während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für eine Eintrittskarte zum halben Preis für eine Vorstellung von «Dancemakers #2» an einem frei wählbaren Termin vom 3. bis 19. Juni. Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	Kurs 57 «Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 150.– Anmeldung: bis 14. April
Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96		

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 16. März bis 4. Mai (8x)	<p>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).</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	Kurs 58 Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 4. März
Dienstag, 22. Februar bis 22. März (ohne 8. März), 4x	<p>Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger 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 machen Bekanntschaft mit den verschiedenen Spielarten. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel.</p> <p>Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM</p>	Kurs 59 Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 11. Februar
Dienstag, 5. April bis 10. Mai (ohne 19. und 26. April), 4x	<p>Jass-Fortsetzungskurs <p>Aufbau und Spielarten</p> 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».</p> <p>Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM</p>	Kurs 60 Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 25. März

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. Januar bis 24. Februar (ohne 10. Februar), 5x	<p>Atmen – Bewegen – Entspannen Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p>Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf. Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	Kurs 70 Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 10. Januar
Dienstag, 15. Februar bis 29. März (ohne 8. März), 6x	<p>Beckenbodengymnastik Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und sowohl für Frauen als auch Männer geeignet.</p> <p>Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Seniorensport</p>	Kurs 71 Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 15.10 bis 16.10 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 4. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<p>Yoga für reife Körper</p> <p>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 Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.</p> <p>Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, von Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p> <p>Mittwoch, 2. Februar bis 9. März (6x) Mittwoch, 16. März bis 20. April (6x)</p> <p>Kurs 72 Kurs 73</p>	<p>Bürgenstr. 36, Luzern, Studio Part F, Frigorex- Gebäude (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Weinbergli» 10 bis 11 Uhr CHF 125.– pro Kurs</p> <p>Anmeldung: bis 20. Januar bis 10. März</p>



Mittwoch, 16. März	<p>Gleichgewichtstraining: Einführung</p> <p>Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 74 «Gleichgewichtstraining».</p> <p>Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe</p>	<p>Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 9.30 bis 11 Uhr kostenlos</p> <p>Anmeldung: nicht notwendig</p>
-----------------------	--	---

Mittwoch, 30. März bis 22. Juni (ohne 27. April + 4. Mai), 11x	<p>Gleichgewichtstraining: Kurs</p> <p>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</p> <p>Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichts kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.</p> <p>Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe</p>	<p>Kurs 74</p> <p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 9.30 bis 11 Uhr CHF 225.–</p> <p>Anmeldung: bis 18. März</p>
--	---	---

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 17. März NEU	<p>Diabetes – aber bitte mit Rahm! Neue Impulse bei der Diabetesernährung Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Blutzuckerwerte positiv beeinflussen. Haben Sie gewusst, dass Ihr Blutzucker bei Bratwurst und Rösti weniger stark ansteigt als bei fettarmen Tomaten spaghetti? Oder dass Sie problemlos Rüebli essen können und dass Diabetikerschokolade gar nichts bringt? Nein? – Dann sollten Sie sich in Sachen Diabetesernährung auf den neusten Stand bringen. Kursleitung: Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF</p>	Kurs 75 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 36.– Anmeldung: bis 3. März

Wenn das Altwerden schwerfällt

Das Angebot richtet sich an Personen ab 60 Jahren, die wiederkehrend unter depressiven Verstimmungen leiden. Einerseits erlernen und erproben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den von der Kursleitung strukturierten Treffen neue Verhaltensweisen und tauschen sich darüber aus. Andererseits schafft der Kurs den Raum, über Enttäuschungen, Frustrationen und Hilflosigkeit mit anderen, ähnlich Betroffenen zu sprechen und dadurch Verständnis, Ermunterung und Unterstützung zu erfahren und neue Sozialkontakte zu knüpfen. Kurse finden das ganze Jahr statt.
Weitere Informationen und Anmeldung bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Judith Egloff Humm, Tel. 041 319 22 88, E-Mail: judith.egloff@lu.pro-senectute.ch

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

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen

Im Nachstehenden finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich.

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und 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: 21. Jan., 18. Feb., 18. März, 15. April., 20. Mai, 17. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 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: 6. Jan., 3. Feb., 10. März (statt am 3. März), 7. April, 5. Mai, 9. Juni (statt am 2. Juni). **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: 28. Jan., 25. Feb., 25. März, 29. April, 27. Mai, 24. Juni. **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 Donnerstag, 6. Jan., 17. Feb., 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni, 7. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, 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: 3. Feb., 3. März, 7. April, 5. Mai, 9. Juni (statt am 2. 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).

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

Computerkurse (Mac)

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.

2. 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 101: Montag+Mittwoch, 14. + 16. März
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 102: Montag+Mittwoch, 4. + 6. April
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Computerkurse (Windows)

Erfüllen Sie sich jetzt den Wunsch, endlich mit dem Computer befreundet zu sein, in Leichtigkeit und mit 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

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 Beiträge bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

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 oder in betreuten Übungsstunden (Computeria) Ihre Sicherheit.

Computerkurse in LUZERN

Kursleitung: Lauro Marza, Informatik, Schulung & Beratung (und weitere Kursleiter/innen)

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

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

Welche Möglichkeiten bietet der Personal Computer? Die ersten Schritte am PC.

Inhalte: Starten des PC; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personal Computers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

Kurs Eko 1: Freitag, 14.1.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 2: Freitag, 18.2.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 3: Freitag, 18.3.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 4: Montag, 18.4.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

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

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 Windows 7.

Kennenlernen und Arbeiten mit dem Betriebssystem von Microsoft

Grundkurs

Inhalte: Grundfunktionen eines Betriebssystems; grundsätzliche Handhabung des Computers unabhängig von der Windows-Version; Starten und Beenden der verschiedenen Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; optimaler Umgang mit Fenster, Tastatur und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; Windows-Zubehör-Programme.

Kurs WiE 10: Montag, 10.1., 17.1., 24.1., 31.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 11: Mittwoch, 9.2., 16.2., 23.2., 2.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 12: Freitag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 13: Mittwoch, 23.3., 30.3., 6.4., 13.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 14: Mittwoch/Montag, 4.5., 11.5., 18.5., 23.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 15: Mittwoch, 25.5., 1.6., 8.6., 15.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

NEU Umsteiger-Kurs

Spezifisch von Betriebssystem XP oder Vista auf Windows 7

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP/Vista.

Arbeiten Sie bereits mit Windows XP oder Vista und möchten das neue Windows 7 von Grund auf kennen lernen? Wir zeigen und üben, was neu oder anders ist, mit konkreten Beispielen.

Inhalte: Windows 7 Desktop entdecken; Umgang mit Fenster, Menüs, Dateien/Ordnern optimieren; Erstellen, Kopieren, Organisieren von Dateien oder Ordnern; den neuen Explorer kennen lernen; die integrierte Hilfe benutzen; nützliche Zubehör-Programme bei Windows 7.

Kurs UW7 16: Freitag, 7.1., 14.1., 21.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 17: Montag, 7.2., 14.2., 21.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 18: Montag, 6.6., 20.6., 27.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs,

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; korrektes Handhaben von Absatzzeichen; 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 WoE 20: Dienstag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WoE 21: Dienstag, 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WoE 22: Mittwoch, 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5.
Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 WoF 23: Dienstag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet

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

Sich zurechtfinden im World Wide Web, 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 40: Donnerstag, 6.1. + 13.1.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 41: Freitag, 18.2. + 25.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 42: Montag, 14.3. + 21.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 43: Freitag, 13.5. + 20.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

E-Mail

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs
Im Kurs wird mit dem verbreiteten Programm Windows-Mail gearbeitet.
Damit lernen Sie die Grundlagen, welche für die üblich verwendeten
E-Mail-Programme Gültigkeit haben.

Umgang mit der elektronischen Post

Inhalte: Aufbau und Funktion eines E-Mails 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 50: Montag, 24.1. + 31.1.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EmE 51: Montag, 28.3. + 4.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EmE 52: Donnerstag, 16.6. + 30.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

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 30: Dienstag, 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-



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

Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs und Internetkurs

Arbeiten mit Gratisprogramm Picasa von Google. Einsteigerkurs

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; speichern und evtl. auf CD oder Speicherplatte 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 DBE 60: Mittwoch, 9.2., 16.2., 23.2., 2.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 61: Montag, 21.3., 28.3., 4.4., 11.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 62: Mittwoch, 6.4., 13.4., 4.5., 11.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 63: Mittwoch, 18.5., 25.5., 1.6., 8.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung 2 mit Picasa

Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Fortsetzung von Bildbearbeitung 1 – Vertiefung der Kenntnisse 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 64: Montag, 10.1. + 17.1.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs DBF 65: Mittwoch, 23.3. + 30.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs DBF 66: Mittwoch, 15.6. + 22.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 Foe 70: Donnerstag, 27.1., 3.2., 10.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Skype

Voraussetzung: Internetkurs

Kostenlos telefonieren über das Internet mit Skype

Inhalte: Das Computerprogramm Skype (kostenlos) von der Original-Website 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 71: Freitag, 28.1. + 4.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

NEU Computeria

PC-Übungsstunden mit Betreuung

Haben Sie bei Pro Senectute Luzern einen Computerkurs besucht und möchten Sie das Gelernte umsetzen und festigen? Sind Sie interessiert an Computer-Tipps und -Tricks, um einfacher und schneller an das gewünschte Ziel zu gelangen? Haben Sie ganz konkrete Fragen in Bezug auf die Anwendung?

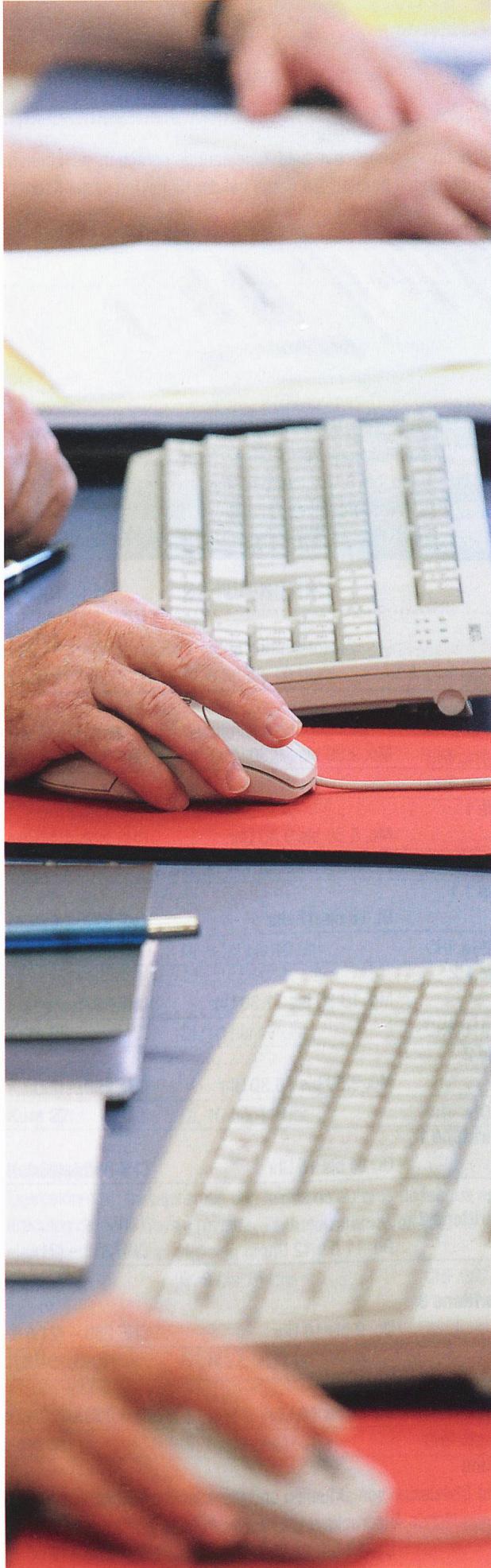
Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in Begleitung einer Fachperson in unserem Schulungsraum mehr Sicherheit und Freude am PC zu gewinnen. Gerne beantworten wir so weit als möglich Ihre spezifischen Fragen. Sie können auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Zeit: 13.45 bis 16 Uhr

Kosten pro Nachmittag: CHF 35.–

Daten: Freitag, 7.1. / Donnerstag, 20.1. / Freitag, 28.1. / Donnerstag, 24.2. / Donnerstag, 17.3. / Donnerstag, 31.3. / Freitag, 15.4. / Donnerstag, 12.5. / Freitag, 27.5. / Donnerstag, 9.6. / Freitag, 1.7.

Anmeldung: Erfolgt pro Nachmittag. Tel. 041 226 11 96 oder E-Mail an info@succo.ch



Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch
(erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorh.) 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 301: Donnerstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2.

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

Kurs WiE 302: Freitag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4.

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

Kurs WiE 303: Montag, 23.5., 30.5., 6.6., 20.6., 27.6.

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. **Inhalt:** 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, 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.* , 15.3., 22.3.*

*Datumsentscheid wird den Kursteilnehmenden überlassen

13.30 bis 16 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs InE 305: Donnerstag, 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 9.6.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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

Kurs DBE 306: Mittwoch, 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6.

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

NEU Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung oder gleichwertige Kenntnisse

Inhalt: Sie lernen, Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein Fotobuch mit der Fuji-color Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen bearbeitet, zugeschnitten, aufgehellt, abgedunkelt oder mit Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden auf eine CD gebrannt. Dann gehts an die Produktion des Albums. Software und Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 307: Donnerstag, 17.3., 24.3., 31.3.

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 Könnertufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:			
Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1 bis 4, 6 bis 12)	Tel. 041 440 12 76	Ort: Theaterstrasse 7, Luzern
	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 5, 13 bis 20)	Tel. 041 377 54 49	Lektionsdauer: 50 Minuten (Doppellectionen 75 Minuten)
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 21 bis 24, 28)	Tel. 041 610 95 06	Anmeldung: bis 20. Dezember 2010 (Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
	Frau Belén Temiño (Kurse 25, 27)	Tel. 041 311 24 56	Kursdauer: 3. Jan. bis 8. Juli (ohne Fasnachtsferien vom 28. Feb. bis 13. März, ohne Osterferien vom 22. April bis 8. Mai, ohne Christi Himmelfahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 26)	Tel. 041 310 63 75	
Französisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75	
	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43	

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 1:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
---------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 2:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
---------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 3:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 310.– (23x)
---------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 4:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 310.– (23x)
---------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 5:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
---------	-----------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 6:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 310.– (23x)
---------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.1

Kurs 7:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 310.– (23x)
---------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.2

Kurs 8:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 310.– (23x)
---------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.3

Kurs 9:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 310.– (23x)
---------	-----------------------	-----------------

Anfängerstufe 3.1

Kurs 10:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 3.2

Kurs 11:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------	------------------------	-----------------

Mittelstufe 1

Kurs 12:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------	-----------------------	-----------------

Mittelstufe 1.1

Kurs 13:	Di, 16 bis 17 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------	-------------------	-----------------

Mittelstufe 1.2

Kurs 14:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 15:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------	------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 16:	Di, 14 bis 15 Uhr	CHF 310.– (23x)
----------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 17:	Do, 11 bis 12 Uhr	CHF 283.– (21x)
----------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 3

Kurs 18:	Do, 9 bis 10 Uhr	CHF 283.– (21x)
----------	------------------	-----------------

Fortgeschrittene 3.1

Kurs 19:	Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 310.– (23x)
----------	-------------------	-----------------

Konversation

Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.

Kurs 20:	Do, 10 bis 11 Uhr	CHF 283.– (21x)
----------	-------------------	-----------------

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



Spanisch

BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 21: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 465.– (23x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 22: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 310.– (23x)

Kurs 23: Fr, 10 bis 11 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 24: Fr, 11 bis 12 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 25: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 465.– (23x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 26: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 310.– (23x)

Konversation 1

Kurs 27: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 310.– (23x)

Konversation 2

Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas. Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.

Kurs 28: Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 297.– (22x)

Italienisch

BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 31: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 465.– (23x)

Anfängerstufe 2

Kurs 32: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 465.– (23x)

Mittelstufe 1

Kurs 33: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 425.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 34: Mi, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 465.– (23x)

Mittelstufe 3

Kurs 35: Do, 8.30 bis 10.00 Uhr CHF 425.– (21x)

Mittelstufe 4

Kurs 36: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 465.– (23x)

Fortgeschrittene

Kurs 37: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 465.– (23x)

Französisch

BIENVENUES!

Anfängerstufe 2

Kurs 41: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe

Kurs 42: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Fortgeschrittene

Kurs 43: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Russisch

Russisch für die Reise und andere Russischkurse auf Anfrage

Kursleitung: Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

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