Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2011)

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: 29.11.2025

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum

Kur

Ort, Zeit

Auf den Spuren der Gotthardbahn

Anlass 201

Dienstag, 2. August Wie der Bau und Betrieb der Gotthardbahn Schweizer Geschichte schrieb

Die Exkursion führt entlang der Nordrampe an die wichtigsten Schauplätze in Göschenen (Streik, Friedhof, Baubedingungen) über Wassen (Rohrbachbrücke, Kehrtunnels) nach Erstfeld ins Depot

der SBB. Im Mittelpunkt stehen die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen. Die Führung findet vor allem draussen statt (Sonnen- und Regenschutz). Sie sollten gut zu Fuss sein und gute Schuhe für eine einstündige Wanderung auf Naturstrasse anziehen (ca. 100 Höhenmeter hinauf und hinunter). Kosten: CHF 49.- inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 28.- mit Halbtaxbillett (bitte selber lösen: Luzern-Göschenen retour). Mittagessen: Im Restaurant Weisses Rössli, Göschenen, Tagesmenü ohne Getränke/Kaffee CHF 25.- (nicht inbegr.) Leitung: Kilian T. Elsasser, Verfasser des Wanderführers «Wanderweg Gottardo - zu Fuss entlang der Gotthardbahn»

Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern (mit bereits gelöstem Einzelbillett) Rückkehr: 17.41 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 19. Juli



Mittwoch, 24. August

Fribourg und Zisterzienserabtei Hauterive

Anlass 202

Nach der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besuchen wir «unser» Freiburg, ebenfalls eine Zähringergründung. Die Altstadt und die Kathedrale mit den prächtigen Glasfenstern sind Perlen der Gotik und Fundgruben kultureller Schätze. Am Nachmittag erleben Sie die Abtei Hauterive, diesen einmaligen Ort der Stille in völliger Abgeschiedenheit, am Ufer der Saane. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 33.— inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 42.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abtei Hauterive

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19 Uhr in Luzern Anmeldung:

bis 9. August

Dienstag, 30. August

Kartause Ittingen und Kunstmuseum Thurgau

Anlass 203

Geschichte und Gaumenfreuden im Thurgau

Die Kartause Ittingen, ein ehemaliges Kloster des Kartäuser-Ordens und ein Ort mit über 850 Jahren Geschichte, zählt zu den wichtigsten Kulturdenkmälern der Region. Auch das Kunstmuseum ist dort untergebracht. Die historischen Gebäude in traumhafter Umgebung wurden im Laufe der Zeit restauriert, und heute ist die Kartause ein ganz besonderer Ort mit überregionaler Ausstrahlung. Die Türen sind weit geöffnet für die Gegenwart und die Menschen, die hier Musse und Inspiration finden. Sie haben zudem die Möglichkeit, in der Kartause an einem Wein- oder Käseseminar mit Degustation teilzunehmen (fakultativ). **Kosten:** CHF 45.— inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer

Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 16. August

Ort, Zeit Kurs **Datum** Anlass 204 **Grandson am Neuenburgersee** Treffpunkt: 7.40 Uhr, Auf den Spuren Karls des Kühnen ... Dienstag, SBB-Schalterhalle Die prachtvolle, restaurierte romanische Kirche, das mächtige Schloss mit Zeugen der berühmten 13. September Schlacht, ein historisches Monument von nationaler Bedeutung, und das in das Schloss integrierte Luzern Rückkehr: 20.05 Uhr Automobilmuseum u.a. mit dem Rolls-Royce von Greta Garbo sind nebst der historischen Altstadt eine Reise wert. Zum Abschluss ein Rundgang in der Altstadt von Yverdon! Sie sollten gut zu Fuss in Luzern sein! Kosten: CHF 39.- inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 44.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen Anmeldung: bis 29. August und örtliche Museumsführung Winterthur und Museum «Am Römerholz» Anlass 205 Sammlung Oskar Reinhart / Aussichtspunkt Goldenberg / Rebberge und Altstadt Treffpunkt: 8 Uhr, Dienstag, SBB-Schalterhalle Wir besuchen die bedeutende, neu eröffnete Sammlung Oskar Reinhart «Am Römerholz» in 27. September Winterthur mit Werken von der Spätgotik bis zum frühen 20. Jh. (u.a. Renoir, Manet, Cézanne, Luzern Rückkehr: 17.25 Uhr van Gogh). Ein Spaziergang (30 Min.) führt uns zum Aussichtspunkt und Restaurant Goldenberg zum Mittagessen. Anschliessend bummeln wir (45 Min.) durch Rebberge und Altstadt und in Luzern besuchen die mittelalterliche Stadtkirche. Kosten: CHF 33.- inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 26.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant Golden-Anmeldung: bis 13. September berg (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und Museumsführerin «Durchgangs-Bahnhof Zürich» und «Europa-Allee» Anlass 206 Baustellen-Besichtigung Freitag. Wir fahren mit der Bahn zum Hauptbahnhof Zürich und besichtigen am Vormittag die Baustelle Treffpunkt: 8 Uhr, 7. Oktober SBB-Schalterhalle «Europa-Allee», das aktuell grösste Bauprojekt der Schweiz. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besichtigen wir den im Bau befindlichen Durchgangsbahnhof Zürich. Kosten: CHF 20.- inkl. Luzern Rückkehr: 17.25 Uhr Führungen. Reisekosten: CHF 19.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: in Luzern Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und örtliche Führerin/örtlicher Führer Anmeldung: bis 23. September Historisches Museum und Zytgloggeturm in Bern Anlass 207 Treffpunkt: 7.40 Uhr, Kulturhistorisches, Geschichte und Technik des Mittelalters Dienstag, SBB-Schalterhalle Das Historische Museum bietet eine der bedeutendsten kulturhistorischen Sammlungen der 18. Oktober Schweiz sowie unter dem gleichen Dach das erste Einstein-Museum der Welt. Einen spannenden Luzern Abstecher zur Technik des Mittelalters erleben Sie auf einer geführten Besichtigung des Zytglogge-Rückkehr: 17 Uhr turms in der Berner Altstadt. Geniessen Sie die einmalige Aussicht auf Berns Gassen und Dächer. in Luzern Kosten: CHF 65.- inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 38.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: RailAway, Els Mettler, Anmeldung: bis 4. Oktober und örtliche Museumsführer Stiftsbibliothek: Kultur im Kloster St. Gallen Anlass 208 Die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Stiftsbibliothek St. Gallen ist die älteste Bibliothek der Treffpunkt: 8.20 Uhr, Dienstag, SBB-Schalterhalle Schweiz und eine der grössten und ältesten Klosterbibliotheken der Welt. Das Herzstück der 8. November Luzern

Stiftsbibliothek St. Gallen ist der einzigartige Bestand an Handschriften. Nicht nur ihre Zahl ist beeindruckend, sondern vor allem auch die Einheitlichkeit und Geschlossenheit der Sammlung. Der ausserordentlich wertvolle Bücherbestand der Stiftsbibliothek offenbart die Entwicklung der europäischen Kultur und dokumentiert die kulturelle Leistung des Klosters St. Gallen vom 8. Jahrhundert bis zur Aufhebung der Abtei im Jahr 1805. Mit Spaziergang durch die Altstadt. Kosten: CHF 50.- inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 36.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer

Rückkehr: 18.20 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 25. Oktober

Alltag und Natur

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten

Donnerstag, 25. August bis 15. September (4x)

Kleine Küche ganz gross – neue Ideen für den Alltag Ein Kochkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene, Neugierige, Männer und Frauen.

Für alle, die unkompliziert und marktfrisch kochen und gesund essen möchten.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die für den «kleinen Haushalt» einfach und kreativ kochen möchten und ihre Erfahrungen gerne in der Gruppe sammeln. Ohne grossen Aufwand werden Gerichte hergestellt – für den Alltag und unkomplizierte Gäste. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Zudem bekommen Sie Anregungen, wie diese Produkte für eine andere Mahlzeit weiterverwendet werden könnten («1 Mal kochen – 2 Mal essen»). Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16.30 bis 19.30 Uhr CHF 230.— (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) **Anmeldung:** bis 16. August

Kurs 210

Donnerstag, 27. Oktober bis 17. November (4x)

Kleine Küche ganz gross – noch mehr Ideen für den Alltag Kurs 211

Schnell, einfach und kreativ kochen. Für den Alltag und unkomplizierte Gäste, für den kleinen Haushalt und für alle, die mit wenig Aufwand frische Produkte zubereiten wollen. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Kochens im «kleinen Haushalt» erweitert und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Alle sind willkommen, die einfach und marktfrisch kochen und gesund essen möchten und gerne in der Gruppe ihre Erfahrungen sammeln. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können.

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 1. Oktober



Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten

Kurs 212

Unser Stern – die Sonne – bildet das Zentrum unseres Sonnensystems. Sie Sonne ist ein normaler, selbst leuchtender Stern, um den die Planeten ihre Bahnen ziehen. Über die Sonne und ihre Planeten wollen wir mehr erfahren. Formen, Grössen und Distanzen werden wir kennenlernen und ihre Bahnen am Himmel verfolgen. Wann und wo die einzelnen Planeten am Sternenhimmel zu sehen sind, zeigt uns die Sternkarte und die dazugehörende Planetentafel. Die drehbare Sternkarte wurde bereits im Kurs 2 abgegeben. Neue Kursteilnehmende können sie aber direkt beim Kursleiter für CHF 25.– beziehen.

Schulhaus Hubelmatt West, Luzern. 2. Stock, Zimmer 201 (VBL-Bus 4 oder 20). Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte. 20 bis 22 Uhr CHF 75.– pro Kurs

Die vier Jahreszeiten – Kometen – Sternschnuppen

Kurs 213

Wie entstehen die vier Jahreszeiten mit ihren verschiedenen Sonneneinstrahlungen? Kometen mit ihrem hellen Schweif sind zwar seltene Besucher, aber höchst interessante Himmelsköper. Wenn Kometen ihre Spuren hinterlassen, zeigen sich Meteore, im Volksmund Sternschnuppen genannt, die ihre schnellen Spuren an den Himmel zeichnen.

Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern

Kurs 212 Mittwoch, 7. bis 21. September (3x) Kurs 213 Mittwoch, 2. bis 16. November (3x) Anmeldung: bis 26. August bis 21. Oktober

Donnerstag,

20. und 27.

Oktober

(2x)

Feng Shui **Kurs 218**

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 ein, welches die Chinesen immer in Verbindung mit Gesundheit, Wohlstand, Überfluss und Reichtum stellen. Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Hotel Cascada. Bundesplatz 18, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 89.-

Anmeldung: bis 6. Oktober

Kurs 219

Ohne Licht geht es nicht Dienstag, Licht im Dschungel der neuen Lampentypen 15. November

Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Im Beleuchtungssektor stehen grosse Veränderungen bevor. Die Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Die versierte Kursleiterin stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten, Arbeits- und Leseleuchten testen.

Kursleitung: Annemarie Pfyffer, Low-Vision-Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung

fsz, Maihofstr. 95c. Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, bis **Endstation Maihof)** 14 bis 16.30 Uhr CHF 15.-

Anmeldung: bis 2. November

NFII

Am Puls der Zeit

Datum Ort, Zeit, Kosten SinnVolles GehirnTraining **Kurs 221** Donnerstag, Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Hotel Cascada. Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining 8. September bis Bundesplatz 18, Luzern umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das 13. Oktober (6x) 9.15 bis 11.15 Uhr 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 anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Anmeldung: Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin bis 29. August auto-mobil bleiben **Kurs 222** Dienstag, Ein Fahr-Check-Kurs Prüfzentrum TCS, Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und 13. September 6032 Emmen wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben 8.30 bis 12 Uhr Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen (Praxis/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 kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der (Theorie) Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und diverse Fahrlehrer in der Kantine des TCS eingenommen werden. (CHF 15.-, sep. vor Ort zu bezahlen) CHF 215.-CHF 195.- für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 1. September Auf der Suche nach meinem persönlichen Glücksrezept **Kurs 223** Theaterstrasse 7. Was Sie tun können, damit sich die Glückstage vermehren Donnerstag. Luzern Je älter man wird, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Wer kennt das nicht? Zeit kann 15. bis 29. 14 bis 16.30 Uhr man aktiv geniessen oder einfach verstreichen lassen. In diesem Kurs wird über die Zeit gelesen, September (3x) CHF 125.erzählt, geschrieben und diskutiert. Wir reden von glücklichen Zeiten, beschäftigen uns mit Zeitgestaltung und Glücks-Theorien. Sprichwörter, Glückssymbole und Figuren aus der Literatur bealeiten Sie auf der Suche nach Ihrem persönlichen Rezept für glückliche Zeiten. Anmeldung: NEU Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin bis 1. September Blockade – Block ade! **Kurs 224** Unser Gehirn kann mehr! - Es geschieht alles im Kopf Donnerstag, Hotel Cascada. Es ist immer möglich, das Wohlbefinden zu steigern. Wie entstehen Blockaden und wie können 20. Oktober bis wir sie angehen? Dieser Kurs vermittelt praktische Übungen für mehr Klarheit, Lebensfreude in 10. November (4x)

NEU

schwierigen Beziehungen, weniger Schmerzen sowie mehr (körperliche) Entspannung. Sich selber im Wege zu stehen, muss nicht sein! Während des ganzen Kurses ist Platz für Heiterkeit und Ihre individuellen Fragen. Es geschieht alles im Kopf! Es ist Zeit, ihn und unseren Körper von einer neuen Seite her kennenzulernen! Kursleitung: Renate A. Stäheli, Stressmanagementberaterin und Ausbildnerin Three In One Concepts®, Erwachsenenbildnerin SVEB I, dipl. Ergotherapeutin

Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 185.-

Anmeldung: bis 6. Oktober

Kurs 225

Kurs 226

Kurs 227

Kurs 230

Donnerstag, 3. und 17. November (2x)

NEU

Texte verschenken

Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz. **Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 85.—

Anmeldung: bis 20. Oktober

Donnerstag, 3. bis 24. November (4x)

Die Bibel - ein Produkt wie ...

... Tages-Anzeiger, Blick oder Schweizer Illustrierte?

Wir setzen uns mit folgenden Hauptfragen auseinander: Wer hat mit welchem Interesse an der Entstehung des Zweiten Testaments der Bibel mitgearbeitet? Was für geistige Strömungen haben die Entstehung der Bibel beeinflusst? Warum sind gewisse Texte in die offizielle Bibel aufgenommen worden und andere nicht? Ferner erörtert der Referent Resultate der historisch-kritischen Forschung und zeigt auf, wie biblische Texte tiefenpsychologisch, feministisch und befreiungstheologisch gelesen werden können. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 127.–

Anmeldung: bis 20. Oktober

Dienstag, 8. bis 22. November (3x)

Kursreihe «Spiritualität im Alter»

Die innere Freiheit des Alters

Älterwerden heisst nicht nur, Einschränkungen anzunehmen, sondern auch ein Mehr an innerer Freiheit, Weisheit und Gelassenheit zu entdecken und zu leben. Es gilt, die noch verbleibende Lebenszeit ohne Hektik auszuschöpfen, und alles Belastende, Blockierende, überholte religiöse Normen oder Vorstellungen loszulassen. Psychologische, theologisch-mystische und unsere eigenen Einsichten und Erfahrungen sollen uns dabei inspirieren.

Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS, Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin, www.spirituelle-quellen.ch Abendweg 1, Luzern. Kursraum 311 der röm.-kath. Landeskirche Luzern, Haus St. Agnes, 3. Stock (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.— Anmeldung:

Wissen und Kultur

Datum

Mittwoch,

(7x)

17. August bis

28. September

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

bis 24. Oktober

Bildnerisches Gestalten

Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken

«Zeichnen und Malen muss man doch nicht lernen – das kann man ja schon.» Dass dieses Zitat eines Erstklässlers einen Kern Wahrheit beinhaltet, dies können Sie im Kurs «Bildnerisches

Gestalten» selbst erleben – sei es beim Zeichnen, Acrylmalen oder Drucken. Alles, was es braucht, sind Neugier und Offenheit, um in die faszinierende Welt der Bildnerei einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Kursleitung:** Heinz Gadient, Lehrer für bildnerisches und technisches Gestalten, Kunstschaffender.

Eine Fortsetzung ist bei genügend Teilnehmenden möglich.



Alte Post Hubelmatt (vbl-Bus Nr. 4 bis Endstation «Hubelmatt«), Luzern 9 bis 11.45 Uhr CHF 290.— (inkl. Grundmaterialien)

Anmeldung: bis 5. August

NEU

Betagtenzentrum

Eichhof, Haus Rubin,

Kapelle im 3. Stock,

Kurs 231

Donnerstag, 1. bis 29. September (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



Steinhofstr. 13, Luzern (mit Bus Nr. 1, 20, 31 oder 71) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 110.—

Anmeldung: bis 22. August

Freitag, 2. bis 16. Dezember

Singend durch den Advent

Ein-, zwei- oder mehrstimmige, traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres. Atemübungen und Stimmbildung leiten in die Kurseinheiten ein und fördern sowohl den Wohlklang als auch das Befinden. **Kursleitung:** Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin

Betagtenzentrum
Eichhof, Haus Rubin,
Kapelle im 3. Stock,
Steinhofstr. 13, Luzern
(mit Bus Nr. 1, 20, 31
oder 71)
9.30 bis 11.15 Uhr
CHE 65.—

Anmeldung:

bis 22. November

NEU

(3x)

Donnerstag, 22. und 29. September, 20. und 27. Oktober, 17. November, 15. Dezember

NEU

(6x)

SpielRäume

Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60

In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre eintauchen in die Welt des Theaters. Mit Freude, sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im Workshop wird mit Improvisationsmethoden gearbeitet – es müssen keine Texte auswendig gelernt werden. Vorkenntnisse und Spielerfahrung sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Maria Gallati, Theaterpädagogin, Theaterkoffer Luzern Jürg Lauber, Theaterschaffender, Theaterkoffer Luzern Kurs 233

Kurs 232

Sentitreff, Baselstr. 21, Luzern, im Sentisaal 9 bis 10.30 Uhr CHF 150.—

Anmeldung:

bis 8. September

Shall we dance?!

Kurs 234

Donnerstag.

13. Oktober bis 3. November (4x)

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 bisherige und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs, welcher im Preis inbegriffen ist, wird während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für den Bezug einer Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 7» vom Sonntag, 23. Oktober, im Luzerner Theater. Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

«Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.-Anmeldung:

Digitales Fotografieren

Kurs 235

Montag, 24. Oktober bis 21. November (5x)

Mittwoch,

(8x)

5. Oktober bis 23. November

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 Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 235.-

bis 29. September

Anmeldung: bis 10. Oktober

Schach

Kurs 236

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 23. September

Einführung ins DOG-Spiel

Kurs 237

Montag. 17. und 24.

Oktober, 7. November 3x)

Kursleitung: Carmen Dusi

Das spannende Brettspiel mit Karten

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses faszinierende Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

(Sitzungszimmer Pro Senectute) 13.30 bis ca. 16 Uhr (mit Pause) CHF 75.-

Bundesplatz 14, Luzern

Anmeldung:

bis 3. Oktober

NEU

NEU

MUSIK AKTIV mit dem Luzerner Sinfonieorchester

Kurs 238

Eine sinnesbetonte Annäherung an klassische Musik in zwei Teilen

CHF 45.-

Die Konzertsaison 11/12 des Luzerner Sinfonieorchesters startet im Oktober mit der 2. Sinfonie von Johannes Brahms und Musik des erfolgreichen zeitgenössischen Komponisten Wolfgang Rihm, dessen neues Stück in enger Verbindung zu Brahms steht. Wir nähern uns gemeinsam den Musikwerken und Komponisten auf aktive und persönliche Weise: Durch bewusstes, angeleitetes Hören, über körperliche Bewegungen, über Briefe und Texte der beiden Komponisten und weiteres. Ausserdem gibt es Einblicke in die Musik und den Konzertalltag aus der Sicht eines Musikers und einen Probenbesuch im KKL Luzern. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig, nur Freude am Ausprobieren und Wahrnehmen.

Kursleitung: Elina Müller Meyer, Bewegungsbetreuung/Tänzerin

Diana Lehnert, Musikerin/Musikvermittlerin LSO und Musiker des LSO

Datum

Freitag, 14. Oktober

Dienstag, 18. Oktober

Zeit

#IL

9.30-11.30 und 13.30-15.30 Uhr 9.30-11.30 und 13 bis ca. 15 Uhr 0rt

Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens, Probebühne LSO KKL Luzern (mit Probenbesuch am Nachmittag)

Anmeldung:

bis 30. September



Dienstag, 6. bis 27. September (4x)

Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Kurs 239

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 lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel.

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.—

Anmeldung:

bis 25. August

Jass-Fortsetzungskurs

Dienstag, 4. bis 25. Oktober (4x)

Aufbau und Spielarten

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: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 240

Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.—

Anmeldung:

bis 23. September

Gesundheitsförderung

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 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Mittwoch, 7. bis 28. September (4x)

Balsam für die Füsse

Kurs 241

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Köper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. Zudem erhalten Sie viele Tipps, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können.

Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 15.45 bis 17.15 Uhr CHF 140.-

Anmeldung:

bis 25. August

NEU

Montag, 12. September bis 31. Oktober (8x)

Physiotherapie - Einführung ins Krafttraining

Kurs 242

Für Kraft im Alter 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 Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen, inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).

Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.-

Anmeldung: bis 29. August

NEU

Mittwoch, 12. Oktober bis 14. Dezember (10x)

Yoga für reife Körper

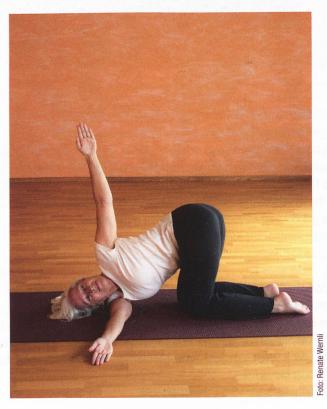
Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, von Krankenkassen anerkannt. (Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.)

Kurs 243

Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11 Uhr CHF 195.-

Anmeldung: bis 28. September



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 14. und 21. Oktober, 4. November (3x)	Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter! / Einstiegskurs Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu entdecken In diesem Kurs geht es darum, durch bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung die Wahrnehmung zu sensibilisieren, bei alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und sein Leben aktiv, gesund und selbständig zu gestalten. Egal, wie alt Sie sind, lernen Sie jetzt, beweglich und mit viel Lebensqualität älter zu werden. Kursleitung: Claudia Gwerder und Rita Schmucki, Kinaestheticstrainerinnen Bereich Personal	Kapellenweg 2, Ebikon (StiGwer-Crowns), (VBL-Bus 22/23 bis «Hofmatt») 14 bis 16.30 Uhr (mit Pause inkl. Verpflegung) CHF 180.— Anmeldung: bis 15. September
Donnerstag, 20. Oktober bis 17. November (5x)	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. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf (Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.)	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.— Anmeldung: bis 7. Oktober
Samstag, 29. Oktober	T (M) The man ang obstracting, 7 th 2 th	

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.

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung von 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 jedoch erwünscht. Wann: Jeden dritten Freitag des Monats: 19. Aug., 16. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez. Zeit: 13.30 bis 15 Uhr Ort: Theaterstr. 7, Luzern. Leitung: Edith Koch. 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: 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. 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: 29. Juli, 26. Aug., 30. Sept., 28. Okt., 25. 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 Mal.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt., 10. Nov., 15. Dez., 29. Dez. **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: 4. Aug., 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. 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).

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

Pro Senectute Kanton Luzern 2/2011

Computerkurse (Mac)

Kursleitung: Barbara Dubs, se Ort: Data Quest AG. P

Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

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

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac-Computer

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? 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 E-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.

Kurs MAC 501: Montag/Mittwoch, 22.8. + 24.8.

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

Kurs MAC 502: Dienstag/Freitag, 8.11. + 11.11.

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

Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Grundlagenkurs. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem MacSie wollen Ihre digitalen Schnappschüsse verbessern? Der Kurs richtet sich an Einsteiger in das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements und soll einen Einblick geben in den Umgang mit dem Programm.

- Tag: Fotos verwalten; Schnellkorrektur und Assistenten; Grundfunktionen des Editors; grundlegende Arbeitstechniken; Auswahlen und Freistellungen.
- Tag: Bilder ausrichten, Verzerrungen korrigieren; Farbkorrekturen; Belichtungs- und Schärfe-Korrekturen; Retusche; CameraRaw; Bilder ausgeben.

Kurs MAC 503: Montag/Mittwoch, 29.8. + 31.8.

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

Kurs MAC 504: Montag/Mittwoch, 24.10. + 26.10.

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 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 Iernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, Iernen Sie, so viel Sie wollen, und erlangen Sie in der Anwendung zuhause oder in betreuten Übungsstunden (Computerwerkstatt) Sicherheit.

Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. Der Kursraum ist mit 6 eingerichteten Computern ausgerüstet.

Falls Sie einen eigenen Laptop besitzen und ihn mitbringen möchten, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entspre-

chenden Kosten bar vor Ort einkassiert: Diese

Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine Die ersten Schritte am PC.

Inhalte: Starten des PCs; Maus bedienen; Maus und Tastatur an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem usw. als Kriterien beim Kauf eines Personalcomputers; Ergonomie am Arbeitsplatz.

Kurs Eko 201: Dienstag, 16.8.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 202: Donnerstag, 8.9.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 203: Montag, 26.9.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 204: Freitag, 14.10.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 205: Freitag, 18.11.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Computerkurse in LUZERN

Kursleitung: Lauro Marzà, Informatik, Schulung & Beratung (und

weitere Kursleiter/innen)

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

bis Haltestelle «Löwenplatz»)



Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse **Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows 7.

Bitte klären Sie vor der Anmeldung ab, welche Windows-Version auf Ihrem persönlichen Computer installiert ist (Windows XP / Windows Vista / Windows 7). Melden Sie sich anschliessend für einen Windows-Kurs an, der mit Ihrer Version übereinstimmt.

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

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

Grundkurse mit Betriebssystem Windows XP

Kurs WiE 210: Mittwoch, 14.9., 21.9., 28.9., 12.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 211: Freitag, 21.10., 28.10., 4.11., 11.11.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Grundkurse mit Windows Vista oder Windows 7

Kurs WiE 212: Mittwoch, 17.8., 24.8., 31.8., 7.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 213: Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 214 Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 215: Mittwoch, 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

NEU Windows-Wiederholungskurse

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs repetieren und vertiefen.

Wiederholungskurs für Windows XP

Kurs W-WiE 216: Montag, 22.8., 29.8., 5.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Wiederholungskurse mit Windows Vista oder Windows 7

Kurs W-WiE 217 Mittwoch, 24.8., 31.8., 7.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Windows-Umsteigerkurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7

Arbeiten Sie mit Windows XP und möchten Windows Vista oder Windows 7 kennenlernen? Wir zeigen und üben, was neu oder anders ist. **Inhalte:** Desktop entdecken; Umgang mit Fenstern, Menüs, Dateien oder Ordnern optimieren; Erstellen, Kopieren und Organisieren von Dateien oder Ordnern; den neuen Explorer und seine Eigenschaften kennenlernen; die integrierte Hilfe benutzen; nützliche Zubehör-Programme bei Windows.

Kurs UW7 218: Donnerstag, 22.9., 29.9., 20.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs UW7 219: Montag, 24.10., 31.10., 7.11.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs UW7 220: Donnerstag, 24.11., 1.12., 15.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Voraussetzung: Im Kurs wird mit der Version Word 2007 gearbeitet. Wer bereits Word 2010 besitzt, kann den Kurs ebenfalls besuchen.

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs Inhalte: Grundfunktionen von Word kennenlernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und 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 im Hoch- und Querformat.

Kurs WoE 230: Dienstag, 30.8., 6.9., 13.9., 20.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WoE 231: Dienstag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

NEU Word-Wiederholungskurse

Die Inhalte aus dem Kurs Textverarbeitung 1 mit Word repetieren und vertiefen.

Kurs W-WoE 232: Dienstag, 27.9., 18.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 210.-

Kurs W-WoE 233: Dienstag, 29.11., 6.12.

8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 210.-

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs und Textverarbeitung 1 oder Word-Wiederholungskurs

Voraussetzung: Im Kurs wird mit der Version Word 2007 gearbeitet. Wer bereits Word 2010 besitzt, kann den Kurs ebenfalls besuchen.

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 selbst gestalten.

Kurs WoF 234: Dienstag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

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; Budgetplanung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 240: Dienstag, 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Internet

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

Sich zurechtfinden im World Wide Web und zielbewusster surfen Inhalte: Aufbau und Funktion des Internet 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: Dienstag, 23.8. + 30.8.

8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs InE 251: Montag, 19.9. + 26.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs InE 252: Dienstag, 18.10. + 25.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.-

NEU Internet-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem Internet-Kurs werden repetiert und vertieft

Kurs W-InE 253: Montag, 12.9. + 19.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.-

E-Mail

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Im Kurs wird mit dem verbreiteten Programm «Windows-Mail» bzw. «Windows Live Mail» gearbeitet. Damit Iernen Sie die Grundlagen, welche für die üblich verwendeten E-Mail-Programme Gültigkeit haben.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs EmE 254: Freitag, 23.9. + 30.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EmE 255: Montag, 17.10. + 24.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EmE 256: Dienstag, 8.11. + 15.11.

8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.-

NEU E-Mail-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem E-Mail-Kurs werden repetiert und vertieft.

Kurs W-EmE 257: Freitag, 23.9. + 30.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.-

Digitale Bildbearbeitung mit Picasa

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

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 DBE 260: Mittwoch, 14.9., 21.9., 28.9., 12.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs DBE 261: Mittwoch, 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifolor. Eine Anleitung, wie diese Software installiert wird, eine Kursdokumentation und ein Ifolor-Gutschein (50%) werden bei Kursbeginn abgegeben.

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 270: Montag, 22.8., 29.8., 5.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs Foe 271: Donnerstag, 27.10., 3.11., 10.11.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Computer-Werkstatt

PC-Übungsstunden mit Betreuung durch Fachpersonen

Ein Flyer mit Anmeldetalon gibt Ihnen Auskunft über die Daten und Zeiten der nächsten PC-Übungsstunden. Er kann bei Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 96) oder direkt im Kurslokal bezogen werden.

Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione

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

(erreichbar 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 kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WiE 400: Dienstag, 30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.

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

Kurs WiE 401: Montag, 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11.

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 / Outlook.

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

Kurs InE 402: Donnerstag, 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.

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

Kurs InE 403: Dienstag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.

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

NEU Bildbearbeitung mit Picasa

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. 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; Glückwunschkarten erstellen.

Kurs DBE 404: Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11.

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

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. Inhalte: Digitalfotos auf den PC übertragen und ein Fotobuch mit der Fujicolor Software erstellen. Bilder beim Einfügen bearbeiten, zuschneiden, aufhellen, abdunkeln oder mit Effekten versehen. Buch mit Texten ergänzen, das Layout bearbeiten. Daten werden auf CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion des Fotoalbums. Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 405: Freitag, 21.10., 28.10., 4.11. 8.30 bis 11 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Pro Senectute Kanton Luzern 2/2011

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

Italienisch

Kursleiterinnen Tel. 041 440 12 76 Frau Rosmarie Zemp-Gruber **Englisch**

(Kurse 202 bis 205, 207 bis 212, 214)

Tel. 041 377 54 49 Frau Pat Suhr Felber

(Kurse 201, 206, 213, 215 bis 220)

Tel. 041 610 95 06 Frau Yolanda Schneuwly-Rivera Spanisch

(Kurse 221 bis 225, 229)

Frau Belén Temiño (Kurse 226, 228) Tel. 041 311 24 56

Frau Emi Pedrazzini (Kurs 227)

Tel. 041 310 63 75

Frau Christine Steiner-Reichlen Französisch

Frau Emi Pedrazzini

Tel. 041 310 63 75 Tel. 041 370 79 43

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

bis 5. August 2011 Anmeldung:

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern

freie Plätze zur Verfügung stehen.)

22. Aug. bis 16. Dez. (ohne Herbstferien vom 1. bis Kursdauer:

16. Okt., ohne Allerheiligen und Maria Empfängnis)

WELCOME! Englisch

NEU Anfängers	stufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kure 201:	Do 10.30 bis 11.30 Uhr

CHF 189.- (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

CHF 203.- (15x) Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr Kurs 202:

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.- (15x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 203.- (15x) Kurs 204:

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.- (15x) Kurs 205:

Anfängerstufe 2

CHF 203.- (15x) Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr Kurs 206:

Anfängerstufe 2.1

CHF 203.- (15x) Kurs 207: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr

Anfängerstufe 2.2

Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.- (15x) Kurs 208:

Anfängerstufe 2.3

CHF 203.- (15x) Kurs 209: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr

Anfängerstufe 2.4

18

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

Mittelstufe 1

Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.- (15x) Kurs 211:

Mittelstufe 1.1

CHF 203.- (15x) Mo. 9.30 bis 10.30 Uhr Kurs 212: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 189.- (14x) Kurs 213:

Mittelstufe 1.2

CHF 203.- (15x) Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr Kurs 214:

Mittelstufe 1.3

CHF 203.- (15x) Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr Kurs 215:

Mittelstufe 2

Kurs 216: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.- (15x)

Fortgeschrittene 1

Di, 14 bis 15 Uhr CHF 189.- (14x) Kurs 217:

Fortgeschrittene 2

CHF 189.- (14x) Kurs 218: Do, 8.30 bis 9.30 Uhr

Fortgeschrittene 3

CHF 189.- (14x) Di, 15 bis 16 Uhr Kurs 219:

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

Wortschatzes. Kurs 220:

Do. 9.30 bis 10.30 Uhr

CHF 189.- (14x)



Spanisch	BIENVENIDOS!	
NEU Anfänge	rstufe 1 (ohne Vorkenntniss	
Kurs 221:	Do, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 284 (14x)
Anfängerstufe 1	.1 (wenig Vorkenntnisse erf	forderlich)
Kurs 222:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 284 (14x)
Anfängerstufe 1	.2 (Vorkenntnisse erforderli	ch)
Kurs 223:	Di, 11 bis 12 Uhr	CHF 189 (14x)
Kurs 224:	Fr, 10 bis 11 Uhr	
Mittelstufe 1		
Kurs 225:	Fr, 11 bis 12 Uhr	CHF 203 (15x)
	11, 11, 212	2001 (10λ)
Mittelstufe 2		
Kurs 226:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 284 (14x)
Ku13 220.	DI, 0.00 bio 10 oiii	OTI 204. (14x)
Eartageahrittana	1	
Fortgeschrittene		CHE 100 (14.4)
Kurs 227:	Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 189.— (14x)
ioli neoren annu		
Konversation 1		maning made or district Aris No
Kurs 228:	Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 189.— (14x)

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 229:

Fr, 9 bis 10 Uhr

CHF 203.- (15x)

Italienisch BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231:

Di, 13.30 bis 15 Uhr

CHF 284.- (14x)

Anfängerstufe 2

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

Mittelstufe 1

Kurs 233: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.— (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 234: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 235: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 4

Kurs 236: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 237: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Französisch BIENVENUE!

Anfängerstufe 2

Kurs 241: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.— (15x)

Mittelstufe

Kurs 242: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 243:

Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.- (15x)

Russisch

Russisch für die Reise und andere Russischkurse auf Anfrage. **Kursleitung:** Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen



für die Unterstützung der Bildungsangebote im 2. Halbjahr 2010.

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

Pro Senectute Kanton Luzern 2/2011