Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2014)

Heft: 2

Register: Bildungsprogramm

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

Exkursionen und Besichtigungen

Anlass 201

NEAT-Tunnel Ceneri und Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa

Dienstag, 26. August

Mit dem Car besuchen wir die Baustelle des Ceneri-Tunnels in Sigirino. Nach einer Einführung ins NEAT-Projekt fassen wir die richtige Ausrüstung und fahren mit einem Bus in den Tunnel und erkunden zu Fuss die Baustelle. Im zweiten Teil der Exkursion fahren wir mit der Luftseilbahn auf die Alpe Foppa und besichtigen die Kirche Santa Maria degli Angeli von Mario Botta und Enzo Cucchi. Für den Besuch im Tunnel ist gute Gesundheit erforderlich und ein Maximalalter von 76 Jahren. Eine Teilnahme ohne Tunnelbesuch ist möglich und ergibt eine Rückerstattung von CHF 28.—.

- ► Kosten: CHF 98.— inkl. Führungen
- ➤ Reisekosten: im Preis inbegriffen (Carfahrt)
 Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)
 Leitung: Alfons Steger und lokale Führer

Treffpunkt: 6.50 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern

Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 11. August

Anlass 202

Stadt Konstanz und Insel Reichenau

Dienstag, 16. September

Mit dem Car fahren wir nach Konstanz. Eine Stadtführung zeigt die Vielschichtigkeit der Konstanzer Gegenwart und Vergangenheit (Konzil) und viele Sehenswürdigkeiten der historischen Altstadt. Am Nachmittag machen wir noch einen Ausflug auf die (Gemüse-)Insel Reichenau und besuchen mittelalterliche Kirchen.

- ► Kosten: CHF 44.— inkl. Führungen
- ► Reisekosten: im Preis inbegriffen (Carfahrt) Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.) Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen Treffpunkt: 7.20 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern

Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 2. September

Anlass 203

Fernsehstudio Leutschenbach

Donnerstag, 2. Oktober

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 1,5 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung geniessen Sie einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.

- ► Kosten: CHF 21.— inkl. Führungen
- ➤ Reisekosten: ca. Fr. 23.— mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug) Imbiss: im Fernsehrestaurant (nicht inbegr.) Leitung: Rita Gasser und lokale Führer/innen Treffpunkt: 13.25 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 18. September

Anlass 204

Wakkerpreis Stadt Aarau und Aargauer Kunsthaus

Dienstag, 14. Oktober

Mit der Bahn erreichen wir Aarau. Dort werden wir mit einer geführten Busfahrt die malerischen Quartiere und interessanten Stadtteile kennen- lernen und Wissenswertes über die städtebauliche Entwicklung erfahren, einer Stadt, die 2014 den renommierten Wakkerpreis erhalten hat. Zu Fuss bummeln wir durch den historischen Stadtkern. Am Nachmittag besuchen wir mit einer Führung das Aargauer Kunsthaus mit Werken aus dem 18. bis 20. Jahrhundert von Arnold Böcklin, Ferdinand Hodler, Cuno Amiet, E.L. Kirchner, Max Bill, Sophie Taeuber-Arp u.a.m.

- ► Kosten: CHF 49.— inkl. Eintritt und Führungen
- Reisekosten: CHF 20.— mit Halbtax/
 Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
 Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)
 Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen
 Treffpunkt: 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 30. September



to: Prisma

Anlass 205

Besuch der WTO und des neuen **Rotkreuz-Museums in Genf**

Donnerstag, 6. November

Luzius Wasescha, ehemaliger Botschafter der Schweiz bei der WTO, führt uns ein in die Bedeutung der Welthandelsorganisation und zeigt insbesondere auf, wie wichtig diese Organisation für die Schweiz ist. Herr Wasescha gilt als pointierter Diplomat, der komplexe Themen anschaulich und offen formuliert. Im neu eröffneten Museum des Roten Kreuzes tauchen wir ein in eine Welt des «humanitären Abenteuers». Das interaktive Museumskonzept weckt Emotionen und verbindet die Geschichte mit den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft.

- ► Kosten: CHF 23.— inkl. Eintritt und Führungen
- ► Reisekosten: ca. CHF 67.— mit Halbtax/ Kollektiv- und Cityticket (sep. zu bezahlen im Zug). SBB-Tageskarten können nicht berücksichtigt werden.

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.) Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 23. Oktober

Anlässe 206 + 207

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Führung/Teilnahme auf den Tribünen,

Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus. Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

- ► Kosten: CHF 25.— inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus
- Reisekosten: ca. CHF 30.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug) Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen) Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale/r Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Daten:

Anlass 206:

Dienstag, 25. November Anmeldung: bis 11. November

Anlass 207:

Dienstag, 2. Dezember Anmeldung: bis 18. November

Anlass 208

Einsiedeln: Diorama, Stiftskirche und Bibliothek, Weihnachtsmarkt

Dienstag, 2. Dezember

Am Morgen Besuch im Diorama, der grössten Weihnachtskrippe der Welt. Die Weihnachtsgeschichte, dargestellt in 450 handgeschnitzten Figuren, in der naturgetreu nachgebildeten Gegend von Bethlehem. Am Nachmittag Führung durch Klosterkirche und Stiftsbibliothek. Nach der Führung haben Sie Zeit für den Besuch des Weihnachtsmarktes.

- ► Kosten: CHF 24.— inkl. Führungen und
- ▶ Reisekosten: ca. Fr. 19.— mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug) Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.) Leitung: Rita Gasser und lokale/r Führer/in Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: ca. 19.20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 18. November



Alltag und Natur

Kurs 211 Selbstverteidigung für Senioren/innen



Selbstverteidigung ist in jedem Alter möglich. Lernen Sie Ihre körperlichen und geistigen Stärken kennen und erkennen Sie, wie Sie diese für die Selbstverteidigung effizient einsetzen können. Der Kurs basiert auf dem KIMEDO Ju-Jitsu: die einfachen und effizienten Abwehrtechniken sind auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Ebenso werden Sie mental geschult, um gefährliche Situationen zu erkennen und Taktiken zum eigenen Schutz anzuwenden. Erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Körperbeherrschung und Ihren Gleichgewichtssinn. Der Kurs kann von Männern und Frauen besucht werden und wird gemischt geführt.

Leitung: Markus Lanz, dipl. Ju-Jitsu-Lehrer SJV, 4. Dan Ju-Jitsu, Begründer KIMEDO Ju-Jitsu Daten: 7 x Donnerstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. und 9. Oktober) Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Budo-Team Sportschule, Hohenrainstr. 36, Hochdorf

► Kosten: CHF 140.— Anmeldung: bis 22. August

Kurs 212 Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen



Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen! Kränkungen und Verletzungen entstehen beispielsweise in uns, wenn wir abgelehnt, gedemütigt oder abgewertet werden. Wir als Gekränkte können leicht auch zu Kränkenden werden. Wovon hängt es ab, ob und wie stark wir uns verletzt fühlen? Wie können wir uns heilend begegnen, um den alltäglichen Verletzungen gelassener entgegenzutreten? Welche Lösungswege, welche Perspektivenwechsel gibt es für uns? Welche Heilungsschritte helfen uns zur Auflösung unserer Verletzungen und Kränkungen? Die Auflösung der Verletzungen und Kränkungen kann wie ein «Befreiungsschlag» erlebt werden. Statt ein Leben lang viel im Rucksack mitzuschleppen, können wir Ballast über Bord werfen. Dem «wunden Punkt» auf die Spur zu kommen, kann uns dabei helfen.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger,

Psychologe FSP

Daten: 3 x Mittwoch, 10. bis 24. September

Zeit: 9 bis 11.30 Uhr Ort: Bundesplatz 14, Luzern ► Kosten: CHF 155.-Anmeldung: bis 28. August

Kurs 213

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf sehr grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau Daten: 3 x Dienstag, 30. September bis

14. Oktober

Zeit: 9 bis 12 Uhr

Ort: Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)

► Kosten: CHF 98.—

Anmeldung: bis 17. September

Kurs 214

Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Datum: Montag, 6. Oktober Zeit: 14 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern ► Kosten: CHF 68.—

Anmeldung: bis 22. September

Kurs 215 **Kochkurs**

Die nicht ganz vegetarische Küche

In diesem Kochkurs bereiten wir unkomplizierte vegetarische Gerichte zu, die je nach Wunsch mit Fisch oder Geflügel als Beilage ergänzt werden können. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten sie praktische Tipps für die einfache und gesunde vollwertige vegetarische



Küche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Daten: 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November

Zeit: 16 bis 19 Uhr

Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4. Alpenguai 46-50, Luzern

► Kosten: CHF 240.— (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 2. Oktober

Kurs 216 Dalcroze-Rhythmik

Sturzprävention mit Musik

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse

Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern. Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern statt.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Daten: 9 x Freitag, 17. Oktober bis

12. Dezember

Zeit: 10 bis 10.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28. Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

Kosten: CHF 135.-Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 217 Vortragsreihe «Wetter»: Nordlichter

Wenn der Himmel in Flammen steht

In einem Zyklus von durchschnittlich 11 Jahren häufen sich die Sonnenflecken, und es treten magnetische Stürme auf, deren Wirkungen auch auf der Erde spürbar werden. Der spektakulärste Effekt eines Sonnenfleckenmaximums ist das Erscheinen von Polarlichtern, welche im Jahre 2003 sogar zweimal in der Schweiz gesehen hoher Sonnenaktivität befinden, könnte es sein. dass Polarlichter erneut bei uns sichtbar werden. Von der Mythologie bis zur modernen Forschung haben diese Himmelslichter seit ieher die Menschen in ihren Bann gezogen.

Leitung: Dr. Andreas Walker, Meteorologe. Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf Datum: Dienstag, 21, Oktober Zeit: 14 bis 16 Uhr Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern ► Kosten: CHF 35.-Anmeldung: bis 9. Oktober

Kurs 218 Ohne Licht geht es nicht

Licht im Dschungel der neuen Lampentypen 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. Die herkömmlichen Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten. Arbeits- und Lesewerden konnten. Da wir uns in einer Phase von : leuchten testen.

Leitung: Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson Datum: Dienstag, 4. November Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: fsz. Maihofstr. 95c, Luzern, 4, Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation Maihof)

Kosten: CHF 25.-Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 219 **Humor im Alltag**

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontaneität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten, machen Menschen allgemein beliebt und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedenartigste Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde Daten: 3 x Donnerstag, 6. bis 20. November Zeit: 9 his 11 Uhr Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-Anmeldung: bis 23. Oktober



Kurs 221 «auto-mobil bleiben»: ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie sich Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer Datum: Dienstag, 26. August Zeiten: 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie),

13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen

► Kosten: CHF 200.— / CHF 180.— (TCS-Mitglieder) Anmeldung: bis 12. August

Kurs 222

Kursreihe «Philosophieren: Freude am Denken»

Was ist der Mensch?

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir durchaus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Auf den Spuren von Immanuel Kant werden Antworten auf anthropologische Fragen gesucht.

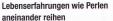
Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik Daten: 4 x Dienstag, 14. Oktober bis 4. November Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22 Luzern

► Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 30. September

Kurs 223 Schreibend übers Leben



Es genügt die Lust zu schreiben, und schon sind Sie Mitalied dieser offenen Schreibgruppe. Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Thema. Die Impulse und Anregungen laden zum Nachdenken, Philosophieren, Diskutieren ein und lassen Sie Ihr eigenes Schreibmotto finden. So reihen sich Geschichten wie Perlen aneinander und es entsteht eine kleine Sammlung von Texten, Erzählungen, Anekdoten, Phantasiegeschichten - vielleicht auch einmal ein Gedicht. Angeregt von Impulsen der Kursleiterin und der Gruppe lassen wir die Stifte tanzen und staunen, was dabei zu Papier gebracht wird.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin

Ort: Bundesplatz 14. Luzern

Daten: 5 x Donnerstag, 16. Oktober bis

13. November

Zeit: 14 bis 16 Uhr

► Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 224 SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis 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 Jernen 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.

Leitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Daten: 6 x Montag, 20. Oktober bis 24. November

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

► Kosten: CHF 185.-

Anmeldung: bis 6. Oktober



Kurs 225

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass Eine Einführung in die Vorsorgeinstrumente

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DocuPass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den Docu-Pass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.-) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater Datum: Donnerstag, 30. Oktober Zeit: 9 bis 11 Uhr Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern Kosten: CHF 36.— Anmeldung: bis 16. Oktober

Kurs 226

Texte verschenken

Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

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

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Daten: 2 x Donnerstag, 20. und 27. November

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

► Kosten: CHF 86.—

Anmeldung: bis 7. November

Wissen und Kultur

Kurs 231

Digitale Fotografie

Praktisches Fotografieren

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt im praktischen Fotografieren. Zudem werden Wahrnehmung und das bewusste Sehen gefördert, denn die Fototechnik allein führt nicht automatisch zu besseren Fotoergebnissen. Sie Iernen, welche Blende und Verschlusszeit Sie wählen müssen, um den gewünschten Bildeffekt oder die gewünschte Bildaussage zu erhalten. Ziel des Kurses ist, mit Hilfe der Bildgestaltung aussagekräftige Bilder zu fotografieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse «digitales Fotografieren»

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Daten: 5 x Mittwoch, 27. August bis 24. September

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern ► Kosten: CHF 265.—

Anmeldung: bis 13. August

Kurs 232

Singen aus Freude

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. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes. Iustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin **Daten:** 5 x Montag, 25. August bis

22. September

Zeit: 14 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof,

Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1/11/14/20)

► Kosten: CHF 110.—

Anmeldung: bis 14. August

Kurs 233 Aquarelimalen

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

Leitung: Maria Tschuppert

Daten: 5 x Mittwoch, 27. August, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember Zeit: 9 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

► Kosten: CHF 170.— Anmeldung: bis 13. August Kurs 234

Shall we dance?!

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

Der beliebte Workshop feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum: Bereits seit fünf Jahren besteht das gemeinsame Angebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Und die Erfolgsgeschichte darf mit dem nunmehr zehnten Workshop weitergehen. So bittet auch in diesem Kurs Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater» interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust auf Bewegung, Musik und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials allein, zu zweit, mit einem Requisit, Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion (Bekanntgabe des Termins während des Workshops). Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte für die Vorstellung von «TANZ 16: Don Juan» vom Sonntag, 12. Oktober, 13.30 oder 20 Uhr. im Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater» Daten: 4 x Donnerstag, 9. bis 30. Oktober Zeit: 9 bis 10.30 Uhr Ort: Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol») Kosten: CHF 115.—

Anmeldung: bis 26. September

Kurs 235

Musikgeschichte: Aktives Hören – Zusammenhänge erkennen

Einführungskurs: Musikgeschichte von 1600 bis 1900

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Man begegnet bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugierde auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen; Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin Daten: 7 x Montag, 13. + 20. Oktober, 3., 10. + 17. November, 1. + 15. Dezember Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

► Kosten: CHF 285.-

Anmeldung: bis 30. September

Kurs 236 Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts

Beginn des malerischen Schauens

Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Daumier, Corot bis Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wollen wir die Veränderung der Sehgewohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufzeigen. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht und nicht wie bisher durch seinen erzählenden Inhalt. Als Betrachter/in sind Sie eingeladen, diese Veränderungen zu entdecken.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern Daten: 6 x Mittwoch, 29. Oktober bis 3. Dezember

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistr, 8, Luzern

(VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse») **Kosten:** CHF 145.—

► Kosten: CHF 145.— Anmeldung: bis 16. Oktober



o: Prisma

Kurs 237

Einführung ins DOG-Spiel

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. Schon etliche Spielernaturen haben Ihre neue Passion entdeckt und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

Leitung: Carmen Dusi **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern

Daten: 3 x Montag, 17. November bis

1. Dezember

Zeit: 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause)

► Kosten: CHF 78.—

Anmeldung: bis 4. November

Kurse 238 + 239

Schach

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Daten: 8 x Mittwoch, 25. September bis 19. November (ohne 5. November)

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern

Anmeldung: bis 10. September

Kurs 238

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:

Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt.

Zeit: 14 bis 16 Uhr

► Kosten: CHF 163.— (inkl. Lehrmittel)

Kurs 239

Aufbau- und Fortsetzungskurs:

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen.

Zeit: 16 bis 18 Uhr

Kosten: CHF 135.—

Kurse 240 + 241

Jassen

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Denn: Jassen verbindet Menschen.

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)

Kurs 240

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:

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.

Daten: 4 x Dienstag, 2. bis 23. September

Anmeldung: bis 19. August ► **Kosten:** CHF 75.— pro Kurs

Kurs 241

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten

Das Kursprogramm ist auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten aufgebaut. Der Kursleiter zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie Iernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Dienstag, 7. bis 28. Oktober **Anmeldung:** bis 23. September

► Kosten: CHF 75.— pro Kurs





oto: Prisma

Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

Kurse 250 + 251

Qi Gona

Qi Gong — sinngemäss «Energie-Arbeit» — ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle zum Ziel haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

Kurs 250

Daten: 8 x Montag, 18. August bis 20. Oktober (ohne 29. Sept. + 6. Okt.)

► Kosten: CHF 195.— Anmeldung: bis 6. August

Kurs 251

Daten: 7 x Montag, 27. Oktober bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.) ► Kosten: CHF 170.— Anmeldung: bis 14. Oktober

Kurse 252 - 257

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 för-

dert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt.

Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 252 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

Zeit: 9 bis 10 Uhr

► Kosten: CHF 165.— pro Kurs Anmeldung: bis 22. August

Kurs 253 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

Zeit: 11 bis 12 Uhr

► Kosten: CHF 165.— pro Kurs Anmeldung: bis 22. August

Kurs 254 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

Zeit: 9 bis 10 Uhr

► Kosten: CHF 165.— pro Kurs Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 255 für Anfänger

Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis

17. Dezember
Zeit: 11 bis 12 Uhr

► Kosten: CHF 165.— pro Kurs Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 256 für Fortgeschrittene

Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis

22. Oktober
Zeit: 10 bis 11 Uhr

Anmeldung: bis 22. August

► Kosten: CHF 165.— pro Kurs

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurs 257 für Fortgeschrittene

Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

Zeit: 10 bis 11 Uhr

► Kosten: CHF 165.— pro Kurs Anmeldung: bis 22. Oktober

Die Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurse 258 + 259

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft.

Die fliessenden Bewegungen des Tai Chi halten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

Ort: Wesemlinrain 18, Luzern (VBL-Bus 1 bis «Wesemlinrain» oder VBL-Bus 22/23 bis «Löwenplatz»)

Kurs 258 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Freitag, 17. Oktober bis 5. Dezember

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 195.—
Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 259 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Daten: 10 x Freitag, 17. Oktober bis

19. Dezember

Zeit: 8.45 bis 10 Uhr

➤ Kosten: CHF 245.—

Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 260



Gesunde Gelenke ein Leben lang

Franklin-Methode

Bleiben Sie gelenkig – ein Leben lang. Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich halten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und

ausbalanciert und wir bewahren eine elastische Körperhaltung. Der Körper wird durch innere Bilder «neu programmiert». Günstige Haltungsund Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen. Der Kurs führt Sie zu mehr Bewegungsfreiheit, geringeren Abnützungserscheinungen und zu allgemein besserem Wohlbefinden.

Leitung: Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB **Daten:** 8 x Mittwoch, 10. September bis 12. November (ohne 1. + 8. Okt.)

Zeit: 9 bis 10 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

► Kosten: CHF 165.— Anmeldung: bis 27. August

Kurs 261

Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

Für Kraft im Alter

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, wenn die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im hohen 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 individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).

Leitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

Daten: 8 x Montag, 15. September bis 3. November

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► Kosten: CHF 175.— Anmeldung: bis 2. September

Kurs 262

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Viele ältere Menschen verunfallen durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihren Gleichgewichtssinn. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO **Daten:** 9 x Freitag, 3. Oktober bis 12. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)

Zeit: 9.45 – 11.15 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

► Kosten: CHF 235.— Anmeldung: bis 19. Oktober

Kurs 263

Bewegtes Gehirntraining

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntraining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich, und auch Sie verbessern damit

Ihre Merk-, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie erhöhen Ihre Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben auch im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen sehr viel Spass bereiten!

Leitung: Karin Burri

Daten: 6 x Dienstag, 14. Oktober bis 18. November

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

► Kosten: CHF 160.— Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 264

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Köper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senkund 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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin **Daten:** 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November

Zeit: 10 bis 11.30 Uhr

Neu

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► Kosten: CHF 145.— Anmeldung: bis 1. Oktober



-oto: Fotolia

Kurs 265

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 die Atemübungen ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin

SBAM, Methode Ilse Middendorf

Daten: 5 x Donnerstag 23. Oktober bis

20. November

Zeit: 10 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)

► Kosten: CHF 130.— Anmeldung: bis 9. Oktober

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Neu

Kurs 266

Über den Regenbogen auf meine Insel

Meditationsnachmittag: Wie finde ich meine innere Harmonie

Sie lernen, wie es sich anfühlt, in Ihrer inneren Harmonie zu sein. Über die Farben des Regenbogens, spielerisch und doch mit viel Tiefgang, erfahren Sie, was die tägliche Farbenwahl für Sie bedeutet und wie Sie davon beeinflusst werden. Mittels Meditation und auf der Reise «Über den Regenbogen auf meine Insel» erfahren und erfühlen Sie tiefe Entspannung und finden so zurück in Ihre innere Mitte. Die gelernte Übung kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Besonders hilfreich ist sie, wenn Sie Trauer oder Kummer verspüren, unter Schlaflosigkeit leiden oder gesundheitliche Probleme haben.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin

Datum: Mittwoch, 22. Oktober

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33,

Kriens (VBL-Bus 1 & 15 bis «Klösterli»)

► Kosten: CHF 48.— Anmeldung: bis 10. Oktober

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys mit gleich gesinnten 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 der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Ein stieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. Wann: Jeden dritten Freitag des Monats: 22. August (anstelle 15. August), 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember. Zeit: 13.30 bis 15 Uhr. Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern. Leitung: Dolores Weber.

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:
3. Juli, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2.
Oktober), 6. November, 4. Dezember. Zeit:
14.30 bis 16.30 Uhr. Ort: Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. Leitung: Dr. Marcel Sonderegger. ► Kosten: CHF 5.− pro Mal.

Literatur-Treff

Treffen.

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. August, 3. Oktober, 31. Oktober,

28. November. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, 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, 17. Juli, 28. August, 18. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember, 18. Dezember (Silvester-Tanzplausch/Gemeinsames Anstossen aufs neue Jahr). Zeit: 14 bis 17 Uhr. Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 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 Freitag des Monats: 8. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr. Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. Leitung: Margrit Thalmann. ► Kosten: CHF 20.− pro Halbjahr (5x).



to: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH

WELCOME!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:

Fr. 13.30 bis 14.30 Uhr. CHF 218.- (15x)

Anfängerstufe 1.1

(wenia Vorkenntnisse)

Kurs 202:

Mo. 14.30 bis 15.30 Uhr. ► CHF 203.- (14x)

Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203:

Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x) Kurs 204:

Mi. 13.30 bis 14.30 Uhr. CHF 218.- (15x)

Anfängerstufe 1.3

Kurs 205:

Mo. 15.30 bis 16.30 Uhr. ► CHF 203.- (14x)

Anfängerstufe 1.4

Kurs 206:

Mo. 14.30 bis 15.30 Uhr. ► CHF 203.- (14x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 207:

Mo. 10.30 bis 11.30 Uhr. ► CHF 203.- (14x)

Anfängerstufe 2.3

Kurs 208:

Di. 15 bis 16 Uhr. ► CHF 218.- (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 209:

Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.— (14x)

Kurs 210:

Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 211:

Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr, CHF 218.- (15x) Kurs 212:

Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 213:

Mi. 8.30 bis 9.30 Uhr. CHF 218.— (15x) Kurs 214: Mi,14.30 bis 15.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 215:

Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 1.4

Kurs 216:

Mo. 9.30 bis 10.30 Uhr. CHF 203.— (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 217:

Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.— (14x) Kurs 218:

Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, CHF 203.— (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 219:

Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, CHF 203.- (14x) Kurs 220: Di. 16 bis 17 Uhr. ► CHF 218.— (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 221: Di. 14 bis 15 Uhr.

► CHF 218.- (15x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 222:

Do, 8.30 bis 9.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Konversation 1

Konversation (für Fortgeschrittene)

Kurs 223:

Do. 9.30 bis 10.30 Uhr. CHF 218.- (15x)

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

Konversation 2

Kurs 224:

Do. 10.30 bis 11.30 Uhr. CHF 218.- (15x)

SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 301:

Fr. 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.- (15x)

Neu

Anfängerstufe 1.1

(wenia Vorkenntnisse)

Kurs 302: Fr. 10.30 bis 12 Uhr.

Di, 11 bis 12 Uhr,

► CHF 327.- (15x) Kurs 303:

Anfängerstufe 1.2

(wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 304:

► CHF 218.- (15x)

► CHF 218.- (15x)

Di.11 bis 12 Uhr. Mittelstufe 1

(Vorkenntnisse erforderlich)

Mittelstufe 2

Kurs 306:

Di. 8.30 bis 10 Uhr. Kurs 307:

► CHF 327.- (15x)

Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 308:

Di. 8.30 bis 10 Uhr. ► CHF 327.- (15x)

Fortaeschrittene 2

Kurs 309:

Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.- (15x)

Konversation 1 *

Kurs 310:

► CHF 218.- (15x)

Di. 10 bis 11 Uhr. Konversation 2 *

Kurs 311:

Fr. 8.30 bis 9.30 Uhr. ► CHF 218.- (15x)

* En un ambiente relajado y de la mano de lecturas, audiciones y diversos materiales audiovisuales, hablamos y compartimos opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

BENVENUTI! **ITALIENISCH**

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 401:

Mi, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.- (15x)

Anfängerstufe 2

Kurs 402:

Mi, 15 bis 16.30 Uhr,

► CHF 327.- (15x)

FRANZÖSISCH

Anfängerstufe 1

Mittelstufe 1

Mittelstufe 2

Mittelstufe 3

Kurs 405:

Kurs 406:

Kurs 407:

Kurs 408:

Di 15 bis 16.30 Uhr.

Di, 13.30 bis 15 Uhr,

Mi. 10 bis 11.30 Uhr,

Fortaeschrittene 1

Do, 10 bis 11.30 Uhr,

Fortgeschrittene 2

Mi, 13.30 bis 15 Uhr,

Do. 8.30 bis 10 Uhr,

► CHF 327.- (15x)

BIENVENUE!

Kurs 403:

Kurs 404:

(ohne Vorkenntnisse) Kurs 501:

Fr, 14.30 bis 15.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Anfängerstufe 1.1

(wenia Vorkenntnisse)

Kurs 502:

Fr. 10.30 bis 11.30 Uhr, CHF 218.- (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 503:

► CHF 218.- (15x) Fr. 8.30 bis 9.30 Uhr,

Fortgeschrittene

Kurs 504:

Fr. 9.30 bis 10.30 Uhr. CHF 218.- (15x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 601:

(ohne Vorkenntnisse)

Mo. 16.30 bis 17.30 Uhr, CHF 203.- (14x)

Anfängerstufe 2

(Vorkenntnisse erforderlich)

Mo. 17.30 bis 18.30 Uhr. CHF 203.- (14x)

ALLGEMEINE ANGABEN

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.

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 4. August (Ein Einstieg ist auch während der Kurse möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.) Kursdauer: 18. August bis 12. Dezember 2014 (ohne Herbstferien vom 29. September

bis 10. Oktober und ohne Maria Empfängnis)

Kursleiterinnen:

Englisch

Kurse 204, 205, 206, 209 bis 214 Rosmarie Zemp-Gruber, Tel. 041 440 12 76

Kurse 207, 208 und 218 bis 224 Pat Suhr Felber, Tel. 041 377 54 49

Kurse 201 bis 203 und 215 bis 217 Barbara Christen Tel, 041 242 13 51

Spanisch

Kurse 302, 304 bis 307 und 311 Yolanda Schneuwly-Rivera, Tel. 041 610 95 06

Kurse 301, 303, 308 und 310 Belén Temiño, Tel. 041 311 24 56

Kurs 309

Emi Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75

Italienisch

Kurse 401 bis 408

Emi Pedrazzini. Tel. 041 310 63 75

Französisch

Kurse 503 und 504

Christine Steiner-Reichlen, Tel. 041 370 79 43

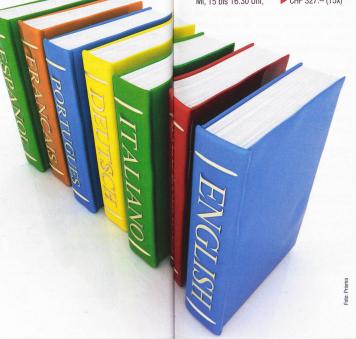
Kurse 501 und 502

Barbara Christen, Tel. 041 242 13 51

Russisch

Kurse 601 und 602

Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57



Bildung und Sport 2. Halbjahr 2014

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

Moderne Kommunikation

Leitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM Karte und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie Stromadapterkabel mitnehmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen und mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps z. B. SBB etc.

Kurs iPh 201

Donnerstag, 21.8. + 28.8. 9.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 125.-

Kurs iPh 202

Kurs iPh 203

Montag, 17.11. + 24.11. 13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ► CHF 125.—

iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps wie Skype für Internet-Telefonie via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt um Apps zu laden.

Kurs PAD 204

Freitag, 22.8., 29.8., 5.9. 13.30 bis 16.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 205

Donnerstag, 16.10., 23.10., 30.10. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs PAD 206

Freitag, 7.11., 14.11., 21.11. 13.30 bis 16.30 Uhr (3x), CHF 290.—

Kurs für Android-Handy

Samsung, Sony etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PINCode für SIM-Karte.

Neu

Neu

Kurs AND 207

Montag, 18.8., 25.8. 13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ► CHF 125.—

Kurs AND 208

Montag, 3.11., 10.11. 9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ► CHF 125.—

Kurs für Tablets

von Samsung, Asus, Lenovo etc. mit Android-Betriebssystem

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

Kurs Android PAD 209

Montag, 8.9., 15.9., 22.9. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.—

MAC-Computerkurse

Leitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldung: bis 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

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Mausund Tastaturbedienung

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 werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

Kurs MAC 215

Montag/Mittwoch, 18.8. + 20.8. 14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.—

Kurs MAC 216

Montag/Mittwoch, 1.9. + 3.9. 14 bis 17 Uhr (2x), ► CHF 230.—

Kurs MAC 217

Montag/Mittwoch, 15.9. + 17.9. 14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

iPhoto

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.

Kursinhalt: Fotos importieren; Benutzeroberfläche von iPhoto; Ereignisse verwalten; Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen; Bilder weitergeben und exportieren. Das Arbeitsbuch für den Kurs ist im Preis (ca. CHF 28.–) nicht inbegriffen (Angaben zum Buch werden in der Kursbestätigung bekanntgegeben).

Kurs MAC 218



Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

Allgemeine Angaben: Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, entweder mit Office Version 2010 oder 2013.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn



COMPUTERKURSE IN LUZERN

Fachleitung: Michel Prigione, mip Schulung

Kursleitung: Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen

Kursort: Theaterstr. 7, Luzern

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

Was ist ein PC, welche Bauformen gibt es und welcher davon eignet sich für mich? Die ersten Schritte am PC: Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger. Nebst etwas erklärender Geschichte erlernen Sie wichtige Begriffe rund um die PC-Welt kennen und schalten einen PC ein, um damit zu arbeiten. Was kann man mit dem PC tun? Korrespondenz erledigen. Bilder bearbeiten, Kontakt halten per E-Mail oder die Welt erkunden per Internet.

Kurs Eko 230

Donnerstag, 11.9. 13.30 bis 16 Uhr,

► CHF 90.-

Kurs Eko 231

Mittwoch, 24.9. 8.45 bis 11.15 Uhr.

► CHF 90.-

Kurs Eko 232

Freitag, 17.10. 8.45 bis 11.15 Uhr,

► CHF 90.-

Kurs Eko 233

Donnerstag, 6.11. 8.45 bis 11.15 Uhr,

► CHF 90.-

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs:

In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit : wichtigsten Unterschiede und interessanten

einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs WiE 240

Dienstag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.-

Kurs WiE 241

Montag, 1.9., 8.9, 15.9., 22.09. 13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 242

Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10., 4.11. 13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 243

Mittwoch, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 244

Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 245

Freitag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12. 13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7

Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 251

Donnerstag, 4.9., 11.9., 18.9. ► CHF 290.-8.45 bis 11.45 Uhr (3x),

Kurs UW 253

Montag, 1.12., 15.12. und Dienstag, 9.12. ► CHF 290.-8.45 bis 11.45 Uhr (3x),

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 8.1

Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps zeigen wir die

: Neuerungen, Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 250

Montag, 18.8., 25.8., 1.9. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs UW 252

Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11. 13.30 bis 16.30 Uhr (3x), CHF 290.-

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten, Grundkurs:

Grundfunktionen von Word kennenlernen: verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur: 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 260

Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. 13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Fortsetzungskurse auf Anfrage.

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigekurs oder Wiederholungs-

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

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) im Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 270

Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10. 4.11. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Internet- und E-Mail Einführung

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

Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder Outlook 2003/ 2010 gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen, Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern. Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die sicheres «Surfen» ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

Friernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 280

Mittwoch, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.

Kurs InE 281

Dienstag, 2.9., 9.9., 16.9., 23.9. 13.30 bis 16.30 Uhr (4x). CHF 390.-

Kurs InE 282

Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

Arbeiten mit dem Programm Photoshop

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 verbes-

Kurs DBE 290

Freitag, 5.9., 12.9., 19.9., 26.9. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10 à CHF 45.- und Buch à CHF 35.-)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor. 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 300

Mittwoch. 20.8., 27.8., 3.9. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x). CHF 290.-

Kurs Foe 301

Freitag, 14.11., 21.11., 28.11. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x). CHF 290.-



COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

Leitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal). Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

Windows-Einführung

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Windows 7/8, Office 2010, 2013

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten.

Grundkurs: In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind fähig, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs WiE 400

Dienstag, 26.8., 2.9., 9.9., 16.9. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Kurs WiE 401

Mittwoch, 15.10., 22.10., 29.10., 5.11. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Kurs WiE 402

Dienstag, 18.11., 25.11., 2.12., 9.12. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8

Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps (Win8) zeigen wir Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 410

Freitag, 12.9., 19.9., 26.9. 8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.—

Kurs UW 411

Montag, 27.10., 3.11., 10.11. 8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.—

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und Iernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und Webseiten ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die sicheres «Surfen» ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 420

Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10, 16.10. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs InE 421

Mittwoch, 26.11., 3.12., 10.12., 17.12 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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 430

Montag, 25.8., 1.9., 8.9., 15.9. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.— (exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10 à CHF 45.— und Buch à CHF 35.—)

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse

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

Kurs Foe 440

Dienstag, 21.10., 28.10., 4.11. 8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ► CHF 290.—

iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode), Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 450

Montag, 17.11., 24.11., 1.12. 8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ► CHF 290.—

Haben Sie Fragen zu anderen
Programmen, finden Sie keine
Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich
Ihre individuellen Fragen und buchen Sie
Privatstunden (CHF 105.— Std.) bei unseren
Kursleiter/innen und profitieren Sie von
«Wissen à la Carte!». Informationen unter
Tel. 041 226 11 95.

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im Jahr 2014