

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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: 28.03.2026

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

Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 9 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Digitale Senioren
- 18 Moderne Kommunikation und Computer
- 23 Gemeinsame Interessen
- 24 Sprachen

Sport

- 26 Fitness und Bewegung
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- 28 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Radsport
- 32 Wandern
- 35 Schneeschuhtouren
- 35 Curling
- 36 Skilanglauf/-Ferien

Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzsport

Ferien

- 42 Aktiv-, Spazier- und Wanderferien
- 44 Badeferien Mallorca

Editorial

«Wir können das Älterwerden nicht verhindern, aber wir können verhindern, dass wir uns dabei langweilen.»



Team Bildung+Sport

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Vorstellung einer digitalisierten Gesellschaft ist längst nicht mehr Science-Fiction, sondern Realität. Das Internet ist aus dem heutigen gesellschaftlichen und privaten Leben kaum noch wegzudenken. Die Altersgruppe ab 60 Jahren tut sich mit der Nutzung leider oft noch schwer. Ältere Menschen sind also von der digitalen Spaltung, die potenziell eine gesellschaftliche Ausgrenzung mit sich bringen kann, besonders betroffen.

Dem wollen wir entgegenwirken und lancieren **«Digitale Senioren»**: einerseits mit der Vortragsreihe «UpDate» und andererseits mit den Computer-Dienstleistungen «A la Carte». Erfahren Sie mehr über diese neuen Angebote auf Seite 18.

Mit dem Programm **«Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz»** ermöglichen wir den Betroffenen, möglichst selbstbestimmt und selbst-

ständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilzunehmen. Die Lebensqualität kann dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst werden, die Teilnehmenden durchbrechen den Alltag und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 9. Bestellen Sie das detaillierte Programm.

In gewohnter Manier unterbreiten wir Ihnen wieder rund 10 Exkursionen, 90 Bildungskurse, 45 Sprachklassen, mehrere Interessensgruppen, 50 Sportkurse und -treffen, 160 Sportgruppen und mehrere Sportferienwochen. Bestimmt ist auch etwas für Sie darunter.

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Michèle Albrecht

Leiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Schweizerische Nationalbibliothek
Bibliothèque nationale
Biblioteca nazionale
Biblioteca nazionale svizra