

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Agenda

### **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:** 02.02.2026

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

NEUE MITGLIEDER GESUCHT

## Verstärkung willkommen



Der im Januar 1997 unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Luzern gegründete Chor umfasst zurzeit 63 aktive Mitglieder. Verstärkung durch neue Sängerinnen und Sänger im Alter zwischen 60 und 70 Jahren in jeder Stimmlage ist jederzeit willkommen. Der Seniorenchor trifft sich wöchentlich an einem

Nachmittag unter der Leitung von Dirigentin Heidi Benz im Viva Eichhof, Haus Rubin, zur Chorprobe. In entspannter, fröhlicher Atmosphäre wird an der Stimme gearbeitet, alte Lieder werden aufgefrischt und neue auf grosse Präzision hin eingeübt. Singen beflügelt das Gemüt und lässt das Herz aufleben. Das Repertoire

des Seniorenchors ist breit und reicht von Volksliedern oder nostalgischen Klängen über Operetten- und Musical-Melodien bis zu besinnlichen und geistlichen Liedern.

■ Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.seniorenchorluzern.ch](http://www.seniorenchorluzern.ch) oder direkt bei Präsidentin Yvonne Glur, Telefon 041 210 61 46.

NEUE MITGLIEDER GESUCHT

## Mandolinen- und Gitarrenklänge

Das Senioren-Mandolinenorchester Luzern unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Luzern sucht neue Mandolinen-, Mandola- oder Gitarrenspielerinnen und -spieler. Geprobt wird jeweils am Freitag von 14 bis 16 Uhr im Viva Eichhof, Haus Saphir, Steinhofstrasse 11, in Luzern. Nebst den

Proben ist auch der kollegiale Austausch ein wichtiges Element. Ein unverbindlicher «Schnupper-Probenbesuch» auf telefonische Anmeldung ist möglich.

■ Mandolinen-, Mandola- oder Gitarrenspielerinnen und -spieler im Pensionsalter melden sich bitte bei Heidy Hüsler, Telefon 041 310 81 75.



# agenda

## WER HAT LUST MITZUMACHEN?

### Theaterluft schnuppern

Die Senioren Bühne Luzern sucht laufend neue Mitglieder. Interessierte Frauen und vor allem Männer ab 55 Jahren, die gerne Theater spielen, als Souffleur oder Souffleuse agieren oder hinter der Bühne in unterschiedlichen Funktionen mitarbeiten möchten, melden sich bitte bei:

■ Hanni Heer, Präsidentin,

Telefon 041 360 96 73.

■ Für Buchungen von Aufführungen in Alters- und Betagtenheimen, bei Altersstubeiten, an Pfarreianlässen, Vereinsversammlungen oder anderen Gelegenheiten bitte melden bei:

■ Ruth Brechbühl, Telefon 041 340 40 04



SAVE  
THE DATE!

#### IMPULSVERANSTALTUNGEN SURSEE UND ENTLÉBUCH

### Wie is(s)t das Alter?

Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt

#### Impulsveranstaltung Sursee

■ Montag, 5. März 2018

Pfarrheim Sursee, Dägersteinstrasse 1, 14.00 bis 16.30 Uhr

#### Impulsveranstaltung Schüpfheim

■ Donnerstag, 19. April 2018

Pfarrheim Schüpfheim, Chilegass 2, 11.00 bis 15.00 Uhr

Detaillierte Infos folgen auf [www.lu.prosenectute.ch/veranstaltungen](http://www.lu.prosenectute.ch/veranstaltungen)

#### MIT DER MIGROS-WEIHNACHTSAKTION PRO SENECTUTE UNTERSTÜTZEN

Ältere Menschen, die schlecht zu Fuss sind, verlassen kaum noch ihr Zuhause und verlieren den Kontakt zu anderen. Auch alltägliche Dinge wie Einkaufen oder ein Arztbesuch fallen ihnen deutlich schwerer. Pro Senectute sorgt für diese Seniorinnen und Senioren und organisiert regelmässige Besuche und Hilfe im Alltag. Die Migros unterstützt mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unter anderem auch dieses Engagement für ältere Menschen in der Schweiz (siehe Inserat Seite 36).

■ Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens (CHF 6.-, CHF 10.- oder CHF 15.-) an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke.

### Sonderangebot für Zenit-Leserinnen und -Leser



23. DEZEMBER, BACH ENSEMBLE IM KKL

### Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach

Festliches Konzert zu Weihnachten im KKL Luzern  
mit Vergünstigung

Stimmen Sie sich entspannt und in Ruhe auf Weihnachten ein! Dank besucherfreundlicher Zeit (früher bis 19 Uhr) und Ort (KKL beim Bahnhof) erleben Sie stressfreien Musikgenuss (siehe Inserat Seite 40).

■ Kategorie I CHF 80.- (statt CHF 95.-) beste Plätze

■ Kategorie III CHF 50.- (statt CHF 60.-) gute Plätze

■ Bestellungen nur unter Telefon 041 360 80 86  
mit Kennwort «Zenit» oder per E-Mail  
[ticket@bachensembleluzern.ch](mailto:ticket@bachensembleluzern.ch) mit Kennwort «Zenit»

## Spitex Stadt und Land




### ...alles aus einer Hand!

- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel
- Bezugspersonenpflege

### WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!

#### ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

- ☐ Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushaltshilfe
- ☐ Informationen zu unserem Demenz-Angebot
- ☐ Inkontinenzprodukte 
- ☐ Karteimitgliedschaft (Fr. 27.- pro Jahr)
- ☐ Informationen über die gemeinnützige Stiftung Pro Spitex
- ☐ Bitte rufen Sie mich an

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail \_\_\_\_\_

#### Coupon einsenden an:

**Spitex für Stadt und Land AG**  
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern 14  
T 0844 77 48 48 | [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

Zenit 2017



#### «IMPULSE»

### Neues Halbjahres-Kursprogramm

«Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit.» Das Zitat von Gunther Karsten, deutscher Gedächtnissportler und Buchautor, spiegelt exakt die Motivation unserer rund 450 Teilnehmenden in den 55 laufenden Sprachklassen wider: Sie haben das Reisen entdeckt und wollen sich in der jeweiligen Landessprache verständigen können. Im Pro-Senectute-Sprachkurs ist es möglich, die Sprache von Grund auf Schritt für Schritt neu zu lernen oder sich stufengerecht zu verbessern. Und darüber hinaus neue Leute kennenzulernen, mehr über das Land und die Kultur zu erfahren, das Gedächtnis zu trainieren und dies alles mit grossem Spass und Erfolgsgarantie. Nebst den vielen

bewährten Angeboten beinhaltet das neue Halbjahres-Kursprogramm «impulse» aber auch wieder einige neue interessante Kursangebote, so unter anderem Nothilfe für Grosseltern, Acrylmalen, Trommeln – Rhythmus, Wasserfitness im See, Spazier-

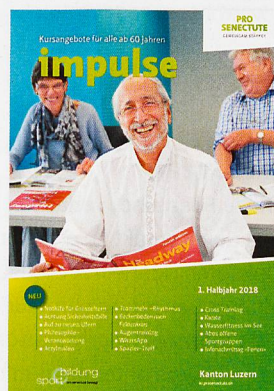
Treff, auf zu neuen Ufern. Dies sind allerdings nur eine Handvoll Kurse aus dem wiederum grossen und vielfältigen Halbjahreskursangebot. Möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilzuhaben, ist für Menschen mit Demenz enorm wichtig. Mit dem Programm «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» wird dies gefördert und unterstützt. Die

Lebensqualität wird dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst. Mit dem Besuch eines Kurshalbtages durchbrechen die Teilnehmenden den Alltag, schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

■ Weitere Informationen zum neuen Halbjahreskursprogramm «impulse»

erhalten Sie per Telefon bei Bildung+Sport 041 226 11 99, oder per E-Mail [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)

■ Die Kurse können auch online über [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) gebucht werden.



# agenda

## Cinedolce vita im stattkino Seniorenkino bis März 2018



Cinedolce vita, inzwischen ein fester Bestandteil des alljährlichen stattkino-Programms, zeigt auch in der zweiten Hälfte der Saison spezielle Filme – jeweils um 14.30 Uhr.

■ Am Dienstag, 9. Januar, gibt es mit «Tour de France» von Rachid Djaïdani (mit Gérard Depardieu) eine Luzerner Premiere. Der zwanzigjährige Far'Hook ist ein junger aufstrebender Rapper aus Paris. Nach einem Zusammenstoss mit einer verfeindeten Gang muss er die Stadt verlassen und untertauchen.

■ Am Dienstag, 23. Januar, folgt «Bruegel – the mill and the cross» von Lech Majewski, mit Charlotte Rampling.

■ Eine weitere Luzerner Premiere wartet am 6. Februar mit «Rosalie Blum» von Julien Rappeneau.

■ «The artist» von Michel Hazanavicius, mit Jean Dujardin und Bérénice Bejo wird am Dienstag, 6. März, gezeigt.

■ «Zum Abschied Mozart» von Christian Labhart, heisst es am Dienstag, 27. März. Sechs Wochen vor Ende des Schuljahres beginnen an der Rudolf Steiner Schule Zürcher Oberland die Proben am Requiem von W. A. Mozart. Dieses Werk eröffnet den 100 Jugendlichen eine Welt, die sie aus ihrem Alltag kaum kennen.

■ stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama, [www.stattkino.ch](http://www.stattkino.ch). Eintritt CHF 13.–. Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservationen werden empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder [info@stattkino.ch](mailto:info@stattkino.ch)

### «ALTER(N) BEWEGT»

## Regionales Altersleitbild Sursee vor der Umsetzung

Die Gemeinden Büron, Eich, Geuensee, Grosswangen, Hildisrieden, Knutwil, Mauensee, Neuenkirch, Nottwil, Oberkirch, Ruswil, Schenkon, Schlierbach, Sempach, Sursee und Triengen haben miteinander inhaltliche Schwerpunkte der regionalen Alterspolitik gesetzt. Sie stärken damit die Zusammenarbeit. Mit zwei Projekten wird im Herbst/Winter 2017 gestartet:

■ **«Gemeinderundgänge»** Durch Rundgänge zusammen mit der Bevölkerung werden Informationen für zukünftige alterspolitische Massnahmen in der Gemeinde gesammelt, entwickelt und für die Planung nutzbar gemacht. Erste Rundgänge finden in den Gemeinden Nottwil und Triengen statt.

■ **«Sturzprävention»** Es ist heute erwiesen: Mit einfachen, regelmässig durchgeführten Körperübungen kann die Gangsicherheit verbessert und Stürzen vorgebeugt werden. Erste Projekte werden umgesetzt in den Gemeinden Eich, Geuensee, Knutwil, Mauensee und Schenkon. Es ist vorgesehen, die Projekte auch in den weiteren Projektgemeinden durchzuführen.



■ Mehr Informationen unter:  
Regionales Altersleitbild  
Sursee, c/o Pro Senectute  
Kanton Luzern, Bundesplatz  
14, Postfach 3640,  
6002 Luzern,  
Telefon 041 226 11 81,  
E-Mail [info@alterbewegt.ch](mailto:info@alterbewegt.ch),  
[www.alterbewegt.ch](http://www.alterbewegt.ch)

Inserate

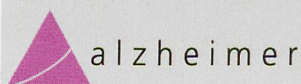
## Wissen anstelle von Angst

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen.

Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Taubenhausstrasse 16 in Luzern.

Telefon 041 210 82 82, E-Mail: [infostelle@alz.ch](mailto:infostelle@alz.ch)

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet. Getragen wird die Infostelle Demenz von der Alzheimervereinigung Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.



info  
stelle  
demenz

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung.



HAGER IMBACH  
Bestattungsdienste und Trauerbegleitung

041 340 33 02  
[info@hagerimbach.ch](mailto:info@hagerimbach.ch)  
[www.hagerimbach.ch](http://www.hagerimbach.ch)



# Lassen wir niemanden alleine.

Jetzt spenden mit den Schoggi-Herzen.



Das Spendengeld kommt vollumfänglich den folgenden Hilfswerken zugute:

**CARITAS**

**HEKS  
EPER**

**PRO JUVENTUTE**

**PRO  
SENECTUTE**

winterhilfe

In der Schweiz gibt es viele Menschen, die mit ihren sozialen oder finanziellen Sorgen alleingelassen werden. Mit Ihrer Spende können Sie helfen, die Lebenssituation von jenen Menschen nachhaltig zu verbessern.

**So können Sie spenden:** Einfach bis zum 24.12.2017 Schoggi-Herzen (Fr. 6.-/10.-/15.-) in der Migros kaufen. Die Migros leistet ihren Beitrag und erhöht die erreichte Spendensumme um 1 Million Franken.

**MIGROS**   
Ein **M** festlicher.



## RÜCKBLICK «MESSE ZUKUNFT ALTER»

### Aktiv Mitmachen am Stand von Pro Senectute

Trotz ungewohnt hoher Herbsttemperaturen fanden erfreulich viele Besucherinnen und Besucher den Weg an die dritte «Messe Zukunft Alter». Reger Betrieb herrschte am Stand der Pro-Senectute-Organisationen Zentralschweiz. Aktives Mitmachen war gefragt bei der bfu-Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Das Überprüfen des Gleichgewichts und der Kraft anhand unebener Unterlagen und eines Parcours brachte den Besucherinnen und Besuchern einige «Aha-Erlebnisse». Gleichgewicht und Kraft sind zentrale Faktoren, um im Alter fit und selbstbestimmt zu bleiben.

Barbara Vanza, Fachleiterin Sport bei Pro Senectute Kanton Luzern, ermunterte die Anwesenden zusammen mit ihrer «Tanzcompany» mit lüpfiger Musik aktiv mitzuturnen. Interessante Einblicke und Aussagen gaben Barbara Pfenninger von der Beratungsstelle für Unfallverhütung,

Dr. sc. ETH Elmar Anliker, Sport- und Bewegungswissenschaftler am Kantonsspital Luzern, Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern, sowie Marcus Michelotti, aktiver Rentner, anlässlich der Podiumsdiskussion zum Thema «sicher stehen – sicher gehen, fit und selbstbestimmt im Alltag». Sie erzählten persönliche Anekdoten: Beispielsweise wie sie sich fit halten, was ihre Motivation ist, sich sportlich zu betätigen und wieso es sich lohnt – wie in der Kampagne beschrieben –, die Übungen mindestens drei Mal 30 Minuten pro Woche zu absolvieren. Die Fachreferate von Barbara Pfenninger und Dr. Elmar Anliker rundeten den Auftritt der Pro-Senectute-Organisationen Zentralschweiz ab.

■ Die Booklets mit Übungen für jeden Tag liegen auf der Geschäftsstelle Luzern sowie bei den Beratungsstellen Luzern, Emmen und Willisau abholbereit (solange Vorrat).

