**Zeitschrift:** Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

**Band:** - (2017)

Heft: 4

Register: Bildung

### 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**

Voraussetzung: Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobiltelefon mit.

Anmeldung: Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk vis-à-vis vom H+M.

### Anlass 001

### Briefzentrum Härkingen ein Blick hinter die Kulissen

Erleben Sie in einer spannenden Führung wie tausende von Briefen mit Hilfe modernster Infrastruktur verarbeitet werden, damit sie rechtzeitig ihr Ziel erreichen.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung Datum: Dienstag, 23.1.2018

Treffpunkt: 13.50 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 19.- inkl. Führung, Getränk

und Süssgebäck

Reisekosten: ca. CHF 24. – mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 9.1.2018

### Anlass 002

### Zu Besuch bei maxon motor und bei Kernser Pasta

Bei Kernser Pasta verfolgen wir die Produktionskette und testen anschliessend die feinen Spezialitäten. Bei maxon motor, einem weltweit führenden Unternehmen in Hightech-Motoren, erhalten wir Einblick in deren Herstellung. Sie treiben u.a. die NASA-Rover auf dem Mars an, setzen Rennautos in Bewegung, sind aber auch bei Herzpumpen und chirurgischen Handgeräten unentbehrlich.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung Datum: Donnerstag, 15.2.2018 Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 16.47 Uhr in Luzern Kosten: CHF 31.- inkl. Führung Reisekosten: ca. CHF 11.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen) Anmeldung: bis 1.2.2018

## Anlässe 003 und 004

### Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100 Jahre alte Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des Nationalund Ständerates sowie der Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von Franz Brun, ehemaliger Nationalrat und profunder Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 30.- inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im

Bundeshaus

Reisekosten: ca. CHF 32.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

### Anlass 003

Datum: Dienstag, 27.2.2018 Anmeldung: bis 13.2.2018

### Anlass 004

Datum: Donnerstag, 8.3.2018 Anmeldung: bis 22.2.2018

### Anlass 005 **ETH Hönggerberg** und Landesmuseum

Der Hönggerberg ist einer der Standorte der ETH Zürich. Er bietet Platz für Forschung, Lehre sowie für Wohnungen für Studierende. Die Departemente Architektur und Naturwissenschaften sind hier angesiedelt. Bei der Führung erhalten wir Einblick in Geschichte und Betrieb der ETH. Nach der Mittagspause nehmen wir an einer Führung im Landesmuseum, dem meistbesuchten historischen Museum der Schweiz, teil. Danach bleibt Zeit für eine individuelle Besichtigung.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf

und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 28.2.2018

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern Kosten: CHF 29. - inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.- in bar)

Reisekosten: ca. CHF 26.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 9.2.2018

### Anlass 006 Kloster Fischingen und Stadt Wil



Führung mit Orgeldemonstration durch das Kloster Fischingen. Das Kloster wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Auf Initiative der katholischen Orte erlebte es eine Neugründung und erfuhr Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort. Nach dem Mittagessen im Kloster Fahrt nach Wil. Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 27.3.2018

Treffpunkt: 7.55 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 29.- inkl. Führungen und

Orgeldemonstration

Reisekosten: ca. CHF 40.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Kloster Fischingen (nicht

inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 13.3.2018

Anlass 007

**Burgdorf** - Solarenergie und Bernhard Luginbühl

Die Firma Jenni stellt Produkte zur Speicherung von Energie her. Nach einer Einführung besuchen wir die Speicherproduktion und 100% solarbeheizte Mehrfamilienhäuser. Nach der individuell gestalteten Mittagspause treffen wir uns im Alten Schlachthaus, einem kleinen, vom Boden bis zur Diele mit Exponaten bestückten Museum. Brutus Luginbühl führt uns ins Schaffen seines Vaters Bernhard ein. Danach fahren wir nach Mötschwil, wo wir im nur für Gruppen zugänglichen Luginbühl-Park einige Werke des Meisters bewundern können.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf

und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 18.4.2018 Treffpunkt: 7.50 Uhr, Carparkplatz Inseli

Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern Kosten: CHF 69.- inkl. Führung und Carfahrt (mit Museumspass Rück-

vergütung von CHF 8.- in bar)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (individuell, nicht inbegriffen) Anmeldung: bis 19.3.2018

Anlass 008

Besichtigung Strohmuseum und Rundgang durch Wohlen

Das Strohmuseum widmet sich der aussergewöhnlichen Geschichte der Freiämter Hutgeflecht-Industrie. In keiner anderen Region der Welt sind im 19. Jahrhundert solch feine Hutgarnituren hergestellt worden wie im aargauischen Freiamt. Stroh war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines bedeutsamen Wirschaftszweiges in dieser Gegend. Habt Mut und tragt euren Strohhut an diesem Tag!

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 17.5.2018

Treffpunkt: 10.35 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 29.- inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 14.50. - mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 3.5.2018

Anlass 009

Besichtigung privater Hanggarten und Chinagarten in Zürich

Einerseits ein experimenteller, privater Hanggarten und andererseits der kulturelle Chinagarten: Beide Gärten liegen am und ob dem Zürichsee, beide erfahren wir mit Führung. Begehen, beschauen, beschnuppern, die Seele baumeln lassen und verweilen. All das erfüllen uns diese zauberhaften Gärten.

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung

Datum: Dienstag, 12.6.2018

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern Kosten: CHF 39.- inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 24.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 29.5.2018

Anlass 010

2 Tage: Oberengadin mit Segantini und Talschaft Bergell

Mit dem Car fahren wir via Walensee -Domleschg - Julier nach St. Moritz. Hier werden wir durch das Segantini-Museum geführt und besuchen danach das Segantinidorf Maloja. Im Vier-Sterne-Hotel «Edelweiss» in Sils-Maria werden wir übernachten. Der zweite Tag gilt der Talschaft Bergell, die 2015 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. In einer Führung werden uns Geschichte, Kleinode und Künstlerpersönlichkeiten nähergebracht. Die Heimreise führt via Chiavenna - Lugano nach Luzern.

Leitung: Alfons Steger und

lokale Führungen

Datum: Montag, 18.6., bis Dienstag,

19.6.2018

Treffpunkt: 7.00 Uhr, Carparkplatz Inseli,

Luzern

Rückkehr: ca. 20.30 Uhr in Luzern Kosten: CHF 269.- inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.-),

Mittagessen in Soglio **Anmeldung:** bis 29.3.2018

Anlass 012

### Gottlieber Hüppenbäckerei und Hortense Beauharnais

Bei einer Tour durch die Gottlieber Hüp-



penbäckerei dürfen wir uns am süssen Hüppen-Buffet verköstigen. Anschliessend fahren wir hoch auf das Schloss Arenenberg und tauchen ein in das fürstliche Ambiente, wo Hortense Beauharnais und ihr Sohn Napoleon III, der letzte Kaiser Frankreichs, zu Hause waren.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 26.6.2018

Treffpunkt: 7.05 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern Kosten: CHF 37.- inkl. Führung

(mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.- in bar)

Reisekosten: ca. CHF 43.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Bistro Louis Napoleon

(nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 12.6.2018

# **Alltag und Natur**

NEU

NEU

### **Kurs 020** Nothilfe für Grosseltern

### Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei sicher fühlen. falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen - vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnamen. Die Nofallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB **Datum:** 1 x Dienstag; 13.3.2018 Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 95.-Anmeldung: bis 27.2.2018

### Kurs 021 **Achtung Sicherheitsfalle** Richtig vorbeugen ist Gold wert



Wie schützen Sie sich am besten vor Diebstahl und bei unliebsamen Begegnungen? Wie verhalten Sie sich bei telefonischen Belästigungen, wie vermeiden Sie Überfälle an der Wohnungstür oder Einbrüche? Lernen Sie die vielfältigen Tricks der verschiedensten Täterprofile kennen und was Sie für Ihre grösstmögliche Sicherheit tun können. Im Schadensfall bleiben oft Ängste und Unsicherheiten zurück. Freuen Sie sich, rundum besser gewappnet und sicherer zu leben!

Leitung: Stephanie Husmann, Sicherheitsexpertin/dipl. Mentaltrainerin Daten: 2 x Mittwoch; 4. und 11.4.2018 (Osterferien)

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 21.3.2018

### **Kurs 022 Humor im Alltag**

### Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontanität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedene Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht!

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde Daten: 3 x Donnerstag; 8. bis 22.3.2018 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 130.-

Anmeldung: bis 22.2.2018

### Kurs 023 Aufräumen das Leben wird leichter

### Platz für ein leichteres Leben

Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre in Ihrem Zuhause angesammelt hat. Lernen Sie, wie einfach entrümpeln und aufräumen sein kann. Schaffen Sie nicht nur mehr Platz in Ihrem Haushalt, sondern auch in Ihrem Leben. Lassen Sie Altes los - freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität» Daten: 3 x Dienstag; 27.3., 10. und 24.4.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 114.-**Anmeldung:** bis 13.2.2018

**Kurs 024** 

# Kochkurs «Jeder kann Kochen»

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Blitzmenüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Mit guter Organisation, Basiswissen und Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen und Fortgeschrittene beste Ergebnisse und Spass am Kochen. Natürlich geniessen wir das Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Montag; 5. bis 26.3.2018

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulhaus Sek 1 Tribschen, Schulküche S.1.4, Richard-Wagner-Weg 15,

Kosten: CHF 246.- (inkl. Nahrungsmittel

und Rezepte)

Anmeldung: bis 19.2.2018

### **Kurs 025** Stil und Make-up 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up erreichen Sie ein sicheres Auftreten, unterstreichen Ihre Persönlichkeit und erzeugen eine Aura des Wohlbefindens.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin Datum: 1 x Dienstag; 3.4.2018 Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 68.-

Anmeldung: bis 20.3.2018

# **Am Puls der Zeit**

### **Kurs 030**

# Eigene Vorsorge mit dem Docupass

# Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen beleuchtet.

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

Datum: 1 x Dienstag; 1.5.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 36.-

Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.– inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder auch vor Ort (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.

**Anmeldung:** bis 17.4.2018

### Kurse 031 bis 034 Docupass-Workshop

### Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Kosten: CHF 80.- (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



### Kurs 031: Luzern

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität» **Daten:** 2 x Donnerstag; 22.2. und 1.3.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### Kurs 032: Willisau

Leitung: Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern Daten: 2 x Dienstag; 13. und 20.3.2018 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Pro Senectute Kanton Luzern,

Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

### Kurs 033: Sursee

**Leitung:** Toni Räber, Sozialberater Pro Senectute Kanton Luzern **Daten:** 2 x Donnerstag; 12. und 19.4.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr **Ort:** Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

### Kurs 034: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität» Daten: 2 x Dienstag; 22. und 29.5.2018 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern

# Kurs 035 SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden 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.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 19.2. bis 19.3.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.-Anmeldung: bis 5.2.2018

# Partnerangebot





### Kurse 036 und 037 «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen Mittagessen: Kantine TCS (vor Ort

separat zu bezahlen)

Kosten: CHF 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

### **Kurs 036**

Datum: 1 x Dienstag; 20.3.2018 Anmeldung: bis 6.3.2018

### **Kurs 037**

Datum: 1 x Dienstag; 15.5.2018 Anmeldung: bis 1.5.2018

### **Kurs 038** Sicher unterwegs mit dem E-Bike - Einsteigerkurs

Im Theorieteil werden die gesetzlichen Hintergrundinformationen vermittelt. Auch die Gefahren im Verkehr und das richtige Verhalten auf der Strasse werden angesprochen. Sie lernen die wichtigsten Komponenten von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden durch Elektrovelo-Spezialisten erklärt. Im Praxisteil erleben Sie das Fahrgefühl von Elektrovelos, angeführt von einem speziell geschulten Instruktor. Nach einer Einführung üben Sie das Schalten und Bremsen, und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor Datum: 1 x Samstag; 28.4.2018 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS,

6032 Emmen

Kosten: CHF 110.- (CHF 70.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Anmeldung: bis 13.4.2018

### **SBB CFF FFS**

**Kurs 039** SBB-Schulung «Mobile Fahrplanabfrage und Ticketkauf» Umgang mit mobilen Fahrplänen und E-Ticketing



Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Sie lernen, wie Sie online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage machen und wie Sie im SBB-TicketShop

ein Billett lösen. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobile (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Nehmen Sie Ihr persönliches Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit. Für diesen Kurs verfügen Sie bereits über Kenntnisse mit

dessen Handhabung.

Leitung: SBB-Mitarbeitende Datum: 1 x Mittwoch: 7.3.2018 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos (Kostenübernahme durch SBB)

**Anmeldung:** bis 21.2.2018

### Im Alltag sicher unterwegs

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

**Leitung:** VBL-Mitarbeitende **Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos **Anmeldung und weitere Informationen:** Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

### Luzern

**Daten:** 1 x Dienstag; 17.4.2018 und 1 x Mittwoch; 18.4.2018 **Zeit:** 8.15 bis 12.15 Uhr **Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern,

Tribschenstrasse 65, Luzern

### **Emmenbrücke**

Daten: 1 x Mittwoch; 23.5.2018 und 1 x Dienstag; 29.5.2018

Zeit: 8.15 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Emmenbrücke



### Willisau

Datum: 1 x Mittwoch; 30.5.2018 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Bahnhof, Willisau

### Sursee

Datum: 1 x Mittwoch; 6.6.2018 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Bahnhof, Sursee

# **Kultur+Bewegung**

für Menschen mit Demenz



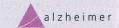
Programm 1. Halbjahr 2018

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» der Pro Senectute Kanton Luzern zu nutzen. Qualifizierte Leiter/innen bieten gemeinsam mit freiwilligen Betreuungspersonen ein abwechslungsreiches Programm an. Mit «Kultur+Bewegung» durchbrechen Demenzerkrankte den Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

Partnerangebot







Kurs 500 // Januar Gemeinsam Kochen - Apéro Mittwoch, 24.1.2018

Kurs 501 // Februar Malen und Gestalten

Mittwoch, 28.2.2018

Kurs 502 // März
Everdance® – Solotanzspass
zu Evergreens
Mittwoch, 28.3.2018

Kurs 503 // April Spaziergang - Seepromenade Mittwoch, 25.4.2018

Kurs 504 // Mai Spaziergang - Kunsthistorischer Stadtrundgang Mittwoch, 30.5.2018

Ferien // Juni und Juli

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 96, oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Ein Projekt der Infostelle Demenz bzw. der Trägerschaft der Schweizerischen Alzheimervereinigung Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



ALBERT KOECHLIN STIFTUNG

# Wissen und Kultur

**Kurs 045** 

### Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»



Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung aktiv und selbstbestimmt gestalten? Sie sind neugierig und interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Buben- oder Mädchenträume, die ich jetzt noch umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude und Tatendrang an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso Daten: 4 x Dienstag; 30.1., 20.2., 20.3. und 12.6.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr (am 12.6.2018

von 13.30 bis 16.30 Uhr)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 195.-Anmeldung: bis 16.1.2018 NEU

# Kurs 046 Philosophie – Verantwortung

### Kursreihe «Freude am Denken»

«Verantwortung» gehört zu den zentralen Begriffen der Ethik und ist auch in unserem Alltag präsent: Sie wird angenommen und getragen, ist umstritten, wird bisweilen auch vehement abgelehnt oder abgeschoben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und von kurzen philosophischen Texten diskutieren wir im Kurs über die Bedeutung von Verantwortung, über Pflichten und ihre Rechtfertigung.

**Leitung:** Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch **Daten:** 4 x Mittwoch; 7. bis 28.3.2018

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 159.-

Anmeldung: bis 21.2.2018

**Kurs 047** 

# Philosophie – Willensfreiheit – eine Illusion?

### Kursreihe «Freude am Denken»

Die Vorstellung, dass sich in unseren Entscheidungen und Handlungen unser freier Wille ausdrückt, könnte sich als Illusion erweisen. Aber was würde dies für unser Selbstverständnis als Menschen bedeuten; wenn wir uns von der Intuition, einen freien Willen zu haben, verabschieden müssten? Im Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen rund um das Thema der Willenskraft.

**Leitung:** lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 159.-Anmeldung: bis 9.4.2018 NEU

### Kurse 048 und 049 Literaturzirkel

### Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genaurichtig. Gemeinsam werden gelesene Bücher besprochen.

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie **Daten:** 6 x Freitag; 26.1., 23.2., 23.3.,

27.4., 1.6. und 29.6.2018

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 100.-Anmeldung: bis 12.1.2018

Kurs 048

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 049** 

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

**Kurs 050** 

### Kunstgeschichte als Prozess

Die drei schöpferischen Hauptphasen der Kunst im Mittelalter bis zur Moderne Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte «Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne» verraten uns den Sinn der Entwicklung: die Realisation des neuen Menschen mit dem Höhepunkt in der modernen Zeit.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin **Daten:** 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistrasse 8, Luzern Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 5.2.2018

Bildung+Sport | 1. Halbjahr 2018

# Gestalten und Spielen

### **Kurs 055** Acrylmalen

Verschiedene Techniken



«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen

Leitung: Angi Stadelmann Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. und 20.6.2018 Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 239.- plus ca. CHF 20.-Materialkosten (vor Ort zu bezahlen) Anmeldung: bis 8.1.2018

### Kurse 056 bis 058 Aguarellmalen

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

Leitung: Maria Tschuppert Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 056: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 9.1., 6.2., 6.3., 10.4., 8.5. und 5.6.2018 Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

### **Kurs 057: Vorkenntnisse**

Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 14.3., 18.4., 16.5. und 13.6.2018 Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

### **Kurs 058: Fortgeschrittene**

Daten: 6 x Donnerstag; 11.1., 15.2., 8.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2018 Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

### Kurse 059 und 060 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.

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler Daten: 8 x Mittwoch; 21.2. bis 11.4.2018 Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern Anmeldung: bis 7.2.2018

### Kurs 059: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Kosten: CHF 163.- (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizer Schachbund)

### **Kurs 060: Fortgeschrittene**

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr Kosten: CHF 135.-

### Kurse 061 und 062 lassen

lassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. lassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.

Leitung: Margrit Thalmann Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern

Kosten: CHF 85.-

### Kurs 061: 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 Montag; 12.3. bis 16.4.2018 (ohne 2. und 9.4.) **Anmeldung:** bis 26.2.2018

### Kurs 062: Fortsetzung

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten Jassarten. Die Kursleitung zeigt Ihnen weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass.

**Daten:** 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018 Anmeldung: bis 9.4.2018

### **Kurs 063** Pétanque

Das Kugelspiel wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerte Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, das heisst an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club

**Daten:** 5 x Dienstag; 10.4. bis 8.5.2018

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 27.3.2018

### Kurs 064 Kalligrafie

# Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte anhand diverser Entwürfe. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag; 29.3. bis

3.5.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 228. – plus CHF 20. – Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 15.3.2018

### Kurs 065 Floristik

### Frühlingserblühen

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. In Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Kurstag kann ein Kursnachmittag auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

**Leitung:** Cornelia Hauser, Floristin **Daten:** 4 x Donnerstag; 22.3., 19.4. und

3./10.5.2018

Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern
(evtl. 1 x Atelier in Buchrain)
Kosten: CHF 223. – (inkl. Material

4 x CHF 35.-)

Anmeldung: bis 8.3.2018

# Musik

### Kurse 070 und 071 Trommeln – Rhythmus erleben



Das ganze Leben ist Rhythmus und wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

### **Kurs 070: Schnupperkurs**

Datum: 1 x Donnerstag; 22.2.2018

Kosten: CHF 39.-

Anmeldung: bis 8.2.2018

### **Kurs 071**

**Daten:** 6 x Donnerstag; 8./15./22.3., 19./26.4. und 3.5.2018

Kosten: CHF 225.-

**Anmeldung:** bis 23.2.2018

### Kurse 072 und 073 Jodeln in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an singfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen resp. auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und von Liedgut steht im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin **Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 072: Anfänger

**Daten:** 4 x Freitag; 12./26.1., 2.2. und 2.3.2018

### Kurs 073: Fortsetzung

**Daten:** 4 x Freitag; 16./23.3., 20.4. und 4.5.2018

### Kurs 074 Aktives Hören Musikgeschichte

### Das Barocke Zeitalter bis zur Klassik

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich immer in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten in allgemein verständlicher Form Musikgeschichte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen.



Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin Daten: 7 x Montag; 8./29.1., 19./26.2., 5./12. und 19.3.2018 Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Anmeldung: bis 20.12.2017

### **Kurs 075 Aktives Hören:** Musikgeschichte

Kosten: CHF 310.-

### Einführung in die Moderne

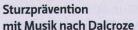
Was ist «moderne Musik», wann beginnt sie und was kennzeichnet sie? Wir lernen, diese Musik, ausgehend von der Zeit der Avantgarde um Arnold Schönberg, besser zu verstehen und die Motive und Triebfedern der Komponisten und ihrer Musik im 20. Jahrhundert zu deuten. Wir zeigen den fundamental gewandelten Umgang mit der Tradition, den Formen, Gattungen, Instrumenten und dem «Tonmaterial». Gedacht für Interessierte mit Vorkenntnissen der Musik bis 1900.

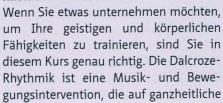
Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin, und Sibylle Ehrismann, lic. phil. Musikpublizistin und Ausstellungskuratorin Daten: 5 x Montag; 16./23./30.4., 14. und 28.5.2018

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 330.-

Anmeldung: bis 3.3.2018

### Kurse 076 bis 079 Fit mit Musik





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.

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

### Kurs 076: Gruppe 1 Einsteiger

Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6, und 13,2,) Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern

Kosten: CHF 179.-

Anmeldung: bis 20.12.2017

### Kurs 077: Gruppe 2

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.) Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 165.-

**Anmeldung:** bis 20.12.2017

### Kurs 078: Gruppe 1 Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern

Kosten: CHF 210.-Anmeldung: bis 3.4.2018

### **Kurs 079: Gruppe 2 Fortsetzung**

Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 210.-Anmeldung: bis 6.4.2018

### **Kurs 080**

### Sing-Stubete

### Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz, aus anderen Ländern und nach Wünschen der Teilnehmenden. Mit einfachen Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen lassen wir uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmik-

lehrerin, Musikerin

Daten: 8 x Dienstag; 9./30.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 5. und 26.6.2018

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal

Kosten: CHF 186.-

Anmeldung: bis 20.12.2017

### Kurs 081

### Singen aus Freude

### Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Dieser Kurs bietet allen, die gerne singen, 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, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

Daten: 5 x Montag; 16.4. bis 14.5.2018

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr Ort: Viva Luzern AG · Eichhof,

Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.-Anmeldung: bis 3.4.2018

# **Gesundheit und Bewegung**

### Kurs 085 Beckenboden nach Feldenkrais

### Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie lernen, die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen zu spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist auch im Alter möglich. Dieser empfehlenswerte Kurs ist für Männer und Frauen sehr geeignet.

Leitung: Esther Meier,

eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin

Daten: 8 x Montag; 19.2. bis 23.4.2018

(ohne 1. und 9.4.)

**Zeit:** 16.00 bis 17.15 Uhr

Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52,

6003 Luzern (3. Stock mit Lift)

Kosten: CHF 226.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

NEU Kurs 120

### **Progressive Muskelentspannung**

Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

**Leitung:** Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc

Daten: 5 x Donnerstag; 1. bis 29.3.2018

Zeit: 15.45 bis 16.35 Uhr
Ort: Ballettstudio Scheitlin,
Sempacherstrasse 21b, Luzern

Kosten: CHF 122.-

Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurse 087 bis 088 Luzern

**Leitung:** Helena Häberli-Zimmermann, Yogalehrerin YCH

NEU

lichkeit. Die Stunde endet mit ruhender

Entspannung. Yoga beugt Verletzungen

vor und fördert die körperliche Selbst-

ständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übun-

gen sind den persönlichen Möglichkeiten

angepasst. Die Kurse sind geeignet für

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlau-

fende Angebote mit jeweils wenig frei

werdenden Kursplätzen. Informationen

bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

mit wenig Vorkenntnissen.

Telefon 041 226 11 96.

Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Ort: Raum der Achtsamkeit,

Obergrundstrasse 65a, 6003 Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 087 bis 102

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweg-

Kurs 087

**Daten:** 9 x Donnerstag; 18.1. bis 29.3.2018 (ohne 8. und 15.2.)

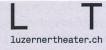
Kosten: CHF 189.-

**Kurs 088: Fortsetzung** 

**Daten:** 10 x Donnerstag; 19.4. bis 5.7.2018 (ohne 10. und 31.5.)

Kosten: CHF 210.-

Partnerangebot



# Kurs 086 Shall we dance?!

# Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Auch in dieser Spielzeit bittet Kathleen McNurney interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit, die Probe für eine Tanzproduktion zu besuchen. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekannt-

gegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 27: Roll'n'Rock It!»; Sonntag, 29.4.2018; 13.30 Uhr; Luzerner Theater.

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

**Daten:** 4 x Donnerstag; 19.4. bis 17.5.2018 (ohne 10.5.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28,

Kriens (Probebühne 4)

Kosten: CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)

Anmeldung: bis 5.4.2018

### Kurse 089 bis 098

### Luzern

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB **Daten:** 12 x Mittwoch; 10.1. bis

28.3.2018

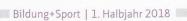
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

Luzern

Kosten: CHF 252.-

Kurs 089: Anfänger

**Zeit:** 14.30 bis 15.30 Uhr



### **Fortgeschrittene**

Kurs 090: 9.00 bis 10.00 Uhr Kurs 091: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 092: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 093: 13.00 bis 14.00 Uhr

### Kurse 094 bis 098

Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 4.7.2018

### Kurs 094: Anfänger

Zeit: 14.30 bis 15.30 Uh

### Fortgeschrittene

Kurs 095: 9.00 bis 10.00 Uhr Kurs 096: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 097: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 098: 13.00 bis 14.00 Uhr

### Kurse 099 und 100

### Sursee

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

### **Kurs 099**

Daten: 11 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 Kosten: CHF 231.-

### Kurs 100: Fortsetzung

Daten: 12 x Freitag; 13.4. bis 6.7.2018 (ohne 11.5.)

Kosten: CHF 252.-

### Kurse 101 und 102

### Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

**Zeit:** 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke

Willisau, Willisau Kosten: CHF 252.-

### **Kurs 101**

Daten: 12 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018

### Kurs 102: Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

### Kurse 103 bis 106

### Qi Gong

### Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, deren Ursprung in China liegt. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) haben alle den Sinn, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 103: Anfänger

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr Kosten: CHF 260.-

### **Kurs 104: Fortgeschrittene**

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr Kosten: CHF 260.-

### Kurs 105: Fortsetzung

Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.) Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr Kosten: CHF 234.-

### Kurs 106: Fortsetzung

**Daten:** 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.) Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: CHF 234.-

### Kurse 107 bis 109

### Tai Chi

### Bewegt den Körper und belebt den Geist

Mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert Tai Chi die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mit Hilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin Ort: Wesemlinrain 16, Luzern Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 107: Anfänger

**Daten:** 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018

(ohne 9. und 16.2.) Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr Kosten: CHF 225.-

### **Kurs 108: Fortgeschrittene**

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018

(ohne 9. und 16.2.) Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr Kosten: CHF 225.-

### Kurs 109: Fortsetzung

Daten: 6 x Freitag; 23.4. bis 15.6.2018

(ohne 11./25.5. und 1.6.) Zeit: 9.30 bis 10.45 Uhr Kosten: CHF 150.-

### Kurse 110 bis 117 **Pilates**

### Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rückenoder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

# Gesundheit und

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit z.T. wenig freiwerdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 110 und 111

**Daten:** 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.) Kosten: CHF 230.-

Kurs 110: 14.00 bis 15.00 Uhr Kurs 111: 15.15 bis 16.15 Uhr

### Kurse 112 und 113: Fortsetzung

**Daten:** 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)

Kosten: CHF 253.-

Kurs 112: 14.00 bis 15.00 Uhr Kurs 113: 15.15 bis 16.15 Uhr

### Kurse 114 und 115

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

### **Kurs 114**

Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)

Kosten: CHF 207.-

### Kurs 115: Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 3.4. bis 3.7.2018

(ohne 22.5. und 19.6.) Kosten: CHF 276.-

### Kurse 116 und 117

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin für Prävention und Rehabilitation, Pilates-Instruktorin

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Daten: 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.)

Kosten: CHF 230.-

### Kurs 117: Fortsetzung

Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis

27.6.2018 Kosten: CHF 276.-

### Kurse 118 und 119

### Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 118: Anfänger

Daten: 6 x Mittwoch: 21.2. bis 28.3.2018 **Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

### Kurs 119: Fortgeschrittene

**Daten:** 6 x Mittwoch; 18.4. bis 23.5.2018

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

### **Kurs 122**

### Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick - entspannte Augen

Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen.

Leitung: Esther Meier,

eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

und Feldenkrais Therapeutin

**Daten:** 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52,

6003 Luzern (3. Stock mit Lift)

Kosten: CHF 195.-Anmeldung: bis 2.2.2018

### **Kurs 123**

### Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Wussten Sie, dass man z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessern kann? Die Fussübungen können Sie daheim ausführen.

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

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018

Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kosten: CHF 179.-Anmeldung: bis 15.2.2018

### Kurse 124

### Ohren spitzen - Fitness fürs Gehör

Im Alter lässt das Gehör nach, es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem «Elektronischen Ohr» über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

# Wohlbefinden

Leitung: Marianne Zimmermann,

APP-Therapeutin

Daten: 5 x Dienstag; 20.2. bis 20.3.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Horch-Atelier APP. Theaterstrasse 13, Luzern Kosten: CHF 220.-Anmeldung: bis 6.2.2018

**Kurs 125** 

### **Autogenes Training**

Praktisch auf alle Bereiche unseres Lebens können wir selbst mit einwirken! Es beginnt mit der Art unseres Denkens und inneren Dialoges. Ob Schlafstörungen, Unruhezustände, Befindensstörungen oder Veränderungen. Autogenes Training ist leicht zu erlernen und kann immer wieder angepasst und angewandt werden.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.6.2018 Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 120.-**Anmeldung:** bis 23.5.2018

**Kurs 126** 

### Lernen Sie, das Leben zu geniessen

### Spiritueller Workshop

Durch das Betrachten verschiedener Lebensthemen erlangen wir mehr Bewusstsein, und unsere Seele und unser Körper können heilen. Wir dürfen erleben, wie es ist, mehr zu fühlen, als zu denken. Eine wunderbare Erfahrung für jeden Mann und jede Frau, die sich auch positiv auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens Kosten: CHF 160.-

**Anmeldung:** bis 15.2.2018

# **Digitale Senioren**

### **UpDate**

### Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

Leitung: Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 130** 

### Wie nutze ich das **Internet im Alltag?**

Sie erfahren, wie Sie die Digitalisierung zu Ihrem Vorteil für alltägliche Dinge wie Einkaufen, Nachrichten, Gesundheit und Vergnügen nutzen können.

**Datum:** 1 x Dienstag; 20.2.2018

Kurs 131

Was ist eigentlich Facebook?



Entdecken Sie die Social-Media-Plattform, ohne sich dort anzumelden, und gewinnen Sie einen Eindruck von der Plattform, von der überall gesprochen wird.

**Datum:** 1 x Dienstag; 17.4.2018

### A la Carte

Computer-Dienstleistungen

### Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

- Betriebssysteme Windows
- · Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad

NEU

NEU

- Android Handy/Tablet
- Tastatur-Handy
- · Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping etc.)

### **Support und Beratung**

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit der Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Oder möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPad am Internet anschliessen und es klappt nicht reibungslos? Unser Fachteam unterstützt Sie gerne:

- Hardware (PC, Laptop, Notebook, iPad, Tablet, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPhone, Android Handy, Tastatur-Handy
- · Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/ WLAN für PC, iPads, Tablets ...)
- Virenschutz

Ort: Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale) Kosten: CHF 109. - pro 60 Minuten (Abrechnung in 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.) Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

# **Moderne Kommunikation**

### Gruppenkurse

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Jede Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



### Kurse 150 und 151 WhatsApp

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID oder Google-Konto mit Passwort (falls vorhanden) sowie Grundkurs iPhone/Android oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss Kosten: CHF 99.-

### **Kurs 150**

Datum: 1 x Freitag; 19.1.2018 Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### **Kurs 151**

Datum: 1 x Mittwoch; 25.4.2018 Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### **Kurs 140**

NEU

### Workshop eBook und eAudio

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone oder iPad/Tablet und persönlicher Bibliotheksausweis (inkl. Passwort) einer teilnehmenden Bibliothek. Besuchter Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

Bei der Digitalen Bibliothek Zentralschweiz (www.dibizentral.ch) können Sie E-Books, E-Paper, E-Musik, E-Audios und E-Videos jederzeit und überall ausleihen. Das Angebot steht allen Bibliothekskunden mit einem Bibliotheksausweis zur Verfügung. In diesem Kurs installieren Sie die Onleihe-App und erstellen Ihre Adobe-ID. Sie lernen im umfassenden Bibliotheksangebot schnell und sicher Ihre Interessensgebiete zu finden und auf Ihren Geräten zu speichern, um Ihre Favoriten jederzeit nutzen zu können.

Leitung: Nicola Wyss

Datum: 1 x Mittwoch; 14.3.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr Ort: Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 26, Luzern

Kosten: CHF 99.-

### Kurs 141 bis 145

### iPhone - Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss Kosten: CHF 125.-

### **Kurs 141**

Daten: 2 x Montag; 8. und 15.1.2018 Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### **Kurs 142**

Daten: 2 x Mittwoch; 21. und 28.2.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### **Kurs 143**

Daten: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### **Kurs 144**

Daten: 2 x Montag; 23. und 30.4.2018 Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### **Kurs 145**

Daten: 2 x Mittwoch; 23. und 30.5.2018 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### Kurse 146 und 147 iPhone - Aufbaukurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Grundkurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie. Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: Apps installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurs 146: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018 Kurs 147: 2 x Freitag; 18. und 25.5.2018

### Kurse 148 und 149 iPad - Grundkurs

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

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das iPad bedienen. Sie surfen mit Ihrem iPad im Internet, schicken E-Mails mit Fotos an Bekannte, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät. Leitung: Nicola Wyss **Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 280.-

Kurs 148: 3 x Montag; 8.1. bis 22.1.2018 Kurs 149: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018

### Kurse 152 bis 155

### Android Handy - Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen etc. Bitte geben Sie uns die Marke Ihres Telefons bekannt.

Leitung: Beatrice Tichelli Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Kosten: CHF 125.-

### **Kurs 152**

Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.1.2018 Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### Kurs 153

Daten: 2 x Dienstag; 6. und 13.3.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### **Kurs 154**

Daten: 2 x Mittwoch; 18. und 25.4.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### **Kurs 155**

Daten: 2 x Mittwoch; 16. und 23.5.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Kurse 156 und 157

### Android Handy - Aufbaukurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Android-Handy inkl. PIN-Code für SIM-Karte sowie Grundkurs Android Handy oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Start- und Anwendungsbildschirm. Sie lernen diverse Anwendungen kennen, die Sie im Alltag hilfreich unterstützen und Anwendungen, die Sie unterwegs einsetzen können, wie zum Beispiel Google Maps. Sie lernen Apps zu installieren und zu organisieren.

Leitung: Beatrice Tichelli **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 125.-

Kurs 156: 2 x Dienstag; 20. und 27.2.2018 Kurs 157: 2 x Montag; 11. und 18.6.2018

### **Kurs 158**

### Android Tablet - Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen: im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos und Dokumente verwalten und Musik hören.

Leitung: Beatrice Tichelli

**Daten:** 3 x Mittwoch; 18.4. bis 2.5.2018

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 280.-

# **Computer (Windows)**



### Laptop-Kurse in Luzern und **PC-Kurse in Neuenkirch**

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 Laptop oder PC!

Kleingruppen: Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.

Hardware: In Luzern bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit oder Sie können einen Laptop gegen Gebühr nutzen. In Neuenkirch stehen 6 moderne PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit.

Nutzungsgebühr Laptop: Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.- pro Kurstag (4x= CHF 80.- bzw. 3x = CHF 60.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Betriebssystem: Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zu Hause.

Anreise Neuenkirch: Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch (Nr. 72) mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 159 bis 162 Windows - Grundkurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause zum Üben mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor Kursbeginn ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8.1/10 und Office 2010/2013/2016.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit zu arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind imstande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

### Kurs 159: Laptop

Daten: 4 x Mittwoch; 10. bis 31.1.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

### Kurs 160: Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

### Kurs 161: Laptop

**Daten:** 4 x Freitag; 20.4. bis 11.5.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

### **Kurs 162**

**Daten:** 4 x Freitag; 8. bis 29.6.2018 Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Kosten: CHF 390.-

### Kurse 163 bis 165

### Windows - Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenstertechniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

### Kurs 163: Laptop

Daten: 3 x Freitag; 23.2. bis 9.3.2018 Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstrasse 22, Luzern

### Kurs 164: Laptop

Daten: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Kurs 165: Laptop

Daten: 3 x Mittwoch; 6. bis 20.6.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Kurse 166 und 167

### Internet und E-Mail - Einführung

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und in der elektronischen Post? Sie lernen Informationen wie Adressen.

# Computer (Mac)

Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und zu finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichen und auszudrucken. Wir zeigen Ihnen, wie man sicher surft. Sie lernen die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte und lernen Sie, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

### Kurs 166: Laptop

Daten: 4 x Montag; 19.2. bis 12.3.2018 Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### Kurs 167: Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 22.5. bis 12.6.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### **Kurs 168** Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor: 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 168: Laptop

**Daten:** 3 x Donnerstag; 15. bis 29.3.2018 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Bemerkung: Kursteilnehmenden wird je ein iMac mit der neuesten Software zur Verfügung gestellt; das eigene MacBook kann nicht mitgebracht werden.

### Kurse 750 bis 752

### Mac - Einstieg und entspannter Umgang

Voraussetzung: Erste Kontakte mit dem Mac und Grundkenntnisse der Mausund Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

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

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr Kosten: CHF 230.-

Kurs 750: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.2.2018

Kurs 751: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.3.2018

Kurs 752: 2 x; Dienstag, 3., und Donnerstag, 5.4.2018

### **Kurs 753**

### Fotos-App

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 der Fotos-App; Ereignisse verwalten; Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren; Alben, Karten und Kalender erstellen; Bilder weitergeben und exportieren. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Daten: 2 x; Dienstag, 8., und Donnerstag,

10.5.2018

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr Kosten: CHF 230.-



# Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, in kleinen Gruppen von max. 10 Personen eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 8.1. bis 6.7.2018 (ohne Fasnachtsferien 5. bis 16.2., Osterferien 30.3. bis 13.4., Auffahrt 10.5., Pfingstmontag 21.5., Fronleichnam 31.5.)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten Anmeldung: bis 21.12.2017

Anmeldung: bis 21.12.2017
Bemerkung: Ein Einstieg ist auch
zwischenzeitlich möglich, sofern freie
Plätze zur Verfügung stehen.

**Kleingruppenzuschlag:** Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

### Kursleiterinnen

### Englisch

### **Barbara Christen**

Kurse: 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 179, 180, 188, 189

### **Ruth Knapp**

Kurse: 178, 183, 184, 185, 186, 187

### Pat Suhr Felber

Kurse: 177, 181, 192, 193, 194, 195, 196, 197

### Susanne Jung

Kurse: 182, 190, 191

### Spanisch

### Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 200, 202, 204, 205, 208

### **Belén Temiño**

Kurse: 201, 203, 206, 207

### Italienisch

### Emi Pedrazzini

Kurse: 212, 213, 215, 216, 217, 218,

219, 220

### Maria Fasanella

Kurse: 210, 211, 214

### Französisch

### Soraya Blessing

Kurse: 221, 222, 223

Russisch

### Alina Fuchs

Kurse: 225, 226, 227

# ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse **Kurs 170** 

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

NEU

### Anfänger 2 (Beginner)

### **Kurs 171**

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

### Kurs 172

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

### **Kurs 173**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x) **Kurs 174**Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Anfänger 5 (Elementary)

### **Kurs 175**

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

### **Kurs 176**

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

### **Anfänger 7 (Elementary)**

### **Kurs 177**

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

### Anfänger 8 (Elementary)

### Kurs 178

Mo, 8.15 bis 9.30 Uhr CHF 305.- (21 x) **Kurs 179**Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x) **Kurs 180** 

CHF 457.- (21x)

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr

### **Kurs 181**

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

### **Kurs 182**

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

### **Kurs 183**

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.- (21 x) **Kurs 184** 

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

### **Kurs 185**

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr <b>Kurs 186</b>	CHF 305 (21 x)
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr <b>Kurs 187</b>	CHF 305 (21 x)
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr <b>Kurs 188</b>	CHF 305 (21x)
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr <b>Kurs 189</b>	CHF 319 (22 x)
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr <b>Kurs 190</b>	CHF 319 (22 x)
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr <b>Kurs 191</b>	CHF 319 (22 x)
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr	CHF 319 (22 x)

### Fortgeschrittene (Intermediate)

### Kurs 197

Val. 725	
Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr	CHF 305 (21 x)
Kurs 193	
Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr <b>Kurs 194</b>	CHF 305 (21 x)
Di, 16.00 bis 16.50 Uhr <b>Kurs 195</b>	CHF 319 (22 x)
Di, 14.00 bis 14.50 Uhr <b>Kurs 196</b>	CHF 319 (22 x)
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr	CHF 290 (20 x)

### **Konversation (Advanced)**

Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciation and vocabulary.

### **Kurs 197**

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.- (20 x)



# **Bildung+Sport**

### **Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch www.lu.prosenecute.ch

### Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung	
Nadia Bongard	041 226 11 96
Susanne Röth	041 226 11 95
Sachbearbeiterinnen Sport	
Claudia Burri	041 226 11 99
Corinne Kathriner	041 226 11 91
Sachbearbeiterin Vorbereitung	
<b>Pensionierung</b> Susanne Röth	041 226 11 95
Bereichsleiterin Bildung+Sport	
Michèle Albrecht	041 226 11 97

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

# Aktive Momente schenken!



# Das ideale Geschenk für aktive Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von Bildung+Sport. Mit diesem Gutschein kann der oder die Beschenkte, den passenden Kurs für sich persönlich aus dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Bestellen Sie Gutscheine bei:

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport



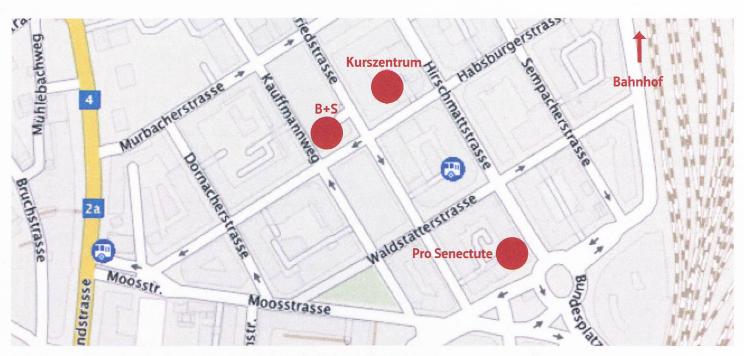
### **Kursorte Bildung**

### Kurszentrum Pro Senectute

Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern, 6. Stock Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»

### **Pro Senectute**

Bundesplatz 14, 6003 Luzern, 7. Stock Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»



Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

### **Pro Senectute Kanton Luzern**

Allgemeine Auskunft Unentgeltliche Rechtsauskunft Immobilienberatung Magazin zenit – gut informiert älter werden DOCUPASS - Das Vorsorgedossier club sixtysix - Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Sozialberatung (Beratungen nach Vereinbarung) Individuelle Finanzhilfe Angehörigengruppen Besuchsdienst Infostelle Demenz Ortsvertretungen

Steuererklärungsdienst

Bewegung und Sport Bildung und Kultur Ferienangebote Vorbereitung Pensionierung

Mahlzeitendienst Alltags- und Umzugshilfe Treuhanddienst

Strategieberatung, Projektsupport und Schulungen für Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Vermittlung von Freiwilligenarbeit - win60plus.ch

Patronate

Geschäftsstelle Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern

Tel. 041 226 11 88, Fax 041 226 11 89 E-Mail: info@lu.prosenectute.ch

lu.prosenectute.ch

E-Mail: info@club66.ch / www.club66.ch

Soziale Arbeit

Regionale Beratungsstelle Luzern Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern

ab Februar 2018: Maihofstrasse 76, 6006 Luzern Tel. 041 319 22 88, Fax 041 319 22 89

E-Mail: luzern@lu.prosenectute.ch

Regionale Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke Tel. 041 268 60 90, Fax 041 268 60 99 E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

Regionale Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau Tel. 041 972 70 60, Fax 041 972 70 69 E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

Tel. 041 226 11 99

E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

Fax 041 360 22 57

Mahlzeitendienst

Tel. 041 360 07 70

E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch

Alltags- und Umzugshilfe

Tel. 041 211 25 25

E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch

Treuhanddienst Tel. 041 226 19 70

E-Mail: treuhand@lu.prosenectute.ch

Fachstelle Gemeinwesenarbeit Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern Tel. 041 226 11 81, Fax 041 226 11 89

E-Mail: fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch

win60plus

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

Tel. 041 210 53 70 E-Mail: info@win60plus.ch

Seniorenorchester Luzern

Präsidentin: Rita Kopp Tel. 041 790 68 80

Seniorenchor Luzern

Präsidentin: Yvonne Glur Tel. 041 210 61 64

Seniorenbühne Luzern

Präsidentin a. i.: Hanni Heer Tel. 041 360 96 73

Senioren-Mandolinenorchester Luzern

Leiter: Max Haas Tel. 041 310 05 21

# **Anmeldung Kurse**

**Anmeldung Ferien** 

### Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel:			Kurs-Nr.	:
Kurstitel:		:	Kurs-Nr.	:
Kurstitel:			Kurs-Nr.	:
Kurstitel:			Kurs-Nr.	:
Kurstitel:		Al	Kurs-Nr.	:
Name:	Vorname	:		
Strasse:	PLZ / Ort	:		
Telefon:	Mobile:			×
Geburtsdatum:	E-Mail:	The Table		
Datum:	Untersch	rift:		
Bei Anmeldung für Exkursionen:	Generalabonnement vorhanden? Halbtaxabonnement vorhanden? Tageskarte vorhanden?	○ Ja ○ Ja ○ Ja	<ul><li>Nein</li><li>Nein</li><li>Nein</li></ul>	
	lefinitiv für folgende Ferien a			O Donnal-i
Ferienort/-datum:		Kategorie: 🤇	) Einzelzimmer	
Ferienort/-datum:		Kategorie: (	O Einzelzimmer O Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name:	Vorname	Kategorie: ( Kategorie: (		Doppelzimme     Doppelzimme
Ferienort/-datum:		Kategorie: ( Kategorie: (		
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse:	Vorname PLZ / Ort	Kategorie: ( Kategorie: (		
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon:	Vorname PLZ / Ort Mobile:	Kategorie: ( Kategorie: ( :		
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum:	Vorname PLZ / Ort Mobile: E-Mail:	Kategorie: ( Kategorie: ( : : :	) Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum:	Vorname PLZ / Ort Mobile: E-Mail: Untersch	Kategorie: C Kategorie: C : : : : : : : : : : : : : : : : : :	) Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum:  Bei Anmeldung für Ferier	Vorname PLZ / Ort Mobile: E-Mail: Untersch	Kategorie: C Kategorie: C : : : : : : : : : : : : : : : : : :	) Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum:  Bei Anmeldung für Ferier Name:	Vorname PLZ / Ort Mobile: E-Mail: Untersch	Kategorie: C Kategorie: C : : : : : : : : : : : : : : : : : :	) Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum:  Bei Anmeldung für Ferier Name: Strasse:	Vorname PLZ / Ort Mobile: E-Mail: Untersch n im DOPPELZIMMER – Ang Vorname PLZ / Ort	Kategorie: C Kategorie: C : : : : : : : : : : : : : : : : : :	) Einzelzimmer	

Generalabonnement vorhanden?

Halbtaxabonnement vorhanden?

Tageskarte vorhanden?

O Ja O Nein

O Ja O Nein

O Ja O Nein

O Ja

O Ja

O ]a

O Nein

NeinNein



Bitte frankieren

# SENECTUTE SEMEINSAM STÄRKER

**Pro Senectute Kanton Luzern** Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern



Bitte frankieren

SENECTUTE SEMEINSAM STÄRKER Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

### **SPANISCH BIENVENIDOS!**

Anfänger 1 ohne Vorkenntnisse NEU **Kurs 200** Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x) Anfänger 2 **Kurs 201** Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x) **Anfänger 3 Kurs 202** Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.- (20 x) Mittel **Kurs 203** Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x) Fortgeschrittene 1 **Kurs 204** Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x) **Kurs 205** Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21x) Fortgeschrittene 2 **Kurs 206** Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Konversation

En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

### **Kurs 207**

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x) **Kurs 208** Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.- (21x)

### **ITALIENISCH BENVENUTI!**

Anfänger 1 ohne Vorkenntnisse **Kurs 210** Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 x) Anfänger 2 **Kurs 211** Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 1 **Kurs 212** Di. 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 2 **Kurs 213** Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x) **Kurs 214** Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.- (20 x) Mittel 3

**Kurs 215** Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x) Mittel 4

**Kurs 216** Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1 **Kurs 217** Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 2 **Kurs 218** Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 3 **Kurs 219** Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

**Kurs 220** Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene 4

### **FRANZÖSISCH BIENVENUE!**

**Kurs 223** 

Anfänger **Kurs 221** Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21x) Mittel **Kurs 222** 

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21x) **Fortgeschrittene** 

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21x)

### **RUSSISCH** DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise **Kurs 225** Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr CHF 305.- (21x)

Anfänger 1 **Kurs 226** Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.- (21x)

Anfänger 2 **Kurs 227** 

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.- (21x)



# **Gemeinsame Interessen**

Möchten Sie Interessen und Hobbys mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

# NEU

### Treff 230 Spazier-Treff

Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen

Leitung: Heidi Lötscher, Telefon 079 329 87 20 Daten: jeden 1. Mittwoch des Monats; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2018 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter gewährleistet Kosten: CHF 10.- pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

### Treff 231 Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining

Zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration stellt die ausgebildete Gedächtnistrainerin unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

**Leitung:** Dolores Weber, Telefon 041 660 96 20 **Daten:** jeden 3. Freitag des Monats; 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.2018

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.- für 5 frei wählbare Treffen (Abo) oder CHF 15.- pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme bei Frau Weber ist aber erwünscht.

### Treff 232

### Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Telefon 041 937 12 47

**Daten:** jeden 1. oder 2. Donnerstag des Monats; 11.1., 1.2., 1.3., 12.4., 3.5., 7.6.2018

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12,

Luzern

Kosten: CHF 5.- pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

# Treff 233 Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen



**Leitung:** Margrit Thalmann, Telefon 041 440 56 84

**Daten:** jeden 1. Donnerstag des Monats; 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6.2018

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Restaurant Militärgarten,

Horwerstrasse 79, Luzern (bei der Allmend Luzern)

Kosten: CHF 25. – für 5 wählbare Treffen

(Abo) oder CHF 5.- pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

### Treff 234

### **Tanznachmittage**

Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

NEU

**Leitung:** Nena Graf, Telefon 079 270 80 88

**Daten:** jeweils am 2. Mittwoch des Monats; 10.1., 14.2., 14.3., 11.4.,

9.5., 13.6.2018

**Zeit**: 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28,

6010 Kriens

Kosten: CHF 10.- pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

### Treff 235

### Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen etwas zu unternehmen?

Leitung: Josiane Burkard, Telefon 078 845 81 30 Kosten: CHF 10.-

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95, bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

### Sonntag, 18.2.2018

### Reise nach Afghanistan

Filmvortrag von und mit Hans Jagau **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Sonntag, 18.3.2018

**ABBA Musical «Mamma Mia»** 

Filmnachmittag

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Sonntag, 15.4.2018

### **Besuch Gletschergarten**

Entdeckungsreise durch 20 Mio. Jahre **Treffpunkt:** Löwendenkmal, Luzern

### Sonntag, 13.5.2018

Minigolf in Luzern

**Treffpunkt:** Haupteingang Verkehrshaus Luzern