

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 1  
  
**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:** 20.01.2026

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

## Impulsveranstaltungen: «Wie is(s)t das Alter?»

Expertinnen verraten Tipps und Tricks, wie man im Kleinhaushalt gesund und lecker kochen kann.

In der Reihe der Impulsveranstaltungen befasst sich Pro Senectute Kanton Luzern mit dem Thema: «Wie is(s)t das Alter? – Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt». Die Impulsveranstaltungen finden am Montag, 5. März, im Pfarreiheim Sursee, und am Donnerstag, 19. April, im Pfarreiheim Schüpfheim (inklusive Mittagessen) statt.

Die Referentinnen geben in ihren Vorträgen wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter und zeigen auf, welche Nahrungsmittel zu den Grundvorräten von älteren Menschen gehören.

«Einfach und trotzdem genussvoll» lautet das Motto beim Zubereiten von Mahlzeiten. Edith Meier-Kronenberg und Madeleine Studer-Ceresa lassen die Anwesenden an ihrem grossen Erfahrungsschatz teilhaben. Das Nostalgiechörli Romantica sorgt an den beiden Impulsveranstaltungen für die musikalische Umrahmung.



Foto:ZVG

### DONNERTSAG, 19. APRIL Schüpfheim

- 11.30 bis 15 Uhr, Pfarreiheim Schüpfheim
- Begrüssung Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter, Pro Senectute Kanton Luzern
- gemeinsames Mittagessen
- Referat Madeleine Studer-Ceresa (Ruswil), Fachlehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft

- musikalische Umrahmung Nostalgiechörli Romantica
- Fragerunde und Austausch
- Eintritt CHF 30.– (inkl. Mittagessen)
- Anmeldung bis Dienstag, 10. April, an: Agnes Odermatt, Telefon 041 484 25 53 (ab 17 Uhr)

### 2. MAI

## Machen Sie mit...

...und bleiben Sie in Bewegung am Stand von Pro Senectute Kanton Luzern an der Luga auf der Luzerner Allmend.

Am Mittwoch, 2. Mai, erfahren Sie in der Halle 1/2 viel Interessantes und Wissenswertes rund um die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen». In Kooperation mit Procap Schweiz wurden zusätzliche Übungen entwickelt, die sich spezifisch für Menschen mit Rollator oder mit Gehstock eignen. Dieses Trainingsprogramm «light» bietet perfekt abgestimmte Kraft- und Gleichgewichtsübungen an.

Testen Sie Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht im Stehen und Gehen, aber auch im Rollstuhl und mit dem Gehstock auf dem Erlebnisparcour anhand von verschiedenen Übungen. Nur wer regelmässig Kraft und Gleichgewicht trainiert, stürztwen-



ger häufig, kann einen kleinen Stolperer auffangen, bleibt länger mobil und selbstständig bis ins hohe Alter. Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkung ist es möglich, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die Gesundheit und der Erhalt der Selbstständigkeit. Ein Booklet zum Mitnehmen mit idealen Übungen für zu Hause gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag.

### 23. MAI UND 3. JUNI

## Frühlingskonzerte Seniorenorchester Luzern

Das Seniorenorchester Luzern unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Luzern lädt zu seinen Frühlingskonzerten. Einen besonderen Hörgenuss in diesen Konzerten, die unter dem Motto «Very British» stehen, verheisst die Sinfonie No. 6 D-Dur «Le Matin» von Joseph Haydn. Diese Töne werden bestimmt noch lange nachhallen.

Gespielt werden von den 65 Musikerinnen und Musikern des Seniorenorchesters Luzern aber auch Werke von Johann Strauss (Ouverture aus «Der Zigeunerbaron»), Edward Elgar (Mazurka, Chanson de nuit und Thre Bavarian Dances) und Ralph Vaughan Williams (English Folk Song Suite).

# agenda



■ Gönnen Sie sich am Mittwoch, 23. Mai, um 15 Uhr in der Kirche St. Johannes in Luzern, oder am Sonntag, 3. Juni, um 17 Uhr in der Klosterkirche St. Urban eine Auszeit, und lassen Sie sich von der Freude der Musizierenden anstecken und mitreissen.

■ Der Eintritt für die Konzerte «Very British» des Seniorenorchesters sowohl in der Kirche St. Johannes Luzern wie auch in der Klosterkirche St. Urban ist frei. Am Schluss wird jeweils eine Kollekte zugunsten des Orchesters eingezogen.

## 2. JUNI «Humor trotz(t) Alter»

Der Marktplatz 60plus hat sich seit Jahren als Umschlagplatz für Ideen, Projekte und Begegnungen im Bereich Freiwilligenarbeit 60plus in Luzern etabliert. Er findet am Samstag, 2. Juni, in der Kornschütte bereits zum fünften Mal statt und steht unter dem Motto «Humor trotz(t) Alter». Rund 30 Institutionen, darunter auch Pro Senectute Kanton Luzern, zeigen jeweils an Marktständen, wo Freiwilligenarbeit gefragt ist.

Geplant sind auch stündliche Events in Form von Gesprächen oder musikalischen Darbietungen. Erwartet werden Rolf Lyssy, Filmemacher, alt Stadtrat

Werner Schnieper, Fredy Studer, Schlagzeuger und Musiker, sowie weitere Persönlichkeiten. Unter anderem wird die Frage diskutiert, ob und wie Humor zur Bewältigung der oft beschwerlichen Seite des Alters beiträgt.

■ Marktplatz 60plus, Kornschütte, Samstag, 2. Juni, von 9 bis 17 Uhr.

## 2. – 9. JUNI Wanderungen in und um Assisi



Foto: Fotolia

Unterwegs im umbrischen Frühling mit franziskanisch-spirituellen, historischen und musikalischen Impulsen.

Begleitung: Ruth Lydia Koch, Theologin, Walter Steffen, Historiker.

■ Anmeldung: Walter Steffen, 041 420 62 86, [wsteffen@vtxfree.ch](mailto:wsteffen@vtxfree.ch)

16. – 24. JUNI 2018

## Aktionswoche Asyl

Vom 16. bis 24. Juni findet die vierte Auflage der kantonalen Aktionswoche Asyl statt. Der «runde Tisch Asyl» (zu dem u.a. Pro Senectute Kanton Luzern gehört, und dessen Initianten, die drei Landeskirchen sowie das Gesundheits- und Sozialdepartement) haben sich für eine Wiederholung entschieden. Sie soll die Luzerner Bevölkerung motivieren, sich vertieft mit dem Thema Asyl und Flucht auseinanderzusetzen. Geplant sind verschiedene und gemeinsame Aktivitäten von Gemeinderat, Kirchen, Frauenorganisationen, Pfadi, Jungwacht und Blauring, Schulen und Vereinen.

■ Auskünfte und Sachinformationen

[www.lu.ch/asylwoche](http://www.lu.ch/asylwoche)

MONTAG, 18. JUNI

## Heimat – geht sie uns verloren?

Wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Wandel ist oft mit Veränderungen und Unsicherheiten verbunden. Umso wichtiger und wertvoller wird es, sich geborgen und zu Hause zu fühlen – gerade auch für ältere Menschen. Ist Heimat in der heutigen globalisierten Welt Wunschedenken? Moderator Kurt Aeschbacher diskutiert am Vorabendevent von Pro Senectute Kanton Luzern am Montag, 18. Juni, im Konzertsaal des KKL (17 bis 19.30 Uhr) diese und weitere Fragen unter anderem mit Prof. Dr. Walter Leimgruber (Schweizer Kulturwissenschaftler, Präsident der Eidgenössischen Kommission für Migrationsfragen), Edith Birbaumer (Theologin und Seelsorgerin Pflegeheim Steinhof und Zuger Kantonsspital), Ariella Kaeslin (ehemalige Kunstturnerin) und Marcel Perren (Tourismusdirektor Luzern).

■ Eintritt CHF 25.– Start Kartenverkauf:

1. März. Nummerierte Eintrittskarten erhalten Sie beim KKL: Montag bis Freitag 9 bis 18.30 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr, [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch). Telefon 041 226 77 77 von Montag bis Freitag, 13 bis 18.30 Uhr (siehe auch Inserat Seite 2).

## Pro-Senectute-Ferienwochen

10. – 17. JUNI

### Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen

Bad Krozingen liegt mitten im Markgräflerland zwischen Basel und Freiburg im Breisgau. Das Hotel «Eden» liegt neben der Therme «Vita Classica». Die Wanderungen führen über Rebberge, durch Täler und Anhöhen des Schwarzwaldes und betragen maximal 1 bis 1½ Stunden.

17. – 24. JUNI

### Aktivferien in Schlanders

Landschaftlich und kulturell hat das Südtirol einiges zu bieten. Im 4-Sterne-Plus-Hotel «Vier Jahreszeiten» geniessen Sie ein abwechslungsreiches Wochenprogramm.

16. – 23. SEPTEMBER

### Begleitete Ferien in Serfaus

Das gemütliche und moderne 4-Sterne-Hotel «Gabriela» liegt nahe an der Talstation der Komperdell-Seilbahn und ist



der ideale Ausgangspunkt für viele Aktivitäten.

10. – 24.6; 10. – 17.6.; 17. – 24.6.

### Badeferien in Mallorca mit Wasserfitness und Qi Gong

Das 3-Sterne-Hotel Laguna liegt direkt am Meer an einem feinsandigen Strand in der Bucht von Canyamel. Die Waldlandschaft lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Das Bassin im Hotel, aber auch das Meer wird genutzt für Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspiele. Mit Qi Gong kann energiebewusst in den Tag gestartet und

der Abend entspannt ausgeklinkt werden.



Weitere Informationen zu den Ferienwochen sowie sämtlichen Bildung+Sport-Angeboten entnehmen Sie dem aktuellen Kursprogramm.

- [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)
- [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)
- Telefon 041 226 11 99

## Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung



Erfahrenen Steuerfachpersonen von Pro Senectute Kanton Luzern helfen gerne weiter und füllen für Einzelpersonen und Ehepaare im AHV-Alter die Steuererklärung diskret aus. Sämtliche Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Fachpersonen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht. Die Unterlagen werden

nach Erhalt der Steuererklärung an die gewünschte Adresse (siehe unten) einge-reicht.

Die Termine für persönliche Besprechungen werden vor-gängig telefonisch verein-bart. Die Preise sind abhängig vom Reinvermögen und betra-gen zwischen CHF 50.– und CHF 210.–. Für besonders auf-

wendige Steuererklärungen oder komplexe Zusatzleistun-gen wird in gegenseitiger Absprache zusätzlich ein separater Stundentarif von CHF 100.– verrechnet.

### Beratungsstelle Willisau

Pro Senectute Kanton Luzern  
Menzbergstrasse 10  
6130 Willisau  
Telefon 041 972 70 60, E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Besprechungstermine können auch in den Regionen Seetal, Sursee, Rontal und Entlebuch vereinbart werden.

Club-sixtysix-Mitglieder ab 60 Jahren erhalten 10 % Rabatt bei Vorweisen des Ausweises.

**Weitere Auskünfte: Telefon 041 319 22 80 oder E-Mail steuern@lu.prosenectute.ch**

# agenda

## Dort, wo Fitness Spass macht

Beim Generationenpark Hirtenhof gibt es acht verschiedene Fitnessgeräte, welche die Stadt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern und «Altern in Luzern» fest verankert hat.

Die Bezeichnung Generationenpark kommt nicht von ungefähr. Während Erwachsene jeden Alters vorerst die Anleitungstafeln durchlesen und sich korrekt an die Geräte wagen, gehen Kinder und Jugendliche spielerisch und voller Fantasie in ihr eigenes Programm. Die einfache Anleitungstafel neben jedem Gerät gibt die nötigen Informationen und Tipps.

Es lohnt sich, die Geräte auszuprobieren, sei es im Vorbeigehen während eines Spaziergangs oder bei einem gezielten Ausflug allein oder in Gesellschaft. Für einen ersten Versuch empfiehlt sich der Freitagmorgen. Von 9 bis 10 Uhr sind bei trockenem Wetter zwei bis drei erfahrene Frauen vor Ort, die gerne Auskunft geben.

■ Am 28. April ist ein festlicher Saisonstart geplant, und an vier Mittwochnachmittagen im Mai finden die beliebten Spielnachmittage statt. Schliesslich heisst es ja Generationenpark, und es ist zu hoffen, dass Eltern und Grosseltern mit dabei sein werden.



## Kultur und Bewegung für Menschen mit Demenz

Gemeinsam mit anderen regelmässig etwas unternehmen – einen Spaziergang am See, einen Ausflug ins Tropenhaus Wolhusen, Tanzen, Singen oder Malen. Die Infostelle Demenz, getragen von der Alzheimervereinigung Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern, bietet zum zweiten Mal mit Unterstützung der Albert Koechlin Stiftung das Programm «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» an. Jeweils am letzten Mittwochnachmittag des Monats wird Betroffenen unter fachlicher Leitung die Möglichkeit geboten, den Alltag zu durchbrechen und schöne Momente in der Gemeinschaft zu erleben.

Die auf die Zielgruppe zugeschnittenen Veranstaltungen sprechen Sinne und Emotionalität intensiv und direkt an und dienen der Aufrechterhaltung von persönlichen Interessen und Fähigkeiten bei den von Demenz betroffenen Menschen. Die Kurse kosten zwischen CHF 30.– und CHF 60.– pro Nachmittag.

■ Auskunft und Kursprogramm sind erhältlich bei der Infostelle Demenz in Luzern, Telefon 041 210 82 82, E-Mail [infostelle@alz.ch](mailto:infostelle@alz.ch)

### NEUE MITGLIEDER GESUCHT

## Allegro-Chor Horw

Der Allegro-Chor Horw (vormals Seniorenchor) zählt aktuell 33 Mitglieder im Alter zwischen 60 und 91 Jahren in den Stimmlagen Sopran, Alt, Tenor und Bass. Geübt wird jeden Freitagnachmittag von 15.15 bis 16.45 Uhr unter der Leitung von Chorleiter Sigi Christen. Nach der Probe wird der kollegiale Zusammenhalt bei einem Kaffee verstärkt.

Der Allegro-Chor sucht fröhliche und gesangsfreudige Männer und Frauen. Seit Januar bereiten sie sich auf die Konzerte mit Wiener- und Schlagerliedern im Juni vor.

■ Neumitglieder sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt Sigi Christen unter Telefon 041 340 37 29 gerne entgegen.



**menschlich – herzlich – nah**

Dienstleistungen des SRK im Kanton Luzern

Beratung zu Hause  041 418 70 10

Entlastungsdienste  041 418 70 31

Fahrdienste  041 418 70 18

Hilfsmittel  041 418 70 19

Notrufsysteme  041 418 70 11

Patientenverfügung  041 418 70 10

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Luzern 

[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)



**NEU**  
**Kafi mit Jass**  
**im Quai4**  
\* ein Kaffee oder ein Tee  
und ein feines Stück Kuchen  
zum Preis von Fr. 7.–  
statt Fr. 10.40  
Inserat mitnehmen und profitieren!

**Jassen und Spielen mit Kaffee und Kuchen –  
immer mittwochs von 15 bis 17 Uhr**

**QUAI 4**  
RESTAURANT – EINFACH GUT  
Am Alpenquai 4 in Luzern – [www.quai4.ch](http://www.quai4.ch)

# win 60 plus

Vermittlung von  
Freiwilligenarbeit



Wir suchen laufend Frauen und Männer  
der Generation 60plus, die sich für

## interessante Freiwilligeneinsätze

bei unseren vielfältigen Partnerorgani-  
sationen engagieren möchten.

Aktuelle Einsatzmöglichkeiten (Auswahl):

- **Fahrdienste**  
Mahlzeitendienst, Personen- oder Sachtransporte
- **Treuhanddienst**  
Hilfestellungen zur Erledigung finanzieller und administrativer Angelegenheiten
- **Senioren/innen im Klassenzimmer**  
Jung und Alt begegnen sich
- **Besuchsdienste**  
Angebote von Institutionen und Heimen
- und andere mehr

Weitere Informationen, Kontakt- und Beratungsmöglichkeit:

**win60plus** – Geschäftsstelle  
Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
Telefon 041 210 53 70  
[info@win60plus](mailto:info@win60plus)  
**win60plus.ch**  
eine Initiative von  
Pro Senectute Kanton Luzern

# agenda

## TANZFREUNDE LUZERN

### Tanzbein schwingen

Am 5. November fand die Gründungsversammlung des Vereins «Tanzfreunde Luzern» statt. Dieser hat bereits gegen 100 Mitglieder. Einmal pro Monat treffen sich am Sonnagnachmittag gegen 200 Tanzbegeisterte im Hotel Schweizerhof und frönen ihrem Hobby. Auch alleinstehende Frauen haben dank den sechs Taxi Dancers (Tanzbegleiter) jeweils die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen.

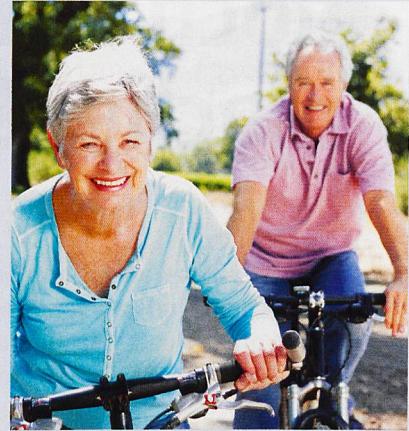
■ Auch 2018 wird der beliebte Anlass wieder acht Mal am Sonnagnachmittag von 14 bis 17 Uhr (Türöffnung 13 Uhr) stattfinden: Zum Tanz aufspielen werden **Gabriela & Jack** (4.3., 6.5. und 4.11.), **Party Fresh** (8.4.), **Gino Happy Band** (2.9.) und das **Duo Romantica** (10.6. und 7.10.). Der Eintritt beträgt CHF 20.–, Vereinsmitglieder erhalten einen Gratiseintritt pro Jahr. Neumitglieder sind willkommen.

Informationen: baumgartner.beat@gmx.ch

### Gsond ond zwäg

Die vom Luzerner Kantonsspital und Pro Senectute Kanton Luzern präsentierte Vortragsreihe «Gsond ond zwäg is Alter» vermittelt auch im laufenden Jahr viel Wissenswertes zu aktuellen Gesundheitsthemen.

An sieben Abendanlässen – fünf in Luzern und je einer in Wolhusen und Sursee – werden jeweils an einem Dienstag von 18.30 bis 20 Uhr interessante Referate mit anschliessendem Apéro angeboten. In anschaulicher und auch für medizinische Laien gut verständlicher Vortragsweise referieren ausgewiesene Spezialistinnen und Spezialisten zu ausgewählten Themen. Nach den Referaten bleibt noch Zeit für Fragen und Diskussionen.



■ Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 88, [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch), [www.luks.ch](http://www.luks.ch)

Inserat



### Seminar zur Heilkräuterkunde in der UNESCO Biosphäre Entlebuch

Erleben Sie die bezaubernde Natur des Entlebuchs hautnah. Im Seminar lernen Sie Hilfreiches zur Heilkräuterkunde. Zudem erwarten Sie kulinarische Köstlichkeiten sowie Entspannung im hauseigenen Wellnessbereich.

- ❖ Kräuter-Wellness Woche 9.-13. Juli 2018
- ❖ Kräuter-Wellness Weekends 26.-27. Mai oder 1.-2. September 2018

Hotel Rischli | CH-6174 Sörenberg | [www.hotel-rischli.ch](http://www.hotel-rischli.ch) | Tel. +41 41 488 12 40

