

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
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: 13.01.2026

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.

Reisekosten: GA-Inhaber/innen sind Teil der Kollektivgruppe und müssen bei der An- und Rückreise anwesend sein.

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

Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

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

Apfel» beseitigt und dadurch dem Obstbauer wie dem Hobbygärtner den Umstieg auf Bio ermöglicht. Auch ums Tierwohl ist sie besorgt: Antibiotika-Reduktion z.B. ist ein grosses Thema.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 6.2.2019

Treffpunkt: 12.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.03 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führung

Reisekosten: Passepartout Tageskarte nach Grossdietwil Post via Zell individuell zu lösen (ab Luzern CHF 15.80 mit Halbtax)

Verpflegung: Zvieri im Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 23.1.2019

Anlass 006

Betriebsbesichtigungen TRISA und Paraplegiker-Zentrum



Foto: zvg

Als Schweizer Produzent hat TRISA in Triengen mit ihrer über 130-jährigen Tradition die Spitzenposition auf dem Schweizer Haarbürstenmarkt. Über eine Million Zahnbürsten werden täglich produziert. Wir erhalten einen umfassenden Einblick in den Betrieb an einer exklusiven Führung. Am Nachmittag bietet uns die 1975 von Guido A. Zäch gegründete Schweizer Paraplegiker-Stiftung in Nottwil neben Informationen über das SPZ und die Stiftung auch eine Führung durch das Zentrum an, welches national und international führend ist in Querschnitt-, Rücken- und Beatmungsmedizin.

Anlass 001

Zu Besuch bei maxon motor

Wenn es darauf ankommt, setzen Mikromotoren von maxon motor alles in Bewegung. Angefangen vom NASA-Rover auf dem Mars über die neueste Schaltung bei Rennvelos bis zum Exoskelett, das Rückenverletzten das Gehen ermöglicht. Wir erhalten Einblick in die Produktion solcher weltweit begehrten Antriebssysteme.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 9.1.2019

Treffpunkt: 12.55 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.55 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.– inkl. Führung und Zvieri

Reisekosten: ca. CHF 9.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 2.1.2019

Anlässe 003 bis 005

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von Franz Brun, dem ehemaligen Nationalrat und profunden 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 35.– 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)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Anlass

Anlass 002

Besichtigung Biocontrol Andermatt in Grossdietwil

Wir gewinnen Einblick in die Produktionspalette der Firma Andermatt. Sie setzt sich seit 30 Jahren für eine gesunde Umwelt und gesunde Nahrung ein. Mit ihrem biologischen Pflanzenschutz ist sie weltweit bekannt. Sie hat u.a. «den Wurm im

Anlass 003: Dienstag, 5.3.2019

Anlass 004: Dienstag, 12.3.2019

Anlass 005: Dienstag, 4.6.2019

Anlass 007

Stadt Wil und Kloster Fischingen

Am Morgen erwarten uns eine Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt von Wil, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. Nach dem Mittagessen in Wil fahren wir mit dem Bus nach Fischingen. Dort geniessen wir eine Führung mit Orgeldemonstration im Kloster Fischingen. Dieses wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand

bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Im 17. und 18. Jahrhundert erfuhr es Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führungen

Datum: Montag, 15.4.2019

Treffpunkt: 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen und Orgeldemonstration

Reisekosten: ca. CHF 40.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.4.2019

Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 46.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

Reisekosten: ca. CHF 30.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant aQa der EAWAG (inbegriffen)

Anmeldung: bis 24.4.2019

Schlossanlage Wartegg am Bodensee. Wir besuchen den Naturpark (130 000 m²). Anno 1860 wurde er meisterlich angelegt und ist seither ein Kulturgut von nationaler Bedeutung. Zusätzlich besichtigen wir auch den grossen biodynamischen Schlossgarten mit Kräutern, Gemüse, Beeren und Blumen aus eigenem Anbau plus den ProSpecieRara-Sortengarten.

Leitung: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 6.6.2019

Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 46.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 23.5.2019

Anlass 008 + Betriebsbesichtigungen EAWAG und EMPA in Dübendorf



Foto: EMPA

Einmal einen Blick hinter die Kulissen der Wasserforschung werfen? Das bietet uns die EAWAG mit einem spannenden Rundgang durchs Forum Chriesbach und Informationen zu aktuellen Projekten sowie des Wasserforschungsinstituts. Auf demselben Areal haben wir zudem die Möglichkeit, die Eidgenössische Materialprüfungsanstalt EMPA zu besuchen. Dort erfahren wir in Vortragsform interessantes über die Materialforschung und Technologie und können bei der Besichtigung des modularen Forschungsgebäudes NEST praktische Eindrücke gewinnen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 9.5.2019

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Anlass 009 + Monte Generoso – Fiore di pietra

Inmitten eines über die Schweizer Grenzen hinaus bekannten Naturschutzgebietes erhebt sich markant der Monte Generoso. Majestatisch thront auf dem felsigen Bergplateau das neue, vom berühmten Architekten Mario Botta erbaute Bauwerk »Fiore di pietra» (Steinblume), in dessen Fenstern sich das atemberaubende Panorama spiegelt. Die Zahnradbahn fährt seit 125 Jahren von Capolago am Lagonersee über eine Strecke von 9 km durch eine zauberhafte Berglandschaft auf den 1704 Meter hohen Gipfel des Monte Generoso. Führung durch die «Fiore de pietra» und anschliessend besteht die Möglichkeit den Planetenweg zu erkunden.

Leitung: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 16.5.2019

Treffpunkt: 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.41 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 77.– mit Halbtax/ Kollektivbillett; ca. CHF 27.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Selbstbedienungsrestaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.5.2019

Anlass 010 + Schloss Wartegg am Bodensee/ Rorschacherberg

Die Anreise führt uns mit dem Voralpenexpress nach St. Gallen. Nach einem halbstündigen Fussmarsch besichtigen wir den historischen Englischen Park in der

Anlass 011 + 2 Tage: Bregenzerwald

Wir fahren nach Bregenz und lassen uns durch die Stadt führen. Nach einem Zwischenhalt im Kloster Mehrerau fahren wir hoch auf das Plateau des Bregenzerwaldes, eine Kulturlandschaft zwischen Tradition und Moderne. Wir logieren im Hotel Engel in Mellau. Am nächsten Tag besichtigen wir den Werkraum (Architekt Peter Zumthor), das Frauenmuseum in Hittisau und tauchen ein in die liebliche Hügellandschaft des Vorderen und Hinteren Bregenzerwaldes. Auf Baumgarten (1650 m ü. M.) geniessen wir den Ausblick in die Ferne.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 18., bis Mittwoch, 19.6.2019

Treffpunkt: 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 259.–, inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Bergbahn, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.–), Mittagessen am 2. Tag

Anmeldung: bis 1.4.2019

Alltag und Natur

Kurs 020 **NEU** Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur der Gesundheit helfen kann



Foto: Fotolia

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Glutscht» auf Süßes? Erfahren Sie, wie die Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Die Drinks sind voller Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur
Daten: 3 x Mittwoch; 3. bis 17.4.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 128.–
Anmeldung: bis 20.3.2019

Kurs 021 Säure-Basen-Ernährung und Trennkost

Ganzheitliche Ernährung für Ihre Gesundheit

Unausgewogene Ernährung, zu viele säurebildende Lebensmittel sowie Bewegungsmangel und Stress bewirken, dass unser Körper übersäuert. Mit einer gesunden Ernährung durch basenbildende Kost kann der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Störungen des gesamten Stoffwechsels werden gemindert. Übergewicht kann reduziert werden. Dies wirkt sich positiv auf die Knochen, die Gelenke und auf die Gesundheit im Alter aus.

Leitung: Ursula Diem-Sindram, Ernährungsberaterin Paracelsus

Daten: 3 x Donnerstag; 31.1. bis 14.2.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.–

Anmeldung: bis 17.01.2019

raffiniert mit wenigen Zutaten, die einfach hervorragend schmecken. Mit guter Organisation, Basiswissen und praktischer Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen und Fortgeschrittene beste Ergebnisse und Spass am Kochen. Natürlich geniessen wir das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird.

Kurs 022 **+** 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: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Montag; 18.3. bis 8.4.2019

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulhaus Sek 1 Tribschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern

Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 4.3.2019

Kurs 024 **+** Stil und Make-up 60+



Foto: Fotolia

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; 23.4.2019

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 68.–

Anmeldung: bis 8.4.2019

Kurs 023 **+**



Foto: zvg

Kochkurs «Jeder kann kochen»

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Blitzmenüs,

Am Puls der Zeit

NEU

Kurs 030 **Mobil mit Rollator**

Alltagstraining – sicher unterwegs



Foto: Fotolia

Mobilität ist für jeden Menschen wichtig und bestimmt unsere Unabhängigkeit. Der Rollator hilft Menschen, mobil zu bleiben. Doch im Alltag und auf der Strasse warten Tücken wie Bordsteine, Stufen oder der Einstieg in Bus oder Bahn. Dieser Rollatorkurs zeigt Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit dem Rollator. Sie lernen, wie Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft trainieren, und im abschliessenden Einzeltraining mit der Kursleiterin erproben Sie das Busfahren.

Leitung: Marina Gubler, Ergotherapeutin

Daten: 4 x Dienstag 7. bis 28.5.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (erste drei Daten)

Bemerkung: Einzeltraining Busfahren (28.5.2019, Zeit wird am ersten Kurstag abgemacht)

Ort: Bewegungsraum, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 198.-

Anmeldung: bis 22.4.2019

vorgestellt und anhand des Docupasses die diversen Vorsorgeformen beleuchtet.

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

Datum: 1 x Donnerstag; 9.5.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 36.-

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

Anmeldung: bis 25.4.2019

Kurse 032 bis 037 **Docupass-Workshop**

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



Foto: ZVG
Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Infor-mationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Leitung Luzern: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Leitung Willisau und Sursee: Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern

Kosten: CHF 80.- (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 032: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 15. und 22.1.2019

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 28.1.2019

Kurs 033: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.2.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Kurs 034: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 26.3.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 035: Sursee

Daten: 2 x Donnerstag; 21. und 28.3.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

Kurs 036: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 7. und 14.5.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Donnerstag; 6. und 13.6.2019

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 038 **SinnVolles GehirnTraining**

Fitness fürs Gedächtnis

Das 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.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 11.2. bis 18.3.2019 (ohne 4.3.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 28.1.2019

Am Puls der Zeit

Partnerangebote



Kurse 039 und 040 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Foto: zvg

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. 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)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 039: 1 x Dienstag; 26.3.2019

Kurs 040: 1 x Dienstag; 14.5.2019

Kurs 041 + 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. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Komponenten

von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden durch Elektrovelo-Spezialisten erklärt. Im Praxisteil erleben die Teilnehmenden das Fahrgefühl von Elektrovelos, angeführt von einem speziell geschulten Instruktor. Nach einer Einführung werden das Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor
Datum: 1 x Samstag; 11.5.2019
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 26.4.2019

→ SBB CFF FFS

Kurse 042 und 043 + SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»



Foto: zvg

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür ein Billett? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Voraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 042: 1 x Mittwoch; 13.3.2019

Kurs 043: 1 x Dienstag; 14.5.2019



Im Alltag sicher unterwegs

«mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

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

Leitung: VBL-Mitarbeitende

Kosten: kostenlos

Anmeldung und weitere Informationen: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

Luzern

Datum: 1 x Mittwoch; 3.4.2019

Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Willisau

Datum: 1 x Donnerstag; 16.5.2019

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Willisau

Sursee

Datum: 1 x Dienstag; 21.5.2019

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Sursee

Emmenbrücke

Datum: 1 x Mittwoch; 29.5.2019

Zeit: 8.15 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Emmenbrücke

Wissen und Kultur

Kurs 045 Sternenhimmel entdecken Senioren entdecken mit Kindern den Himmel

NEU



Foto: Zvg

Kennen Sie sich aus am Himmel? Können Sie auf Kinderfragen Antwort geben? Wissen Sie, was der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten ist? Wieso die einen Sterne hell leuchten und andere nur schwach, die einen bläulich-weiss und andere gelb oder rötlich? Wo wir im Alltag, meist unbewusst, astronomisches Wissen nutzen? Auf diese und weitere Fragen soll der Kurs Antwort geben. Ausser Neugierde werden keine weiteren Voraussetzungen erwartet.

Leitung: Ernst Hügli, pens. Fachlehrer Physik und Mathematik, ehem. Herausgeber Jahrbuch «Der Sternenhimmel ...»
Daten: 3x Donnerstag; 28.3. bis 11.4.2019, plus 2 x am Abend (Daten werden je nach Wetterlage mit den Teilnehmenden abgemacht, Begleitung von Kindern am 2. Abend möglich)
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 128.-
Anmeldung: bis 14.3.2019

Kurs 046 Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung selbstbestimmt gestalten. Sie sind interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen? Sie beschäftigen sich mit Fragen wie: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Träume, die ich noch um-

setzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso

Daten: 4 x Dienstag; 29.1., 26.2., 19.3. und 4.6.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 4.6.2019 von 13.30 bis 16.30 Uhr)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 15.1.2019

Kurs 047 Philosophie – Gerechtigkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Was Gerechtigkeit ist und wann etwas als gerecht bezeichnet werden kann, das sind nicht nur philosophische Probleme, sondern aktuelle Fragen. Wir sind im Alltag von Diskussionen über Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit umgeben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Kriterien und Gleichheitsideale.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch

Daten: 4 x Mittwoch; 13.3. bis 3.4.2019

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 159.-

Anmeldung: bis 27.2.2019

Kurs 048 Philosophie – Sprache

Kursreihe «Freude am Denken»

Wie sind die Dinge zu ihrem Namen gekommen? Welcher Zusammenhang besteht zwischen Sprache und Macht? Und wie sieht eine faire Gesprächssituation aus? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns, wenn wir über Sprache philosophieren. Indem wir über Sprache sprechen, lernen wir uns besser kennen.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 4 x Montag; 6. bis 27.5.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 159.-

Anmeldung: bis 23.4.2019

Kurse 049 und 050 Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäfti- gungen? Haben Sie Interesse, einzutau- chen in verschiedene Werke der Literatur? Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden im Kurs zusammen besprochen.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie

Daten: 6 x Freitag; 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5. und 28.6.2019

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 100.-

Anmeldung: bis 11.1.2019

Kurs 049: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 050: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 051

Kunstgeschichte «Schweizer Kunst – Kunst in der Schweiz»

Kunst in der Schweiz bis Ende 20. Jh.

Im 18. Jh. entstehen erste Bergbilder, die sich an Kunstmärkten im Ausland orientie- ren. Im 19. Jh. erwacht ein Selbstbewusst- sein unter den Malern. Der Weg ist nun frei für Persönlichkeiten und die Auseinander- setzung mit europäischen Entwicklungen.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/Geschichte

Daten: 6 x Mittwoch; 13.3. bis 17.4.2019

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstmuseum Luzern, Grimselweg 8, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 27.2.2019

Gestalten und Spielen

Kurs 055 Bildsprache der Tarotkarten

Grundkurs für Neugierige

Foto: Fotolia



Der Tarot ist ein altes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzeln und in der Gruppe erforschen wir die Tarotkarten und versuchen wahrzunehmen, wie die Bilder auf uns wirken. Sie lernen einfache Legemuster und ihre Anwendungen kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

Leitung: Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso
Daten: 5 x Dienstag; 22.1., 5./19.2., 19.3. und 2.4.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 199.–
Anmeldung: bis 8.1.2019

Kurse 056 bis 058 +

Acrylmalen

Verschiedene Techniken

Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in den Werken, die Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittenen kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe kennen und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056

Leitung: Angi Stadelmann

Daten: 6 x Mittwoch; 23.1., 27.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 12.6.2019

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 057 NEU

Leitung: Jacorine Meier

Daten: 6 x Dienstag; 8./22.1., 5./19.2. und 5./19.3.2019

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 058: Fortsetzung Kurs 057

Daten: 8 x Dienstag; 2./16./30.4., 14./28.5., 11./25.6. und 2.7.2019

Kosten: CHF 318.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurse 059 bis 061 +

Aquarell-Malen

Technik, Farben und Gestaltung



Foto: Fotolia

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

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 059: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 15.1., 19.2., 12.3., 16.4., 7.5. und 4.6.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 173.–

Kurs 060: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 9.1., 13.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 12.6.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 173.–

Kurs 061: Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 17.1., 21.2., 14.3., 25.4., 16.5. und 6.6.2019

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 220.–

Kurs 062

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 mit Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit diversen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag; 21.3. bis 25.4.2019

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

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

Anmeldung: bis 7.3.2019

Kurs 063 +

Schach

Strategisches Brettspiel für Anfänger

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; 13.3. bis 8.5.2019 (ohne 1.5.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern

Kosten: CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizerischer Schachbund)

Anmeldung: bis 27.2.2019

Kurse 064 und 065 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Musik

Partnerangebote

 **Musikschule**
Stadt Luzern

Jassen 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.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 064: 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 Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Daten: 4 x Mittwoch; 20.3. bis 17.4.2019
(ohne 3.4.)

Kurs 065: Fortsetzung

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Die Kursleiterin zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Mittwoch; 15.5. bis 12.6.2019
(ohne 5.6.)

Kurs 066 + Pétanque

Französisches Kugelspiel

Sie lernen Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerliche Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler,
Pétanque-Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 2.4. bis 7.5.2019
(ohne 23.4.)

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.–

Anmeldung: bis 19.3.2019

Kurse 070 und 071 + Ukulele

NEU



Foto: A. G.

Die Ukulele erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Dank ihres unverwechselbaren Klanges und der geringen Größe eignet sie sich sehr gut zur Liedbegleitung. Dabei lassen sich die Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen und ein eigenes Instrument ist erschwinglich.

Leitung: Christina Müller,
Musikpädagogin

Ort: Schlössli Wartegg,
Minnie-Hauk-Saal, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 070: Schnupperkurs

In diesem Impulskurs lernen Sie die Ukulele kennen und können selber erste Erfahrungen auf dem Instrument sammeln. Ukulelen werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Datum: 1 x Mittwoch; 23.1.2019

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Kosten: CHF 39.– (inkl. Instrument)

Kurs 071: Ukulelen-Gruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg ins Musizieren mit der Ukulele finden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und das Musizieren in der Gruppe. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

Daten: 5 x Mittwoch; 13.2. bis 27.3.2019
(ohne 27.2. und 6.3.)

Kosten: CHF 219.– (exkl. Instrument;
ab ca. CHF 100.–)

Kurse 072 und 073 + Trommeln – Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus, wir machen ihn erlebbar! Unsere Mittel sind die Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise.

Leitung: Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, und Diana Wyss, dipl. Rhythmisiklehrerin

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 072: Einsteigerkurs

Daten: 9 x Donnerstag; 10./24.1.,
7./21.2., 14./21./28.3. und
4./11.4.2019

Kosten: CHF 394.–

Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 073: Fortgeschrittene

Einstieg möglich für Personen, die den Einsteigerkurs bereits besucht haben.

Daten: 5 x Donnerstag; 14.3. bis
11.4.2019

Kosten: CHF 219.–

Anmeldung: bis 28.2.2019

Kurs 074 + Jodeln in der Gruppe

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin,
Jodlerin und Gesangspädagogin

Daten: 4 x Freitag; 18.1. bis 8.2.2019

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.–

Anmeldung: bis 8.1.2019



Musik

Kurs 075

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; 7.1. bis 25.2.2019
(ohne 14.1.)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 310.–

Anmeldung: bis 15.12.2018

Kurse 076 bis 079 +

Fit mit Musik



Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmisik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmisiklehrerin und Seniorenrhythmisik nach Dalcroze

Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr

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

Kurs 076

Daten: 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019

(ohne 26.2. und 5.3.)

Kosten: CHF 273.–

Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 077: Fortsetzung

Daten: 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019

Kosten: CHF 189.–

Anmeldung: bis 23.4.2019

Kurs 078

Daten: 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019
(ohne 1. und 8.3.)

Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 252.–

Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 079: Fortsetzung

Daten: 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019

Kosten: CHF 189.–

Anmeldung: bis 26.4.2019

Kurs 080 +

Bewegtes Singen

Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges und freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn altbekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder in lustvoller Weise eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

Leitung: Elisabeth Käser,
dipl. Rhythmisiklehrerin, Musikerin

Daten: 8 x Dienstag; 8./29.1., 19.2.,
12.3., 9.4., 14.5. und 4./25.6.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

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

Kosten: CHF 198.–

Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 081 +

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Foto: Fotolia

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 Stimbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreientes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann,
Chorleiterin

Daten: 5 x Montag; 8.4. bis 20.5.2019
(ohne 22. und 29.4.)

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

Ort: Viva Luzern AG · Eichhof,
Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.–

Anmeldung: bis 25.3.2019

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs 124

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte Augen beeinflussen auch das Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

Daten: 6 x Freitag; 22.3. bis 17.5.2019 (ohne 19., 26.4. und 3.5.)

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)

Kosten: CHF 195.–

Anmeldung: bis 8.3.2019

Kurs 125

Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Sie lernen die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen spüren und in diversen Bewegungsabläufen aktivieren und 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. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

Daten: 8 x Montag; 18.3. bis 20.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)

Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr

Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)

Kosten: CHF 226.–

Anmeldung: bis 4.3.2019

Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen. Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

Daten: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.5.2019

Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr

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

Kosten: CHF 179.–

Anmeldung: bis 24.4.2019

diesem Dilemma herauszukommen. In diesem Kurs erhalten Sie einen fundierten Einblick in die vielfältigen Ursachen für Schlafstörungen und lernen, wie Sie selbst wieder zu einem geregelten, tiefen und erholsamen Schlaf kommen können!

Leitung: Stephanie Husmann, dipl.

Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Daten: 2 x Montag; 8. und 15.4.2019

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 120.–

Anmeldung: bis 25.3.2019

Partner-angebot



luzernertheater.ch

Kurs 129

Shall we dance?!

Tanzworkshop

für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert in dieser Spielzeit das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heißt es: Ballettsaal frei für bewegungsfreudige Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen:

«Tanz 30: Orfeo»

Sonntag, 24.3.2019, 19.00 Uhr, Luzerner Theater



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

Daten: 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)

Anmeldung: bis 28.2.2019

Kurs 128

Gut schlafen

Schlafstörungen natürlich begegnen

Bereitet Ihnen Ein- oder Durchschlafen Mühe? Es gibt ganz natürliche Wege, aus

Kurs 126

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen

Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 7.1. bis 5.7.2019 (ohne Fasnachtsferien 25.2. bis 8.3., Osterferien 19.4. bis 3.5., Auffahrt 30.5., Pfingstmontag 10.6. und Fronleichnam 20.6.)

Orte: Luzern: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 17.12.2018

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

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5/6 oder 4 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch

Barbara Christen: Kurse 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 189, 197, 198

Ruth Knapp: Kurse 187, 191, 192, 194, 195, 196

Pat Suhr Felber: Kurse 188, 190, 200, 201, 202, 203, 204, 206

Susanne Jung: Kurse 193, 199, 205

Astrid Suter: Kurs 207 (Willisau)

Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 210, 212, 214, 216, 217, 219

Belén Temiño: Kurse 211, 213, 215, 218

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 224, 225, 227, 228, 229, 230, 231, 232

Maria Fasanella: Kurse 220, 221, 222, 223, 226

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 235, 236, 237

Russisch

Alina Fuchs: Kurs 239

Deutsch

Barbara Christen: Kurse 170, 171

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger in Willisau

NEU

ohne Vorkenntnisse

Kurs 207

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr

CHF 413.- (19 x)

Anfänger 1 (Beginner)

Kurs 175

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr

CHF 457.- (21 x)

Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 176

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr

CHF 479.- (22 x)

Kurs 177

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr

CHF 479.- (22 x)

Kurs 178

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr

CHF 290.- (20 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 179

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr

CHF 457.- (21 x)

Kurs 180

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr

CHF 319.- (22 x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 181

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr

CHF 457.- (21 x)

Kurs 182

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr

CHF 457.- (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 183

Mo, 17.00 bis 17.50 Uhr

CHF 305.- (21 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 184

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr

CHF 305.- (21 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 185

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr

CHF 435.- (20 x)

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 186

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr

CHF 435.- (20 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 187

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr

CHF 305.- (21 x)

Kurs 188

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

Kurs 189

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 190

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

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 191

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

Kurs 192

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

Kurs 193

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

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 194

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 195

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 196

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 197

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 198

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 199

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 200

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 201

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 202

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 203

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 204

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 205

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 206

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

SPANISCH BIENVENIDOS!



Foto: Fotolia

Anfänger 1	ohne Vorkenntnisse
Kurs 210	
Do, 15.00 bis 16.15 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Anfänger 2	wenig Vorkenntnisse
Kurs 211	
Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr	CHF 457.- (21 x)

Anfänger 3	
Kurs 212	
Di, 9.30 bis 10.45 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Mittel 1	
Kurs 214	
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Mittel 2	
Kurs 215	
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr	CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene	
Kurs 216	
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Kurs 217	
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr	CHF 457.- (21 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 218	
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr	CHF 319.- (22 x)
Kurs 219	
Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr	CHF 305.- (21 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1	
ohne Vorkenntnisse	
Kurs 220 +	
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Anfänger 2	
wenig Vorkenntnisse	
Kurs 221 +	
Di, 12.30 bis 13.45 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Anfänger 3	
Kurs 222 +	
Do, 10.30 bis 11.45 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Mittel 1	
Kurs 223	
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Mittel 2	
Kurs 224	
Di, 15.00 bis 16.15 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Mittel 3	
Kurs 225	
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Kurs 226	
Do, 12.00 bis 13.15 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Mittel 4	
Kurs 227	
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Mittel 5	
Kurs 228	
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1	
Kurs 229	
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 2	
Kurs 230	
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr	CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 3	
Kurs 231	
Do, 10.00 bis 11.15 Uhr	CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene 4	
Kurs 232	
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr	CHF 435.- (20 x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfänger	
ohne Vorkenntnisse	
Kurs 235 +	
Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr	CHF 457.- (21 x)

Mittel	
Kurs 236	
Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr	CHF 457.- (21 x)
Fortgeschrittene	
Kurs 237	
Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr	CHF 457.- (21 x)

RUSSISCH DOBRO POZHÁLOVAT

Anfänger	
wenig Vorkenntnisse	

Kurs 239

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

NEU

DEUTSCH – WILLKOMMEN

Diese neuen Angebote richten sich an Menschen mit Muttersprache Deutsch, die im Alltag durch ein sprachliches Defizit, z.B. beim Ausfüllen von Formularen, Probleme haben, oder an Menschen mit Immigrationshintergrund bzw. Deutsch als Zweitsprache.



Deutsch für Leute mit Defizit

Kurs 170 +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr	CHF 319.- (22 x)
-------------------------	------------------

Deutsch als Zweitsprache

Kurs 171 +

Mi, 17.00 bis 17.50 Uhr	CHF 319.- (22 x)
-------------------------	------------------

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.

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

Kurs 130

Gastreferat:

Gemeinsam statt einsam

Foto: Tim Bennett/www.unsplash.com



Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Angeboten, wie man jemanden im Internet oder via Inserat kennenlernen kann. Dabei erhalten Sie wichtige Hinweise zum Vorgehen und den Gefahren sowie praktische Tipps.

Leitung: Doris Diggelmann, Erwachsenenbildnerin

Datum: Dienstag, 9.4.2019

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Kurs 131

Wir räumen den Estrich

Statt sie wegzuwerfen, werden Dinge vom Estrich heute verkauft, versteigert und verschenkt. Der Vortrag zeigt auf, wie dies online möglich ist.

Leitung: Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien

Datum: Montag, 25.2.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

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:

- Betriebssystem Windows oder Mac
- Microsoft Office (Word, Excel, Outlook und PowerPoint)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Handy/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping, Photoshop etc.)

Support und Beratung

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

- Hardware (PC, Mac, Laptop, Notebook, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPad, Android-Tablet
- iPhone, Android-Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/W-LAN für PC/Mac, iPad/Tablet etc.)
- Diverses (Virenschutz etc.)

Ort: Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)

Kosten: CHF 109.- pro 60 Minuten (Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Partnerangebot

vbl verkehrsbetriebe Luzern verbindet uns

NEU

Kurse 135 und 136 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



Foto: vbl

NEU gültig im ganzen öV-Netz Schweiz.

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone (inkl. Apple-ID oder Google-Benutzerkonto), Kreditkarte oder Swisscom EasyPay (keine Prepaid).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und in Liechtenstein den öV mit FAIRTIQ nutzen. In diesem Kurs laden Sie die FAIRTIQ-App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling von FAIRTIQ kennen. Die Gruppe fährt gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie von den Verkehrsbetrieben Luzern eine Gutschrift für diese Fahrt auf Ihr Handy geladen.

Leitung: Nicola Wyss und Reto Wirth, vbl-Mitarbeiter

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 35.-

Kurs 135

Datum: 1 x Mittwoch; 16.1.2019

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 136

Datum: 1 x Montag; 29.4.2019

Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse



Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche 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.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 139 und 140 +

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

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 99.-

Kurs 139

Datum: 1 x Mittwoch; 9.1.2019

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 140

Datum: 1 x Mittwoch; 10.4.2019

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 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

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurs 141

Daten: 2 x Montag; 7. und 14.1.2019

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 142

Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.2.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 143

Daten: 2 x Freitag; 15. und 22.3.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 144

Daten: 2 x Montag; 1. und 8.4.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 145

Daten: 2 x Freitag; 3. und 10.5.2019

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

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

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 125.-

Kurs 146: 2 x Freitag; 7. und 14.1.2019

Kurs 147: 2 x Freitag; 3. und 10.5.2019

Kurs 148

iPad – Grundkurs

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

In diesem Kurs lernen 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

Datum: 3 x Mittwoch; 9. bis 23.1.2019

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 280.-



Computer (Windo

Kurse 149 bis 152 + Android-Handy – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät inkl. 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

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 125.–

Kurs 149: 2 x Dienstag; 15. und 22.1.2019

Kurs 150: 2 x Montag; 4. und 11.3.2019

Kurs 151: 2 x Mittwoch; 17. und 24.4.2019

Kurs 152: 2 x Mittwoch; 15. und 22.5.2019

Kurse 153 und 154

Android-Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie das Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Einstellungen vornehmen wie Klingeltöne, Schriftgrösse, Hintergrundbilder usw. Sie lernen zudem den richtigen Umgang mit Apps.

Leitung: Beatrice Tichelli

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 125.–

Kurs 153: 2 x Dienstag; 12.2. und 19.2.2019

Kurs 154: 2 x Dienstag; 28.5. und 4.6.2019

NEU

Kurse 137 und 138 Google-Welt für Android

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

Mit den Dienstleistungen von Google können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine sowohl vom Handy wie auch vom Tablet oder PC aus bearbeiten und verwalten. Auch auf Ihren Kalender haben Sie jederzeit Zugriff. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google Chrome und der Suchmaschine Google.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 125.–

Kurs 137: 2 x Mittwoch; 13. und 20.3.2019

Kurs 138: 2 x Dienstag; 11. und 18.6.2019

Kurs 155

Android-Tablet – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres Android-Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen: surfen im Internet, E-Mails verfassen, Apps aus dem Android-Store herunterladen etc.

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.2.2019

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 280.–

Gruppenkurse: Laptop in Luzern und PC in Neuenkirch

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 (4 x = CHF 80.– bzw. 3 x = CHF 60.–). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

Betriebssystem: Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulungsgeräten 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 160 bis 163

Windows – Grundkurs



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

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

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

Kurs 160: Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 15.1. bis 5.2.2019
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 161: Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 162: Neuenkirch

Daten: 4 x Donnerstag; 2. bis 23.5.2019
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 4, Neuenkirch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 390.-

Kurs 163: Laptop

Daten: 4 x Montag, 3. bis 24.6.2019
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr



Kurs 164 Laptop

Windows – Aufbaukurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Haben Sie einen neuen PC oder Laptop mit Windows 10 erworben? Sie lernen in diesem Kurs die Möglichkeiten des neusten Microsoft Betriebssystems kennen. Nebst Datenschutzeinstellungen zur Wahrung Ihrer Privatsphäre werden wir auch das System und seine Programme/ Apps kennenlernen und einstellen. Mit Office 2016/2019 oder 365 werden die komfortablen Neuerungen in den Büroanwendungen erarbeitet. Lernen Sie mit den neuen Möglichkeiten von Windows und Office speditiv zu arbeiten. Wir zeigen die neue Bildbetrachtungs- und Bearbeitungssoftware von Windows, sowie die neue Fenstertechnik, um Ordnung in Ihre Dateien zu bringen. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Daten: 3 x Montag; 18.3. bis 1.4.2019
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Kurs 165 Laptop

Internet und E-Mail

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Aufbaukurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web? Der elektronischen Post und dem E-Mail-Programm? Sie lernen wie man Adressen, Telefonnummern, Autonummern, Fahrpläne, Bild- und TV-Beiträge abruft. Wir zeigen Ihnen eine E-Banking-Demo und andere hilfreiche Apps im Internet. Downloaden Sie nützliche Apps aus dem App Store und lernen Sie deren Gebrauch kennen. Sie lernen wie man E-Mails sendet und empfängt, Beilagen einfügt und solche in den eigenen Dateien speichert. Ebenso erfahren Sie wie E-Mails an verschiedene Empfänger gesendet und eine Empfangsbestätigung verlangt werden kann. Wir lernen mit den neusten Browsern wie Microsoft Edge, Mozilla Firefox und Google Chrome und mit Outlook 2016/2019 und 365 und Windows Mail oder Mozilla Thunderbird.

Daten: 4 x Donnerstag; 18.4. bis 9.5.2019

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)



Computer (Mac)



DQ Solutions | Premium Reseller

Kurse 166 und 167 Laptop

Bilder managen mit Windows 10

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

Lernen Sie die 10 Werkzeuge für die Bildbearbeitung mit Windows 10 kennen und wie der Transfer vom Handy (iPhone und Android) auf den PC funktioniert. Ordner erstellen, Bildsortierung nach Datum, Bilder speichern und Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

Kurs 166: 4 x Donnerstag; 14./21.2. und 7./14.3.2019

Kurs 167: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.5.2019

Kurse 168 und 169 Laptop

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.

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Kurs 168

Daten: 3 x Mittwoch; 15. bis 29.3.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 169

Daten: 3 x Montag; 20.5. bis 3.6.2019

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

Ort: Hotel Astoria, Pilatusstrasse 29, Luzern

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

Kurse 750 und 751 Mac-Einstieg (Grundkurs)



foto: Fotolia

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

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden.

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.

Kurs 750: 2 x; Dienstag, 5., und Donnerstag, 7.2.2019

Kurs 751: 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.3.2019

Kurs 752

Mac-Umgang (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sie verstehen die Bedienung eines Apple-Computers bereits und möchten nun die wichtigsten Apps von OS X kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

Kursinhalt: Mac App Store, Notizen, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren. Aktuelles, eigens für den Kurs erstelltes Skript wird bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs 752: 2 x; Dienstag, 9., und Donnerstag, 11.4.2019

Kurs 753

Fotos-App

Voraussetzung: Grundkurs Mac.

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

Kursinhalt: Fotos importieren; Benutzeroberfläche von 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.

Kurs 753: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.5.2019

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Treff 240 Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets

Moderation: Ernst Bissig, Telefon 079 408 22 65

Daten: jeweils am Mittwoch; 23.1., 27.2., 27.3., 1.5., 29.5. und 26.6.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Bistro, LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern (VBL-Bus Nr. 1, Haltestelle Maihofmatte/Rotsee)

Mitbringen: eigenes Gerät inkl. Ladegerät und Passwort

Kosten: CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

Daten: jeweils am Freitag; 18.1., 15.2., 15.3., 17.5. und 21.6.2019

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

Bemerkung: Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist erwünscht.

Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)

Hinweis: Wegen Baustelle steht nur eine beschränkte Anzahl Autoparkplätze gegenüber bei der Garage Epper zur Verfügung. Als Ausweichmöglichkeit empfehlen wir das Parkhaus Nidfeld.

Kosten: CHF 10.– pro Mal

Treff 246 Immer wieder sonntags

Vorträge rund ums Reisen

NEU



Leitung: Dr. phil. Walter Steffen, Historiker, Telefon 041 420 62 86

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Pfarreizentrum St. Karl, Spitalstrasse 91, Luzern

Kosten: CHF 10.– pro Mal

Sonntag, 27.1.2019

Reisen mit Tiefe und Weite – Pilgerreisen als beglückende Herausforderung
Filmvortrag mit Br. Dr. Niklaus Kuster, Kapuziner

Sonntag, 24.2.2019

Du schaffst meinen Schritten weiten Raum – die spirituelle Dimension des Reisens.
Bildervortrag von Nadia Rudolf von Rohr, Co-Vorsteherin Franziskanische Gemeinschaft Schweiz

Sonntag, 31.3.2019

Die Via Francigena – ein beglückender Pilgerweg
Bildervortrag über die Alternative zum Jakobsweg mit Harald Kolb

Treff 241 Spazier-Treff

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

Leitung: Uschi Barmettler, Telefon 078 778 74 84

Daten: jeweils am Mittwoch; 9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 1.5. und 5.6.2019

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern

Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung

Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter

Kosten: CHF 5.– pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

Treff 244 Jass-Treff

Dem Schweizer Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 079 575 67 10

Daten: jeweils am Donnerstag; 7.2., 7.3., 4.4., 9.5., 6.6. und 4.7.2019

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten,

Horwerstrasse 79, Luzern (bei der Allmend Luzern)

Kosten: CHF 25.– für 5 frei wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Treff 245 Tanznachmittage

Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

Leitung: Nena Graf, Telefon 079 270 80 88

Daten: jeweils am Mittwoch; 16.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5. und 12.6.2019

Treff 242 Denk-Fitness-Treff

Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit und Wortfindung

Leitung: Dolores Weber, Telefon 041 660 96 20