

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2019)
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: 01.02.2026

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 Mobile 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.

Anlass 001 + Altdorf und Rega-Basis in Erstfeld

Längst vor Tell bevölkerten die Kelten die Talschaft von Altdorf. Der berühmte Sohn wurde erst 1895 mit einem Denkmal geehrt. Mindestens so sehenswert sind die prächtigen Herrenhäuser, die von den heimgekehrten Söldnerführern errichtet worden sind. In einem Rundgang gehen wir der Geschichte des Urner Hauptortes nach. Der anschliessende Besuch der Rega-Basis in Erstfeld zeigt auf, wie wichtig und hilfreich der Helieinsatz in einem Bergkanton ist.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen
Datum: Dienstag, 21.1.2020

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.48 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 20.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 7.1.2020

Anlass 002 +

Rathausmuseum und Stadtbesichtigung in Sempach

Das kleine Museum im Rathaus bietet einen faszinierenden Einblick ins mittelalterliche Leben um 1386 und in die Stadtgeschichte. Auch geheimnisvolle Heilmittel wie Schabmadonnen und «heilige Fresszettel» sind ausgestellt. Nach einer Kaffeepause erwartet Sie noch eine kurze Städtli-Führung.

Leitung: Walter Steffen

Datum: Mittwoch, 22.1.2020

Treffpunkt: 13.35 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.45 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.– inkl. Führungen und
Zvieri mit Getränk (Eintritt Museum
zusätzlich CHF 9.– vor Ort zahlbar, mit
Museumspass frei)

Reisekosten: Retourbillett Luzern – Sempach
individuell lösen (z.B. Passepartout
Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 8.30 mit
Halbtax)

Anmeldung: bis 8.1.2020

Anlass 004 +

Villa Patumbah und Opernhaus in Zürich



foto: Wikipedia

Nach jahrelangem Feilschen um die Villa Patumbah und ihren prächtigen Park konnte 2013 der Schweizerische Heimatschutz dort seinen Geschäftssitz eröffnen. Wir gewinnen Einblick in die anspruchsvolle Arbeit der Denkmalpflege. Nachmittags, beim Besuch im Opernhaus, tauchen wir ein in eine Welt von Handwerk, Hightech und Kunst und können erahnen, wie das Räderwerk im Hintergrund spielen muss, bis eine Oper bühnenreif ist.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Mittwoch, 4.3.2020

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 49.– inkl. Führungen (Eintritt Villa Patumbah zusätzlich CHF 5.– vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

Reisekosten: ca. CHF 25.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: individuell

Anmeldung: bis 19.2.2020

Anlässe 005 und 006 +

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung zu Beginn des 21. Jahrhunderts erstrahlt das 1902 eröffnete 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, 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 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 005: Mittwoch, 4.3.2020

Anlass 006: Dienstag, 17.3.2020

Anlass 007 + Stromwelt CKW in Rathausen



Foto: Wikipedia

Woher kommt unser Strom und wie wird sichergestellt, dass wir immer genügend Strom haben? Diese und viele andere Fragen zum Thema Strom werden uns an einer spannenden Führung bei der CKW Stromwelt in Rathausen in Bild und Wort erläutert. Zudem erhalten wir Gelegenheit, den eigenen Stromverbrauch am Energierechner zu ermitteln. Eine Besichtigung des Wasserkraftwerks Rathausen darf natürlich nicht fehlen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 26.3.2020

Treffpunkt: 12.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.- inkl. Führung, Zvieri mit Getränk

Reisekosten: Retourbillett Luzern – Rathausen individuell lösen (z.B. Passepartout Tageskarte Zone 10; ca. CHF 6.20 mit Halbtax)

Anmeldung: bis 12.3.2020

Anlass 008 + Wasserturm- und Museggmauer in Luzern



Foto: Wikipedia

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Luzerner Wasserturm und die Museggmauer (Männli-, Zyt- und Schirmerturm) zu besichtigen und zu begehen. Spazieren Sie mit uns durch die Leuchtenstadt Luzern und lassen Sie sich die Geschichten der meistfotografierten Wahrzeichen Luzerns in zwei exklusiven Führungen erklären.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 30.4.2020

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 43.- inkl. Führungen

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 16.4.2020

Anlass 009 + Vom Apfel zum Saft: Mosterei Möhl in Arbon

Sie möchten wissen, wie der Apfel zu Möhl-Saftspezialitäten wird? Dann kommen Sie mit zur Betriebsführung, bei welcher uns Profis Einblick ins Safthandwerk der Familie Möhl in Arbon geben. Die Führung beinhaltet auch eine Degustation der Möhl-Spezialitäten. Im

Anschluss kann das aufschlussreiche Museum des Betriebs besichtigt werden. Wir reisen gemütlich im Voralpenexpress via St. Gallen nach Arbon/Stachen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 7.5.2020

Treffpunkt: 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 69.- inkl. Führung, Museums- eintritt und Mittagessen mit Getränk

Reisekosten: ca. CHF 45.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Mühle in Stachen/Arbon (inbegriffen)

Anmeldung: bis 23.4.2020

Anlass 010 + Heilkräuterspaziergang in Arth-Goldau



Mit der bekannten Referentin Brigitte Waser-Bürgi aus Sattel, Heilpflanzen-Fachfrau, machen wir einen Heilkräuterspaziergang am Waldrand von Arth-Goldau (ca. 2,15 Stunden). Viele Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustüre. Wir lernen Wildkräuter und ihre Heilwirkung kennen und wie wir sie in der Küche verwenden können.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 5.6.2020

Treffpunkt: 11.00 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.- inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 11.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 20.5.2020

Alltag und Natur

Anlass 011

La Chaux-de-Fonds – auf den Spuren von Le Corbusier



Foto: zvg

Bei diesem Ausflug nach La Chaux-de-Fonds erfahren Sie vieles über die jungen Jahre von Charles-Edouard Jeanneret – welcher unter dem Künstlernamen Le Corbusier als Architekt, Maler und Designer bekannt ist. Er hat seiner Heimatstadt ein reiches Erbe an interessanten Bauten hinterlassen, die wir unter kundiger Führung (2 Std. zu Fuss) besuchen werden. Zudem werfen wir in der Uhrenmetropole auch einen Blick ins Internationale Uhrenmuseum und gehen auf Zeitreise.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Dienstag, 30.6.2020

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.01 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 59.– inkl. Führung und Mittagessen mit Getränk (Eintritt Uhrenmuseum zusätzlich CHF 12.50 vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

Reisekosten: ca. CHF 48.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Chez Gilles, La Chaux-de-Fonds (inbegriffen)

Anmeldung: bis 16.6.2020

Kurs 020

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; 3./17. und 31.3.2020

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 114.–

Anmeldung: bis 18.2.2020

Kurs 021

Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur unserer Gesundheit helfen kann

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

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

Daten: 3 x Donnerstag; 26.3 bis 9.4.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 128.–

Anmeldung: bis 12.3.2020

Kurs 022

Stil und Make-up 60+

Tricks und Kniffe für reife Frauen

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 Donnerstag; 16.4.2020

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 75.–

Anmeldung: bis 2.4.2020

Kurs 023

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 Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die einfach hervorragend schmecken. Natürlich geniessen wir das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für die Kochkurse empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.–) werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Dienstag; 28.4. bis 19.5.2020

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

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

Anmeldung: bis 14.4.2020

Am Puls der Zeit

Kurs 030 +

Steuererklärung online

Papierlos ausfüllen und einreichen

NEU



Foto: zvg

Die Steuererklärung kann seit Steuerperiode 2016 für natürliche Personen elektronisch eingereicht werden (eFiling). Sie können die Steuererklärung inklusive aller notwendigen Beilagen verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet einreichen. Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuererklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt bzw. laden dieses auf Ihren Laptop. Sie erfahren auch, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch in einem gängigen Datenformat beifügen können. Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuererklärungsdienstes betreut, um termingerecht die Steuererklärung elektronisch einreichen zu können.

Voraussetzung: Eigener Laptop, ausreichende Laptop/PC-Kenntnisse, persönliche Steuererklärung/-unterlagen

Leitung: David Schär,
Leiter Steueramt Stadt Luzern
Daten: 2 x Donnerstag; 27.2. und 12.3.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 80.-
Anmeldung: bis 13.2.2020

Kurs 031 +

Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

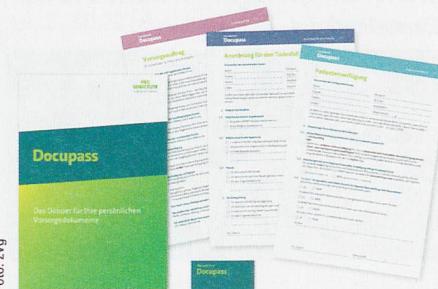


Foto: zvg

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall einer 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: Lis Hunkeler,
Inhaberin «Leben mit Qualität»

Datum: 1 x Montag; 10.2.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 45.- (exkl. Docupass)

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 27.1.2020

Kurse 032 bis 037 +

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 den Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Leitung: Lis Hunkeler,

Inhaberin «Leben mit Qualität»

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 80.- (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 032: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 28.1. und 4.2.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 033: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 3. und 10.3.2020

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 034: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 28.4. und 5.5.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 19. und 26.5.2020

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 036: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 10. und 17.3.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 037: Sursee

Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.6.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Ref. Kirchgemeinde, Dägersteinstrasse 13, Sursee

Am Puls der Zeit

Partnerangebote



Kurse 038 und 039 + «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 der Fahrlehrerin 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 einen Kursattest.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin

Zeit: 9.00 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 038: 1 x Dienstag; 24.3.2020

Kurs 039: 1 x Dienstag; 12.5.2020

Kurs 040 + Sicher unterwegs mit dem E-Bike Einstiegerkurs



E-Bikes liegen im Trend. Im Einstiegerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Der Kurs beinhaltet einen ausführlichen Theorieblock, in dem die gesetzlichen Hintergrundinformationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt werden. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden Gefahren im Verkehr ebenso angesprochen wie richtiges Verhalten. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor

Datum: 1 x Samstag; 9.5.2020

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen

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

Anmeldung: bis 24.4.2020

↔ SBB CFF FFS

Kurse 041 und 042 + SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

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

Voraussetzung: eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert, idealerweise bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 041

Datum: 1 x Dienstag; 14.1.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 042

Datum: 1 x Dienstag; 12.5.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr



verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

Im Alltag sicher unterwegs

«mobil sein & bleiben» mit

Billettautomatenschulung

Die Gratisangebote der Verkehrsbetriebe Luzern 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.

Luzern: Mittwoch, 13.5. und Donnerstag; 22.9.2020, 8.15 bis 12.15 Uhr, vbl

Hochdorf: Mittwoch, 6.5.2020, 8.15 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

Sursee: Dienstag, 12.5.2020, 8.15 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

Willisau: Dienstag, 19.5.2020, 8.30 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

Wolhusen: Mittwoch, 27.5.2020, 8.30 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

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

Wissen und Kultur

Kurs 045

NEU

Philosophische Lektüre

Michael Hampe: Das vollkommene Leben

Wir lesen das Buch «Das vollkommene Leben» des Philosophen Michael Hampe. In seinen als Meditationen bezeichneten Essays über das Glück lässt Hampe vier fiktive Autoren ihre Vorstellungen von Glück vortragen. Mit dieser Vielstimmigkeit der dargestellten Ansichten bietet das Buch reichen Stoff für Diskussionen und vertieftes Nachdenken über die Möglichkeiten eines sinnerfüllten Lebens.

Leitung:

lic. phil. Rosmarie

Paradise-Dahinden

Daten: 8 x Montag; 13.1. bis 9.3.2020
(ohne 10.2.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 305.-

Anmeldung: bis 6.1.2020

Kurs 046

NEU

Historische Spaziergänge

Für geschichtsinteressierte Gwundernasen



Foto: Wikipedia

Entdecken Sie mit uns an vier Vormittagen historische Orte ausserhalb der alten Stadt Luzern. Spazierend wollen wir fragen, was uns Zeugnisse über den vormodernen Stadtstaat erzählen können. Sind Sie neugierig und gut zu Fuss, dann führen wir Sie zu Hinterlassenschaften, die etwas zu berichten haben.

Leitung: Dr. Jürg Stadelmann, Historiker und Inhaber «Büro für Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen», und Giulia Schiess, Historikerin

Kosten: CHF 233.-; exkl. individuelle An- und Rückreise

Anmeldung: bis 14.4.2020

Daten/Orte: 4 x Dienstagmorgen

28.4.2020: Luzern

Vom Maihof ins Wey-Quartier

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Pro Senectute,
Maihofstrasse 76, Luzern
Abschluss: Museumsplatz Luzern

12.5.2020: Ettiswil

Barprobe und Hostienwunder

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Post Ettiswil
Abschluss: Post Ettiswil

26.5.2020: Emmen-Luzern

Strafen und Richten

Treffpunkt: 9.00 Uhr,

Bahnhof Emmenbrücke

Abschluss: Weinplatz Luzern

9.6.2020: Kriens-Luzern

Herrensitze vor der Stadt

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Haltestelle Eichhof,
VBL Bus 1 und 14

Abschluss: Reusswehr Luzern

Kurs 047



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 gegenseitig zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt mich? Was hatte ich für Buben- oder Mädchenträume, die ich umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

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

Daten: 4 x Dienstag; 18.2., 3./31.3. und 9.6.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 9.6. von 13.30 bis 16.30 Uhr)

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 5.2.2020

Kurs 048

Philosophie – Verletzlichkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Verletzlichkeit ist unbestreitbar Teil menschlicher Existenz – in körperlicher, psychischer und moralischer Hinsicht. Verletzlichkeit zu zeigen, ist hingegen keineswegs selbstverständlich, stattdessen zählen Stärke und Kontrolle. Warum ist das so, was macht uns verletzlich und was macht unsere Verletzlichkeit mit uns? Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Ursachen, Wirkungen und Formen der Verletzlichkeit, über Robustheit, versteckte Stärken und das Verhältnis zu uns und anderen.

Leitung:

Rayk Sprecher, M.A.,

Inhaber «kriteria.ch»

Daten: 4 x Mittwoch; 4. bis 25.3.2020

Zeit: 13.15 bis 15.15 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 159.-

Anmeldung: bis 19.2.2020

Kurse 049 und 050



Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauen 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; 31.1., 28.2., 27.3., 24.4., 22.5. und 26.6.2020

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 100.-

Anmeldung: bis 17.1.2020

Kurs 049: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 050: 15.30 bis 17.00 Uhr

Gestalten und Spielen

Kurs 055 Lerne skizzieren Zeichnen – nur mit Bleistift

NEU

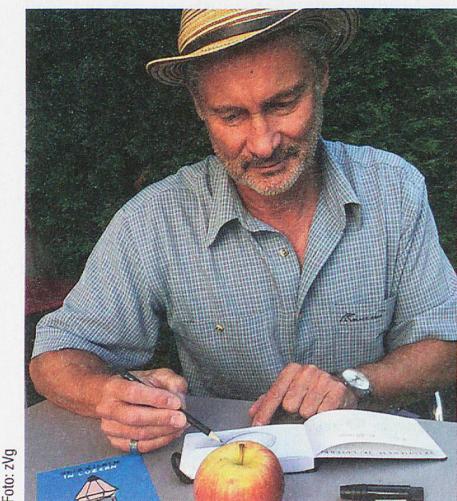


Foto: ZVg

Du übst dich im Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt dir der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt dir Feedback und unterstützt dich mit wertvollen Tipps aus seiner langjährigen Praxis. Es gilt, Gegenstände und das Stilleben zu beobachten und zu skizzieren (z.B. Apfel, Kaffeetasse, Räume, Gebäude, Natur, Tiere etc.). Die Themen und Motive sind zahlreich und können abgesprochen werden. Etwas Übung und ein paar technische Grundlagen führen sehr schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen. Lass dich inspirieren, profitiere von praktischen Tipps und geniesse ein paar Stunden «kreativ sein».

Leitung: Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator, www.martschini.ch
Daten: 8 x Mittwoch; 29.1., 12.2., 4.*/18.*3., 1./29.*4., 13. und 27.5.2020
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern
***Bemerkung:** an diesen drei Daten wird extern skizziert.
***Treffpunkt:** Torbogen Bahnhof Luzern
Kosten: CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)
Anmeldung: bis 15.1.2020

Kurse 056 bis 058 + Acryl-Malen Verschiedene Techniken



Foto: Fotolia

«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.

Kurse 056 und 057

Leitung: Jacorine Meier
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern
Material: ca. CHF 20.- (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056

Daten: 6 x Dienstag; 14.1., 21.1., 4.2., 18.2., 3. und 17.3.2020
Kosten: CHF 240.-

Kurs 057

Daten: 8 x Dienstag; 31.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6., 16.6. und 30.6.2020
Kosten: CHF 320.-

Kurs 058

Leitung: Coni Egger, Mitinhaberin «atelier farbklecks»
Daten: 6 x Mittwoch; 29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 27.5. und 24.6.2020
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw
Kosten: CHF 240.- plus ca. CHF 20.- Material (vor Ort zu bezahlen)

NEU

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 die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

Leitung: Maria Tschuppert
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 240.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 059: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 21.1., 18.2., 10.3., 24.3., 21.4. und 2.6.2020
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 060: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 15.1., 12.2., 11.3., 8.4., 13.5. und 10.6.2020
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 061: Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 16.1., 13.2., 19.3., 30.4., 14.5. und 18.6.2020
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 062 und 063 Bildsprache der Tarotkarten Einführung und Fortsetzung

Foto: Fotolia



Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und erweitern im Austausch unser Erfahrungswissen. Die Bildsprache des Tarot stärkt die Intuition, um Antworten auf Lebensfragen zu finden. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Dabei verwenden wir einfache Legemuster oder entwickeln diese in der Gruppe.

Leitung: Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 199.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 062: Einführung

Daten: 5 x Donnerstag; 27.2. bis 26.3.2020

Kurs 063: Fortsetzung

Daten: 5 x Donnerstag; 30.4. bis 4.6.2020 (ohne 21.5.)

Kurse 064 und 065 + Schach

Strategisches Brettspiel

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; 4.3. bis 22.4.2020

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern

Kosten: CHF 135.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 064: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 065: Fortgeschritten

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurse 066 und 067 + Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten bereitet Spass! Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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 066: Anfänger

Daten: 4 x Mittwoch; 11.3. bis 8.4.2020 (ohne 1.4.)

Kurs 067: Fortsetzung

Daten: 4 x Mittwoch; 13.5. bis 10.6.2020 (ohne 3.6.)

Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlerten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Montag; 16.3. bis 27.4.2020 (ohne 13.4.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

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

Anmeldung: bis 2.3.2020

Kurs 069 + Pétanque

Französisches Kugelspiel



Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerliche Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler,

Pétanque-Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 17.3. bis 28.4.2020 (ohne 7. und 14.4.)

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.–

Anmeldung: bis 3.3.2020

Musik

Partnerangebote

Musikschule

Stadt Luzern

Kurs 070 + Klavier ohne Noten Grundlagen der Begleitung

NEU



Foto: zVg

Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten. Die Beispiele stammen aus unterschiedlichen musikalischen Stilen, und die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Wünsche einzubringen.

Leitung: Stefan Jimmy Muff, Lehrperson Klavier und Musiker
Daten: 5 x Donnerstag; 12.3. bis 9.4.2020
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 28.2.2020

Kurse 071 und 072 + Ukulelen

Gitarrenähnliche Zupfinstrumente

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
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Schlössli Wartegg, Minnie-Hauk-Saal, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 071: Schnupperkurs (ohne Vorkenntnisse)

Im Einführungskurs lernen Sie die Ukulele kennen und erwerben die Grundkenntnisse, um in der Ukulelen-Gruppe mitzuspielen.

Datum: 1 x Mittwoch; 22.1.2020

Kosten: CHF 39.– (inkl. Instrument)

Kurs 072: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und geniessen das gemeinsame Musizieren in der Gruppe.

Daten: 3 x Mittwoch; 12.2., 4. und 11.3.2020

Kosten: CHF 135.– (exkl. Instrument, ca. CHF 100.–)

Kurs 073 +

Jodeln

Singen ohne Text in der Gruppe



Foto: zVg

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Daten: 4 x Freitag; 17.1. bis 7.2.2020

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.–

Anmeldung: bis 6.1.2020

Kurs 074 +

Trommeln

Rhythmus erleben



Foto: zVg

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, und Diana Wyss, dipl. Rhythmisiklehrerin

Daten: 4 x Donnerstag; 30.1., 13.2., 5. und 19.3.2020

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 154.– (inkl. Instrument)

Anmeldung: bis 16.1.2020

Kurse 075 und 076

Aktives Hören: Musikgeschichte

Vom barocken Zeitalter bis 1900

Die klassische Musik ist ein faszinierender Teil unserer Kultur. Sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen dabei auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen (Notenkenntnisse sind nicht nötig).

Leitung: Dr. Verena Naegele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol,
 Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: je CHF 184.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 075: Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

Mit dem Wirken Napoleons wird die alte Ständeordnung gehörig durcheinander gewirbelt. Damit bilden sich auch neue Konzertformen und -gattungen aus von der Salonmusik bis zur grossen Sinfonie, die nun öffentlich gespielt werden. Die Komponisten reagieren darauf mit einem unerhörten Ideenreichtum. Beethoven in seiner Reifezeit gehört ebenso dazu, wie die Hype um Rossini, Webers Romantische Oper und die Klein- und Grossformen bei Schubert, Schumann oder Mendelssohn.

Daten: 4 x Montag; 6.1. bis 3.2.2020
 (ohne 20.1.)

Kurs 076: Nationalströmungen und Gigantismus

Mit dem sich ausbildenden Bürgertum im 19. Jahrhundert wachsen in der 2. Hälfte des 19.Jh die Möglichkeiten der Musik: Es gibt nun grosse Konzerthäuser, Orchester wachsen auch dank modernen Instrumenten, die Vielfalt in der Harmonik nimmt zu, die klassische Musik bildet einen Teil der Sehnsucht nach einer eigenen Nation. Wagner und Verdi prägen die Opernproduktion, Dvorak und Smetana sind Exponenten der Nationalströmungen, Mahler und Richard Strauss führen Sinfonie und Oper zu gigantischen Dimensionen am «Fin de siècle».

Kurse 077 und 078 +



Fit mit Musik

Sturzprävention nach Dalcroze

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganz

heitliche 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. Rhythmis- lehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn bzw. bei freien Plätzen auch nach Kursstart möglich

Kurs 077: 1. Trimester

Daten: 12 x Dienstag; 7.1. bis 7.4.2020 (ohne 18./25.2.)

Kosten: CHF 228.-

Kurs 078: 2. Trimester

Daten: 10x Dienstag; 28.4. bis 30.6.2020

Kosten: CHF 190.-

Kurs 079 +

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. Rhythmis- lehrerin, Musikerin

Daten: 9 x Dienstag; 7./28.1., 11.2., 3./24.3., 7./28.4., 2. und 23.6.2020

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: bis 20.12.2019

Kurs 080 +

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Foto: ZVG
 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; 30.3. bis 11.5.2020 (ohne 13. und 20.4.)

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

Ort: Viva Luzern AG · Eichhof,

Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.-

Anmeldung: bis 16.3.2020

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs 085 + Waldbaden

NEU

Eintauchen in den Frühlingswald

Waldbaden bedeutet Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Waldbaden kann den Blutdruck- und Blutzuckerspiegel senken, die Schlafqualität verbessern, geistige und körperliche Regeneration fördern und das Immunsystem stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren sie mithilfe von Erholungsübungen.

Leitung: Ines Neubauer, zert. Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Daten: 3 x Montag; 4. bis 18.5.2020

(auch bei Regen)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Gütschwald Luzern

Treffpunkt: Gütschbahn Bergstation

Kosten: CHF 98.–

Anmeldung: bis 24.4.2020

Kurs 086 + Atem und Bewegung

Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Ziel ist es, die Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

Daten: 6 x Mittwoch; 29.4. bis 3.6.2020

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 126.–

Anmeldung: bis 15.4.2020

Kurs 087 + SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die

Merkfähigkeit und das logische Denken. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 10./17.2., 9./16. und 30.3.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 27.1.2020

Kurs 088 + Ohren Spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

Daten: 5 x Donnerstag; 27.2. bis 26.3.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 220.–

Anmeldung: bis 13.2.2020

Kurs 089 + 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 verschiedenen Bewegungsabläufen aktivieren und entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten, ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

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

Daten: 8 x Montag; 2.3. bis 4.5.2020 (ohne 13. und 20.4.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 226.–

Anmeldung: bis 18.2.2020

Kurs 090 +

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Im Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

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

Daten: 6 x Montag; 2.3. bis 6.4.2020

Zeit: 11.45 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 195.–

Anmeldung: bis 18.2.2020

Kurs 091 +

Balsam für die Füsse

Ganzheitliches Wohlbefinden

Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden kann? Die gezielten Fussübungen, die Sie im Kurs lernen, können Sie zu Hause ausführen.

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

Daten: 4 x Mittwoch; 29.4. bis 20.5.2020

Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr

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

Kosten: CHF 179.–

Anmeldung: bis 15.4.2020

Digitale Senioren

Kurs 093 +

Meditation

Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie die innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten einfachen Übungen aus dem Joga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt.

Leitung: Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin

Daten: 9 x Mittwoch; 22.1. bis 1.4.2020 (ohne 19. und 26.2.)

Zeit: 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 284.–

Anmeldung: bis 8.1.2020

Partnerangebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 092 +

Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in die nächste Saison: Ballettsaal frei für alle bewegungsfreudigen Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zusätzlich die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und eine Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: «Tanz 32: I am who I am who I am», Sonntag, 10.5.2020, 19.00 Uhr, Luzerner Theater

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

Daten: 4 x Donnerstag; 5. bis 26.3.2020

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)

Anmeldung: bis 20.2.2020

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: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Vortrag 100 Steuererklärung online

NEU



Die Steuererklärung kann mit eFiling inklusive aller notwendigen Beilagen verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden. Damit müssen weder die mit dem Steuerprogramm ausgefüllte Steuererklärung noch Belege ausgedruckt werden.

Referent: René Chollet, Fachperson Steuererklärungsdienst

Daten: 1 x Donnerstag; 6.2.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Vortrag 101 Digitalisierung im Alltag

Googeln, QR-Code scannen, videotelefonieren, Musik hören und Zeitung lesen. Das Internet vereinfacht den Alltag, wenn man das Medium richtig einsetzt. Erfahren Sie mehr über die digitalen Helfer und erhalten Sie einen Einblick in die Welt des mobilen Internets.

Referentin: Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien

Daten: 1 x Montag; 18.5.2020

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, eFiling 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: 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, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: Zvg

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.

Kurse 107 und 108 + WhatsApp-Einführung

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

Im Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standort-Angaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 108.-

Kurs 107

Datum: 1 x Mittwoch; 15.1.2020

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 108

Datum: 1 x Mittwoch; 13.5.2020

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 109 bis 112 + iPhone – Grundkurs



Foto: Sara-KurfessUnsplash

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

Im Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: Richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

Leitung: Nicola Wyss

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Kurs 109: 2 x Freitag;
10. und 17.1.2020

Kurs 110: 2 x Mittwoch;
12. und 19.2.2020

Kurs 111: 2 x Montag;
30.3. und 6.4.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 112: 2 x Donnerstag;
25.6. und 2.7.2020

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurse 113 und 114

iPhone – Aufbaukurs

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

Im 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: installieren, löschen, verschieben und organisieren. Zudem können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Kurs 113: 2 x Freitag;
10. und 17.1.2020

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 114: 2 x Montag;
4. und 11.5.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 115

iPad – Grundkurs

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

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das iPad bedienen: Sie surfen 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

Daten: 2 x Freitag; 6. und 13.3.2020

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 216.-

Partner- angebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern verbindet uns

Kurse 116 bis 118 + Android Handy – Grundkurs



Foto: zVg

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.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Hinweis: Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

Kurs 116: 2 x Montag; 13. und 20.1.2020

Kurs 117: 2 x Mittwoch; 4. und 11.3.2020

Kurs 118: 2 x Montag; 11. und 18.5.2020

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurs 119: 2 x Montag;

2. und 9.3.2020

Kurs 120: 2 x Freitag;

19. und 26.6.2020

Kurs 121

Android-Handy – Aufbaukurs

«Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

Mit Ihrem Google-Konto können Sie Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie auch den Umgang mit Google Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit Google Chrome.

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 2 x Montag; 27.4. und 4.5.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurs 122

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 und installieren, Fotos organisieren und verwalten.

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 2 x Montag; 27.1. und 3.2.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurse 105 und 106 + 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 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 gleich 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

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 35.–

Kurs 105: 1 x Montag; 13.1.2020

Kurs 106: 1 x Mittwoch; 22.4.2020

Computer (Windows)



Foto: Fotolia

Gruppenkurse: Laptop

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 den Umgang mit dem Laptop.

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

Laptop: Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (3 x = CHF 60.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

Betriebssystem: Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016).

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.

Leitung: Michel Prigione

Kurse 130 und 131 + 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 können Programme starten und richtig 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, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 130: 3 x Dienstag;

14. bis 28.1.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 131: 3 x Donnerstag;

23.4. bis 7.5.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 132

Windows – Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir stellen Ihnen die Neuerungen von Windows 10 vor, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Daten: 3 x Dienstag; 12. bis 26.5.2020

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 133 +

Internet und E-Mail

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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web (Internet) und der elektronischen Post (E-Mail)? Sie lernen, Informationen wie Adressen, Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichern und auszudrucken, und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen (Bilder oder Texte) und lernen, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit dem neuen Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

Daten: 3 x Mittwoch; 11. bis 25.3.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Computer (Mac)

Partner-
angebot

DQ Solutions



Kurs 134

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 und eigenen Kriterien, Bilder speichern und die Datensicherung werden im Kurs ebenfalls aufgezeigt.

Daten: 3 x Freitag; 14. bis 28.2.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 135

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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

Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.6.2020

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.- (exkl. MacBook)

Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

MacBook: Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit oder können ein Mietgerät gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (2 x = CHF 40.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

Kurse 140 und 141 Mac-Einstieg (Grundkurs)



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.

Kurs 140: 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.2.2020

Kurs 141: 2 x; Dienstag, 10., und Donnerstag, 12.3.2020

Kurs 142

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, 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.

Kurs 142: 2 x; Montag, 27., und Mittwoch, 29.4.2020

Kurs 143

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.

Kurs 143: 2 x; Dienstag, 23., und Donnerstag, 25.6.2020

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: 13.1. bis 3.7.2020 (Willisau und Sursee ab 6.1., ohne Fasnachtsferien 17. bis 28.2., Osterferien 13. bis 24.4., Auffahrt 21.5., Pfingsten 1.6. und Fronleichnam 11.6.)

Orte: Luzern: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76. **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3. **Willisau:** Pro Senectute, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt.

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 6.1.2020

Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischen zeitlich 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.

Kursleiter/innen

Deutsch

Barbara Christen: Kurse 170, 171

Englisch

Barbara Christen: Kurse 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 192, 199, 200

Susanne Jung: Kurse 195, 202, 207

Ruth Knapp: Kurse 193, 196, 197, 198, 201

Benno Rogger: Kurse 191, 203, 204

Pat Suhr Felber: Kurse 194, 205, 206, 208

Elisabeth Oehen: Kurse 175, 176, 177 (Sursee)

Marlis Stalder: Kurse 178, 179 (Willisau)

Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 224

Maria Isabel Cubino: Kurse 219, 223

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 230, 231, 233, 234, 235, 236, 237

Maria Fasanella: Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 232

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 240, 241, 242

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 244, 245, 246

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner) in Sursee

ohne Vorkenntnisse

Kurs 175 

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

NEU
Sursee

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

Kurs 176 

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

Vorkenntnisse

Kurs 177 

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse

Kurs 178 

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 436.- (20 x)

NEU
Willisau

Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

Vorkenntnisse

Kurs 179 

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 436.- (20 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

Kurs 180 

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

NEU
Luzern

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 181 

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

Kurs 182 

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Kurs 183 

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 184 

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Kurs 185 

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 457.- (21 x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 186 

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Kurs 187 

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 188 

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 189 

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 190 

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 191

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 192

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

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 193

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 194

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 195

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 196

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 197

Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 5 (Pre-Intermediate)

Kurs 198

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 199

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

Kurs 200

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Mittel 6 (Pre-Intermediate)

Kurs 201

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

Kurs 202

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

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 203

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 204

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 205

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 206

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

Konversation

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

Kurs 207: Konversation 1 (Intermediate)

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

Kurs 208: Konversation 2 (Advanced)

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

SPANISCH BIENVENIDOS!**NEU****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 215

Do, 16.30 bis 17.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 216

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 3**Kurs 217**

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 1**Kurs 218**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Kurs 219

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 220**

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

Fortgeschrittene 2**Kurs 221**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

Kurs 222

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 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 223

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

Kurs 224

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 290.- (20 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!**NEU****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 225

+

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

Anfänger 2**Kurs 226**

+

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 3**Kurs 227**

+

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 1**Kurs 228**

+

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Mittel 2**Kurs 229**

+

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 3**Kurs 230**

+

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

Mittel 4**Kurs 231**

+

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Kurs 232

+

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

Mittel 5**Kurs 233**

+

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 6**Kurs 234**

+

Di, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 235**

+

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

Fortgeschrittene 2**Kurs 236**

+

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

Fortgeschrittene 3**Kurs 237**

+

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!**NEU****Anfänger**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 240

+

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel**Kurs 241**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene**Kurs 242**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT**Russisch für die Reise**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 244

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

Anfänger**Kurs 245**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Fortgeschrittene**Kurs 246**

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

DEUTSCH WILLKOMMEN**NEU**

Foto: zvg
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**

+

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Deutsch als Zweitsprache**Kurs 171**

+

Di, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Gemeinsame Interessen

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

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

Leitung: Ernst Bissig, Telefon 079 408 22 65
Daten: jeweils am Mittwoch; 22.1., 19.2., 25.3., 29.4., 27.5. und 24.6.2020
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bistro, Maihofstrasse 76, Luzern
Mitbringen: eigenes Gerät inkl. Ladegerät und Passwort
Kosten: CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

Treff 241 + Spazier-Treff

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

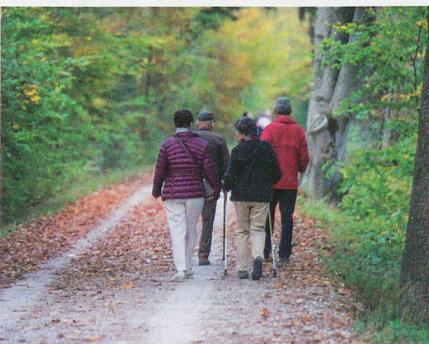


Foto: Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler, Telefon 078 778 74 84
Daten: jeweils am Mittwoch; 8.1., 5.2., 11.3., 15.4., 6.5. und 3.6.2020
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 242 + Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

Leitung: Edith Koch, Telefon 041 497 30 24
Daten: jeweils am Freitag; 24.1., 14.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 19.6.2020
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)
Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, 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 Koch ist erwünscht.

Treff 243 + Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Telefon 041 937 12 47
Daten: jeweils am Donnerstag; 9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5. und 4.6.2020
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Schlüssel, Borromäus-Saal, Franziskanerplatz 12, Luzern
Kosten: CHF 5.– pro Mal

Treff 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 079 575 67 10
Daten: jeweils am Donnerstag; 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6. und 2.7.2020
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten, Horwstrasse 79, Luzern (Allmend Luzern)
Kosten: CHF 25.– für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ



Foto: zVg

Leitung: Nena Graf, Telefon 079 270 80 88
Daten: jeweils am Mittwoch

- 15.1.** XXL Stimmung mit Gio
- 5.2.** Let's fetz mit Vladi
- 4.3.** Duo Rick Sommer
- 8.4.** Danceparty mit Stefan
- 27.5.** Duo Alpine Voice
- 17.6.** XXL Stimmung mit Gio

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