

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2019)
Heft: 2

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: 16.01.2026

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 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 251 + Basel – auf dem Roche-Turm und im Tinguely-Museum

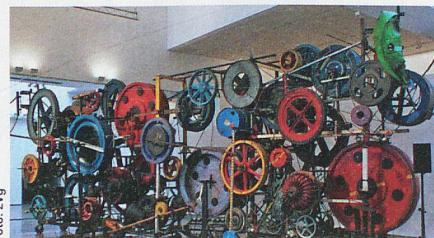


Foto: Zvg

Das Roche-Hochhaus ist in Basel eine Art Wahrzeichen der Chemie-Industrie. Bei einer Führung durch das Bürohochhaus Baul erfahren wir Wissenswertes zur Firma Roche und zum speziellen Gebäude und geniessen einen Ausblick über die Stadt. Ganz andere Baukunst erwartet uns im Tinguely-Museum. Mit seinen kinetischen Kunstwerken gehört Jean Tinguely zu den wichtigsten Wegbereitern moderner Kunst. Sein Lebenslauf und Beispiele seiner Schaffenskunst werden uns an einer Führung näher gebracht und beim Spaziergang durch die Stadt sichteten wir den legendären Fasnachtsbrunnen.

Leitung: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 13.9.2019

Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.32 Uhr in Luzern.

Kosten: CHF 46.- inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 55.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick in der Falconeria oder Essen in einem Restaurant (individuell, nicht inbegriffen, bitte bei der Anmeldung angeben)

Anmeldung: bis 30.8.2019

und Störche im freien Flug und aus nächster Nähe und lassen sich von der Eleganz der Vögel in eine andere Dimension entführen. Anschliessend Mittagessen und Altstadtführung mit dem Trenino (Touristenbahn). Zum Schluss ca. eine Stunde freier Aufenthalt in Locarno.

Leitung: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 13.9.2019

Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.32 Uhr in Luzern.

Kosten: CHF 46.- inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 55.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick in der Falconeria oder Essen in einem Restaurant (individuell, nicht inbegriffen, bitte bei der Anmeldung angeben)

Anmeldung: bis 30.8.2019

Anlass 253 + Carl Spitteler Nobelpreis-Jubiläum – Besuch in Liestal

Für sein Epos «Olympischer Frühling» hat Carl Spitteler im Jahre 1919, als bisher einziger Schweizer, den Literaturnobelpreis erhalten. Zum 100-Jahr-Jubiläum wird im Dichter- und Stadtmuseum Liestal eine Sonderausstellung gezeigt, die wir mit einer informativen Führung besuchen können. Zudem lernen wir auf einem Rundgang durchs Städtli Liestal diverse Stationen im Leben und Wirken von Carl Spitteler kennen. Seine Spuren hat der gebürtige Baselbieter Dichter auch in Luzern hinterlassen, wo er ab 1892 sein Leben verbracht hat.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 19.9.2019

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 74.- inkl. Führungen,

Mittagessen: Restaurant Farnsburg, Liestal (inbegriffen)

Anmeldung: bis 4.9.2019

Anlass 252 + Falconeria Locarno und Altstadt-führung mit dem Trenino

Erleben Sie die faszinierende Welt der Greifvögel und die Kunst der Falknerei: Auf der gedeckten Tribüne segeln Greifvögel über die Köpfe des Publikums. Sie beobachten oder fotografieren Falken, Adler, Eulen, Geier, Marabus, Waldrappe

Anlass 250 + Besuch im Swiss Knife Valley – Victorinox und Wetterpropheten

Mit dem Schiff fahren wir nach Brunnen, wo uns eine abwechslungsreiche Führung durchs Visitor Center von Victorinox – der Heimat des weltbekannten Militärsackmessers – erwartet. Nach dem Apéro und mit einem Souvenir in der Tasche reisen wir weiter via Schwyz und Muotathal ins Bisisthal zum Restaurant Schönenboden. Dort werden wir mit einem feinen Zmittag verwöhnt und geniessen einen Vortrag eines «Wetterschmöckers» zu den Verttern und Methoden der Innerschwyzer Wetterpropheten.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 22.8.2019

Treffpunkt: 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.32 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 76.- inkl. Führung mit Souvenir, Vortrag, Mittagessen und ein Getränk

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

Mittagessen: Restaurant Schönenboden, Bisisthal (inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.8.2019

Anlass 254 +**Betriebsbesichtigung Kuhn Rikon und Besuch Tibet-Institut**

Der Dampfkochtopf stand am Anfang des innovativen Pfannenproduzenten im Tösstal. Wir verfolgen den Produktionsverlauf und besuchen den Fabrikladen. Am Nachmittag fahren wir zum Tibet-Institut, dem ersten tibetischen Kloster ausserhalb Asiens, das vor über 50 Jahren als spirituelles Zentrum der Exil-Tibeter gegründet wurde. Wir lassen uns einführen in das religiöse Leben der Mönchsgemeinschaft.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 15.10.2019

Treffpunkt: 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 86.- inkl. Carfahrt, Führungen, Znünikaffee mit Gipfeli

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.10.2019

Reisekosten: ca. CHF 22.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Personalrestaurant im Radiostudio (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.10.2019

Anlass 258 +**Engel- und Weihnachtsführung in der Stadt St. Gallen**

Unsichtbare und sichtbare Boten des Himmels begleiten Sie auf diesem Stadtrundgang. Sie bekommen Einblick in Orte, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären, und hören Geschichten von und über Engel in Bezug auf die Stadt. Bei der anschliessenden Führung durch die Altstadt und den Stiftsbezirk hören Sie Anekdotisches über die Weihnachtszeit.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 5.12.2019

Treffpunkt: 9.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 20.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 44.- inkl. Führungen

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

Mittagessen: Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 21.11.2019

Anlass 256 +**Rega Center in Kloten – Blick hinter die Kulissen**

Wir gewinnen Einblick in die Arbeit der Rega durch ein Referat mit Bildern, der Besichtigung des Hangars eines Ambulanzjets (falls möglich), der Helikopterwartung sowie dem Besuch der Einsatzzentrale und der Vorführung eines Filmes.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 6.11.2019

Treffpunkt: 13.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.- inkl. Führung und ein Getränk

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

Anmeldung: bis 23.10.2019

Anlass 259 +**Musikinstrumentensammlung und Städtliführung in Willisau**

Was haben Schlangen und Regale mit Musikinstrumenten zu tun? Das erfahren Sie anlässlich einer Führung durch die Sammlung mit Instrumenten vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Diese werden erklärt, vorgespielt und anhand von Tonbeispielen vorgeführt. Im historischen Städtchen Willisau gibt es viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Auf spannende und humorvolle Art wird Wissenswertes vermittelt.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 12.12.2019

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.03 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 69.- inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

Reisekosten: ca. CHF 10.40 mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Sternen, Willisau (inbegriffen)

Anmeldung: bis 27.11.2019

Anlass 255 +**Bahnhof Zürich und Radiostudio SRF**

Foto: SBB

Am Morgen können Sie einen Blick in die technische Welt des Bahnhofs Zürich werfen und erfahren, wie viel Technik es braucht, um einen reibungslosen Bahnbetrieb zu gewährleisten. Nach dem Mittagessen im Personalrestaurant des Radiostudios werden Sie durch das Studio Brunnenhof geführt. Sie haben Zutritt zu den Moderatorenkabinen und können live miterleben, wie Radio gemacht wird.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 22.10.2019

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.- inkl. Führungen und ein Getränk im Restaurant des Radiostudios

Anlass 257 +**Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session**

Nach der Sanierung erstrahlt das Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und des Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Sie werden begleitet vom ehemaligen Nationalrat.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 4.12.2019

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 20.11.2019

Alltag und Natur

Kurs 270
Radiästhesie und Geobiologie
Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

NEU



Foto: Fotolia

Man hat schon viel gehört über Wasseradern, Erdstrahlen, Elektrosmog, Pendler, Rutengänger und Messspezialisten. Worum geht es? Welche Gefahren lauern? Wie wird gemessen, gemutet und interpretiert? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Sollte ich mich schützen? Gibt es auch Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Sie erwarten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

Leitung: Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe
Daten: 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 149.–
Anmeldung: bis 26.9.2019

Kurs 271
Pilze kennenlernen in der Natur
Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzführer Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack (Grill vorhanden)

möglich. Durchführung bei jeder Wittring. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte
Daten: 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Willisau, Waldhütte
Treffpunkt (1. Kurstag): 9.00 Uhr, Bahnhof Willisau
Kosten: CHF 109.–
Anmeldung: bis 30.8.2019

Kurse 272 und 273 +
Kochkurs «Jeder kann kochen»
Anfänger und Fortgeschrittene



Foto: zvg

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 für ca. CHF 28.– gekauft werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Schulhaus Sek 1 Tribschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern
Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 272: Kochkurs Anfänger

Mit guter Organisation, Basiswissen und praktischer Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen beste Ergebnisse und Spass am Kochen.

Daten: 4 x Dienstag; 3. bis 24.9.2019

Kurs 273: Kochkurs Fortgeschrittene

Wer schon einmal einen Kochkurs besucht hat und seine Kochkenntnisse erweitern will, wird in diesem Kurs schwierigere Anforderungen meistern.

Daten: 4 x Donnerstag: 5. bis 26.9.2019

Kurs 274
Stil und Make-up 60+

Tricks und Kniffe für reife Frauen



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; 1.10.2019
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.–
Anmeldung: bis 17.9.2019

Am Puls der Zeit

Partnerangebote

Kurs 275

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 übersäuert. 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 Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 128.-

Anmeldung: bis 25.9.2019



Kurse 289 und 290 + «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 kennenlernen. Im Theorieblock werden Ihre Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fehrtaktik 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 289: 1 x Dienstag; 27.8.2019

Kurs 290: 1 x Donnerstag; 17.10.2019

Smartphone zum Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Schritt für Schritt, 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

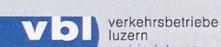
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 291: 1 x Donnerstag; 26.9.2019

Kurs 292: 1 x Donnerstag; 17.10.2019



Im Alltag sicher unterwegs

«mobil sein & bleiben» mit Billettautomatschulung

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

Leitung: VBL-Mitarbeitende

Datum: 1 x Donnerstag; 26.9.2019

Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Kosten: kostenlos

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

↔ SBB CFF FFS

Kurse 291 und 292 + SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

Sie sind 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

Am Puls der Zeit

Kurs 280 + Nachfolgeplanung – Was gibt es zu tun?

Einblick in Themen rund
um den dritten Lebensabschnitt



Foto: Fololia

Wie begünstige ich den mich überlebenden Ehegatten? Kann und soll ich meine Liegenschaft zu Lebzeiten an meine Kinder übertragen? Brauche ich einen Willensvollstreckter? Reicht ein Testament? Müssen meine Stiefkinder Erbschaftssteuern bezahlen? Diese und weitere Fragen rund um den dritten Lebensabschnitt werden an diesem Kurs erörtert.

Leitung: lic. iur. Urs Manser,

Rechtsanwalt und Notar

Datum: 1 x Dienstag; 24.9.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 45.– (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis 10.9.2019

Kurs 281 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Einführung in die verschiedenen
Vorsorgeinstrumente

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

Leitung: Lis Hunkeler,
Inhaberin «Leben mit Qualität»
Datum: 1 x Montag; 4.11.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 45.– (inkl. Unterlagen,
exkl. Docupass)

Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.– inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder vor Ort (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 21.10.2019

Kurse 282 bis 287 + Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung
bis zum Vorsorgeauftrag



Foto: zvg

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: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 282: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 27.8. und 3.9.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 283: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 24.9. und 1.10.2019

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 284: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 22.10. und 5.11.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 285: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 286: Hochdorf

Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Residio AG, Mehrzweckraum,
Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

Kurs 287: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Kurs 288 + SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

Leitung: Margrit Kaufmann,
Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 14.10. bis
18.11.2019 (ohne 4.11.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 30.9.2019

Wissen und Kultur

Kurse 295 und 296 +

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

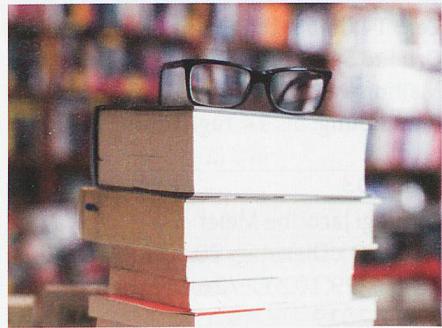


Foto: Shutterstock

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigung? 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: 4 x Freitag; 30.8., 27.9., 25.10. und 29.11.2019

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 14.8.2019

Kurs 295: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 296: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 297

Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt



Foto: zvg

Jeder Mensch birgt einen reichen Schatz an Geschichten und Erlebtem in sich. Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden, als Zeugen der Zeit und des

Lebens. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, verlieren die Angst vor dem weissen Blatt und dem ersten Satz. Wir lernen, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und wie wir Schreibblockaden überwinden. Anhand kleiner Praxisübungen erwecken wir Texte zum Leben. Die erarbeiteten Geschichten sind in sich geschlossene Kurzgeschichten oder können die Basis für das eigene Lebensbuch bilden.

Leitung: Yvonne Ineichen,

Inhaberin wortsprudel.ch

Daten: 5 x Dienstag; 15.10. bis 19.11.2019 (ohne 5.11.)

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 238.-

Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 298 +

Kräckung verstehen, verarbeiten und auflösen

Kursreihe «Nachdenken

über Lebensthemen»

Kräckungen durchziehen unser Leben, sind Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Sie können seelische Wunden hinterlassen, die unseren Selbstwert treffen und in uns das Gefühl der Minderwertigkeit auslösen. Aber wir sind den Kräckungen nicht machtlos ausgeliefert: Wir können unseren wunden Punkt, an dem wir verletzlich sind, konstruktiv bearbeiten und allenfalls auflösen.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 4 x Dienstag; 15./29.10., 12. und 19.11.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

Kurs 299

Kunstgeschichte «Kunst in der Schweiz»

Entstehung und Entwicklung
bis Ende 20. Jahrhundert



Foto: Branipick

Bis ins 18. Jahrhundert orientierte sich die Kunst in der Schweiz an den grossen Kunstmärkten im Ausland. Im 18. Jahrhundert entstehen erste Bergbilder. Eine spezifische Malerei beginnt, und es entfaltet sich im 19. Jahrhundert ein neues Selbstbewusstsein unter den Malern. Der Weg ist gebahnt für regionale und internationale Persönlichkeiten und ihre Auseinandersetzung mit den europäischen Entwicklungen.

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

Daten: 6 x Freitag; 25.10. bis 6.12.2019 (ohne 1.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 16.10.2019

Gestalten und Spielen

Kurs 300
Philosophie – Vertrauen
Kursreihe «Freude am Denken»

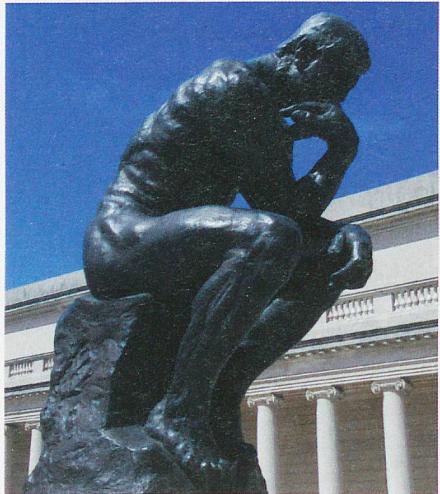
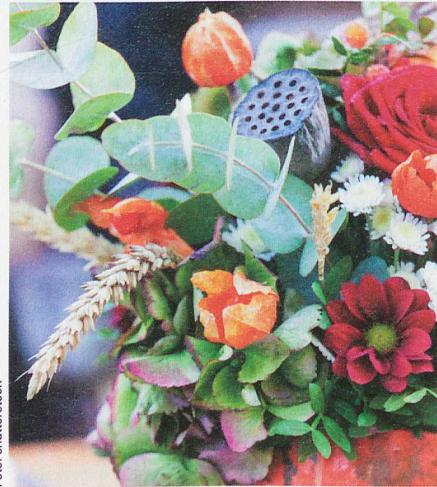


Foto: shutterstock

Vertrauen ist deutlich schneller verloren als aufgebaut. Und einmal aufgebaut, ringt Vertrauen beständig mit seinem Gegenüber, der Kontrolle. Dennoch sind wir von Situationen des Vertrauens umgeben: Wir selbst vertrauen, und uns wird vertraut. Erkannt wird diese Normalität meist erst, wenn Vertrauen gebrochen wird oder sich als nicht gerechtfertigt herausstellt. Vertrauen ist ein Bezug, eine Relation, genau gesehen sogar ein Instrument, das Kooperation ermöglicht, Beziehungen erleichtert und Gemeinschaft begründet.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 6. bis 27.11.2019
Zeit: 13.15 bis 15.15 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 23.10.2019

Kurs 302 +
Floristik
Herbst und Advent



NEU

schiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bistro, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 303

Leitung: Jacorine Meier
Daten: 9 x Dienstag; 20.8., 3./17.9., 1./15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019
Kosten: CHF 360.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 304

Leitung: Angi Stadelmann
Daten: 5 x Mittwoch; 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. und 18.12.2019
Kosten: CHF 200.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurse 305 bis 307 +

Aquarell-Malen
Technik, Farben und Gestaltung

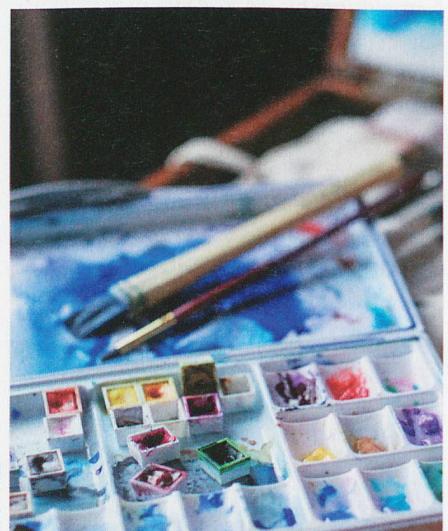


Foto: Fotolia

Kurse 303 und 304 +

Acryl-Malen
Verschiedene Techniken

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen ver-

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, Bistro,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 305: Anfänger

Daten: 5 x Dienstag; 27.8., 17.9., 15.10.,
 12.11. und 10.12.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 145.-

Kurs 306: mit Vorkenntnissen

Daten: 5 x Mittwoch; 21.8., 11.9., 9.10.,
 6.11. und 4.12.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 145.-

Kurs 307: Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 22.8., 12.9.,
 10.10., 7.11. und 5.12.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 182.-

Kurs 308 +

Pétanque

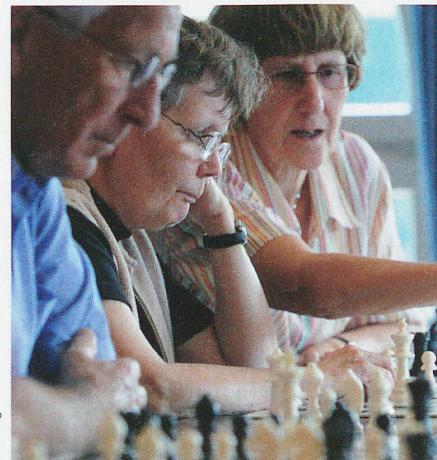
Französisches Kugelspiel

Leitung: René Bründler,
 Pétanque Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 20.8. bis 17.9.2019
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.-
Anmeldung: bis 6.8.2019

Kurse 309 und 310 +

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; 25.9. bis
 20.11.2019 (ohne 2.10.)

Ort: Restaurant Tribschen,
 Kellerstrasse 25, Luzern

Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 309: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 310: Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 311 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

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

Leitung: Margrit Thalmann

Daten: 4 x Mittwoch; 30.10. bis
 27.11.2019 (ohne 6.11.)

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador,
 Zürichstrasse 3, Luzern

Kosten: CHF 85.-

Anmeldung: bis 16.10.2019

Kurs 312

Bildsprache der Tarotkarten

Grundkurs für Neugierige

Der Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzelne und in der Gruppe erforschen wir spielerisch die Tarotkarten und versuchen neugierig 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 Donnerstag; 7.11. bis 12.12.2019 (ohne 14.11.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
 Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 199.-

Anmeldung: bis 24.10.2019

Hinweis: Ein Aufbaukurs wird voraussichtlich im 1. Halbjahr 2020 angeboten

Foto: zvg



Foto: Fotolia

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

Musik

Partnerangebote

Musikschule
Stadt Luzern

NEU

Kurse 315 und 316 +
Schwyzerörgeli



Foto: zvg

Das Schwyzerörgeli ist ein kleines und kompaktes Knopfinstrument mit einem einzigartigen Klang. Es eignet sich sowohl zur Liedbegleitung wie auch als Melodieninstrument, ist vielseitig einsetzbar und für das Zusammenspiel in der Gruppe sehr geeignet.

Leitung: Kristina Brunner,
dipl. Musikpädagogin

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 315: Schnupperkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Schwyzerörgeli kennenlernen und ausprobieren wollen oder neue musikalische Impulse suchen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Datum: 1 x Mittwoch; 21.8.2019

Kosten: CHF 68.- (inkl. Instrument)

Kurs 316: Schwyzerörgeli-Gruppe

Das gemeinsame Musizieren steht hier im Zentrum. Wir lernen Akkorde, um einfache Melodien zu begleiten, und erlernen Stücke ab Gehör oder Noten. Dabei erarbeiten wir ein gemeinsames Repertoire aus traditionellen und neuen Kompositionen der Schweizer Volksmusik und erfahren, wie ein einfaches Volkmusik-Arrangement aufgebaut ist. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

Daten: 4 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019
(ohne 18.9.)

Kosten: CHF 228.- (exkl. Instrument)

Kurse 317 und 318 +

Ukulele – gitarrenähnliches Zupfinstrument

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 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

Kosten: CHF 219.- (exkl. Instrument,
ab ca. CHF 100.-)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 317: Einführung
(ohne Vorkenntnisse)**

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

Daten: 5 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019

Kurs 318: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Personen, die eine wenig Erfahrung mitbringen. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und genießen das Musizieren in der Gruppe.

Daten: 5 x Mittwoch; 16./30.10.,
13./27.11. und 11.12.2019

Kurse 319 und 320 +

Trommeln – Rhythmus erleben

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

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

Zeit: 10.30 bis 11.15 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 319: Einführung
(ohne Vorkenntnisse)**

Daten: 2 x Donnerstag; 12. und
26.9.2019

Kosten: CHF 89.- (inkl. Instrument)

Kurs 320: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Daten: 4 x Donnerstag; 17./31.10. und
14./28.11.2019

Kosten: CHF 154.- (inkl. Instrument)

Kurs 321 +

Jodeln in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von Jodelliteratur und 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; 30.8. bis 27.9.2019
(ohne 13.9.)

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.-

Anmeldung: bis 14.8.2019

Kurse 322 und 323

Aktives Hören: Musikgeschichte

Vom barocken Zeitalter bis 1900

Klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem vierteiligen Kurs erhalten Sie umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an

klassischer Musik, Konzertgänger und solche, die es werden möchten.

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

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 184.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 322: Die barocke Zeit

Lernen Sie die gesellschaftlichen und historischen Fakten des barocken Zeitalters kennen, die die Musik beeinflussten. Dazu werden zentrale Formen und Gattungen der Musik, ihre Veränderungen in der Zeit und die bedeutendsten Komponisten von Monteverdi über Vivaldi bis zu Händel und Bach vorgestellt.

Daten: 4 x Montag; 7. bis 28.10.2019

Kurs 323: Empfindsamkeit und Frühklassik

In der Mitte des 18. Jahrhunderts werden das Subjektive und die Empfindungen des Menschen entdeckt, und eine frische Komponistengeneration um die Bach-Söhne betreten neue musikalische Wege. Eine Epoche voller Sprengkraft, in der Haydn, Mozart und Beethoven in der Musik bahnbrechend Neues leisten.

Daten: 4 x Montag; 18.11. bis 9.12.2019

Vorschau 1. Halbjahr 2020

Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

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

Nationalströmungen und Gigantismus

Daten: 4 x Montag; 9. bis 30.3.2020

Kurse 324 und 325

Fit mit Musik

Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewe-

gungsintervention, die auf 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 vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmislehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 324

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis

17.12.2019 (ohne 1. und 8.10.)

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

Kosten: CHF 304.–

Kurs 325

Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019
(ohne 4./11.10. und 1.11.)

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 285.–

Kurs 326

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. Rhythmislehrerin, Musikerin

Daten: 7 x Dienstag; 10./24.9.,

15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

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

Kosten: CHF 174.–

Anmeldung: bis 27.8.2019

Kurs 327

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Dieser Kurs bietet allen, die gerne singen, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen, ist ein befreientes Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann,
Chorleiterin

Daten: 5 x Montag; 26.8. bis 30.9.2019
(ohne 2.9.)

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

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

Kosten: CHF 110.–

Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurs 328

Singen im Advent

Besinnlich und von ganzem Herzen

Traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres.

Leitung: Marie-Theres Hermann,
Chorleiterin

Daten: 3 x Montag; 25.11. bis 9.12.2019

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

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

Kosten: CHF 66.–

Anmeldung: bis 11.11.2019

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurse 330 und 331 + Atem und Bewegung Atemtherapie «Middendorf»



Foto: Fotolia

NEU

Mit 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. Der Atem bekommt mehr Tiefe und schwingt freier. Ziel ist, die Übungen im Alltag einzuflechten, für stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»
Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 330: Einführung
Daten: 6 x Mittwoch; 21.8. bis 25.9.2019
Kosten: CHF 126.–

Kurs 331: Fortsetzung
Daten: 10 x Mittwoch; 16.10. bis 18.12.2019
Kosten: CHF 210.–

Kurse 332 und 333 + Meditation

NEU

Ruhe und Entspannung
Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie Ihre innere Mitte zur Unterstützung im Alltag, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe zu bewältigen. Mit einfachen Joga-Übungen, Atemtechniken, meditativer Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends zur richtigen Zeit hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

Leitung: Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 332: Einführung
Daten: 4 x Freitag; 6. bis 27.9.2019
Kosten: CHF 126.–

Kurs 333: Fortsetzung
Daten: 9 x Freitag; 18.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)
Kosten: CHF 284.–

Kurs 334 + Balsam für die Füsse

Ganzheitliches Wohlbefinden

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen 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? Die Fußübungen können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Mittwoch; 4. bis 25.9.2019
Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 22.8.2019

Partnerangebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 338 + Shall we dance?!

Jubiläum

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heißt es wieder: 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 Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: «Tanz 31» – ein abendfüllendes Ballett mit «Tanz Luzerner Theater» und «Luzern Sinfonieorchester».

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)
Anmeldung: bis 26.9.2019

Kurs 335 + Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

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

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

Daten: 5 x Dienstag; 24.9. bis 22.10.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 12.9.2019

Digitale Senioren

Kurs 336 +

Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

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

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

Daten: 8 x Montag; 14.10. bis 2.12.2019

Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr

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

Kosten: CHF 226.-

Anmeldung: bis 30.9.2019

Kurs 337 +

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohlige Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache 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 Freitag; 18.10. bis 29.11.2019
(ohne 1.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

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

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 4.10.2019

UpDate

Vortragsreihe

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

Leitung: Nathalie Müller,
Expertin digitale Medien

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 420

Meine Spuren im Web

Was passiert mit meinen Daten im Internet? Werden meine Google-Suchanfragen irgendwo gespeichert? Verändern diese Daten meine Suchergebnisse? Sie erhalten Antworten auf diese und weitere Fragen und erfahren, wie Sie sich schützen können.

Datum: 1 x Montag, 23.9.2009

Kurs 421

Social Media – ein Überblick



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.)

Facebook, Twitter und Instagram begleiten uns im TV, am Radio und in der Zeitung. Doch wie sehen diese und andere Social-Media-Plattformen aus und wie nutzt man sie am besten? Sie erhalten einen Einblick in die wichtigsten Netzwerke.

Datum: 1 x Montag, 21.10.2019

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

Kosten: CHF 109.- pro 60 Minuten
(Abrechnung in $\frac{1}{4}$ -Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

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

Partner-
angebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern verbindet uns

NEU

Kurse 425 und 426 +
**FAIRTIQ – die einfachste
Fahrkarte der Schweiz**



Foto: vbl

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 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
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 35.–

Kurs 425

Datum: 1 x Mittwoch, 28.8.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 426

Datum: 1 x Freitag, 15.11.2019
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Moderne Kommunikation

**Gruppenkurse:
Apple und Android**



Foto: zvg

Kurse 429 bis 433 +
iPhone – Grundkurs

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).

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 427 und 428 +
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 erhalten viele nützliche Tipps.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 108.–

Kurs 427: 1 x Freitag; 13.9.2019
Kurs 428: 1 x Freitag; 15.11.2019

Leitung: Nicola Wyss

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurs 429: 2 x Montag; 19. und 26.8.2019

Kurs 430: 2 x Mittwoch; 11. und
18.9.2019

Kurs 431: 2 x Freitag; 18. und 25.10.2019

Kurs 432: 2 x Mittwoch; 13. und
20.11.2019

Kurs 433: 2 x Montag; 9. und 16.12.2019

Kurse 434 und 435
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. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 144.-

Kurs 434: 2 x Montag; 9. und 16.9.2019
Kurs 435: 2 x Montag; 11. und
 18.11.2019

Kurs 436 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
Datum: 2 x Montag; 28.10. und 4.11.2019
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 216.-

Kurse 437 bis 440 + 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.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 144.-
Hinweis: Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

Kurs 437: 2 x Dienstag; 20. und
 27.8.2019
Kurs 438: 2 x Donnerstag; 12. und
 19.9.2019
Kurs 439: 2 x Montag; 14. und
 21.10.2019
Kurs 440: 2 x Donnerstag; 21. und
 28.11.2019

Kurse 441 bis 443 Android Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy organisieren»

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

Im Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgröße und vieles mehr. Sie lernen bestehende Apps zu deaktivieren, zu stoppen oder zu löschen und interessante Apps aus dem Android-Store herunterzuladen und zu installieren.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 144.-

Kurs 441: 2 x Dienstag; 17. und
 24.9.2019
Kurs 442: 2 x Donnerstag; 24. und
 31.10.2019
Kurs 443: 2 x Dienstag; 3. und
 10.12.2019

Kurse 444 und 445 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 Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google-Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google-Chrome.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 144.-

Kurs 444: 2 x Dienstag; 3. und
 10.9.2019
Kurs 445: 2 x Dienstag; 12. und
 19.11.2019

Kurs 446 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
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 216.-

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 und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im 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 (3x = 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 450 bis 452 + 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.

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Kurs 450: 3 x Mittwoch; 28.8., 11. und 18.9.2019
Kurs 451: 3 x Montag; 30.9. bis 14.10.2019
Kurs 452: 3 x Mittwoch; 13. bis 27.11.2019

Kurse 453 und 454

Windows – Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

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

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Kurs 453: 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019

Kurs 454: 3 x Donnerstag; 10. bis 24.10.2019

Kurs 455 +

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 Bilder oder TV-Beiträge zu finden, wichtige Webadressen zu speichern und auszudrucken und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen und lernen Kontakte zu speichern. Im Kurs wird mit Google, Firefox und Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Daten: 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Computer (Mac)

Partnerangebot

DQ Solutions



Kurse 456 und 457 .

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 die Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 456: 3 x Dienstag; 1. bis 15.10.2019

Kurs 457: 3 x Donnerstag; 21./28.11. und 5.12.2019

Kurse 458 und 459

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.

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 458

Daten: 3 x Dienstag; 8. bis 22.10.2019

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 459

Daten: 3 x Montag; 2. bis 16.12.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.- (exkl. MacBook)

Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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 460 und 461 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 460: 2 x; Dienstag, 27., und Donnerstag, 29.8.2019

Kurs 461: 2 x; Dienstag, 29., und Donnerstag, 31.10.2019

Kurs 462

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.

Kurs 462: 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.11.2019

Kurs 463

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 463: 2 x; Dienstag, 26., und Mittwoch, 27.11.2019

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 Sprachlehrer/innen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 19.8. bis 13.12.2019 (ohne Herbstferien 30.9. bis 11.10.2019 und Allerheiligen 1.11.)

Orte: **Luzern:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 6.8.2019

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

Kleingruppenzuschlag: Die 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 418, 419

Englisch

Barbara Christen: Kurse 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 352, 353, 354, 355, 358, 365, 366

Susanne Jung: Kurse 362, 368, 373

Ruth Knapp: Kurse 356, 360, 361, 363, 364, 367

Benno Rogger: Kurse 357, 369, 370

Pat Suhr Felber: Kurse 359, 371, 372, 374

Elisabeth Oehen: Kurse 340, 341 (Sursee)

Marlis Stalder: Kurse 342, 343 (Willisau)

Spanisch

Jolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 386, 387, 389

Maria Isabel Cubino: Kurse 383, 388

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 400, 401, 403, 404, 405, 406, 407

Maria Fasanella: Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 402

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 410, 411, 412

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 415, 416

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner) in Sursee ohne Vorkenntnisse

Kurs 340 +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 348.– (16 x)



Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

Kurs 341 +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse

Kurs 342 +

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.– (16 x)



Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

wenig Vorkenntnisse

Kurs 343 +

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

Kurs 344 +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.– (15 x)



Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 345 +

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 305.– (14 x)

Kurs 346 +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

Kurs 347 +

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 348 +

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.– (15 x)

Kurs 349 +

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

Kurs 350 +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.– (15 x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 351 +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.– (14 x)

Kurs 352 +

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.– (14 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 353 +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 354 +

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 355 +

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.– (15 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 356

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 357

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 358

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 359

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 217.– (15 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 360

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 361

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

Kurs 362

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.– (15 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 363

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 364

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 365

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.– (15 x)

Kurs 366

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Mittel 5 (Pre-Intermediate)

Kurs 367

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 368

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 369

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 370

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 371

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 217.– (15 x)

Kurs 372

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.– (15 x)

Konversation (Advanced)

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

Kurs 373

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 374

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

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

ohne Vorkenntnisse

Kurs 380

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 381

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Anfänger 3**Kurs 382**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 1**Kurs 383**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 384

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 2**Kurs 385**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Fortgeschrittene**Kurs 386**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 387

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 305.- (14 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 388

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 389

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 203.- (14 x)

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

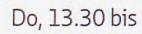
ohne Vorkenntnisse

Kurs 395

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 396

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 3**Kurs 397**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 1**Kurs 398**

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 2**Kurs 399**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 3**Kurs 400**

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 4**Kurs 401**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 402

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 5**Kurs 403**

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 6**Kurs 404**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 405**

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 2**Kurs 406**

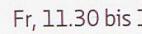
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 3**Kurs 407**

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

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

ohne Vorkenntnisse

Kurs 410

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Mittel**Kurs 411**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Fortgeschrittene**Kurs 412**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT**Anfänger 1**

wenig Vorkenntnisse

Kurs 415

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Anfänger 2**Kurs 416**

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.- (15 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 418**

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Deutsch als Zweitsprache**Kurs 419**

Di, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 217.- (15 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 Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

Leitung: Ernst Bissig,
Telefon 079 408 22 65
Daten: jeweils am Mittwoch; 28.8., 25.9.,
30.10. und 27.11.2019
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

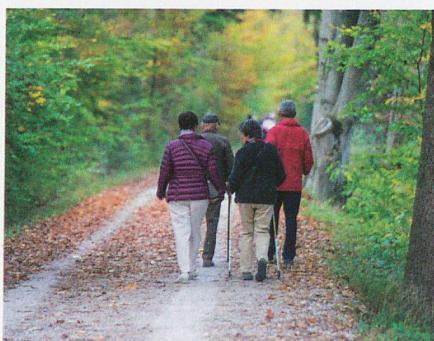


Foto: Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84
Daten: jeweils am Mittwoch; 7.8., 4.9.,
6.11. und 4.12.2019
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. Reise
und Konsumation

Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20
Daten: jeweils am Freitag; 16.8., 20.9.,
18.10., 15.11. und 20.12.2019
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.

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; 4.7., 5.9.,
10.10., 7.11. und 5.12.2019
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pfarreizentrum Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5, Luzern
Kosten: CHF 7.– pro Mal

Treff 244 + Jass-Treff

Dem Schweizer Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 079 575 67 10
Daten: jeweils am Donnerstag;
5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2019
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten,
Horwerstrasse 79, Luzern (bei der
Allmend Luzern)
Kosten: CHF 25.– für 5 wählbare Treffen
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ

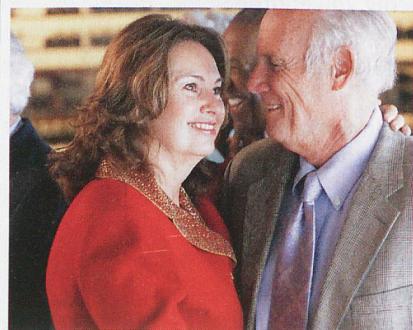


Foto: zVg

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

11.9. Tanz mit Jörg Bieri
9.10. Unterhaltung mit Vladi
13.11. Duo Romantica
18.12. Duo Ochsi

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