

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2020)  
**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:** 02.02.2026

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



# Exkursionen & Besichtigungen

**Voraussetzung:** Sie verfügen über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss unterwegs 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 250 + Altstadt von Engen und Radolfzell am Bodensee



Foto: zvg

Engen liegt im Hegau, einer vulkanisch geprägten Hügellandschaft im nahen Deutschland. Wir besuchen die Altstadt mit dem denkmalgeschützten Renaissance-Kern. In Radolfzell, dem Erholungs-ort am Bodensee, flanieren wir nicht nur durch den historischen Stadtteil, sondern geniessen auch den Ausblick auf den See und die Halbinsel Mettnau.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 18.8.2020

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.25 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.- inkl. Führungen, Kaffeehalt mit Butterbretzel in Engen  
**Reisekosten:** ca. CHF 48.- mit Halbtax/Kollektivbillett, ca. CHF 23.- mit GA/Kollektivbillett (D), (separat bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 4.8.2020

## Anlass 251 + Besuch von Allschwil und Blindenhundeschule

Allschwil hat Erstaunliches zu bieten. Man fühlt sich im Dorfkern mit den schmucken Sundgauer Fachwerkhäusern wie im Elsass. Mit dem Dorfhistoriker werden wir den Ort erkunden. Nach dem Mittagessen und einem halbstündigen Spaziergang steht die Besichtigung der Schweizerischen Schule für Blindenführhunde auf dem Programm. Der Blick hinter die Kulissen wird uns faszinieren.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 25.8.2020

**Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 55.- inkl. Führungen und Mittagessen mit Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Landhaus in Allschwil (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 10.8.2020

## Anlass 252 + Neuchâtel – Zeitreise in die Belle Epoque

Neuchâtel beeindruckt mit verwinkelten Gässchen, Seepromenaden und Bauten aus der Belle Epoque. Die Reise führt uns in die Zeit der Lebenslust um 1900. Der Nachmittag lässt uns die Wahl: Besuch des Musée Laténium, Besuch des Schlosshügels oder Flanieren dem See entlang.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 4.9.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.- inkl. Führung (exkl. Eintritt Musée Laténium CHF 5.- vor Ort zahlbar, mit Museumsspass frei)

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

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 21.8.2020

## Anlass 253 + Exklusiver Einblick ins Bürgenstock Resort

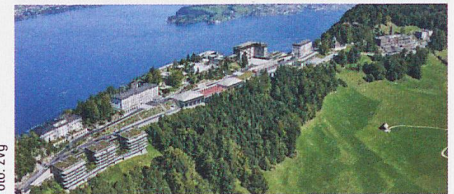


Foto: zvg

Die Anreise per Shuttle-Schiff und Standseilbahn direkt bis in die Lobby des Bürgenstock Hotels ist ein spektakuläres Erlebnis. Im Herzen der Zentralschweiz wurde mit dem Bürgenstock Resort und seinen vier Hotels, neun Restaurants & Bars, privaten Residenzen, der Shopping-Arkade, zwei Spas, dem Gesundheitszentrum und über 30 Tagungsräumen eine Welt der Extraklasse geschaffen. Wir erhalten Einblick in die beiden Museumskorridore, das Kino, den Spycher, die Diamond Domes, den Ballsaal usw.

**Leitung:** Margaritha Schmidli und lokale Führungen

**Datum:** Freitag, 11.9.2020

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Schiffstation

Luzern, Steg 3, BAT 805

**Rückkehr:** 16.10 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 89.- inkl. Führungen, Hin- und Rückreise mit Shuttle-Schiff und Bürgenstock-Bahn

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 27.8.2020

## Anlässe 254 und 255 + 2 Tage: Bahnromantik und Brig

Die zweitägige Reise wird bei Kulturinteressierten und Bahnfans das Herz höher schlagen lassen. Über das Entlebuch und Emmental fahren wir nach Bern und mit dem Lötschberger gehts über die alte Bergstrecke nach Brig (Hotelbezug). Nach dem Mittagsspicknick Besichtigung des Stockalper-Palastes und der Caférösterei Cervino in Naters. Vor dem Nachtessen im Hotel Besichtigung der Modelleisenbahnwelt. Am 2. Tag Stadtrundfahrt und Einblick ins World Nature Forum in



Naters. Nach einem Mittagessen im Besucherzentrum des Unesco-Welterbes Rückreise mit der Matterhorn-Gotthard-Bahn durchs Goms nach Oberwald. Dann mit dem Postauto über den Grimselpass nach Meiringen und mit der Zentralbahn über den Brünig zurück nach Luzern.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 24., und Freitag, 25.9.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.55 Uhr in Luzern

**Kosten Anlass 254/DZ:** CHF 166.– pro Person

**Kosten Anlass 255/EZ:** CHF 186.–

**Inklusiv:** Übernachtung Hotel Good Night Inn Brig, Halbpension, Führungen, Rundfahrt mit kleinem Simplonexpress, Mittagessen mit Getränk

**Exklusiv:** Eintritt World Nature Forum zusätzlich CHF 15.– vor Ort zahlbar (mit Museumspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 65.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 20.8.2020

#### Anlass 256 +

### Enea-Baummuseum mit Skulpturenpark in Rapperswil

Am Morgen spazieren wir in Rapperswil durch den Rosengarten und am Schloss Rapperswil vorbei. Danach besuchen wir das weltweit einzige Baummuseum. Es ist ein aussergewöhnlicher Ort für Garten- und Kunstinteressierte. Seit 2013 werden auf der 75 000 Quadratmeter grossen Parkanlage auch zeitgenössische Skulpturen anerkannter Künstler ausgestellt.

**Leitung:** Margaritha Schmidli und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 2.10.2020

**Treffpunkt:** 8.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 59.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 18.9.2020

#### Anlass 257 +

### Kapuzinerkloster Olten und Paketverteilzentrum Härkingen

Das 1646 gegründete Kloster Olten beheimatet 15 Brüder und ist die Basis der Franziskanischen Gemeinschaft. Wir lernen deren Bräuche und die schönen Gebäude kennen. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Härkingen ins Paketzentrum. Wir werden in einer rund zweistündigen Führung erleben, wie die Post diese Aufgabe meistert (keine Sitzgelegenheiten).

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 3.11.2020

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen und kleiner Imbiss

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

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 15.10.2020

#### Anlass 258 +

### PSI – Paul-Scherrer-Institut Villigen



Foto: zvg

Das PSI ist das grösste nationale Forschungsinstitut und eine autonome Institution der ETH. Nach einem Referat über die Tätigkeiten des PSI besichtigen wir die Forschungsanlagen, so u.a. den Teilchenbeschleuniger mit einem Durchmesser von 120 m. Auf der Heimreise bummeln wir durch die schöne Altstadt von Baden.

**Leitung:** Walter Steffen und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 10.11.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.11 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen und Zvieri

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

**Mittagessen:** Kantine PSI oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 9.10.2020

#### Anlass 259 +

### Schenken schöner machen – Stewo Wolhusen

Das ist die Mission des einzigen Schweizer Geschenkpapier-Herstellers, der u.a. wunderbare Geschenkpapiere, hochwertigen Kartonagen und exklusive Tragetaschen produziert. Vor Ort verfolgen wir den dreistufigen Prozess: Von der Idee zum fertigen Design, vom Rohmaterial zum bedruckten Geschenkpapier und von Wolhusen in die ganze Welt. Im Outletshop schliessen wir den Besuch ab.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 24.11.2020

**Treffpunkt:** 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.18 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung und CHF 5.– Gutschein im Shop

**Reisekosten:** Retourbillett Luzern–Wolhusen individuell lösen (z.B. Passpartout Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 10.40 mit Halbtax)

**Anmeldung:** bis 10.11.2020

#### Anlässe 260 und 261 +

### Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit den Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

**Treffpunkt:** 6.45 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 260:** Dienstag, 1.12.2020

**Anlass 261:** Dienstag, 15.12.2020



# Alltag & Natur

## Kurs 270 +

### Humor kennt kein Alter

#### Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem Humor auf die Spur. Mit Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen Stimmung verhelfen, auch in schwierigen Alltagssituationen. Sie werden mit einem reichen Erfahrungsschatz aus dem Workshop gehen, nach dem Motto: «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.»

**Leitung:** Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist

**Daten:** 4 x; Donnerstag, 17.9., Dienstag, 13.10., Freitag, 13.11., und Donnerstag, 10.12.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 180.–

**Anmeldung:** bis 3.9.2020

## Kurs 271

### Radiästhesie und Geobiologie

#### Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

Mit Geduld und Ausdauer lernen wir das Pendeln und Rutengehen von Grund auf kennen: Wasseradern, Quellensuche, Erdstrahlen, Elektrosmog. Wann wird gemutet, was wird gemessen? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Wovor sollte ich mich schützen? Gibt es Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Es warten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

**Leitung:** Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe

**Daten:** 4 x Donnerstag; 8.10. bis 5.11.2020 (ohne 29.10.)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 166.–

**Anmeldung:** bis 24.9.2020

**NEU**

## Kurs 272 +

### 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 Montag; 28.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 75.–

**Anmeldung:** bis 14.9.2020

## Kurs 273 +

### Kochkurs «Jeder kann kochen»

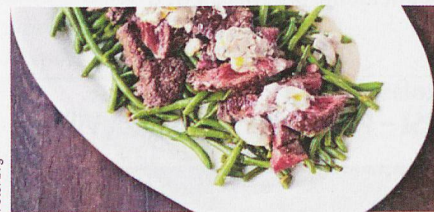


Foto: zlg

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tipptopf», das in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.–) werden kann.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Dienstag; 25.8. bis 15.9.2020

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

**Kosten:** CHF 264.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 11.8.2020

## Kurs 274

### Pilze kennenlernen in der Natur

#### Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten



Foto: Adobe Stock

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und auch an Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzführer Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Der kulinarische Schlusspunkt bildet eine Pilzsuppe. Nach Kursende ist jeweils ein Picknick aus dem Rucksack möglich. Durchführung bei jeder Witterung. Auch für ehemalige Kursteilnehmer eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der Kenntnisse.

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte

**Daten:** 3 x Donnerstag; 10. bis 24.9.2020

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Willisau, Waldhütte

**Treffpunkt (1. Kurstag):** 9.00 Uhr

Bahnhof Willisau

**Kosten:** CHF 109.–

**Anmeldung:** bis 27.8.2020

## Kurs 275 +

### Nothilfe für Grosseltern

#### Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei auf der sicheren Seite fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? Im Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen, vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen.

**Leitung:** Patrick Berglas, Kursleiter SSB

**Datum:** 1 x Montag; 21.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 95.–

**Anmeldung:** bis 7.9.2020



# Am Puls der Zeit



Partner-  
angebote

## Kurse 289 und 290 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Foto: zVg

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

**Leitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin  
**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie)  
**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen  
**Kosten:** CHF 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 289:** 1 x Dienstag; 18.8.2020  
**Kurs 290:** 1 x Dienstag; 13.10.2020

## SBB CFF FFS

## Kurse 291 und 292 + SBB-Schulung App «SBB Mobile»



Sie sind 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 einfach und bequem 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  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** kostenlos (Unterstützung durch SBB)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 291:** 1 x Dienstag; 6.10.2020  
**Kurs 292:** 1 x Dienstag; 20.10.2020

NEU

## Kurs 280 + Kriminalprävention Enkeltrick und Co.

Senioren rücken immer öfter in den Fokus von kriminellen Banden. Seien es falsche Enkel, falsche Polizisten, falsche Handwerker oder wie aktuell Corona-Desinfektionsteams. Im Kurs wird aufgezeigt, wie man sich in den eigenen vier Wänden und ausserhalb schützen kann. Es wird erklärt, wie Kriminelle agieren und welche Tricks sie anwenden. Mit diversen Fallbeispielen, Instruktionen und Lösungsvorschlägen können mögliche kriminelle Machenschaften im Voraus erkannt und entsprechend reagiert werden.

**Leitung:** Fabian Albisser, Kriminalist, Inhaber AIFa-Prävention GmbH  
**Daten:** 3 x Donnerstag; 29.10. bis 19.11.2020 (ohne 5.11.)  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 153.-  
**Anmeldung:** bis 15.10.2020

## Kurs 281 + Nachfolgeplanung – Was gibt es zu tun?

### Einblick in Themen rund um den dritten Lebensabschnitt

Wie begünstige ich den mich überlebenden Ehegatten? Kann und soll ich meine Liegenschaft zu Lebzeiten an meine Kinder übertragen? Brauche ich einen Willensvollstrecker? Reicht ein Testament? Müssen meine Stiefkinder Erbschafts-



**24. September**  
08.15 bis 12.30 Uhr

## TCS-Seniorenfahrkurs

Auch Automobilisten mit langjähriger Fahrpraxis stehen hin und wieder vor brenzlichen Situationen im Strassenverkehr.

Unser Fahrkurs hilft Ihnen, solchen Situationen vorzubeugen!

041 228 94 94 | [www.tcs-luzern.ch](http://www.tcs-luzern.ch)



# Am Puls der Zeit

steuern 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; 22.9.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 45.- (inkl. Unterlagen)

**Anmeldung:** bis 8.9.2020

## Kurse 282 und 293 +

### 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 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 verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die Vorsorgeformen beleuchtet.

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

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, 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 nicht vorausgesetzt.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 282

**Datum:** 1 x Dienstag; 8.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

## Kurs 293

**Datum:** 1 x Donnerstag; 20.8.2020

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

Live-stream

## Kurse 283 bis 288 +

### 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 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 89.- (exkl. Docupass)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 283: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 25.8. und 1.9.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## Kurs 284: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 15. und 22.9.2020

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

## Kurs 285: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 20. und 27.10.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## Kurs 286: «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 10. und 17.11.2020

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

## Kurs 287: Hochdorf

**Daten:** 2 x Dienstag; 10. und 17.11.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

## Kurs 288: Schüpfheim

**Daten:** 2 x Dienstag; 1. und 15.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Oberstufenschulhaus, Gruppenraum 103, Schüpfheim

Live-stream

# Gestalten &

## Kurse 301, 302 und 314 +

### Lerne skizzieren

Zeichnen – nur mit Bleistift

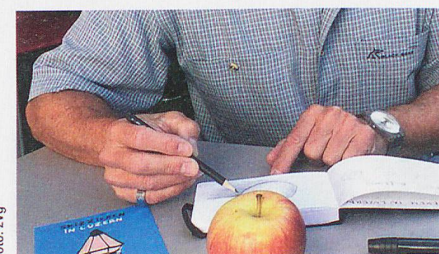


Foto: zvg

Du übst dich im Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt dir der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt dich mit wertvollen Tipps aus seiner langjährigen Praxis. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stilleben (z.B. Apfel, Kaffeetasse, Räume, Gebäude, Natur, Tiere). Etwas Übung und ein paar technische Grundlagen führen sehr schnell zu den ersten Erfolgen erleben.

**Leitung:** Ludek Martschini, Grafiker &

Illustrator, [www.martschini.ch](http://www.martschini.ch)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 301:** 8 x Dienstag; 25.8., 22.9., 6./20.10.\*, 3./17.11., 1.\* und 15.12.2020

**Kurs 302:** 8 x Dienstag; 1./29.9., 13./27.10.\*, 10./24.11., Mittwoch, 9.\* und Donnerstag, 17.12.2020

## Kurs 314

**Daten:** 6 x Mittwoch; 14./21./28.\*.10., 5./11.\* und 18.11.2020 (Ausnahme: Donnerstag, 5.11.)

**Zeiten:** 10.00 bis 11.00 Uhr (4 x online), 9.00 bis 11.00 Uhr (2 x extern\*)

**Kosten:** CHF 160.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

**\*Bemerkung:** An diesen Daten wird extern skizziert (Treffpunkt Torbogen Bahnhof Luzern).

Live-stream



# Spiele

## Kurse 303 und 304 +

### Acryl-Malen

#### Veränderbare und kreative Farbtechniken

In ungezwungener Atelieratmosphäre erwecken wir den Künstler in dir. Du malst dein persönliches Wunschbild oder nach Vorlagen von uns, Schritt für Schritt. Mit etwas Mut erschaffst du dein eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir malen tolle Bilder, lernen neue Techniken und Materialien kennen.

**Leitung:** Coni Egger, Mitinhaberin  
«atelier farbklecks»

**Ort:** Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw

**Kosten:** CHF 280.– plus ca. CHF 20.– Material (vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 303

**Daten:** 7 x Dienstag; 18.8., 15./22.9., 20.10., 10./24.11. und 15.12.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 304

**Daten:** 7 x Mittwoch; 19.8., 16./23.9., 21.10., 11./25.11. und 16.12.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurse 305 bis 307 +

### Aquarell-Malen

#### Leichte und luftige Farbtechniken

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 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 200.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 305: Anfänger

**Daten:** 5 x Dienstag; 18.8., 15.9., 6.10., 3.11. und 1.12.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurs 306: Vorkenntnisse

**Daten:** 5 x Mittwoch; 26.8., 23.9., 14.10., 11.11. und 9.12.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 307: Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 27.8., 24.9., 8.10., 12.11. und 3.12.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 308 +

### Floristik

#### Herbst und Advent

Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung Blumenarrangements, die Ihr Daheim verschönern. Am letzten Kurstag haben Sie die Möglichkeit, Ihren individuellen Adventskranz herzustellen. Neben professionellem Handwerk erfahren Sie auch Wertvolles rund um die Blumen.

**Leitung:** Sandra Fahrni-Bieri, Floristin, [www.storfloristin.ch](http://www.storfloristin.ch)

**Daten:** 4 x Freitag; 25.9., 23.10., 6. und 20.11.2020

**Zeit:** 14.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** Werkstatt Störfloristin, Berglistrasse 54, Luzern

**Kosten:** CHF 135.– (plus 4 x ca. CHF 40.– Material individuell vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 11.9.2020

## Kurse 309 und 310 +

### Jassen

#### Schweizer Nationalspiel

Jassen in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich Spielzüge an und lernen Spielarten kennen.

**Leitung:** Margrit Thalmann

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, 1. Stock, Luzern

**Kosten:** CHF 85.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 309: Anfänger

**Daten:** 4 x Mittwoch; 9. bis 30.9.2020

## Kurs 310: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 11.11. bis 9.12.2020 (ohne 2.12.)

## Kurse 311 und 312 +

### Schach

#### Strategisches Brettspiel

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

**Zeit:** 16.15 bis 18.15 Uhr

**Ort:** Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 311: Anfänger

**Daten:** 8 x Mittwoch; 23.9. bis 11.11.2020

**Kosten:** CHF 150.–

## Kurs 312: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 21.10. bis 11.11.2020  
**Kosten:** CHF 75.–

## Kurs 313 +

### Pétanque

#### Französisches Kugelspiel

Sie lernen Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass. An einem der schönsten Spielplätze Europas arbeiten Sie an Ihrem Spielerfolg, an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

**Leitung:** René Bründler, Pétanque Club Luzern

**Daten:** 5 x Dienstag; 18.8. bis 15.9.2020

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon

**Kosten:** CHF 115.–

**Anmeldung:** bis 4.8.2020



# Musik

## Kurse 315 und 316

### Alphorn

Sie wollten immer schon Alphorn spielen? Dann sind unsere Kurse genau das Richtige für Sie.

**Leitung:** Joseph Koller, dipl. Musikpädagoge, Hornist  
**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens, Grosser Saal  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn  
**Bemerkung:** auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne ein Alphorn zur Verfügung

### Kurs 315: Schnupperkurs

In unserem Schnupperkurs lernen Sie einzelne Töne und einfache Melodien auf dem Alphorn zu spielen. Es werden Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik besprochen.

**Datum:** 1 x Donnerstag; 15.10.2020  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 58.- (zzgl. CHF 20.- Miete Instrument)

### Kurs 316: Aufbaukurs

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Vorkenntnisse und musizieren gemeinsam in der Gruppe auf dem Alphorn.

**Daten:** 4 x Donnerstag; 29.10. bis 19.11.2020  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 180.- (zzgl. CHF 90.- Miete Instrument)

## Kurse 317 und 318 +

### Trommeln

#### Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus; wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

**NEU**

**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 317: Trommelkurs (ohne Vorkenntnisse)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22.10., 5./19.11., 3. und 17.12.2020  
**Kosten:** CHF 193.- (inkl. Nutzung Instrumente)

### Kurs 318: Trommelgruppe (mit Vorkenntnissen)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2020  
**Kosten:** CHF 135.- (inkl. Nutzung Instrumente)

## Kurs 319 +

### Ukulele

#### Gitarrenähnliche Zupfinstrumente



Foto: zlg

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. Im Kurs lernen Sie Akkorde und Rhythmen, erweitern Ihr Liederrepertoire und geniessen das gemeinsame Musizieren in der Gruppe.

**Leitung:** Christina Müller, Musikpädagogin  
**Daten:** 3 x Mittwoch; 28.10., 11. und 25.11.2020  
**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr  
**Ort:** Schlössli Wartegg, Minnie-Hauk-Saal, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.- (exkl. Instrument, ca. CHF 100.-)  
**Anmeldung:** bis 14.10.2020

## Kurs 320

### Klavier ohne Noten

#### Grundlagen der Begleitung

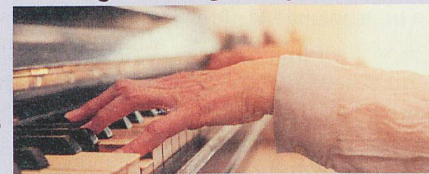


Foto: zlg

Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten.

**Leitung:** Stefan Jimmy Muff, Lehrperson Klavier und Musiker  
**Daten:** 5 x Donnerstag; 29.10. bis 26.11.2020  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 220.-  
**Anmeldung:** bis 15.10.2020

## Kurse 321, 322 und 329 +

### Jodeln

#### Einführung

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 von Liedgut steht im Vordergrund.

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 321

**Daten:** 4 x Freitag; 23./30.10., 13. und 20.11.2020  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 224.-

### Kurs 329

**Daten:** 4 x Dienstag; 13.10. bis 3.11.2020  
**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 150.-

**Live-stream**



Partner-  
angebote

## Musikschule

Stadt Luzern

### Kurs 322

#### Singen und Jodeln in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Jodeleinführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen, angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit stehen im Vordergrund.

**Daten:** 4 x Freitag; 21.8., 11.9., 23.10. und 20.11.2020

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kosten:** CHF 100.-

### Kurs 323

#### Aktives Hören: Musikgeschichte Nationalströmungen und Gigantismus

Es erwarten Sie Vorträge und Diskussion mit Hörbeispielen. Mit dem sich ausbildenden Bürgertum im 19. Jahrhundert wachsen die Möglichkeiten der Musik: Es gibt grosse Konzerthäuser, Orchester mit modernen Instrumenten, die Vielfalt in der Harmonik nimmt zu. Wagner und Verdi prägen die Opernproduktion, Dvorak und Smetana sind Exponenten der Nationalströmungen.

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

**Daten:** 4 x Montag; 12.10. bis 2.11.2020

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 184.-

**Anmeldung:** bis 28.9.2020

NEU

arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Gleichgewicht, Körpergefühl und Gangsicherheit. Damit können Sie das Sturzrisiko im Alltag vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

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

### Kurs 324

**Daten:** 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)

**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 266.-

### Kurs 325

**Daten:** 15 x Freitag; 28.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)

**Zeit:** 9.45 bis 10.20 Uhr

**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 freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn bekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder lustvoll eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin

**Daten:** 7 x Dienstag; 8./22.9., 13./27.10., 10./24.11. und 15.12.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 178.-

**Anmeldung:** bis 25.8.2020

### Kurs 327 +

#### 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; 24.8. bis 21.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 110.-

**Anmeldung:** bis 10.8.2020

### 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; 23.11. bis 7.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 66.-

**Anmeldung:** bis 9.11.2020

### Kurse 324 und 325 +

#### Fit mit Musik

#### Sturzprävention nach Dalcroze

Wenn Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie

sicher stehen  
sicher gehen.ch



# Wissen & Kultur

## Kurs 295 Biografie schreiben Schreibtreff-Punkt

NEU



Foto: zVg

Was hat Sie im Leben beflügelt? Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk – halten Sie sie fest! Für sich und Ihre Lieben. Weil sie etwas Einzigartiges, Persönliches, Wertvolles ist. Etwas, das Sie unvergessen macht. Aller Anfang dafür ist der Schreibtreff-Punkt. Hier erfahren Sie Wissenswertes vom Aufbau bis zur Veröffentlichung, lernen Blockaden zu umgehen, Erinnerungs-, Kreativitäts- sowie Konzentrationstechniken zu nutzen, können üben und verfügen am Ende über eine ausbaufähige Struktur, um Ihr Werk selbständig weiterzuführen.

**Leitung:** Susanne Steier-Böhmer, Geschäftsführerin imDialog  
**Daten:** 5 x Donnerstag; 3./17.9., 1./15. und 29.10.2020  
**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 267.–  
**Anmeldung:** bis 20.8.2020

## Kurs 296 + Die Kraft der Übergänge/ Wendepunkte Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Übergänge sind Herausforderungen, Veränderungen zu verstehen, und sie üben eine Faszination aus. Sie machen deutlich, dass etwas überlebt ist und etwas

Neues sichtbar werden kann. Im Umgang mit Übergängen entwickeln wir alle einen bestimmten Stil, Muster von Handeln oder Nichthandeln, von Gedanken und Phantasien, von ausgedrückten und zurückgehaltenen Gefühlen. Wir werden Gestaltungsmöglichkeiten von Übergängen zu verschiedenen Themen aufzeigen und versuchen zu verstehen, warum das Leben eine neue Richtung nimmt.

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 14./21.10., 4. und 11.11.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Sitzungszimmer 4. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 175.–  
**Anmeldung:** bis 1.10.2020

## Kurs 297 Philosophie der Lüge

### Kursreihe «Freude am Denken»

Wir Menschen lügen, ständig. Und Lügen kennen viele Facetten: Sie können vorsätzlich erfolgen, als Ausrede, Beschönigung oder als Notlüge auftreten. Angesichts dieses Befundes ist es fast verwunderlich zu meinen, damit etwas falsch zu machen. Vielleicht müssten wir einfach nur lernen, mit der Lüge umzugehen? Anhand eigener Erfahrungen, philosophischen und literarischen Texten wollen wir uns auf die Suche danach machen, was Lügen ausmacht, was sie mit uns machen, und die Bezüge zu Wahrheit, Aufrichtigkeit, Absicht und Irreführung herstellen und entwirren.

**Leitung:** Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriteria.ch»  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 22.10. bis 26.11.2020 (ohne 29.10 und 12.11.)  
**Zeit:** 13.15 bis 15.15 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.–  
**Anmeldung:** bis 8.10.2020

## Kurse 298 und 299 + Literaturzirkel Gemeinsam Bücher besprechen



Foto: Adobe Stock

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden im Kurs zusammen besprochen.

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie  
**Daten:** 4 x Freitag; 28.8., 25.9., 30.10. und 27.11.2020  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 85.–  
**Anmeldung:** bis 14.8.2020

**Kurs 298:** 13.30 bis 15.00 Uhr  
**Kurs 299:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 300 Kunstgeschichte als Prozess Kunst vom Mittelalter bis zur Moderne

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte, Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne Zeit, verraten uns den Sinn der Entwicklung vom Religiösen zum Wissenschaftlichen und schlussendlich zum Schöpferischen.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/Geschichte  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 21.10. bis 25.11.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern  
**Kosten:** CHF 153.–  
**Anmeldung:** bis 7.10.2020



# Gesundheit & Wohlbefinden

## Kurs 330 + Ätherische Öle

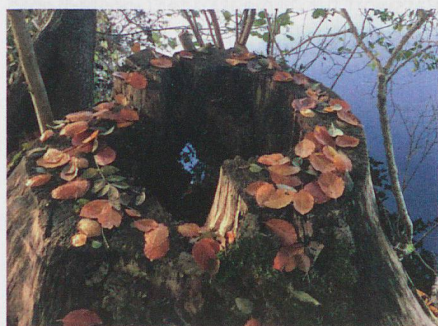
### Natürliche Helfer im Alltag

Heilpflanzen dienen den Menschen schon vor Jahrtausenden zur Behandlung von Krankheiten. Pflanzen wirken mit ihren ätherischen Ölen auf Gesundheit und Wohlbefinden und schenken uns Wirkpower in hochkonzentrierter Form. Wir laden Sie ein, selbst zu erfahren, was ätherische Öle und deren Produkte für Sie tun können. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie eine wohltuende Handmassage, eigene Produkte mit ätherischen Ölen mischen und wie Sie Ihre Gesundheit damit unterstützen können. Lassen Sie sich inspirieren!

**Leitung:** Petra Enz, Pflegehelferin SRK und Aromaberaterin  
**Daten:** 4 x Freitag; 16.10. bis 13.11.2020 (ohne 30.10.)  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 113.- (plus 4 x ca. CHF 15.-, Material individuell vor Ort zu bezahlen)  
**Anmeldung:** bis 2.10.2020

## Kurs 331 + Waldbaden

### Eintauchen in den Herbstwald



Waldbaden bedeutet Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir geniessen mit all unseren Sinnen den Wald und staunen, wie wir Altbekanntes neu entdecken. Waldbaden kann Blutdruck- und Blutzuckerspiegel senken, die Schlafqualität verbessern, geistige und körperliche Regeneration fördern und das Immun-

system stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren diese mithilfe von Erholungsübungen. Wir sind langsam, still, stehend und sitzend im Wald.

**Leitung:** Ines Neubauer, zert. Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald  
**Daten:** 3 x Montag; 12. bis 26.10.2020 (auch bei leichtem Regen)  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Gütschwald Luzern  
**Kosten:** CHF 98.-  
**Anmeldung:** bis 25.9.2020

## Kurs 332 + Meditation

### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie Ihre innere Mitte zur Unterstützung im Alltag, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten und einfachen Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie 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  
**Daten:** 14 x Mittwoch; 2.9. bis 16.12.2020 (ohne 30.9. und 7.10.)  
**Zeit:** 11.30 bis 13.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 441.-  
**Anmeldung:** bis 18.8.2020

## Kurs 333 + 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? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 2. bis 23.9.2020  
**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr  
**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern  
**Kosten:** CHF 179.-  
**Anmeldung:** bis 19.8.2020

## Kurs 334 + Augentraining nach Feldenkrais

### Wacher Blick – entspannte Augen



Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? 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 Montag; 12.10. bis 16.11.2020  
**Zeit:** 11.45 bis 13.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 195.-  
**Anmeldung:** bis 28.9.2020



# Moderne Komm

## Kurs 335 +

### Beckenboden nach Feldenkrais

#### Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt die 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. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

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

**Daten:** 8 x Montag; 12.10. bis 30.11.2020

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 226.-

**Anmeldung:** bis 28.9.2020

## Kurs 336 +

### 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. Der Atem bekommt mehr Tiefe und schwingt freier. Wir erfahren eine neue Lebendigkeit, die unseren Alltag positiv unterstützt. Ziel ist es, die einfachen Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

**Leitung:** Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

**Daten:** 8 x Mittwoch; 14.10. bis 2.12.2020

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 168.-

**Anmeldung:** bis 30.9.2020

## Kurs 337 +

### 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; 2. bis 30.11.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 175.-

**Anmeldung:** bis 19.10.2020

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 338 +

### Shall we dance?!

#### Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in eine 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) mit «Tanz Luzerner Theater» zu besuchen.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 15.10. bis 5.11.2020

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)

**Anmeldung:** bis 1.10.2020

## Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: zlg

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie und Freunden jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

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

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## 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 Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen und erhalten viele nützliche Tipps.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kosten:** CHF 108.-

**Kurs 427:** 1 x Freitag; 7.8.2020

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 428:** 1 x Montag; 26.10.2020

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr



# unikation

## Kurse 429 bis 433 + iPhone – Grundkurs

Foto: Sara-Kurfess/unsplash



**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/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 429:** 2 x Mittwoch; 5. und 12.8.2020  
**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 430:** 2 x Montag; 21. und 28.9.2020  
**Kurs 431:** 2 x Freitag; 16. und 23.10.2020  
**Kurs 432:** 2 x Montag; 9. und 16.11.2020  
**Kurs 433:** 2 x Mittwoch; 2. und 16.12.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## 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  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 434:** 2 x Mittwoch; 5. und 12.8.2020  
**Kurs 435:** 2 x Montag; 5. und 12.10.2020

## 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, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Daten:** 2 x Mittwoch; 4. und 18.11.2020  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 216.–

## Kurse 437 bis 440 + Android Handy – Grundkurs

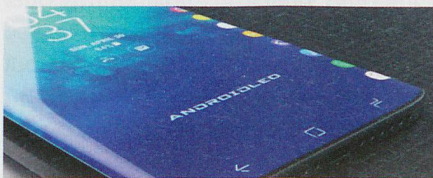


Foto: zvg

**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/empfangen, Kontakte erfassen etc.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 144.–  
**Hinweis:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

**Kurs 437:** 2 x Montag; 17. und 24.8.2020  
**Kurs 438:** 2 x Montag; 21. und 28.9.2020  
**Kurs 439:** 2 x Montag; 26.10. und 2.11.2020  
**Kurs 440:** 2 x Montag; 7. und 14.12.2020

## Kurse 441 und 442 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  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 441:** 2 x Montag; 7. und 14.9.2020  
**Kurs 442:** 2 x Montag; 5. und 12.10.2020

## Kurs 443 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 dem Google-Konto können Sie Ihre 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 dem Browser Google Chrome.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Daten:** 2 x Freitag; 30.10. und 6.11.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 144.–



# Digitale Senioren

## UpDate

### Vortragsreihe

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

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 49.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Vortrag 420

#### Elektronisches Patientendossier

Das freiwillige elektronische Patientendossier (EPD) verspricht viele Erleichterungen bei der Handhabung von medizinischen Unterlagen. Doch wie funktioniert das EPD, wem nützt es, was und wo kann man eines eröffnen? Erhalten Sie einen Einblick ins EPD und dessen Funktionen.

**Referentin:** Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien

**Datum:** 1 x Montag; 19.10.2020

### Vortrag 421

#### Fake News – Manipulation im Netz

Wie entstehen Fake News und wie erkennt man sie? Welche Auswirkungen können Fake News auf die Gesellschaft, die Politik oder die Wirtschaft haben? Fake News im Internet sind manchmal kaum von echten Informationen zu unterscheiden. Sie erhalten Ideen und Anregungen, wie Sie mit einfachen Methoden Lügen und Falschnachrichten entlarven können.

**Referentin:** Margrit Grüter, Medienmentorin & ICT Support

**Datum:** 1 x Dienstag; 10.11.2020

## 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 dem 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/WLAN 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

Partner-  
angebot

**vbl**

verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

### Kurse 425 und 426 +

#### FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



Foto: vbl

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone mit PIN-Codes und Passwörtern, evtl. Swisspass und ein gültiges Zahlungsmittel (Master-/Visa-/PostFinance-/Reka-Card oder Twint).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Münz? Bus, Bahn oder Schiff? Mit FAIRTIQ oder EasyRide entfallen diese Fragen. Sie können in der ganzen Schweiz den ÖV nutzen. In diesem Kurs laden Sie die App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling der App. Mit einem vbl-Mitarbeiter fährt die Gruppe gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Dank des Mitwirkens von vbl erhalten die FAIRTIQ-Anwender eine Gutschrift für diese Fahrt auf ihr Mobile geladen.

**Leitung:** Nicola Wyss und Reto Wirth

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 35.–

**Kurs 425:** 1 x Freitag; 7.8.2020

**Kurs 426:** 1 x Freitag; 6.11.2020



# Computer (Windows)

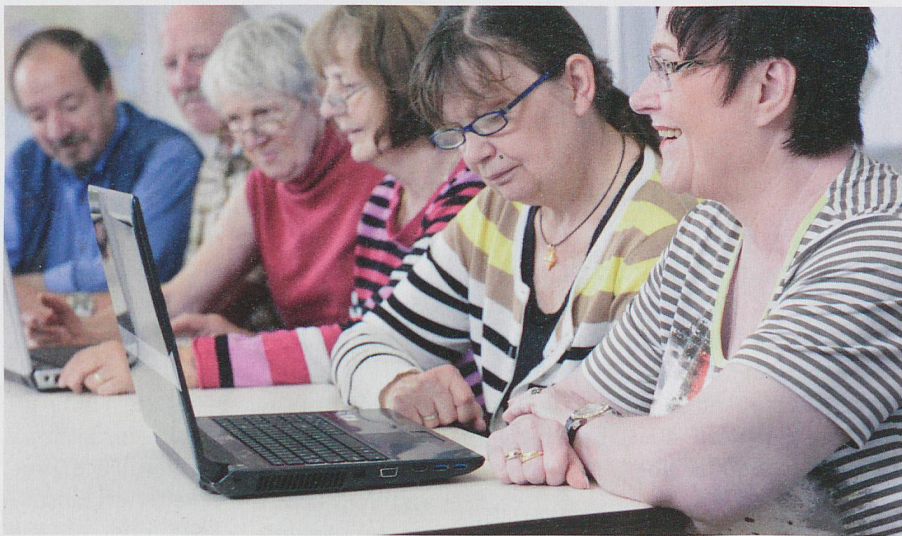


Foto: Fotolia

## 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.

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

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

**Leitung:** Michel Prigione, Inhaber MIP

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.- (exkl. Laptop)

**Betriebssystem:** Windows 7/8.1/10 und Office 2010 – 2019 und 365.

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurse 450 und 451 + 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.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft und dessen Grundfunktion kennen und damit arbeiten. Lernen Sie WLAN-Verbindungen einzurichten, das Startmenü anzupassen und einfache Programme (Apps) zu installieren. Es werden Fachbegriffe des Computeralltags erläutert. Nach diesem Kurs können Sie eine Einladung schreiben und mit einem Bild illustrieren, speichern und kennen die Dateiablage. Zudem lernen Sie wichtige Seiten im Internet kennen und üben die Recherche für Informationen.

**Kurs 450:** 3 x Mittwoch; 12. bis 26.8.2020

**Kurs 451:** 3 x Montag; 12. bis 26.10.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurse 452 und 453 Windows – Aufbaukurs

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows-Betriebssystem zu üben, und Kenntnisse aus dem Grundkurs.

Vertiefen Sie Ihre Windows Kenntnisse aus dem Grundkurs und festigen Sie Ihr Können mit zusätzlichen, interessanten Aufgaben, die Ihnen den Laptop näherbringen. Wo können Ihre Daten gespeichert werden, wie sichern Sie diese auf einem USB-Stick, wie laden Sie Ihre Bilder des Smartphones auf den PC und wie finden Sie wichtige Seiten im Internet und speichern diese.

**Kurs 452:** 3 x Freitag; 4. bis 18.9.2020

**Kurs 453:** 3 x Montag; 2. bis 16.11.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 454 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 Montag; 7. bis 21.9.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 455 + Internet und E-Mail

**Voraussetzung:** Windows-Grundkurs 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 Freitag; 9./23. und 30.10.2020  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

#### Kurs 456

### Bilder managen mit Windows 10

**Voraussetzung:** Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

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 Montag; 23.11. bis 7.12.2020  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

#### Kurs 457

### Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Foto: Adobe Stock



**Voraussetzung:** Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

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 Mittwoch; 2. bis 16.9.2020  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Computer (Mac)

Partner-  
angebot

**DQ** Solutions

Apple  
Premium  
Reseller

Foto: zlg



### Gruppenkurse: MacBook

**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!

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

**Leitung:** Sven Tietz, Training Manager  
 DQ Solutions

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum,  
 Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 230.- (exkl. MacBook)

**Kursunterlagen:** werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### 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 kennen lernen? 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 Montag; 24. und 31.8.2020

**Kurs 461:** 2 x Mittwoch; 21. und 28.10.2020

#### 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 OSX 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.

**Daten:** 2 x Mittwoch; 18. und 25.11.2020

#### Kurs 463

### Fotos-App

Foto: Adobe Stock



**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.

**Daten:** 2 x Montag; 7. und 14.12.2020



Partner-  
angebot

## Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:



### 1. Der passende Notruftknopf

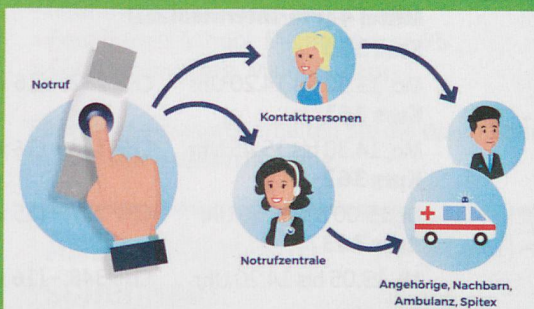
SmartLife Care bietet verschiedene Notknöpfe an: Vom kostenlosen Basisknopf bis zum individuellen Designarmband, echten Uhren oder schmucken Medaillons.

### 2. Das optimale Basisgerät

SmartLife Care hat für jedes Bedürfnis das passende Basisgerät: Für zu Hause, unterwegs mit GPS oder beides.

### 3. Das richtige Abonnement

SmartLife Care bietet mehrere Wahlmöglichkeiten an: Vom Basisabo mit ausschliesslich persönlichen Kontaktpersonen bis hin zur Profilösung mit Hilfe direkt über die Notrufzentrale.



Gerne beraten und unterstützen wir Sie bei der Wahl der individuellen Notruflösung, Bestellung, Installation, Registrierung und weiteren Serviceleistungen. **Melden Sie sich bei uns!**

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Telefon 041 226 11 52, [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch), [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > hilfen > notruflösungen

Partner:

**SmartLife  
Care**



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia



# Sprachen

**Live-stream**

Bitte melden Sie uns Ihr Interesse an dieser Online-Video-Unterrichtsform für zu Hause.

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:** 17.8. bis 18.12.2020 (ohne Herbstferien 28.9. bis 9.10. und Maria Empfängnis 8.12.)

**Orte:** **Luzern:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3, **Willisau:** Schule Willisau, Schlossfeldstrasse 1

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 3.8.2020

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

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

## Kursleiter/innen

### Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 345, 346, 347, 348, 349, 351, 353, 355, 356

**Alina Fuchs:** Kurse 352, 354, 358

**Susanne Jung:** Kurse 350, 363, 365, 366, 368, 371

**Ruth Knapp:** Kurse 359, 360, 361, 364, 367

**Benno Rogger:** Kurse 357, 369, 370

**Pat Suhr Felber:** Kurse 362, 372, 373

**Elisabeth Oehen:** Kurse 340, 341, 342 (Sursee)

**Corina Bättig:** Kurse 343, 344 (Willisau)

### Spanisch

**Yolanda Schneuwly-Rivera:** Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 387

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 383, 386

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 401, 402, 404, 405, 406, 407

**Maria Fasanella:** Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 400, 403

### Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 410, 411, 412

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 415, 416



Foto: zvg

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 340** +

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

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

**Kurs 341** +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

**Kurs 342** +

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

### Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 343** +

Mi, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

**Kurs 344** +

Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 345** +

Fr, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 346** +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 347** +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Kurs 348** +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Kurs 349** +

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 350** +

Mi, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Kurs 351** +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

**Kurs 352** +

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Kurs 353** +

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

**Kurs 354** +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Anfänger 7 (Elementary)

**Kurs 355** +

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

### Anfänger 8 (Elementary)

**Kurs 356** +

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

**Kurs 357**

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Mittel 2

**Kurs 358**

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

**Kurs 359**

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

**Kurs 360**

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Kurs 361**

Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Kurs 362**

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

**Kurs 363**

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Mittel 5 (Pre-Intermediate)

**Kurs 364**

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Kurs 365**

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 232.- (16 x)



# Bildung+Sport

## Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch

## Ansprechpersonen

### Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard

041 226 11 96

Susanne Röth

041 226 11 95

### Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri

041 226 11 52

Corinne Kathriner

041 226 11 91

### Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth

041 226 11 95

### Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht

041 226 11 97

## Öffnungs- /Telefonzeiten

Montag bis Freitag,

8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kursorte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

> Kurszentrum: 3. OG

> Bewegungsraum: EG

## Anreise

### Öffentlicher Verkehr

• VBL-Bus Nr. 1 (Kriens – Bhf Luzern – Ebikon)

• VBL-Bus Nr. 30 (Bhf Littau – Kantonsspital – Bhf Ebikon)

> bis Haltestelle «Maihofmatte-Rotsee»

(direkt vor dem Gebäude)

### Auto/Parkplätze

• keine Besucherparkplätze vor dem Gebäude

• vereinzelte Parkplätze um das Gebäude (Blaue Zone)

• öffentliche Parkhäuser in der Nähe:

> Four-Forest School, Maihofstrasse 95

> Coop Schlossberg, Maihofstrasse 1

Für externe Kursorte erhalten Sie die Wegbeschreibung mit der Anmeldebestätigung.

## Aktive Momente schenken!



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

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

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport

**bildung**  
**sport**  
pro senectute bewegt



## Pro Senectute Kanton Luzern

### Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch

### Sozialberatung

#### Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern 041 319 22 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

#### Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke 041 268 60 90  
emmen@lu.prosenectute.ch

#### Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau 041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

### Infostelle Demenz

infostelle@alz.ch, alz.ch/lu 041 210 82 82

### Bildung+Sport

bildung.sport@lu.prosenectute.ch 041 226 11 99

### Hilfen zu Hause

#### Mahlzeitendienst

hzh@lu.prosenectute.ch 041 360 07 70

#### Alltags- und Umzugshilfe

hzh@lu.prosenectute.ch 041 211 25 25

### Treuhand+Steuern

#### Treuhanddienst/Büroassistentz

treuhand@lu.prosenectute.ch 041 226 19 70

#### Steuerklärungsdienst

steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 80

### Beratung Gemeinden / Projekte

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch 041 226 11 81

### Magazin zenit

redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

### Vermittlung von Freiwilligenarbeit

info@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

### club sixtysix

Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern  
info@club66.ch, club66.ch 041 226 11 88

# Docupass

Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Vorsorgeausweis
- Beratung

Jetzt bestellen für CHF 19.-!

Telefon 041 226 11 88 / lu.prosenectute.ch



# Anmeldung Kurse

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

Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen: Generalabonnement vorhanden? ☐ Ja ☐ Nein  
 Halbtaxabonnement vorhanden? ☐ Ja ☐ Nein  
 Tageskarte vorhanden? ☐ Ja ☐ Nein



☐ Ich bin interessiert an Online-Video-Kursen für zu Hause.  
 Bitte um Kontaktaufnahme.

# Anmeldung Ferien

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende **Ferienangebote** an:

Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Ferien im **DOPPELZIMMER** – Angaben für die **2. Person**:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

	<b>1. Person</b>		<b>2. Person</b>	
Generalabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	
Halbtaxabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	
Tageskarte vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Reiseversicherung vorhanden?	<input type="radio"/> vorhanden	<input type="radio"/> Unterlagen	<input type="radio"/> vorhanden	<input type="radio"/> Unterlagen

Bemerkungen:



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

bildung  
sport  
pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern

Bitte  
frankieren

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

bildung  
sport  
pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern

Bitte  
frankieren



**Kurs 366**

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Mittel 6 (Pre-Intermediate)****Kurs 367**

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Kurs 368**

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Fortgeschrittene (Intermediate)****Kurs 369**

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Kurs 370**

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Konversation**

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

**Konversation 1 (Intermediate)****Kurs 371**

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Konversation 2 (Advanced)****Kurs 372**

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

**Kurs 373**

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 380**

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

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 381**

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

**Mittel 1****Kurs 382**

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

**Mittel 2****Kurs 383**

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

**Fortgeschrittene 1****Kurs 384**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Fortgeschrittene 2****Kurs 385**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 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 386**

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

**Kurs 387**

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 232.- (16 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 395**

Mi, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 396**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Anfänger 3****Kurs 397**

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

**Mittel 1****Kurs 398**

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

**Mittel 2****Kurs 399**

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Mittel 3****Kurs 400**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Mittel 4****Kurs 401**

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

**Mittel 5****Kurs 402**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Kurs 403**

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Fortgeschrittene 1****Kurs 404**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Fortgeschrittene 2****Kurs 405**

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

**Fortgeschrittene 3****Kurs 406**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Fortgeschrittene 4****Kurs 407**

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 410**

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Mittel****Kurs 411**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

**Fortgeschrittene****Kurs 412**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

**RUSSISCH  
DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger/Russisch für die Reise****Kurs 415**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Fortgeschrittene****Kurs 416**

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 232.- (16 x)



# Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbies 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; 29.7., 26.8., 30.9., 28.10., 25.11. und 16.12.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bistro EG, 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

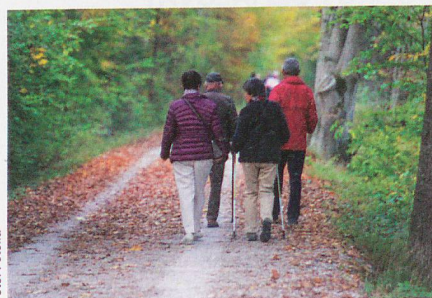


Foto: Fotolia

**Leitung:** Uschi Barmettler,  
Telefon 078 778 74 84  
**Daten:** jeweils am Mittwoch; 5.8., 2.9., 7.10., 4.11. und 2.12.2020  
**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

Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration

**Leitung:** Edith Koch,  
Telefon 041 497 30 24  
**Daten:** jeweils am Freitag; 21.8., 18.9., 16.10., 20.11. und 18.12.2020  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)  
**Ort:** Pro Senectute, Raum «Lärche» 4. OG, 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; 2.7., 3.9., 8.10., 5.11. und 3.12.2020  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern  
**Kosten:** CHF 7.– pro Mal

## Treff 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

**Leitung:** Margrit Thalmann,  
Telefon 079 575 67 10  
**Daten:** jeweils am Donnerstag; 3.9., 1.10., 5.11. und 3.12.2020  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 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

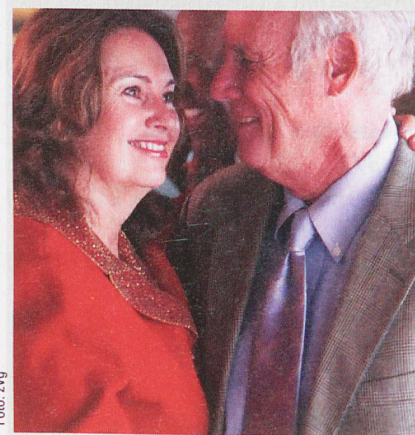


Foto: zVg

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

**9.9.** Unterhaltung mit Erwin Live  
**14.10.** XXL Stimmung mit Gio  
**11.11.** Duo Alpine Voice  
**16.12.** XXL Stimmung mit Gio

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)  
**Hinweis:** Es stehen einige kostenpflichtige Besucherparkplätze zur Verfügung. Wir empfehlen zusätzlich das Parkhaus Nidfeld (5 Gehminuten Entfernung).  
**Kosten:** CHF 10.– pro Mal