

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
Heft: 4

Register: Bildung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

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

Exkursionen & Besichtigungen

Voraussetzung: Sie verfügen Sie 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 001 + Vom Strom zum Bier

Foto: zvg



Möchten Sie an einer spannenden Führung erfahren, wie ein Kernkraftwerk funktioniert, im Kommandoraum auf die Monitore schauen und vor einem Kühlturn stehen? Im KKL Leibstadt, dem 1984 in Betrieb genommenen, jüngsten und leistungsstärksten Kernkraftwerk in der Schweiz, ist das möglich. Als Gegen- satz lernen wir anschliessend beim Mittagessen und einer Betriebsführung mit Degustation die Kleinbrauerei Kündig Bräu AG in Rietheim kennen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 28.1.2021

Treffpunkt: 6.50 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 66.– inkl. Führung, Mittagessen mit Getränk und Degustation

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

Mittagessen: Kündig Bräu (inbegriffen)

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 18.3.2021

Treffpunkt: 12.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.30 Uhr in Luzern

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

Reisekosten: Retourbillett Luzern–Rathausen individuell lösen (Tageskarte Zone 10)

Anlässe 002 und 003 +

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: 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 20.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führung

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

Anlass 002: Montag, 8.3.2021

Anlass 003: Montag, 7.6.2021

Anlass 005 +

Von der Bieler Altstadt zur «Cité du Temps»



In einem geführten Rundgang lernen wir die Bieler Altstadt kennen. Mit ihren stimmungsvollen Gassen und Plätzen ist sie nicht nur ein historisches Bilderbuch, sondern der lebendige Lebensmittelpunkt von Biel geblieben. Als Kontrast dazu steht der 2019 eröffnete «Tatzelwurm» des Swatch-Hauptsitzes. Wir besuchen dort die «Cité du Temps», das Museum der Swatch/Omega-Gruppe.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 20.4.2021

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 33.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anlass 004 +

Stromwelt CKW in Rathausen



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

Anlass 006 +

Wasserturm und Museggmauer in Luzern

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Luzerner Wasserturm und die Museggmauer (Männli-, Zyt- und Schirmerturm) zu besichtigen und zu begehen. Spazieren Sie mit uns durch die Leuchtenstadt Luzern,

und lassen Sie sich die Geschichten der meistfotografierten Wahrzeichen Luzerns in zwei exklusiven Führungen erklären. Voraussetzung für diese Exkursion sind Schwindelfreiheit und gute Kondition (Treppen).

Leitung: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 7.5.2021

Treffpunkt: 10.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 43.– inkl. Führungen

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.4.2021

Anlass 007 + Vom Apfel zum Saft – Mosterei Möhl in Arbon

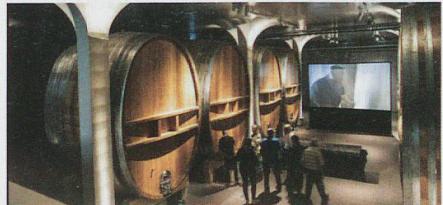


Foto: zvg

Sie möchten wissen, wie der Apfel zu Möhl-Saftspezialitäten wird? Dann kommen Sie mit zur Betriebsführung, bei welcher uns Profis Einblick ins Saft-handwerk der Familie Möhl in Arbon geben. Die Führung beinhaltet auch eine Degustation der Möhl-Spezialitäten. Im Anschluss kann das aufschlussreiche Museum des Betriebs besichtigt werden. Wir reisen gemütlich im Voralpenexpress via St. Gallen nach Arbon/Stachen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 20.5.2021

Treffpunkt: 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 69.– inkl. Führung, Museumseintritt und Mittagessen mit Getränk

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

Mittagessen: Restaurant Mühle (inbegriffen)

Anlass 008 + Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal (Vorarlberg/AUT)



Foto: zvg

Datum: Freitag, 18.6.2021

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 69.– inkl. Car und Führung

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anlässe 010 und 011 + 2 Tage: Monza – Perle der Renaissance



Foto: zvg

Kaum 20 km vor Milano und nur 3½ Bahnstunden von Luzern liegt eine faszinierende Kleinstadt, die viel zu bieten hat: Geschichte, Kunst und südlichen Charme. Am ersten Tag besuchen wir den Dom mit der weltberühmten Teodolinda-Kapelle und nehmen an einer Führung durch die Stadt teil. Das Mittagessen geniessen wir in einer typischen Trattoria, zum Nachtessen verwöhnen wir uns mit lokalen Spezialitäten. Wir übernachten im Hotel und am zweiten Tag besichtigen wir das Jugendstil-Mausoleum des ermordeten König Umberto I. und den Palazzo Reale mit seinem bezaubernden Park. Der Mittag und Nachmittag steht dann zur freien Verfügung.

Leitung: Walter Steffen und lokale Führungen

Datum: Mittwoch, 23., und Donnerstag, 24.6.2021

Treffpunkt: 8.00 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 20.30 Uhr in Luzern

Kosten Anlass 010/DZ: CHF 289.– pro Person

Kosten Anlass 011/EZ: CHF 339.–

Inklusiv: Übernachtung/Frühstück im Hotel, Mittagessen und Abendessen (1. Tag), Führungen

Reisekosten: ca. CHF 60.– mit Halbtax/Kollektivbillett, ca. CHF 10.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)

Anlass 009 + Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin (Sulzburg-Laufen/D)

Vor über 90 Jahren hat Helen von Stein-Zeppelin, «die Iris-Gräfin», die Gärtnerei gegründet. Die Liebe zu Pflanzen, das Fachwissen, eine grosse Vielfalt und besondere Züchtungen prägen bis heute die Gärtnerei. Unter kompetenter Führung durchstreifen wir die Schaubeete und Topfquartiere. Beim Seelebaumeln-Lassen im wunderschönen Lilien-Café, zusammen mit der Blütenfülle und der Aussicht auf die Weinberge des Markgräflerlandes wird daraus Genuss pur.

Leitung: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Alltag & Natur

 SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssi Società Svizzera di Nutrizione

Kurs 020 + Ernährung im Alter

Kochworkshop

Ernährung bedeutet nicht nur Essen, sondern auch Genuss und Lebensqualität. Dabei gibt es Empfehlungen, die sich im Alter verändern. In den vier Kochworkshops erhalten Sie theoretische Inputs zu ausgewählten Themen (ausgewogene Ernährung, Protein, Knochenge sundheit, gesundes Körpergewicht) sowie Tipps und Tricks für den Alltag. Umrundet wird das Ganze mit der Zubereitung vier verschiedener Menüs, welche wir zum Abschluss gemeinsam geniessen.

Leitung: Yvonne Sommer BSC, Ernährungsberaterin SVDE

Daten: 4 x Mittwoch; 10.3., 21.4., 26.5. und 16.6.2021

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulküche Tribschen, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

Kosten: CHF 299.– (inkl. Nahrungsmittel und Unterlagen)

Partnerangebot

NEU

Live-stream

Kurs 022: Online

Daten: 3 x Mittwoch; 14./28.4. und 19.5.2021

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Daten: 3 x; Dienstag, 30.3. und 6.4. und Mittwoch, 14.4.2021*

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

(*14.4.: 9.00 bis 11.00 Uhr)

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 128.–

Kurs 023 +

Kochkurs «Jeder kann kochen»

Gemeinsam bereiten wir mit wenigen Zutaten vollständige Menüs zu, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopp», welches in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.–) werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Dienstag; 2. bis 23.3.2021

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

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

Kurs 025 +

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; 12.4.2021

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 75.–

Kurs 026 +

Humor kennt kein Alter

Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem eigenen Humor auf die Spur. Mit einfachen Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen neue Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen, liebevollen Stimmung verhelfen, auch in nicht einfachen Alltagssituat ionen. 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.»

Wie die Natur der Gesundheit helfen kann



Foto: Adobe Stock

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Glutscht» auf Süßes? Erfahren Sie, wie 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

Leitung: Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist

Daten: 4 x Donnerstag; 20.5. bis 17.6.2021 (ohne 3.6.)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 180.–

Kurse 021 und 022 +

Aufräumen – das Leben wird leichter

Platz für ein leichteres Leben

Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre zu Hause angesammelt hat. Lernen Sie, wie einfach entrümpeln und aufräumen sein kann. Schaffen Sie nicht nur mehr Platz in Ihrem Haushalt, sondern auch in Ihrem Leben. Lassen Sie Altes los – freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 114.–

Kurs 021

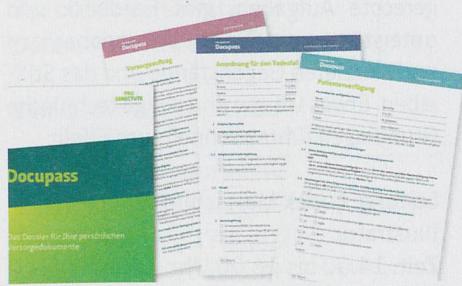
Daten: 3 x Dienstag; 23.2., 9. und 23.3.2021

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Am Puls der Zeit

Kurse 030 und 031 + 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 beim Abfassen und Gestalten der eigenen Vorsorge. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen beleuchtet.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 45.- (exkl. Docupass)

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

Kurs 030

Datum: 1 x Dienstag; 19.1.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 031: Online

Datum: 1 x Dienstag; 22.6.2021

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr



Kurse 032 bis 038 + Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wichtige Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 89.- (exkl. Docupass)

Kurs 032: Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 033: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 23.2. und 2.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 034: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Donnerstag; 22. und 29.4.2021

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 036: Online



Daten: 2 x Dienstag; 11. und 18.5.2021

Zeit: 17.00 bis 19.00 Uhr

Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 8. und 15.6.2021

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 038: Sursee

Daten: 2 x Donnerstag; 1. und 8.7.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Reformierte Kirche Sursee, Dägersteinstrasse 3, Sursee

Kurs 039 +

Steuererklärung online

Papierlos ausfüllen und einreichen

Die Steuererklärung kann verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden (eFiling). Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuererklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt und erfahren, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch beifügen können. ▶

Partnerangebot

◀ SBB CFF FFS

Kurse 043 und 044 +

SBB-Schulung: Fahrplanabfrage und Billettkauf

App «SBB Mobile»



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

Voraussetzung: eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit den 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,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Kurs 043: 1 x Donnerstag; 25.2.2021

Kurs 044: 1 x Dienstag; 11.5.2021

Am Puls der Zeit

Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuererklärungsdienstes betreut.

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



Kurse 040 und 041 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Foto: ZVG

Blinke ich richtig im Kreisel? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie 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.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie)

Ort: Fahrschulcenter Luzern, Bahnhofstrasse 12, Emmenbrücke
Kosten: CHF 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Bemerkung: Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

Kurs 040: 1 x Dienstag; 23.3.2021

Kurs 041: 1 x Dienstag; 18.5.2021

Leitung: David Schär, Leiter Steueramt Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 18.2. und 4.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 80.-

Partnerangebote

Kurs 042 + Sicher unterwegs mit dem E-Bike Einsteigerkurs



Elektrovelos liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Im Theorieteil werden die gesetzlichen Informationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden auch die Gefahren und das Verhalten im Verkehr angesprochen. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

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

Datum: 1 x Samstag; 24.4.2021

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: TCS-Fahrzentrum, Buholzstrasse 40, 6032 Emmen

Kosten: CHF 115.- (CHF 75.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Bemerkung: Teilnahme mit eigenem E-Bike und Helm

Gestalten &

Kurse 055 bis 057 +

Lerne skizzieren

Zeichnen – nur mit Bleistift

Geübt wird das Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt mit Tipps. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stillleben. Etwas Übung und einige technische Grundlagen führen schnell zum Erfolg.

Leitung: Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

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

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

Kurs 055: Anfänger

Daten: 8 x Dienstag; 12.1., 2./23.2., 9./30.3.*; 13./27.4.* und 11.5.2021* (3 x extern*)

Kurs 056: Fortgeschrittene

Daten: 8 x Dienstag; 26.1., 2.3., 20.4.*; 4./18.5.*; 1./15.6.* und 22.6.2021 (3 x extern*)

Kurs 057: Online

Daten: 6 x Freitag; 19.2., 12.3., 16.4.*; 7./28.5.* und 18.6.2021

Zeiten: 14.00 bis 15.00 Uhr (4 x online), 14.00 bis 16.00 Uhr (2 x extern*)

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

Live-stream

Kurse 058 bis 060 +

Aquarell-Malen

Leichte und luftige Farbentechniken

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 240.-

Spiele

Kurs 058: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 12.1., 9.2., 16.3., 13.4., 11.5. und 8.6.2021

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 066: Anfänger

Daten: 4 x Mittwoch; 10.3. bis 14.4.2021 (ohne 31.3. und 7.4.)

Kurs 059: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 20.1., 10.2., 17.3.,

7.4., 5.5. und 2.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 063: Anfänger

Daten: 8 x Mittwoch; 24.2. bis 28.4.2021 (ohne 17.3. und 7.4.)

Kosten: CHF 150.–

Kurs 067: Fortgeschrittene

Daten: 4 x Mittwoch; 9.6. bis 7.7.2021 (ohne 30.6.)

Kurs 060: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Donnerstag; 7.1., 4.2., 11.3., 15.4., 20.5. und 17.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 064: Fortgeschrittene

Daten: 4 x Mittwoch; 31.3. bis 28.4.2021 (ohne 7.4.)

Kosten: CHF 75.–

Kurs 068 +

Pétanque

Französisches Kugelspiel

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

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 16.3. bis 13.4.2021

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.–

Kurs 065

Bildsprache der Tarotkarten

Ein Grundkurs für Neugierige

Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und lassen uns inspirieren. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Sie lernen Legemuster kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

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

Daten: 7 x Donnerstag; 25.2. bis 22.4.2021 (ohne 1. und 8.4.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 280.–

Kurse 066 und 067 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit dem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung: Margrit Thalmann

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Café I Restaurant Guggi, Taubenhausstrasse 14, Luzern

Kosten: CHF 85.–

Kurs 069

Kalligrafie

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlerten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag; 18.3. bis 29.4.2021 (ohne 15.4.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 228.– plus ca. CHF 25.– Material (vor Ort zu bezahlen)

Kurse 063 und 064 +

Schach

Strategisches Brettspiel

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

Musik

Kurse 070 und 071 Kontrabass

NEU



Foto: zVg

Der Kontrabass bildet das musikalische Fundament in vielen Stilen, von der Klassik über Volksmusik bis zur Unterhaltungsmusik. Lernen Sie dieses besondere Instrument und die tiefen Klänge näher kennen. Die Instrumente werden von der Musikschule Luzern zur Verfügung gestellt.

Leitung: Kaspar Wirz, Musikpädagoge und Kontrabassist

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 070: Schnupperkurs

In der Gruppe erlernen wir die Handhabung des Instrumentes und verschiedene Begleitmuster.

Datum: 1 x Montag; 29.3.2021

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 58.-

Kurs 071: Aufbaukurs

Wir musizieren zusammen und lernen den König der tiefen Klänge facettenreich kennen.

Daten: 4 x Montag; 19.4., 3./17. und 31.5.2021

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 160.-

Kurse 072 und 073 + 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, Perkusionsinstrumente, 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 11.20 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 072: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

Daten: 5 x Donnerstag; 14./28.1., 25.2., 11. und 25.3.2021

Kosten: CHF 193.- (inkl. Nutzung Instrumente)

Kurs 073: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Daten: 5 x Donnerstag; 22./29.4., 28.5., 10. und 24.6.2021

Kosten: CHF 135.- (inkl. Nutzung Instrumente)

Kurs 074 Klavier ohne Noten

Grundlagen der Begleitung



Foto: zVg

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

Leitung: Stefan Jimmy Muff, Lehrperson Klavier und Musiker

Daten: 5 x Donnerstag; 7.1. bis 4.2.2021

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 220.-

Kurse 075 bis 077 + Jodeln



Foto: zVg

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 075: Einführung

Daten: 4 x Freitag; 29.1., 5./26.2. und 5.3.2021

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 224.-

Kurs 076: Online

Daten: 4 x Dienstag; 23.2. bis 23.3.2021 (ohne 16.3.)

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kosten: CHF 150.-

Live-stream

Partnerangebote

Musikschule Stadt Luzern

sicher stehen
sichergehen.ch

Kurs 077: Singen und Jodeln in der Gruppe

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits den Jodel einführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Willkommen sind nebst den Jodler/innen auch Sänger/innen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen steht im Vordergrund. Zudem wird angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit vermittelt.

Daten: 4 x Freitag; 29.1., 25.2., 25.3. und 30.4.2021

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kosten: CHF 100.-

Kurse 078 und 079

Aktives Hören: Musikgeschichte

Von Mozart bis Mahler

Die klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse von der Klassik bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen damit auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an klassischer Musik, Konzertgänger/innen und solche, die es werden möchten.

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

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 184.-

Kurs 078: Die Welt von Hayden, Mozart und Beethoven

Daten: 4 x Montag; 11.1. bis 8.2.2021 (ohne 18.1.)

Kurs 079: Aufbruch und Romantik

Daten: 4 x Montag; 15.3. bis 12.4.2021 (ohne 5.4.)

Kurse 080 und 081 +

Fit mit Musik

Sturzprävention nach Dalcroze

Die Dalcroze-Rhythmisierung ist eine Musik- und Bewegungsintervention, 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 im Alltag vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmisierungslärerin und Seniorenrhythmisierung nach Dalcroze

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 080: Dienstag

Daten: 23 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Kosten: CHF 437.-

Kurs 081: Freitag

Daten: 19 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 4.6.)

Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr

Kosten: CHF 361.-

Kurs 082 +

Bewegtes Singen

Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges, 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.

Leitung: Elisabeth Käser,

dipl. Rhythmisierungslärerin, Musikerin

Daten: 5 x Dienstag; 2.2., 2./30.3., 20.4. und 18.5.2021

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 130.-

Kurs 083 +

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; 22.3. bis 3.5.2021 (ohne 5. und 12.4.)

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

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

Kosten: CHF 110.-

Sprachen

Live-stream

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

Kursdauer: 11.1. bis 8.7.2021 (ohne Fasnachtsferien 8. bis 19.2., Osterferien 2. bis 16.4., Auffahrt 13.5., Pfingstmontag 24.5. und Fronleichnam 3.6.)

Orte: Luzern: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76 Sursee: Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3

Willisau: Schule, Schlossfeldstrasse 1

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 28.12.2020 (Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich)

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) wird der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt (+ ca. 15%).

Kursleiter/innen

Englisch

Barbara Christen: Kurse 180, 182, 183, 184, 185, 187, 188, 190, 192, 193

Alina Fuchs: Kurse 181, 189, 191

Susanne Jung: Kurse 186, 200, 202, 203, 205, 208

Ruth Knapp: Kurse 196, 197, 198, 201, 204

Benno Rogger: Kurse 194, 195, 206, 207

Pat Suhr Felber: Kurse 199, 206, 209, 210, 211

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

Corina Bättig: Kurse 178, 179 (Willisau)

Spanisch

Maria Teresa Velásquez: Kurse 215, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 224

Maria Isabel Cubino: Kurse 220, 223

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 231, 232, 234, 235, 236, 237

Maria Fasanella: Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 230, 233

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 240, 241, 242

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 244, 245

Der Online-Video-Unterricht für zu Hause kann in zwei Formen stattfinden:
a) kombiniert Präsenz/Online (bestehende Kurse)
b) nur Online (neue Kurse entsprechend markiert)
Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns.



Foto: ZVG

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 175 +

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

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 176 +

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

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 177 +

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

Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 178 +

Mi, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 179 +

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

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

Kurs 180 + : Online

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 181 +

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

wenig Vorkenntnisse

Kurs 182 +

Fr, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 183 +

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

Kurs 184 +

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

Kurs 185 +

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

Live-stream

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 186 +

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

Kurs 187 +

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

Kurs 188 +

Di, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 189 +

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

Kurs 190 +

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

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 191 +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 192 +

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

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 193 +

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

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 194: Online

Mo, 19.00 bis 19.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 195

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

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 196

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 197

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

Kurs 198

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

Kurs 199

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

Kurs 200

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

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 201

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

Kurs 202

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

Kurs 203

Di, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Mittel 5 (Pre-Intermediate)**Kurs 204**

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

Kurs 205

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

Fortgeschrittene (Intermediate)**Kurs 206**

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

Kurs 207

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

Konversation

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

Konversation 1 (Intermediate)**Kurs 208**

Mi, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Konversation 2 (Advanced)**Kurs 209: Online**

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

Kurs 210

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

Kurs 211

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

SPANISCH BIENVENIDOS**Anfänger 1****ohne Vorkenntnisse****Kurs 215: Online**

Do, 8.25 bis 9.15 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 216

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

Anfänger 2**wenig Vorkenntnisse****Kurs 217**

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

Anfänger 3**Kurs 218**

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

Mittel 1**Kurs 219**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 2**Kurs 220**

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

Fortgeschrittene 1**Kurs 221**

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

Fortgeschrittene 2**Kurs 222**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Konversation

En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

Kurs 223

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 224

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.- (21 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!**Anfänger 1****ohne Vorkenntnisse****Kurs 225 + : Online**

Mo, 12.00 bis 12.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 226 +

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 2**wenig Vorkenntnisse****Kurs 227 +**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 3**Kurs 228 +**

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

Mittel 1**Kurs 229**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 2**Kurs 230**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 3**Kurs 231**

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 4**Kurs 232**

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

Kurs 233

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

Mittel 5**Kurs 234**

Mi, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 235**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 2**Kurs 236**

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

Fortgeschrittene 3**Kurs 237**

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

FRANZÖSISCH BIENVENUE!**Anfänger****ohne Vorkenntnisse****Kurs 240 +**

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

Mittel**Kurs 241**

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

Fortgeschrittene**Kurs 242**

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

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT**Anfänger****Kurs 244**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Fortgeschrittene**Kurs 245**

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

Wissen & Kultur

NEU

Kurs 045**Permakultur****Mehr Natur und Biodiversität**

Foto: ZVG

Die «Permanente Agrikultur» oder Kreislaufwirtschaft ist ein sich selbst erhaltenes und regulierendes Ökosystem, frei von jeglichem Gifteinsatz. Permakultur ist nicht nur ein Thema in der Landwirtschaft, auch Häuser, Gärten, Parke können so gestaltet werden, dass die Natur mehr Raum bekommt. Sie erhalten Grundwissen, Gestaltungstipps und konkrete Anwendungsbeispiele. Gestalten Sie Ihre eigene Umgebung zu einem Kraftort!

Leitung: Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe

Daten: 4 x Montag; 26.4. bis 17.5.2021 (inkl. 1x Besichtigung in der Stadt)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 166.-

Kurs 046**Philosophische Lektüre**

Michael Hampe: Die Wildnis, die Seele und das Nichts



Wir lesen im Kurs ausgewählte Kapitel aus Michael Hampes neustem Buch, in welchem er sich den grossen Fragen des menschlichen Lebens stellt: Wie finde ich zu mir selbst? Was bleibt am Ende meines Lebens? Wie

verhält es sich mit der Unsterblichkeit der Seele? Mit den literarischen Mitteln

des Essays, des Dialogs und der Erzählung erprobt Hampe mögliche Antworten auf diese Fragen und lässt uns damit Raum für eigenes Nachdenken und angelegte Diskussion.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 6 x Montag; 11.1. bis 15.2.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 235.-

träume, die Sie umsetzen könnten? Wie wollen Sie älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

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

Daten: 5 x Montag; 22.2., 8./22./29.3. und 7.6.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 250.-

Kurs 047**Philosophie der Toleranz****Kursreihe «Freude am Denken»**

Öffentlich wie privat geniesst Toleranz einen hohen Stellenwert, bleibt im konkreten Fall aber immer umstritten. Sie wird eingefordert und gewährt, meist aber auch zugleich ihre Grenze betont. Dabei ist die Ablehnung stets Voraussetzung von Toleranz. In der gemeinsamen Diskussion nähern wir uns anhand von historischen wie aktuellen Beispielen dem Begriff der Toleranz, seiner Geschichte, seinen Ausprägungen und seinen mehrfachen Grenzen.

Leitung: Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriteria.ch»

Daten: 4 x Dienstag; 20.4. bis 25.5.2021 (ohne 11. und 18.5.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 159.-

Kurse 049 und 050**Literaturzirkel****Gemeinsam Bücher besprechen**

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigung? 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: Ina Brueckel, Studium der Deutschen Literaturwissenschaft, Psychologie und Soziologie

Daten: 6 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5., 30.6.2021

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 126.- (exkl. Bücher)

Kurs 049: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 050: 15.30 bis 17.00 Uhr

Gesundheit & Wohlbefinden

Kurs 090 +

Meditation

Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr eigenes Potenzial besser kennen und stärken Sie Ihre innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten einfachen Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken, meditativen Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

Leitung: Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin

Daten: 21 x Dienstag; 19.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 427.-

Kurs 091 +

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Als Kleinkind mussten Sie das Sehen erst erlernen. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten wieder 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.

Foto: Adobe Stock

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

Daten: 6 x Montag; 22.2. bis 29.3.2021

Zeit: 11.45 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Kurs 092 +

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 spüren die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen und lernen, sie in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

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

Daten: 8 x Montag; 22.2. bis 26.4.2021 (ohne 5. und 12.4.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 226.-

Daten: 4 x Montag; 1. bis 22.3.2021

Zeit: 14.30 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 179.-

Kurs 094 +

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; 1. bis 29.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Kurs 093 +

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 z.B. die Fußstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fußübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

Kurs 095 +

Atem und Bewegung

Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. 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: 6 x Mittwoch; 21.4. bis 26.5.2021

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 126.-

Digitale Senioren

Kurs 096 + Waldbaden

Eintauchen in den Frühlingswald

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 Immunsystem stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren diese mit Hilfe von Erholungsübungen.

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

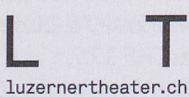
Daten: 3 x Montag; 3. bis 17.5.2021
(auch bei leichtem Regen)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Gütschwald Luzern

Kosten: CHF 98.-

Partner-
angebot



Kurs 097 + 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; 11.3. bis 1.4.2021

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)

UpDate Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Machen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe vertraut mit kulturellen und kreativ spielerischen, gestalterischen Möglichkeiten der Digitalisierung.

Referentin: Doris Kaufmann, Ausbildnerin, Medienpädagogin

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.-

NEU

Vortrag 100 Ganz Ohr sein ...

Digitale Grosseltern-Revolution

Tonjäger/in sein mit Tablet und Smartphone. Wie geht das? Wie klingen Quartiere, Schulwege oder Ferien? Mit Enkelkindern spannende Hörrätsel und -geschichten produzieren. Städte auf Hörspaziergängen erkunden. Sie erhalten Einblicke in die digitale Klangwelt.

Datum: 1 x Dienstag; 2.3.2021

NEU

Vortrag 101 Schauen wir mal ...

Digitale Grosseltern-Revolution

Wenn Sie gerne filmen und fotografieren, wird auch beim Nachwuchs schnell das Interesse am kreativen Ausdruck geweckt. Gemeinsam neue Perspektiven entwickeln und experimentieren mit digitalen Bearbeitungsmöglichkeiten. Sie erhalten Ideen, Tipps und Tricks zur Gestaltung von Bildergeschichten, Fotorätseln, Comics, Videoclips und Trickfilmen.

Datum: 1 x Dienstag; 18.5.2021

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, Zoom etc.)

Support und Beratung

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

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

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

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

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

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: zVg

Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

Kleingruppen: Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurse 107 und 108 Apps rund um Ferien

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie interessante und hilfreiche Apps für die Ferien kennen. Sie können schnell und einfach Euro 121,35 in Franken umrechnen. Sie wissen, wie Sie zum Trevi-Brunnen kommen, und können ein chinesisches Restaurant in München mit guten Bewertungen finden. Ihre Erlebnisse teilen Sie den Daheimgebliebenen mit einer Gratispostkarte mit.

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 108.-

NEU

Kurs 107: 1 x Donnerstag; 4.2.2021
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 108: 1 x Freitag; 28.5.2021
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 109 und 110 Apps rund um Unterhaltung

NEU



Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse. Guthaben auf Apple ID oder iTunes-Karte, um Guthaben einzulösen.

In diesem Kurs lernen Sie Musikstücke und Bücher auf Ihr iPhone zu laden. Sie können Siri einige Befehle geben, und mit dem Kalender werden Sie bestimmt keine Termine mehr verpassen. Echo der Zeit / Weinfach / NZZ Akzent und vieles mehr können Sie mit Podcast hören.

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 108.-
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 109: 1 x Freitag; 5.3.2021
Kurs 110: 1 x Montag; 17.5.2021

Kurse 111 und 112 + WhatsApp Einführung

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

Im Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können

Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standort-Angaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 108.-

Kurs 111: 1 x Donnerstag; 28.1.2021
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 112: 1 x Montag; 15.3.2021
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 113 bis 116 + 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/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 144.-

Kurs 113: 2 x Montag; 11. und 18.1.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 114: 2 x Donnerstag; 18. und 25.2.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 115: 2 x Freitag; 16. und 23.4.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 116: 2 x Montag; 21. und 28.6.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Partner-
angebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

Kurse 117 und 118

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 117: 2 x Montag; 8. und 15.2.2021

Kurs 118: 2 x Mittwoch, 19. und 26.5.2021

Kurs 119

iPad – Grundkurs

Foto: zvg



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

Daten: 2 x Mittwoch; 24. und 31.3.2021

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 216.-

Kurse 120 bis 122

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/empfangen, Kontakte erfassen etc.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 144.-

Kurs 120: 2 x Montag; 25.1. und 1.2.2021

Kurs 121: 2 x Montag; 22. und 29.3.2021

Kurs 122: 2 x Montag; 10. und 17.5.2021

Kurse 123 bis 125

Android Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie Ihr 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

Kosten: CHF 144.-

Kurs 123: 2 x Montag; 22.2. und 1.3.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 124: 2 x Montag; 12. und 19.4.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 125: 2 x Montag; 7. und 14.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Kurse 105 und 106

FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



Mit FAIRTIQ drücken Sie einfach beim Einstieg START und am Ziel STOP. Die gefahrene Strecke wird automatisch berechnet und Sie zahlen immer den günstigsten Tarif.

NEU gültig im ganzen öV-Netz 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 49.-

Kurs 105: 1 x Freitag, 29.1.2021

Kurs 106: 1 x Mittwoch, 21.4.2021

Computer (Windows)

Foto: Fotolia



Gruppenkurse: Laptop

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre den Umgang mit dem Laptop.

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

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

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 einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zu Hause.

Kurse 126 bis 128 + 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 aktuelle Informationen.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 126: 3 x Montag; 18./25.1. und 1.2.2021

Kurs 127: 3 x Mittwoch; 3. bis 17.3.2021

Kurs 128: 3 x Donnerstag; 15. bis 29.4.2021

Kurs 129 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 wie speichern Sie diese.

Daten: 3 x Freitag; 16. bis 30.4.2021

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 130 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; 15./22.2. und 8.3.2021

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 131

Facebook auf Laptop

NEU

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP; evtl. Zugangsdaten bestehendes Facebook.

Liebäugeln Sie mit einem Facebook Profil; auch auf Ihrem Laptop? In diesem Kurs lernen Sie die Social-Media-Plattform kennen. Sie erstellen Ihr eigenes Profil auf dem Laptop; auch zur Anwendung auf Ihrem Smartphone. Lernen Sie damit zu arbeiten und gleichzeitig auch, wie Sie sich schützen können. Facebook bringt Ihnen Ihre Familie und Freunde direkt nach Hause.

Daten: 3 x Dienstag; 19./26.1. und 2.2.2021

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 132 +

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. Im Kurs wird mit dem neuen

Computer (Mac)

Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

Daten: 3 x Donnerstag; 4. bis 18.3.2021
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 133

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 Mittwoch; 14. bis 28.4.2021
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 134

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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 Dienstag; 15. bis 29.6.2021
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Foto: ZVG



Gruppenkurse: MacBook

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

Leitung: Verena Küttel

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.-

Kursunterlagen: Werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Bemerkung: Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Kurse 138

Mac-Umgang (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

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

Kursinhalt: Mac App Store, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

Daten: 2 x Donnerstag; 27.5. und 10.6.2021

Kurs 135 bis 137

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 135: 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

Kurs 136: 2 x Donnerstag; 18. und 25.3.2021

Kurs 137: 2 x Donnerstag; 6. und 20.5.2021

Kurs 139

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.

Daten: 2 x Donnerstag; 17. und 24.6.2021

Gemeinsame Interessen

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

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets



Leitung: Ernst Bissig,
Telefon 079 408 22 65

Daten: jeweils am Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2021

Mitbringen: eigenes Gerät inkl. Ladegerät und Passwort

Kosten: CHF 10.– pro Mal

Ort: Pro Senectute, Bistro EG,
Maihofstrasse 76, Luzern

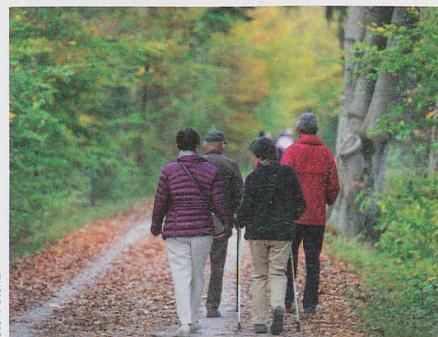
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Café I Restaurant Guggi,
Taubenhausstrasse 14, Luzern
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

NEU

Treff 241 + Spazier-Treff

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



Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84

Daten: jeweils am Mittwoch; 6.1., 3.2., 7.4., 5.5. und 2.6.2021

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

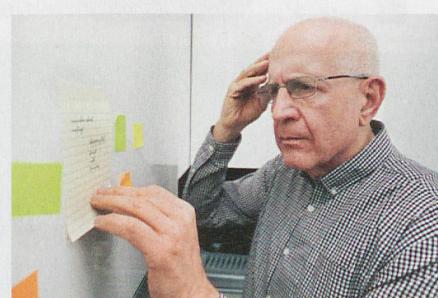


Foto: Adobe Stock

Leitung: Edith Koch,
Telefon 041 497 30 24

Daten: jeweils am Freitag; 22.1., 26.2., 19.3., 23.4., 21.5. und 18.6.2021

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.

NEU

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Café I Restaurant Guggi,
Taubenhausstrasse 14, Luzern

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

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; 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. und 10.6.2021

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Kosten: CHF 7.– pro Mal

Gemeinsame Interessen

Treff 244 +

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen



Foto: Adobe Stock

Leitung: Margrit Thalmann,

Telefon 079 575 67 10

Daten: jeweils am Donnerstag; 4.2., 4.3., 8.4., 6.5. und 1.7.2021

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

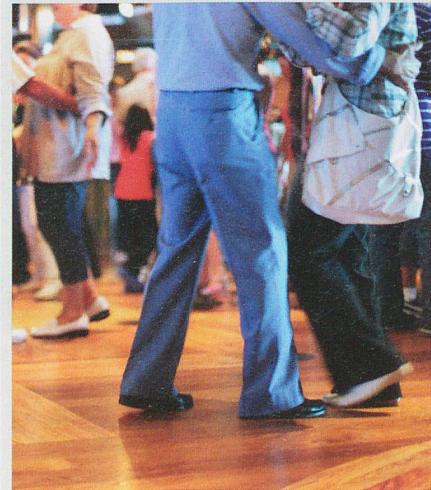


Foto: Adobe Stock

Leitung: Nena Graf,

Telefon 079 270 80 88

Daten: jeweils am Mittwoch;

27.1. XXL Stimmung mit Gio

24.2. Party mit Alpine Voice

24.3. Top Unterhaltung mit Erwin Live

21.4. XXL Stimmung mit Gio

12.5. Let's fetz mit Vladi

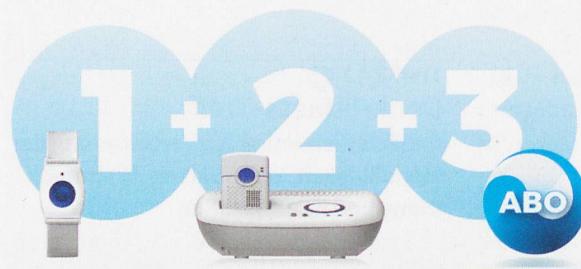
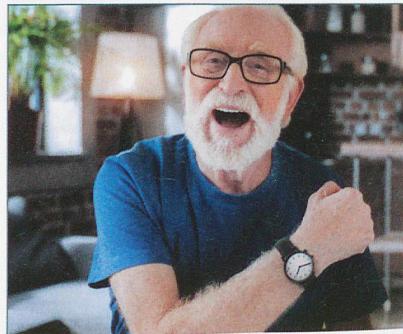
2.6. XXL Stimmung mit Gio

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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 Notrufknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement

Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 52
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen

Partner:

**SmartLife
Care**

Ein Unternehmen von und