

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



Peter Dietschi,
Geschäftsführer
Pro Senectute Kanton Luzern

Wundermittel Bildung und Bewegung

Allmählich überholt ist die Auffassung, im siebten, achten und neunten Lebensjahrzehnt müsse man körperlichen Verfall und chronische Leiden hinnehmen. Da sei nichts mehr zu machen.

Richtig ist das Gegenteil! Vitalität kann man pflegen, Gesundheitsrisiken senken, viele Krankheiten vermeiden. Die Gerontologen sind sich einig: Der Prozess des Alterns lässt sich heute verlangsamen. Das Rezept heisst: Bis ins hohe Alter geistige und körperliche Beweglichkeit trainieren! Eine gute Muskelkraft kann zudem helfen, Stürze zu verhindern, die gerade bei älteren Menschen zu schweren Frakturen – manchmal mit Todesfolge – führen können. Stürze stellen ein ernsthaftes und zu wenig beachtetes Problem dar. Dies zeigen Zahlen, die das Bundesamt für Statistik kürzlich veröffentlichte: Bis zu 30 Prozent der über 65-Jährigen stürzen einmal pro Jahr, und die Sturzhäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. In der Schweiz ereignen sich jährlich rund 12 000 Hüftbrüche und verursachen Kosten in der Höhe von rund 600 Millionen Franken.

Es gibt eine Menge Möglichkeiten, sich fit zu halten. Eine davon bietet Ihnen die Pro Senectute Kanton Luzern mit ihrem vielseitigen Bildungs- und Sportprogramm an. In dieser «Zenit»-Ausgabe, die sich schwerpunktmässig mit dem Thema Bildung und Bewegung befasst, ist das aktuelle Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2005 (zum Herausnehmen!) in neuer Aufmachung enthalten. Wir freuen uns, wenn Sie zur Optimierung Ihrer Fitness von einem oder mehreren unserer attraktiven Angebote Gebrauch machen. Unser Bildungs- und Sportteam freut sich auf Ihre Anmeldung und Ihre aktive Teilnahme.



4

Im Zenit: Der 96-jährige Luzerner Künstler Hans Erni erzählt, wie sein Tagesablauf in der Regel aussieht und welche Gemeinsamkeiten er zwischen Kunst und Sport ortet.

10

Bildung und Sport: Hinter dem Kursangebot im Bereich Bildung + Sport der Pro Senectute Kanton Luzern steht ein gut eingespieltes Team. Lesen Sie, wer das ist und wo sie die Schwerpunkte setzen.

13

Glück: Über 700 ältere Menschen besuchten die erfolgreiche Vorabendveranstaltung. Ein Rückblick.

15

Geldratgeber: UBS-Finanzplaner Marc Blöchliger gibt Auskunft zum Thema Frühpensioenierung.

16

«club sixty-six»: Weshalb die Krankenversicherung CSS sofort mit von der Partie war.

21

Agenda: Was läuft wann und wo? Anlässe, die Sie sich unbedingt vormerken sollten.

23

Pflege: Dorothee Kipfer beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Alter und Betreuung.

24

Reportage: Ein Besuch bei Hans Wismann, einem grossen Kenner und Experten der Bahn.



Kursprogramm

In der Mitte dieser Ausgabe von «Zenit» ist das neue Kursprogramm Bildung + Sport der Pro Senectute Kanton Luzern eingehftet. Darin finden Sie eine breite und überaus vielfältige Palette von Kursen und Anlässen für alle ab 60 Jahren.

Impressum:

«Zenit» ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern und erscheint viermal mit der Monatszeitschrift «Zeitlupe».

Redaktionsadresse: Zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Telefon: 041 226 11 80 **Fax:** 041 226 11 89 **E-Mail:** info@lu.pro-senectute.ch

Redaktionsteam: Peter Dietschi, Monika Fischer, Jürg Lauber

Grafik/Layout/Produktion: Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)

Insertate: Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition: Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

Auflage: 17 000