Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 4

Rubrik: Agenda

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: 03.07.2025

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

30. NOVEMBER

«Knappe Mittel im Alter»

Forum 60plus lädt ein: Mit knappen Mitteln zu leben, darf kein Tabu sein, vor allem im Alter nicht. Das ist der Ansatz einer Veranstaltung des Forums Luzern60plus am Mittwoch, 30. November. Die Rentendiskussion, die AHV-Abstimmung und die aktuelle Vorlage des Bundesrates zeigen auf, dass die Frage der Existenzsicherung im Alter dringender denn je gestellt werden muss. Das Forum Luzern60plus will mit einer öffentlichen Veranstaltung darauf aufmerksam machen und zeigen, dass es auch in Luzern ältere Menschen gibt, die mit wenig auskommen müssen. Carlo Knöpfel spricht im Hauptreferat zum Armutsthema. Er wirkt als Professor für Sozialpolitik und Sozialarbeit an der Universität Basel und war früher Inlandchef der Caritas Schweiz. Armut im Alter werde es in den kommenden Jahren vermutlich wieder häufiger geben, sagt Knöpfel. An der Veranstaltung des Forums Luzern60plus wird die Sozialarbeiterin und frühere Grossstadträtin Agatha Fausch anhand von Personenbeispielen zudem aufzeigen, was es für Betroffene heisst, mit einem knappen Budget über die Runden zu kommen. Hans Beat Achermann vom Forum 60plus interviewt überdies einen Gast, der mit wenig Geld zufrieden leben gelernt hat, und Stadtrat Martin Merki schildert am Schluss der Veranstaltung die Position der städtischen Sozialdirektion in diesem Thema.

■ Mittwoch, 30. November, 19.00 bis 21.30 Uhr, MaiHof, Luzern.

21. MÄRZ 2017

Fachtagung

«Schlaf und Schlafen»

Die jährliche Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern findet traditionellerweise im SPZ, Nottwil, statt und steht allen Interessierten offen. In diesem Jahr befasst sie sich mit dem Themenkomplex rund um Schlaf, Schlafen, Schlafhygiene etc. Wer schlecht schläft, leidet meist unter einer verminderten Lebensqualität.

Jeder dritte Schweizer leidet kurz oder langfristig unter Schlafstörungen. Stress und nervöse innere Unruhen sind häufig die Ursache. Wie schafft man es aber trotz dieser Umstände, ruhig zu schlafen? Wieviel Schlaf braucht ein Mensch überhaupt – ältere weniger als jüngere? Was kann man selbst für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun? Solche und weitere Fragen werden an der Fachtagung aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und diskutiert. Vorgesehen sind Kurzreferate von Expertinnen und Experten und im zweiten Teil auch eine Podiumsdiskussion.

■ Die Veranstaltung dauert von 13.30 bis 17.00 Uhr. Der Eintritt kostet 50 Franken inklusive Pausenverpflegung und Apéro. Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle, Tel. 041 226 11 88

4. BIS 12. MÄRZ 2017

Steptanz vom Feinsten

Foto: zVg

Erleben Sie mit den Flying Taps eine multivisuelle Reise durch die Steptanzgeschichte. Steptanz entstand 1830 im New Yorker Stadtteil Five Points. Seine Blütezeit erlebte er zwischen 1900 und 1955. Damals war Step der Hauptstil in den Shows am Broadway und im amerikanischen Variété-Theater (Vaudeville).

In den 1930er- bis1950er-Jahren wechselten die besten Steptänzer zu Film und Fernsehen. Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Rogers wurden dadurch weltweit zum Inbegriff des Steptanzes. Später beeinflusste die Industrialisierung die einst klassischen Tanz- und Showstile. Verschiedene Tanzrichtungen vermischten sich mit dem Steptanz, und so wurde er vom 20. Jahrhundert an bis heute unendlich vielseitig und ermöglichte alles. Begleiten Sie die Flying Taps auf dieser spannenden Reise, und erleben Sie Steptanz in seiner unglaublichen Vielfalt.

■ Spieldaten: Samstag, 4. März, 20 Uhr (Premiere); Sonntag, 5. März, 15.30 Uhr; Dienstag, 7. März, 20 Uhr; Donnerstag, 9. März, 20 Uhr; Freitag, 10. März, 20 Uhr; Samstag, 11. März, 20 Uhr; Sonntag, 12. März, 15.30 Uhr (Derniere),
■ Theater Pavillon Luzern, Spelteriniweg 6, 6005 Luzern,

■ Anmeldungen für die Verlosung von 6x2 Tickets an einem Spieldatum nach Wahl: Telefon 041 455 23 23, www.rock-the-feet.ch und ticket@flyingtaps.ch (Siehe auch Inserat auf Seite 34).

agenda

27. MÄRZ 2017

Impulsnachmittag Sursee

Pfarreiheim Sursee, ab 14 Uhr

Thema: «Neues wagen – mutig älter werden». Kurzreferat Beat Bühlmann, Journalist und Gerontologe MAS. Anschliessend Podiumsdiskussion mit Jil Lüscher, Medienschaffende Luzerner Zeitung und Radio SRF 1, Transfrau, Marcus Michelotti, Rentner, und Fridolin Schwitter, frater familiaris, Kapuzinerkloster Notkersegg, St. Gallen.

■ Weitere Informationen: Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 88, www.lu.pro-senectute.ch

SENIORENKINO BIS APRIL 2017

cinedolcevita

Das Seniorenkino cinedolcevita Luzern zeigt auch in dieser Spielsaison eine Palette vielfältiger Filme aus verschiedenen Zeitepochen. Aktuelle Filme, aber auch Klassiker werden angeboten, die jedes Seniorenherz höher schlagen lassen. Gestartet wurde im Stattkino bereits im Oktober.

Weiter geht es am 29. November um 14.30 Uhr mit dem Schweizer Film «Whatever comes next» von Hildegard Keller. Die Regisseurin ist anwesend. Zum Vormerken gilt es bis Ende 2016 folgendes weiteres cinedolcevita-Datum: Dienstag, 13. Dezember, «à la vie» von Jean-Jacques Zilbermann. Mit «Vergiss mein nicht» von David Sieveking startet cinedolcevita am 10. Januar ins neue Jahr.

■ Das weitere Programm sowie Infos zu den Filmen erhalten Sie an der Kinokasse, unter www.lu.pro-senectute.ch oder www.stattkino.ch

■ Tickets für alle cinedolcevita-Vorführungen gibt es im stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama. Eintritt: 13 Franken. Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservation empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

KNEIPPGARTEN GISIKON

Kraft und Energie für den Alltag tanken

Kneippen ist eine Wohltat für Körper und Seele. Der KneippGarten in Gisikon, der im Mai eröffnet wurde, bietet eine Wassertretanlage, ein Armbad, eine Gussstation und einen Barfusspfad. Zusätzlich gibt es einen Kneipp-Pavillon, der für Apéros, Seminare, Schulungen oder Feste gemietet werden kann. Die Kneipp-Anlage liegt unmittelbar am Rande des Naturschutzgebietes. Er besticht durch seine Grosszügigkeit und die schöne Aussicht auf den Pilatus. Es hat überall Bänke, die zum Geniessen und Verweilen einladen.

Mit der Kneipp-Anlage in Gisikon soll das Kneippen wieder vielen zugänglich gemacht werden, denn Kneippen gewinnt gerade in der heutigen Zeit eine immer grössere Bedeutung. Beim Kneippen kann man für einige Momente die Seele baumeln lassen und dabei Kraft und Energie tanken. Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie.

■ Der KneippGarten ist täglich von 6 bis 22 Uhr geöffnet. Während der Wintermonate sind die Gussstation und das Armbad aufgrund der Frostgefahr geschlossen. Eintritte: Erwachsene 5 Franken, Kinder bis 12 Jahre 3 Franken. Im KneippGarten werden auch Führungen angeboten. Mehr unter www.kneipp-gisikon.ch

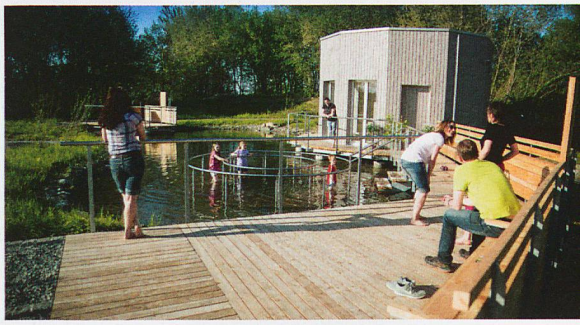


Foto: zVg

GENERATIONENSPIELPLATZ SAGENWÄLDLI IN SCHÜPFHEIM

Open-Air-Fitness für Jung und Alt

Der Kinderspielplatz Sagenwäldli ist beliebt und hat sich zu einem Treffpunkt für Jung und Alt entwickelt. Seit gut einem Jahr ist dieser um eine respektive acht Attraktionen reicher.

2014 unterbreitete die Alterskommission dem Verein Kinderspielplatz den Vorschlag, die bereits vorhandene Gerätschaft mit Bewegungsgeräten für Erwachsene zu erweitern. Dank verschiedener Sponsoren entstand ein toller 800 m² grosser Generationenspielplatz, der im November 2015 feierlich eingeweiht wurde. Dieser «Fitnessort» unter freiem Himmel liegt am Emmenuferweg, ist fünf Minuten vom Bahnhof Schüpfheim entfernt und mit dem Rollator und dem Rollstuhl erreich- und begehbar. Bäume spenden Schatten, und die drei Feuerstellen laden zum längeren Verweilen ein.

Foto: zVg

Auf dem Generationenspielplatz absolvieren nun auch ältere Frauen und Männer ihre tägliche Trainingseinheit, sie bauen sich so Muskelkraft auf und bewegen sich an der frischen Luft. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, für kurze oder längere Momente an einem speziellen Ort zusammen mit Gross und Klein die Seele baumeln zu lassen und gleichzeitig etwas für die Fitness zu tun.

■ Der Generationenspielplatz Sagenwäldli in Schüpfheim ist ganzjährig benutzbar.

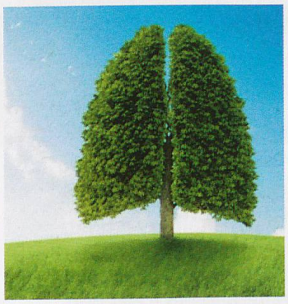
Familie mit Kleinkind sucht

Haus, Wohnung mit Gartenzugang
oder Bauland zum kaufen,
in kinderfreundlichem Quartier,
Stadt Luzern und nähere Umgebung

Wir danken Ihnen vielmals für
Hinweise und Angebote

Fam. Ochsenbein Steffen
077 431 32 43
a_ochsenbein@hotmail.com

Richtiges Atmen eine Selbstverständlichkeit? – Keineswegs!



Atemtherapiekurse in kleinen Gruppen, für Erwachsene

Wo und wann:
- **Luzern, Tribschenquartier**, Grimselweg 3
  Donnerstag jeweils 08.45 – 09.45 Uhr
- **Luzern, Stadthausstrasse 6**
  Mittwoch jeweils 12.15 - 13.15 und 18.00 - 19.00 Uhr
  Donnerstag jeweils 14.00 - 15.00 Uhr (COPD und Asthma)

Kosten: CHF 180.— für 10 Lektionen à 60 Min

Leiterin: dipl. Atemtherapeutin

Interessiert? - Geeignet für alle, die ihrer Atmung Gutes tun wollen.

Mehr Informationen über www.lungenliga-lu-zg.ch
oder direkt bei Heidi Kurmann (041 429 31 10)

LUNGENLIGA
LUZERN – ZUG

kurhaus am sarnersee

Ferien in Obwalden

Stimmungsvolle Weihnachtszeit

Festtagsaktion vom 21.12.2016 – 08.01.2017
20 % auf das Arrangement

Adventskonzert Chor Joy of life
Sonntag, 11.12.2016, 10 Uhr

Weihnachten + Silvester
mit Musik und Gala-Dinner

Weitere Veranstaltungen auf
www.kurhaus-am-sarnersee.ch

DIE QUELLE DER KRAFT

Hotel Kurhaus am Sarnersee
Wilerstrasse 35 6062 Wilen
041 666 74 66 info@kurhaus.info

PRO SENECTUTE KANTON LUZERN – HERBSTSAMMLUNG

Herzlicher Dank an die Ortsvertretenden

An zwei Veranstaltungen im September dankte Pro Senectute ihren Ortsvertretenden in den Gemeinden für ihr enormes ehrenamtliches Engagement. Die Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter (OV) sind das wichtige Bindeglied zwischen der Bevölkerung und Pro Senectute Kanton Luzern als Fachorganisation. Nebst der Durchführung der alljährlichen Herbstsammlung zusammen mit ihren Sammlerinnen und Sammlern besuchen sie unter anderem auch Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde zum Beispiel an runden Geburtstagen und bringen ihnen so das vielfältige Dienstleistungsangebot von Pro Senectute Kanton Luzern näher. Die Ortsvertretenden nehmen in den Gemeinden wichtige Altersarbeit wahr. Geschäftsleiter Michael Muheim und die OV-Verantwortliche Doris Wehrmüller konnten langjährige Ortsvertretende ehren. In den Wochen von Mitte September bis Mitte Oktober waren wiederum gegen 600 Personen für Pro Senectute Kanton Luzern als Spendensammler unterwegs. Dieser persönliche Kontakt trägt jedes Jahr wesentlich zum Sammlungserfolg bei.

Der Erlös aus dieser Mittelbeschaffungsaktion von Pro Senectute Kanton Luzern wird vor allem für die Finanzierung der kostenlosen und diskreten Sozialberatung von älteren Menschen verwendet. Ein Viertel des Spendenertrages aus der jeweiligen Gemeinde wird für die lokale Altersarbeit genutzt. Armut im Alter ist oft unsichtbar, dank der Herbstsammlung kann diese aber vielfach umgangen oder gelindert werden.

Seit vielen Jahren für Pro Senectute Kanton Luzern unterwegs sind:

16 Jahre: Marie-Theres Felder-Koch, Doppleschwand

15 Jahre: Rosmarie Stadelmann, Escholzmatt, Monika Häfliger-Grüter, Beromünster, Regula Bättig-Meili, Schongau.

10 Jahre Josef Bucher, Willisau, Ria Koch-von Holzen, Romoos, Maria von Wyl-Dörig, Schwarzenbach, Agnes Bühler, Menznau, Ursula Oehen-Kathriner, Retschwil, Hanny Schnider-Arnold, Sörenberg, Annemarie Leu, Gelfingen, Bea von Wartburg, Gelfingen, Theres Brun-Budmiger, Aesch, Anita Walker-Bieri, Hasle, Marianne Wermelinger-Schnider, Hasle.

5 Jahre: Margrit Blum, Pfaffnau, Ursula Hirsiger-Bürkli, Pfaffnau, Xaver Unternährer, Hochdorf, Heiri Affentranger, Müswangen, Theres Portmann-Achermann, Ruswil, Brigitta Reuse, Oberkirch, Lisbeth Elmiger-Jenny, Sulz.

Geehrte Jubilare und Jubilarinnen anlässlich der Ortsvertretenden-Tagung in Oberkirch

Hintere Reihe v.l.n.r.: Stiftungsrat-Vize-Präsident Damian Müller, Lisbeth Elmiger-Jenny, Sulz, Regula Bättig-Meili, Schongau, Margrit Blum, Pfaffnau, Ursula Hirsiger-Bürkli, Pfaffnau, Geschäftsleiter Michael Muheim, Monika Häfliger-Grüter, Beromünster. **Vordere Reihe v.l.n.r.:** Ursula Oehen-Kathriner, Retschwil, Anita Walker-Bieri, Hasle, Xaver Unternährer, Horchdorf, Marianne Wermelinger-Schnider, Hasle, Maria von Wyl-Dörig, Schwarzenbach. Nicht auf dem Bild: Heiri Affentranger, Müswangen, Brigitta Reuse, Oberkirch.

Fotos: zVg

Geehrte Jubilarinnen und Jubilare anlässlich der Ortsvertretenden-Tagung in Wolhusen

Von links nach rechts: Rosmarie Stadelmann, Escholzmatt, Theres Brun-Budmiger, Aesch, Marie-Theres Felder-Koch, Doppleschwand, Rita Koch-von Holzen, Romoos, Stiftungsrat Rudolf Tuor, Agnes Bühler, Menznau, Bea von Wartburg, Gelfingen, Theres Portmann-Achermann, Hellbühl, Geschäftsleiter Michael Muheim, Josef Bucher, Kottwil, Hanny Schnider-Arnold, Sörenberg, Annemarie Leu, Gelfingen

Akupunktur bei Augenleiden

Augenleiden wie z.B. **Makuladegeneration, Grüner Star, Grauer Star** (im Anfangsstadium), **Retinitis pigmentosa** werden seit Jahren mit Akupunktur (Prof. Boel/Dahlgren) therapiert.

Die degenerativen Prozesse können leider nicht rückgängig gemacht werden. Der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene Lebensqualität stehen im Fokus. Die Wirkung der Therapie ist unterschiedlich, einige meiner Patienten zeigten eine Verbesserung, bei anderen konnte der Krankheitsverlauf verlangsamt oder gestoppt werden.

Bitte melden Sie sich telefonisch an für einen unverbindlichen Beratungstermin.

TCM Praxis Martin Geisseler, Sempacherstrasse 20, 6003 Luzern, 041 210 00 02

传統中药安祥

KEINE SORGE. WIR KOMMEN.

seit depuis 30 JAHREN 30 ANS

permed

Pflege und Betreuung bei Ihnen zuhause mit Leistungen à la carte. **Rufen Sie uns an! T+41 41 726 07 26**
Permed AG, Geschäftsstelle Innerschweiz Hirschengraben 33b, 6003 Luzern

Private Pflege und Betreuung.
Temporär- und Dauerstellen im Gesundheitswesen.
www.permed.ch

SPITEX privée Suisse ASPS
swissstaffing

Wohnungsanpassung · Schätzung
Nachfolgeregelung · Verkauf

Gute Beratung ist Gold wert – wir unterstützen Sie rund ums Thema Wohnen.

Hausverein
ZENTRALSCHWEIZ

Für umweltbewusste und faire EigentümerInnen

Hausverein Zentralschweiz, Brüggligasse 2, 6004 Luzern, Telefon 041 422 03 33
zentralschweiz@hausverein.ch, www.hausverein.ch

agenda

CHARITY-AKTION MIGROS

Migros engagiert sich für Senioren

Jeder achte Mensch in der reichen Schweiz ist im Alter von Armut betroffen. Finanzielle Probleme nach der Pensionierung können verschiedenste Ursachen haben: steigende Mieten, hohe Pflegekosten oder Überforderung durch den Tod des Ehepartners. So unterschiedlich die Gründe sein mögen, die Folgen sind ähnlich: Betroffene haben zu wenig Geld für ihre Miete, für Ausflüge mit Freunden oder sogar für ihr Essen. Altersarmut spielt sich deshalb im Verborgenen ab.

Die Migros unterstützt mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unter anderem auch armutsbetroffene Seniorinnen und Senioren in der Schweiz.

■ Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens (5/10/15 Franken) an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke.

Neues Kursprogramm «impulse» von Bildung+Sport

Das neue Halbjahres-Kursprogramm «impulse» beinhaltet wieder viele bewährte, aber auch einige neue interessante Kursangebote.

Noch immer tun sich viele Seniorinnen und Senioren schwer mit der Nutzung des Internets. Und trotzdem ist der Umgang mit den digitalen Medien aus dem heutigen gesellschaftlichen und privaten Leben nicht mehr wegzudenken. Mit den Angeboten «Digitale Senioren» kann einer gesellschaftlichen Ausgrenzung entgegengewirkt werden. Einerseits mit der Vortragsreihe «UpDate» und andererseits mit diversen Computer-Dienstleistungen «A la carte» wird der Altersgruppe 60+ der Umgang mit dem Internet leicht zugänglich gemacht.

Foto: Peter Lauth

Erfahren Sie mehr über diese neuen Angebote im neuen Programm «impulse» auf Seite 19. Mit dem Programm «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» wird Betroffenen ermöglicht, selbstbestimmt und selbstständig durch regelmässigen Angebote am öffentlichen Leben teilzuhaben.

Die Lebensqualität kann dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst werden, die Teilnehmenden durchbrechen den Alltag, schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

Weitere Informationen finden Sie im neuen Programm «impulse» auf Seite 9 oder per Telefon direkt bei Bildung (041 226 11 96) und Sport (041 226 11 99), E-Mail: bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

■ Die Kurse können auch online über www.lu.pro-senectute.ch gebucht werden.

18. DEZEMBER, BACH ENSEMBLE IM KKL

Sonderangebot für Zenit-Leserinnen und Leser

Foto: zVg

Festliches Konzert im KKL Luzern mit Vergünstigung

Kategorie I	Fr. 100.-	(statt 110.–)	beste Plätze
Kategorie I	Fr. 85.-	(statt 95.–)	sehrgutePlätze
Kategorie III	Fr. 55.-	(statt 60.–)	gute Plätze

Bestellungen nur per Telefon an 041 360 80 86 mit Kennwort «Zenit»

VIVALDI, BACH & DODDS (siehe Inserat Seite 42)

Vivaldi: Vier Jahreszeiten Winter, Gloria

Bach: Violinkonzert, Kantate