

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
Heft: 4

Rubrik: Agenda

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

30. NOVEMBER BIS 2. DEZEMBER

Wenn Vergesslichkeit zur Krankheit wird

Demenz ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheitsformen, bei welchen Hirnfunktionen wie das Denken, das Gedächtnis, die Orientierung, die Erinnerung und die Sprache gestört sind. Die Nervenzellen und Nervenkontakte schrumpfen, dabei verändert sich die Persönlichkeit, die Orientierung geht Schritt für Schritt verloren, und Probleme mit der Sprache tauchen auf.

Mit Medikamenten kann der Krankheitsverlauf verbessert, aber nicht gestoppt werden. Professionelle Unterstützung der Angehörigen ist bei einer Demenzerkrankung genauso wichtig wie die Betreuung der Betroffenen. Regelmässiges Gedächtnistraining, gesunde Ernährung und sportliche Betätigung können sich präventiv auswirken.



Am Stand Nr. 203 von Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie an sämtlichen Messetagen wertvolle Informationen rund um das Thema Demenz. Fachpersonen der Infostelle Demenz, Sozialarbeitende von Pro Senectute Kanton Luzern sowie Vorstandsmitglieder von Alzheimer Luzern geben Ihnen gerne Auskunft.

■ Weitere Infos zum Thema Demenz gibt es auch unter www.memo-info.ch.

Stricken gegen das Vergessen



Die Frauen der Lismergruppe Sempach sind bereits fleissig am Cupholder-Stricken für die Sensibilisierungskampagne «Stricken gegen das Vergessen».

In der Schweiz leben über 148 000 Menschen mit Demenz – im Alltag oftmals unsichtbar. Diese Zahl dürfte sich aufgrund der Alterung der Bevölkerung bis 2040 verdoppeln. Am Weltalzheimertag lancierte Pro Senectute Schweiz gemeinsam mit Alzheimer Schweiz die Sensibilisierungskampagne «Stricken gegen das Vergessen».

■ Stricken auch Sie mit im Strickstübl an der Messe ZUKUNFT ALTER auf

dem Messegelände Luzern vom 30. November bis 2. Dezember. Sämtliche Utensilien für das Stricken der Cupholder stehen vor Ort kostenlos zur Verfügung. Mit den vielen kunterbunten Cupholdern wird auf Demenz und ihre Folgen im Alltag aufmerksam gemacht.

■ Ab dem 22. Januar 2019 werden die gestrickten Cupholder schweizweit in Bäckereien und Confiseries beim Kauf eines Kaffees mitgegeben.



REFERATE

■ Freitag, 30. November

Podium 2, 12 Uhr: Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern, Referat: «Vorsorgedossier DOCUPASS – im Alter selbstbestimmt bleiben»

Podium 3, 15.30 Uhr: Dr. med. Beat Hiltbrunner, Neurologe, Referat: «Wie wichtig ist Früherkennung im Zeichen zukünftiger Therapien»

■ Samstag, 1. Dezember

Podium 2, 10.30 Uhr: Léa Thüring, Referat: «Vorsorgedossier DOCUPASS – im Alter selbstbestimmt bleiben»

■ Sonntag, 2. Dezember

Podium 2, 13 Uhr: Léa Thüring, Referat: «Vorsorgedossier DOCUPASS – im Alter selbstbestimmt bleiben»

TALK

■ Freitag, 30. November, 13.15 Uhr,

■ Samstag, 1. Dezember, 15.45 Uhr

■ Sonntag, 2. Dezember, 11.30 Uhr

«Demenz kann jeden treffen – hinschauen lohnt sich». Moderation: Esther Peter.

Podiumsgäste: Dr. med. Beat Hiltbrunner, Neurologe; Daniel Rüttimann, Gemeinderat Hochdorf, Ressort Soziales/Gesundheit/Sicherheit; Rolf Lyssy, Schweizer Filmregisseur «Die letzte Pointe»; Bernadette und Franz Inauen-Wehrmüller, Angehörige und Betroffene; Monika Schuler, Infostelle Demenz von Pro Senectute Kanton Luzern, Nico Planzer, Fachmann Gesundheit in Ausbildung, Alterszentrum Hofmatt in Weggis.



Bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern am Bundesplatz 14 in Luzern sowie bei sämtlichen Beratungsstellen erhalten Sie Eintrittstickets für die Messe ZUKUNFT ALTER vom 30. November bis 2. Dezember gratis (solange Vorrat, kein Versand). Adressen der jeweiligen Beratungsstellen siehe auf Seite 47 oder unter www.lu.prosenectute.ch

agenda

Pro SenectuteTAGUNG

JETZT ANMELDEN

«Räumlich und mental loslassen – für mehr WOHNqualität im Alter?»

Im höheren Lebensalter werden die Wohnung und der Wohnort häufig zum Lebensmittelpunkt. Genauso beginnt die Zeit des Loslassens – physisch und mental. Das heisst womöglich Trennung von der vertrauten Umgebung, Loslassen von Gewohnheiten und Liebgewonnenem.

Nebst ganz praktischen Problemen sind auch emotional immer wieder Hürden zu bewältigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig darauf vorzubereiten. Trennung bedeutet

nicht nur Verlust, sondern auch Chance für mehr Lebensqualität im Alter.

In Referaten und in einem Podiumsgespräch geben Experten Tipps, wie mentales und räumliches Loslassen leichter fällt, (unter anderem mit Selim Tolga, Aufräumcoach, bekannt aus der SRF-DOK-Sendung «Minimalismus») und zum Thema Wohnen im Alter.

Die Fachtagung richtet sich an Fachpersonen des Gesundheits- und Sozialwesens, Pflegefachpersonen, Freiwillige und Ehrenamtliche

in der Altersarbeit, ältere Menschen und ihre Angehörigen sowie am Thema Interessierte. Moderiert wird der Nachmittag von Kurt Bischof.

■ 19. März – Pro SenectuteTAGUNG

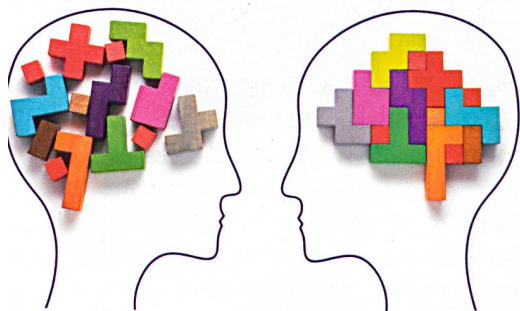
Die Veranstaltung dauert von 13.30 bis 17 Uhr. Der Eintritt kostet CHF 50.– inkl. Pausenverpflegung und Apéro.

■ Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle, Telefon 041 226 11 88, E-Mail event@lu.prosenectute.ch

Pro SenectuteIMPULS

JETZT ANMELDEN

«LebensgeWOHNheiten – loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen»



Loslassen fällt oft schwer – egal, ob materiell oder mental. Etwas wegzugeben und von Liebgewonnenem Abschied zu nehmen, ist meist mit Emotionen verbunden. Liegt Entrümpeln im Trend? Müssen wir unser Konsumverhalten ändern? Benöti-

gen wir eine Veränderung, um unsere Gedanken wieder zu ordnen? Nach szenischen Darstellungen durch den «TheaterKoffer» Luzern diskutieren wir anschliessend mit Fachpersonen über das Loslassen, Entrümpeln und Aufräumen im Leben.

■ Eintritt jeweils CHF 10.– (Ausnahme Schüpfheim CHF 30.– mit Mittagessen).

Programm:

■ Begrüssung, Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter

■ Szenische Bilder zum Thema «LebensgeWOHNheiten – loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen» mit «TheaterKoffer»

■ Podiumsdiskussion mit Fachpersonen (Selim Tolga, Aufräumcoach, bekannt aus der SRF-DOK-Sendung «Minimalismus»,

Bernadette Kurmann, Journalistin und weitere).

■ Anschliessend Kaffee/Tee und Gebäck

■ Anmeldung bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung (unter Angabe des Veranstaltungsortes Telefon 041 226 11 88 oder ov@lu.prosenectute.ch)

■ Pro SenectuteIMPULS

■ Montag, 25. März, 14.00 Uhr, Pfarreiheim Sursee

■ Dienstag, 2. April, 11.30 Uhr, Pfarreiheim Schüpfheim (mit Mittagessen)

■ Dienstag, 11. Juni, 14 Uhr, Pfarreiheim Ebikon

■ Dienstag, 12. November, 14 Uhr, Zentrum St. Martin Hochdorf

Pro SenectuteTALK

TICKETS AB SOFORT

«Lebensaben(d)teuer – WOHNEN heute und morgen»



Sich zu Hause fühlen, selbstbestimmt den Tagesablauf gestalten, Freundschaften pflegen – wir wollen auch den dritten und vierten Lebensabschnitt geniessen. Sind wir bereit, uns auf ein weiteres Lebensaben(d)teuer einzulassen? Individuelles Wohnen im Alter – Traum oder Realität? Benötigen wir neue Wohnformen? Moderator Kurt Aeschbacher spricht mit seinen Gästen über ihre persönlichen Wohnenerfahrungen. Macht es Sinn, Gewohnheiten auf-

zuberechen? Wo warten die Herausforderungen der Zukunft? Passen Bedürfnisse und Angebot noch zusammen?

■ 4. April – Pro SenectuteTALK

Eintritt CHF 35.–. Start Kartenverkauf ab sofort. Nummerierte Eintrittskarten erhalten Sie beim KKL: Montag bis Freitag 9 Uhr bis 18.30 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr, www.kkl-luzern.ch. Telefon 041 226 77 77 von Montag bis Freitag, 13 Uhr bis 18.30 Uhr (siehe auch Inserat Seite 2).



Bach Ensemble LUZERN

*Siehe SONDER-
ANGEBOT
FÜR ZENIT
in diesem Heft!*

Sonntag, 23. Dezember 2018
11.00 Uhr, KKL Luzern, Konzertsaal

WEIHNACHTSKONZERT

J. S. Bach: Singet dem Herrn ein neues Lied BWV 190

Joseph Haydn: Cellokonzert C-Dur Hob. VIIb: 1

Solist: Jürg Eichenberger

Carl Philipp Emanuel Bach: Magnificat Wq 215

*Chor und Orchester des Bach Ensemble Luzern
sowie Gesangs-Solisten*

Vorverkauf:

Preise 40.-/65.-/85.-/95.-

www.kkl-luzern.ch

T 041 226 77 77

●●● **BALANCE CENTER** | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Leichter ans Ziel durch individuelle Betreuung

Ab November eröffnet das BALANCE CENTER NEUSTADT die Physio Neustadt und bringt Sie Ihren gesundheitlichen Zielen mit einem persönlichen Behandlungsplan näher.

Physio Neustadt
GESUND UND AKTIV

PHYSIOTHERAPIE
REHABILITATION
REINTEGRATION
SPORT PHYSIOTHERAPIE
STOSSWELLENTHERAPIE
MASSAGEN
MED. TRAININGSTHERAPIE (MTT)

Physio Neustadt | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern
041 360 54 54 | info@physio-neustadt.ch | physio-neustadt.ch



agenda

1. JANUAR 2019

Pro SenectuteKonzert

Grüsse aus aller Welt bei den Neujahrskonzerten

Am Dienstag, 1. Januar 2019, lädt Pro Senectute Kanton Luzern zu seinen traditionellen Neujahrskonzerten mit dem Luzerner Seniorenorchester im Luzerner Theater ein. «Neujahrsgüsse aus aller Welt» – so lautet das Motto der diesjährigen Konzerte.

«Solvejgs Lied», «Lied an den Mond», Potpourri aus der «Fledermaus» oder Medley aus «My Fair Lady», Moderator Stephan Klapproth nimmt die Anwesenden mit auf eine wunderbare Reise rund um den Globus. Tänzerinnen und Tänzer der Musical Factory sowie die Sopranistin Liv Lange Rohrer umrahmen die beiden Konzerte um 13.30 und 17 Uhr.

■ Tickets erhalten Sie direkt beim Luzerner Theater, Theaterstrasse 2, Luzern, Telefon 041 228 14 14. Vorverkauf ab Samstag, 1. Dezember, 10 Uhr, Telefon 041 228 14 14. (siehe Inserat Seite 37).

3. DEZEMBER / 7. JANUAR

Innovage im KKL

So heisst die neue Gesprächsreihe von innovage.ch und kklb.ch. Sie findet jeden ersten Montagnachmittag (14.15 Uhr bis 17 Uhr) des Monats in den Räumen des ehemaligen Landessenders Beromünster statt.

Das Gespräch wird moderiert von den beiden Ex-SRG-Journalisten und Innovage-Mitgliedern Peter Gysling und Toni Zwyssig. Künstler Wetz führt anschliessend durch die aktuellen Ausstellungen des KKL.

■ Wegbeschreibung und Abholdienst: kklb.ch.

■ Kosten: CHF 22.– oder Jahreskarte CHF 60.–.

■ Montag, 3. Dezember:

Gäste: Heidi Happy, Popmusikerin, und Cécile Zemp, Musikpädagogin. Gespräch zum Thema Musizieren, anschliessendes Offenes Singen.

■ Montag, 7. Januar 2019:

Gäste: Die beiden Luzerner Ex-Regierungsräte Paul Huber und Anton Schwingruber diskutieren als Auftakt zum Wahljahr 2019 zum Thema «Brückenbauen oder Provozieren».

Neues Halbjahres-Kursprogramm «Impulse»

Das neue Kursprogramm «impulse» von Bildung+Sport beinhaltet erneut einige neue, aber auch bekannte und bewährte Kurse. «Die Kraft der Wildkräuter», «Mobil mit Rollator», «Sternenhimmel entdecken», «Bildsprache mit Tarotkarten», «Life Kinetik®», «Google-Welt für Android», «Gemeinsam statt einsam» – es gibt unglaublich viel Interessantes und Neues zu entdecken im neuen Halbjahreskursprogramm «impulse».

«Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.» Dieses Zitat von Yehudi Menuhin zeigt, dass es auch im Seniorenalter sinnvoll ist, musikalisch aktiv zu bleiben. Ob ein neues Instrument lernen oder die musikalischen Tätigkeiten von früher wieder aufnehmen, das spielt gar keine Rolle. Dank gemeinsamem Musizieren werden wertvolle soziale Kontakte gepflegt.

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Luzern bietet Pro Senectute immer wieder neue und weiterführende Kurse (Seite 11/12 im neuen Kursprogramm) an. Ob durch das gemeinsame Musizieren oder durch den Besuch anderer Kurse – der Alltag der Seniorinnen und Senioren wird bereichert und die



Lebensqualität nachhaltig gefördert, erhalten oder gesteigert.

■ Diese sowie alle weiteren Angebote finden Sie auch auf der neuen Webseite von Pro Senectute Kanton Luzern www.lu.prosenectute.ch. Sie können sich unter «Online-Anmeldung» direkt für den entsprechenden Kurs anmelden.

■ Weitere Infos zum neuen Halbjahreskursprogramm erhalten Sie per Telefon bei Bildung+Sport 041 226 11 99, E-Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch.

SHALL WE DANCE?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert in dieser Spielzeit das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heisst es wieder: Ballettsaal frei für alle bewegungsfreudigen Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam werden 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) zu besuchen:

«Tanz 30: Orfeo»; Sonntag, 24.3.2019, 19 Uhr, Luzerner Theater.

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

Daten: 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

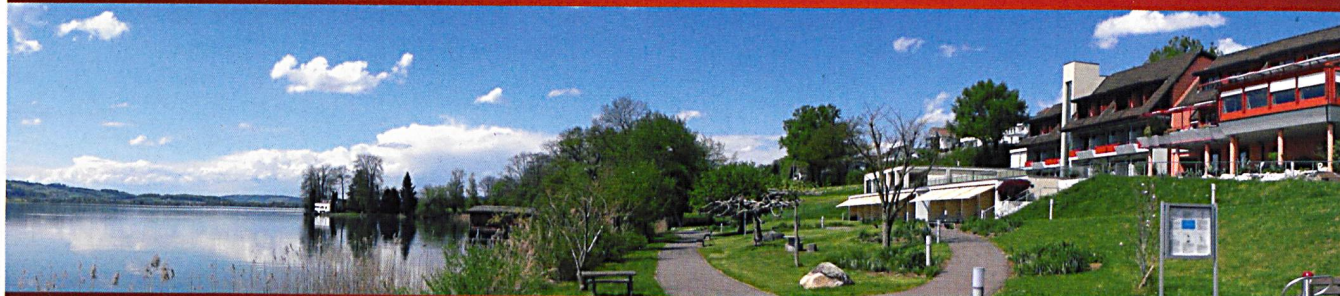
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)

Anmeldung: bis 28.2.2019

Seematt

Ferien und Erholung am Sempachersee



Erholen und geniessen

Herrliche Lage direkt am See gepflegt und ruhig
Kulinarisch gehoben mit feinem frischen Essen
Ärztliche Betreuung mit 24 Stunden Sicherheit
Therapieangebote und vieles mehr

Seematt Seestrasse 3 6205 Eich 041 462 98 00 info@seematt-eich.ch www.seematt-eich.ch

50 Jahre
> sozial und professionell

Ausstellung Schlittenzauber

23. November bis 24. Dezember
Weihnachtsverkauf in Kriens

 **Stiftung Brändi**
sozial und professionell

Dorfgärtnerei Kriens

Schachenstr. 33

6010 Kriens

Tel. 041 320 43 55

Mo

Di – Fr

Sa

13.30 – 18.00 Uhr

08.00 – 12.00 Uhr

13.30 – 18.00 Uhr

08.00 – 16.00 Uhr

Sie sind auch Fan von Weihnachten? Wir zeigen Ihnen Weihnachtsstimmung in den schönsten Facetten! Das Team der Dorfgärtnerei Kriens freut sich über Ihren Besuch und wünscht eine besinnliche Adventszeit.

www.braendi.ch

agenda



Kostengünstige Fahrgelegenheit

Mobilitätseingeschränkte Personen aus dem Kanton Luzern werden seit 1968 durch Freiwillige vom Roten Kreuz von A nach B gefahren. Aus gelegentlichen Fahrten von Vorstandsmitgliedern mit eigenem Auto ist in den letzten 50 Jahren eine erfolgreiche Abteilung des SRK Luzern entstanden. 160 freiwillige Fahrerinnen und Fahrer sind heute im Dienste der Kundinnen und Kunden unterwegs. Vier Personen sind in der Fahrdienstzentrale aktiv. Der Radius der Fahrten hat sich stetig vergrössert und umfasst heute den ganzen Kanton Luzern. 2017 wurden 653 970 Kilometer zurückgelegt. Die Grundidee des Fahrdienstes ist nach wie vor: Er ist eine kostengünstige Fahrgelegenheit für mobilitätseingeschränkte Menschen und fördert die Solidarität in der Gesellschaft.

■ Buchungen und weitere Infos: Fahrdienste SRK, Telefon 041 418 70 18, E-Mail fahrdienste@srk-luzern.ch, www.srk-luzern.ch

Schoggi kaufen und Gutes tun

Jeder achte Mensch ist im Alter von Armut betroffen. Eine neue Brille, eine Zahnbehandlung oder die Kosten für einen Umzug können sich diese Haushalte nicht leisten.

Pro Senectute hilft mit dem Einzelhilfefonds, wo Staat und Gemeinden an ihre Grenzen stossen. Der Fonds übernimmt neben Kosten für Wohnen und Gesundheit auch Ausgaben für ein Busabo oder einen Zupf für einen Sportkurs, damit Senioren

trotz Geldsorgen integriert bleiben und aktiv am Leben teilhaben können.

■ Mit dem Kauf einer Spendenschokolade im Wert von CHF 5.–, CHF 10.– oder CHF 15.– in 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. Die Migros erhöht den Spendenbetrag pro gekaufter Schokolade um 1 Franken.



Sonderangebot für Zenit-Leserinnen und -Leser



23. DEZEMBER, BACH ENSEMBLE

Weihnachtskonzert im KKL Luzern

Stimmen Sie sich entspannt und in Ruhe auf Weihnachten ein mit J. S. Bach: Kantate, J. Haydn: Cellokonzert, C. Ph. A. Bach: Magnificat und erleben Sie am 23. Dezember um 11 Uhr im KKL stressfreien Musikgenuss. (Siehe auch Inserat auf Seite 32.)

Festliches Konzert zu Weihnachten im KKL Luzern mit Vergünstigung

■ Kategorie I	Fr. 80.–	(statt 95.–)	beste Plätze
■ Kategorie III	Fr. 50.–	(statt 65.–)	gute Plätze

■ Vergünstigte Karten mit Kennwort «Zenit» nur via KKL, Telefon 041 226 77 77 oder am Schalter des KKL.