

## Pro Senectute **VERANSTALTUNGEN**

Pro Senectute **MESSE**, Montag 29. April

### **Geistig und körperlich fit bleiben**

Am Montag, 29. April ist Pro Senectute Kanton Luzern an der Luga. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie im Foyer Halle 1/2 von 10 bis 18.30 Uhr die vielen Angebote von Bildung+Sport. Nehmen Sie ihr Tablet oder Smartphone mit für «Digital fit bleiben – wir unterstützen Sie». Testen Sie Ihr Gleichgewicht beim Gleichgewichtsparcour «sicher stehen – sicher gehen». Das speziell eingerichtete Jass- und Spielstübli auf der Galerie lädt von 13.30 bis 16.30 Uhr zum gemeinsamen Spielen ein. Sei es beim Dog XXL, Mühle XXL, Jenga, Jassen, Yatzi usw – unkompliziert ausprobieren und Spass haben. Experten sind direkt vor Ort und beantworten alle Jass- und Spielfragen. Einen 5-Franken-Gutschein für einen vergünstigten Eintritt gibt es im aktuellen zenit-Magzin. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Pro Senectute **MESSE** - **Samstag, 4. Mai**

### **«Abenteuer(I)ch» - Marktplatz für freiwilliges Engagement**

Auch dieses Jahr findet in der Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. Rund 30 Institutionen, darunter auch Pro Senectute Kanton Luzern, zeigen am Samstag, 4. Mai, von 9 bis 16 Uhr an ihren Marktständen, wo freiwillige Mitarbeit von Seniorinnen und Senioren in Luzern aber auch im gesamten Kanton Luzern gefragt ist und wo sie Beratung und Unterstützung finden.

Info: [www.lu.prosenectute.ch/Freiwilligenarbeit](http://www.lu.prosenectute.ch/Freiwilligenarbeit) oder [www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch).

Pro Senectute **TALK**, Donnerstag, 27. Juni

### **Ein gutes Leben: Schicksal oder Zufall?**

Was macht ein gutes Leben aus? Welche Rolle spielt das Schicksal? Ist das gute Leben bloss eine Sache der Einstellung? Philosoph Seneca war der Meinung, dass es das ganze Leben braucht, um richtig Leben zu lernen. Jede Generation stellt sich diese Fragen von Neuem. Kurt Aeschbacher sucht gemeinsam mit seinen Gästen nach Antworten. Freuen Sie sich auf folgende Gesprächsgäste: Kathrin Altwegg, Astrophysikerin und Professorin Universität Bern; Maja Brunner, Sängerin und Schauspielerin; Erika Reymond Hess, ehemalige Skirennfahrerin; Thomas A. Müller, Banker, Präsident Verwaltungsrat Raiffeisen Schweiz. Für das musikali-

#### Kontakt für Medien

Pro Senectute Kanton Luzern  
Esther Peter, Medien/Kommunikation

Maihofstrasse 76, Postfach, 6002 Luzern · 041 226 11 93  
[esther.peter@lu.prosenectute.ch](mailto:esther.peter@lu.prosenectute.ch)

22.02.2024

sche Intermezzo ist der insiemeCHOR verantwortlich. Der inklusive Chor wird von einem Kamerteam begleitet und die Dokumentation «Ein Chor für alle Fälle» wird auf 3sat ausgestrahlt. Hinweis: Am Anlass werden Filmaufnahmen gemacht. Eintrittskarten erhalten Sie direkt beim KKL-Ticketshop vor Ort, per Telefon 041 226 77 77 oder online [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch). Mit dem Ausweis des Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie 50% Rabatt auf das Ticket.

Pro Senectute **IMPULS**

## **"Was uns im Alter stärkt" - Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele**

Alterungsprozesse sind sehr individuell. Bin ich der Zukunft gewachsen? Welche Ressourcen benötige ich, um widerstandsfähig älter zu werden? Ist Resilienz das Zauberwort? Kennen Sie solche oder ähnliche Fragen? Welche Kraftquellen für Geist und Seele in jedem von uns stecken und ob Resilienz lernbar ist - auf diese und weitere Themen wird unter anderem Marcel Schuler in seinem Inputreferat "Vom Mut, im Alter mutiger zu werden" eingehen. Anschliessend berichten Persönlichkeiten aus ihrem Leben. Sie plaudern aus dem Nähkästchen und erzählen von ihren Interessen und Wünschen. Fredy Pi sorgt für den musikalischen Teil.

Schöpfheim: Mittwoch, 15. Mai, Pfarreiheim

Ebikon: Dienstag, 18. Juni, Pfarreiheim

Willisau: Donnerstag, 5. September, Pfarreizentrum

Weggis: Mittwoch, 23. Oktober, Aula Schulhaus Dörfli

Hochdorf: Dienstag, 5. November, Zentrum St. Martin

Anmeldung erwünscht: [lu.prosenectute.ch/Impuls](http://lu.prosenectute.ch/Impuls), 041 226 11 93. Eintritt frei.

Austausch bei einem Zvieri.

Zeit: jeweils 14.00 – 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr