



Können wir zuversichtlich sein?

Lebensreise 2026

Unsere Gegenwart ist geprägt von sozialen, politischen und ökologischen Krisen. Auch auf individueller Ebene sind wir in unserem Leben wiederholt mit Schwierigkeiten und Rückschlägen konfrontiert. Was hilft uns im Umgang mit diesen Herausforderungen? Wie finden wir Sinn und Zuversicht auf gesellschaftlicher und persönlicher Ebene? Die Referate, Lesungen, Gespräche und Filme der diesjährigen «Lebensreise» setzen sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit Fragestellungen und Lösungsansätzen auseinander. Sie stellen Werte wie Gemeinsinn, Kooperation, Engagement und individuelle Freiheit ins Zentrum. Sie zeigen die Bedeutung sozialer Zusammengehörigkeit auf und sie ermutigen dazu, schwierige Lebenssituationen als Chancen für persönliche Weiterentwicklung zu sehen.

Die Veranstaltungen sind kostenlos,
mit Ausnahme der Kinovorstellungen.

Ein Angebot der Stadt Luzern, Fachstelle für Altersfragen
ages.stadtluzern.ch, luzern60plus.ch
ages@stadtluzern.ch, 041 208 81 40

Mittwoch, 29. April 2026

18.30–20.00 Uhr

Zukunft aktiv und konstruktiv gestalten

In der wissenschaftlichen Forschung beschäftigt sich Andreas Krafft mit dem Hoffungsbarometer und den Erwartungen, Wünschen und Hoffnungen der Menschen in Bezug auf die persönliche und gesellschaftliche Zukunft. Über diese Erkenntnisse hat er ein Sachbuch mit dem Titel «Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft» publiziert und zeigt darin auf, wie die Menschheit mit Krisen und kritischen Situationen erfolgreich und konstruktiv umgeht und das Beste daraus macht. Wir lernen, dass Zukunft nicht etwas ist, was uns widerfährt, sondern dass wir diese aktiv und konstruktiv gestalten können.

Prof. Dr. Andreas M. Krafft

Wissenschaftler und Dozent, Universität St. Gallen (HSG)

Referat und Fragerunde

Der MaiHof, Kirchensaal, Weggismattstrasse 9, Luzern

Mittwoch, 13. Mai 2026

18.30–20.00 Uhr

Die Bedeutung der Musik für mehr Hoffnung & Zuversicht

Musik kann trösten und glücklich machen, kann Schmerzen lindern, Erinnerungen wachrufen, psychische Barrieren überwinden helfen und Kommunikation ermöglichen. Musik ist eine wunderbare Möglichkeit, Menschen in Kontakt zu bringen und Gefühle wie Freude, Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht zu erleben. Wie gelingt es, das Schwere und unüberwindbar Scheinende durch Musik angenehm und leicht zu machen? Der renommierte Gerontologe versucht Antworten auf diese Fragen zu geben.

Prof. Dr. Andreas Kruse

Psychologe und Gerontologe,

Direktor emeritus am Institut für Gerontologie Universität Heidelberg

Referat und Klavierspiel

Der MaiHof, Kirchensaal, Weggismattstrasse 9, Luzern

Donnerstag, 11. Juni 2026

18.30–20.00 Uhr

Mit Mut zu mehr Selbstwirksamkeit und Zuversicht

Verena Steiner ist durch ihren Erstling «Exploratives Lernen» als Autorin bekannt geworden. In ihrem neusten und persönlichsten Werk «SOLO – Alleinsein als Chance» geht es ebenfalls um einen Lernprozess. Als Witwe wollte sie herausfinden, wie sie auch als Alleinstehende ein gelingendes Leben gestalten und sich rundum gut und verbunden fühlen kann. Entstanden ist ein fundiertes und äusserst motivierendes Buch. Im Referat legt sie den Schwerpunkt auf die Entwicklung der Ressource Mut. Denn fürs Älterwerden und für die Herausforderungen des hohen Alters können wir mehr Mut gebrauchen.

Dr. Verena Steiner

Sachbuchautorin und Referentin
Referat und Fragerunde
Der MaiHof, Kirchensaal, Weggismattstrasse 9, Luzern

Donnerstag, 10. September 2026

18.30 – 20.00 Uhr

Soziales Miteinander als soziales Kapital

Soziales Miteinander hat einen Wert und wird deshalb oft als soziales Kapital bezeichnet. Es kommt sowohl einzelnen Personen als auch Gemeinschaften zugute. Wer über intakte soziale Beziehungen verfügt, erhält brauchbare Informationen, lebt zufriedener, gesünder und länger. Gemeinschaften mit einem intakten sozialen Zusammenhalt sind wirtschaftlich erfolgreicher, widerstandsfähiger gegenüber Kriminalität und stabiler in ihrer demokratischen Entwicklung. Doch was genau gehört zum sozialen Kapital und wie stark ist es in der Schweiz verankert? Können wir zuversichtlich sein, was diese Ressource unseres alltäglichen Lebens angeht?

Prof. Dr. Markus Freitag

Direktor am Institut für Politikwissenschaft, Universität Bern
Referat und Fragerunde
Der MaiHof, Kirchensaal, Weggismattstrasse 9, Luzern

Montag, 12. Oktober 2026

18.30 – 20.00 Uhr

Lieber Sohn oder So rettest du die Welt

In einem Brief an ihren Sohn entwirft Emilia Roig eine kühne neue Ethik des Seins in Krisenzeiten. Sie plädiert dafür, in die Mitte unseres Selbstverständnisses und Wertesystems eine radikale Fürsorge zu setzen – physisch, intellektuell, spirituell und emotional. Es braucht keine Heldinnen und Helden, um die Welt zu retten. Es braucht eine Umwertung unserer Werte. «Der Spiegel» zu ihrem neuesten Buch: «Wer sich von Roig über die Wirklichkeit aufklären lässt, findet sich in den künftigen Debatten besser zurecht».

Dr. Emilia Roig

Politikwissenschaftlerin, Autorin und einflussreiche Stimme
für soziale Gerechtigkeit
Lesung und Gespräch
Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB), Sempacherstrasse 10, Luzern

Platzzahl beschränkt

Anmeldung erforderlich unter ages@stadtluzern.ch oder 041 349 75 00



Mittwoch, 28. Oktober 2026

16.00 Uhr

«Trop chaud» – Klimaseniorinnen

Diese Seniorinnen lassen das Klima nicht kalt! Ein Dokumentarfilm, der unter die Haut geht. «Trop chaud» begleitet die Schweizer Klimaseniorinnen auf ihrem eindrucksvollen Weg durch einen historischen Rechtsstreit und zeigt, wie ältere Frauen den Kampf gegen den Klimawandel in den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte tragen. Der historische Sieg der Schweizer Klimaseniorinnen bewegt die Welt und zeigt die Kraft des zivilen Widerstands.

Benjamin Weiss
Dokumentarfilm, CH
2025, 69 Min.

Im Anschluss an den Film findet ein Gespräch mit der Co-Präsidentin des Vereins KlimaSeniorinnen, Rosmarie Wydler-Wälti, statt.



Mittwoch, 11. November 2026

16.00 Uhr

«Melodie»

Der Film erforscht die faszinierende Kraft des Singens und wie Lieder heilen und verbinden können: Von einer kurdischen Flüchtlingsfamilie bis zu einer Sennin, die den Alpsegen singt, von Frühgeborenen im Krankenhaus bis zu Menschen mit Demenz – der Film zeigt, wie Singen Vertrauen schafft und Wohlbefinden fördert. Singen gibt über alle Lebenslagen hinweg ein Gefühl von Kraft, Glück und Trost, es berührt unsere Seele und weckt unsere Erinnerungen. Gemeinsames Singen verlangt genaues Zuhören und ein feines Gespür füreinander. Der Film versteht sich als Manifest der Lebensfreude.

Anka Schmid
Dokumentarfilm, CH
2025, 87 Min.

Im Anschluss an den Film findet ein Gespräch mit der Regisseurin Anka Schmid statt.



Mittwoch, 25. November 2026

16.00 Uhr

«Hôtel Silence»

Jean, Mitte fünfzig, ist am seelischen Tiefpunkt angelangt. Er reist ohne Rückfahrchein in ein vom Krieg verwüstetes europäisches Land, wo ihn niemand kennt und ihn niemand von seinem Vorhaben abbringt, seinem Leben ein Ende zu setzen. Das wichtigste Gepäckstück ist sein Werkzeugkasten und ein Seil. Er quartiert sich im maroden Hôtel Silence ein. Der jungen Hotelbesitzerin fällt sein handwerkliches Geschick auf. Sie stellt ihn kurzerhand ein, um beim Wiederaufbau zu helfen. Plötzlich hat es Jean nicht mehr so eilig zu sterben. Angesichts der Widerstandskraft und der Hoffnung dieser kriegsversehrten Menschen schöpft er auch für sich neuen Mut. «Hôtel Silence» ist eine Ode an das Leben.

Léa Pool
Spielfilm, CH
2024, 101 Min.

Stattkino, Bourbaki Panorama, Löwenplatz 11, Luzern
Kinobeginn CHF 13.–
Reservation 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

FORUM
LUZERN 



Globales Netzwerk
altersfreundlicher
Städte und Gemeinden

stattkino