Stadt Luzern
Fachstelle für Altersfragen
Winkelriedstrasse 14
6002 Luzern
041 208 81 40
ages.stadtluzern.ch

Stadt
Luzern

Veranstaltungsreihe im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen»

25. November bis 10. Dezember 2026

Die Präventionskampagne **«16 Tage gegen Gewalt an Frauen»** findet jährlich vom 25. November bis 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte, statt. Während der 16 Aktionstage wird geschlechtsspezifische Gewalt mit verschiedenen Angeboten und Aktionen schweizweit thematisiert.

Vorträge und Veranstaltungen

«Gewalt in der Partnerschaft endet nicht mit dem Älterwerden»
Barbara Neff, Mitglied und Gruppenleiterin der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter (UBA) Fachkommission Zürich Nordost
Inputs mit Szenen des Theaterkoffers Luzern
Mit Grusswort von **Melanie Setz**, Sozial- und Sicherheitsdirektorin Stadt Luzern

Datum Donnerstag, 26. November 2026, 18 – 20 Uhr
Wo Lukassaal, Morgartenstrasse 16, Luzern
kostenlos, ohne Anmeldung, Platzzahl beschränkt

«Belastende Familiensituationen – häusliche Gewalt im Alter»
Ruth Aregger, Leiterin der Fachkommission der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter (UBA) Zentralschweiz

Datum Freitag, 27. November 2026, 12 – 13 Uhr (im Rahmen der Veranstaltungsreihe «Wissen am Mittag»)
Wo Sitzungszimmer der Stadt Luzern
Winkelriedstrasse 12, Luzern
kostenlos, ohne Anmeldung, Platzzahl beschränkt

«Digital Safety Clinic»
Expert*inneninputs zum Thema digitale Hygiene und digitale Trennung, Möglichkeit eines Sicherheitschecks des privaten Handys und Informationsstände

Datum Samstag, 28. November 2026, 10 – 16 Uhr
Wo Stadthaus Luzern, Haupteingang Hirschengraben 17
kostenlos, weitere Infos unter www.stadtluzern.ch/gleichstellung

Selbstbehauptungskurse

Selbstbehauptung stärkt die Sicherheit, das Selbstvertrauen und die Handlungskompetenz im Alltag.

Inhalte Selbstbehauptung und Prävention, Körpersprache und Stimme, Grenzen setzen, Nein sagen, Verhalten in schwierigen Situationen, einfache Schutztechniken, praktische Übungen

Für Frauen* aller Altersgruppen
Datum Donnerstag, 3. Dezember 2026, 18.30 - 21 Uhr
Wo Sitzungszimmer Stadtverwaltung
Winkelriedstrasse 12, Luzern
Anzahl 12 – 16 Teilnehmer*innen
kostenlos, Anmeldung obligatorisch

Für Frauen ab 60 Jahren
Daten Mittwoch, 9. Dezember 2026, 9.30 - 12 Uhr
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Wo Sitzungszimmer Stadtverwaltung,
Winkelriedstrasse 12, Luzern
Anzahl 12 – 16 Teilnehmerinnen
kostenlos, Anmeldung obligatorisch

Leitung Antonella Bergamin, Karatetrainerin Karateschule Kimura Shukokai Luzern

Anmeldung für Selbstbehauptungskurse:
über QR-Code, www.stadtluzern.ch/16tagegegengewalt
oder 041 208 81 40

Die Fachstellen für Altersfragen und Gleichstellung der Stadt Luzern beteiligen sich an der diesjährigen Kampagne mit Selbstbehauptungskursen, Vorträgen und Veranstaltungen.