

## Entdecken Bewegen Begegnen

«Spaziergänge im Quartier  
für ein gesundes Altern»

Bewegung und Begegnung sind auch für ältere Menschen gesundheitsfördernd und machen Freude. Mit der neuen Broschüre möchte die Stadt Luzern dazu anregen.

## Entdecken – Bewegen – Begegnen

### Broschüre «Spaziergänge im Quartier für ein gesundes Altern»

Die Broschüre «Spaziergänge im Quartier für ein gesundes Altern» soll Luzernerinnen und Luzerner motivieren, das eigene oder andere Quartiere in der Stadt neu zu entdecken. Die beschriebenen Spaziergänge auf den einzelnen Kartenausschnitten sind ergänzt mit Informationen wie beispielsweise den Standorten von öffentlichen Toiletten und Sitzbänken oder der Beschaffenheit einzelner Spazierwege und interessanten Quartier-Geschichten. Unter dem Motto «Entdecken – Bewegen – Begegnen» wecken die Spaziergänge Neugierde, laden zu Streifzügen ein und schaffen Gelegenheiten, Bekanntschaften zu knüpfen und pflegen.

Regelmässige Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig und unterstützt ein positives Lebensgefühl. Spazieren hat sein eigenes Tempo, seine eigene Zeit und schärft die Wahrnehmung für das Lebensumfeld.

Die Broschüre wird an den sechs Veranstaltungen der «Vernissage» kostenlos abgegeben. Sie kann ab dem 9. Mai 2019 auch im Stadthaus, Empfang, oder in den Quartierbüros bezogen werden. Auch unter [www.ages.stadtluuzern.ch](http://www.ages.stadtluuzern.ch) ist die Broschüre abrufbar.

### Spaziergänge Vernissage Broschüre

<b>Littau</b>	<b>Mittwoch, 8. Mai 2019, mit Stadtrat Martin Merki</b>
17.00 Uhr	Treffpunkt Schulhaus Matt anschliessend Apéro im Restaurant Ochsen
<b>Linkes Reussufer</b>	<b>Freitag, 10. Mai 2019, mit Stadtrat Martin Merki</b>
16.00 Uhr	Treffpunkt Naturmuseum (Kasernenplatz) anschliessend Apéro im Sentitreff
<b>Linke Seeseite</b>	<b>Dienstag, 14. Mai 2019, mit Stadträtin Manuela Jost</b>
16.00 Uhr	Treffpunkt Inseli, Buvette anschliessend Apéro im Theater Pavillon
<b>Innenstadt</b>	<b>Donnerstag, 16. Mai 2019, mit Stadträtin Franziska Bitzi Staub</b>
16.00 Uhr	Treffpunkt Mühlenplatz, Wasserkraftwerk anschliessend Apéro in der Heiliggeistkapelle
<b>Rechtes Reussufer</b>	<b>Mittwoch, 22. Mai 2019, mit Stadtrat Adrian Borgula</b>
16.00 Uhr	Treffpunkt Eingang Bourbaki (Stadtbibliothek) anschliessend Apéro auf dem Kulturhof Hinter Musegg
<b>Rechte Seeseite</b>	<b>Samstag, 25. Mai 2019, mit Stadtpräsident Beat Züsli</b>
11.00 Uhr	Treffpunkt vor Seebad (Nationalquai) anschliessend Apéro im RomeroHaus

Sie sind herzlich zum gemeinsamen Spaziergang mit Geschichten aus dem Quartier und anschliessendem Apéro eingeladen! Es ist keine Anmeldung nötig und der Anlass ist kostenlos.