



**Stadt
Luzern**

Alter und Gesundheit

Entdecken Bewegen Begegnen

**Spaziergänge für ein
gesundes Altern im Quartier
und in die Nachbargemeinden**

**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

Die eigene Stadt und die Nachbargemeinden kennenlernen

Bereits zum zweiten Mal veröffentlicht die Stadt Luzern die Broschüre «Spaziergänge für ein gesundes Altern». Regelmässige Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig und unterstützt ein positives Lebensgefühl. Sechs der 18 Spaziergänge führen diesmal über die Stadtgrenzen hinaus – nach Horw, Kriens, Emmen, Ebikon, Adligenswil und Meggen. Denn in den Nachbargemeinden gibt es auch einiges zu entdecken: die Villa Krämerstein, den Amlehngarten, das Tramhüsli, das Landgut Hünenberg, die Kapelle Dottenberg oder Schloss Meggenhorn.

Die Broschüre wird an den sechs geführten Spaziergängen kostenlos abgegeben. Sie kann ab dem 22. Juni 2021 im Stadthaus (Empfang), in den städtischen Quartierbüros oder bei einem der drei Standorte von Vicino Luzern bezogen werden. Zudem ist sie abrufbar unter www.ages.stadtluzern.ch.

Spaziergänge Vernissage Broschüre (Start jeweils um 15 Uhr)

Mo. 14. Juni 2021 **Luzern – Horw** | Treffpunkt: Schönbühl, Parkplatz Einkaufszentrum

Begleitung Lisa Zanolla, Präsidentin Grosser Stadtrat
Gast Benno Bühlmann, Präsident Kunst- und Kulturkommission Horw
Hinweise Dauer: zirka 50 Minuten, gemütlich

Di. 15. Juni 2021 **Luzern – Kriens** | Treffpunkt: Campus Südpol

Begleitung Angelica Ferroni, Präsidentin Forum Luzern 60plus
Gäste Bernadette Kurmann, Autorin
Hilar Stadler, Leiter Museum Bellpark
Hinweise Dauer: zirka 50 Minuten, gemütlich

Mi. 16. Juni 2021 **Luzern – Emmen** | Treffpunkt: Nordpol, Reussbühl

Begleitung Marco Müller, Präsident Sozialkommission
Gast Kurt Messmer, Historiker
Hinweise Dauer: zirka 50 Minuten, gemütlich

Do. 17. Juni 2021 **Luzern – Ebikon** | Treffpunkt: Eingang Friedhof Friedental

Begleitung Pascal Vincent, Leiter Friedhof Stadt Luzern
Gast Patrick Widmer, Mitglied Kommission für Gesellschaftsfragen Ebikon und «Badmeischer Rotsee-Badi»
Hinweise Dauer: zirka 50 Minuten, gemütlich

Mo. 21. Juni 2021 **Luzern – Adligenswil** | Treffpunkt: Landgut Unterlölchi

Begleitung Urs W. Studer, Präsident der Gesellschaft Altersheim Unterlölchi
Gast Thomas Rösli, Biologe, carabus Naturschutzbüro
Hinweise Dauer: zirka 50 Minuten, anspruchsvoll

Di. 22. Juni 2021 **Luzern – Meggen** | Treffpunkt: Hotel Hermitage

Begleitung Beat Züsli, Stadtpräsident
Gäste Irene Graf Bühlmann, Präsidentin Verein traversa
Urs Kasper, Verwalter Stiftung Rippertschwand
Hinweise Dauer: zirka 50 Minuten, eher anspruchsvoll (u.a. mit Treppenstufen)

Sie sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Spaziergang mit Geschichten aus dem Quartier und aus den Nachbargemeinden. Es ist keine Anmeldung nötig und der Anlass ist kostenlos. Aktuelle Covid-Schutzmassnahmen müssen eingehalten werden (Maskenpflicht bei Nichteinhaltung des Abstandes von 1.5 m).