

info
stelle
demenz

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz

Programm 2017

Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz

Wir lesen und hören immer wieder, jeder sollte sein Gehirn trainieren, um geistig fit und beweglich zu bleiben.

Mit **«Kultur+Bewegung»** können Sie das mit Leichtigkeit.

Viele Menschen mit Demenz ziehen sich aus Angst oder Scham vor dem Unverständnis anderer aus Vereinen oder ihrem Freundeskreis zurück. Dabei sollten Hobbys möglichst nicht aufgegeben werden. Eine Aufrechterhaltung und Förderung von Interessen und Fähigkeiten stärkt das Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Auch die Lebensqualität kann dank Bewegung und geistigen Aktivitäten positiv beeinflusst werden.

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte regelmässig die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» der Pro Senectute Kanton Luzern zu nutzen. Qualifizierte Leiter/innen bieten gemeinsam mit freiwilligen Betreuungspersonen ein abwechslungsreiches Programm an.

Mit **«Kultur+Bewegung»** durchbrechen Sie den Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft. Hauptsache, es macht Spass.

Monika Schuler
Leiterin Infostelle Demenz

Angebot

Jeweils am letzten Mittwochnachmittag des Monats (Ausnahme: Ferien Juli und August) werden zehn Angebote im Bereich «Kultur+Bewegung» organisiert, um Menschen mit Demenz möglichst selbstbestimmt und selbständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilhaben zu lassen.

Teilnehmer/innen

Die Angebote richten sich an Menschen mit Demenz im frühen bis mittleren Stadium.

Kursleitung/Begleitung

Je eine qualifizierte Kursleitung aus dem bestehenden Programm von «Bildung+Sport» unterstützt durch mindestens zwei freiwillige Begleitpersonen, vermittelt durch «win60plus».

Kosten

Jahresabo CHF 400.– (Kauf pro rata während des Jahres möglich). Anmeldungen für einzelne Kurse sind gegen Aufpreis (ca. 10 %) möglich. Diese Einzelkosten sind im Programm vermerkt. Den Mitgliedern des club sixtysix (Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern) können keine Rabatte gewährt werden.

Anmeldung

An Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch oder Telefon 041 226 11 95.

Reisekosten

Bitte melden Sie uns bei der Anmeldung, über welche ÖV-Abos Sie verfügen: Generalabonnement, Halbtaxabonnement, Passepartout (Zonen)? Die Kursleitung organisiert entsprechend das Kollektivbillett und zieht die entsprechenden Reisekosten vor Ort ein.

Abmeldung

Alle Jahresaboinhaber/innen sind grundsätzlich für das Angebot angemeldet. Bei Nichtteilnahme bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung, um allfällige Plätze auf der Warteliste freizugeben. Die Kosten werden nicht zurückerstattet.

Auskunft

Infostelle Demenz, Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern, infostelle@alz.ch, Telefon 041 210 82 82.

Programm 2017

Kurs 045 // **Januar**

Gemeinsam Kochen – Apéro

Die Kursreihe eröffnen wir mit dem gemeinsamen Vorbereiten eines Apéros. In ungezwungener Atmosphäre werden gluschtige Häppchen und Getränke zubereitet. Diese servieren wir den Angehörigen. Die Sinne werden angeregt und die Düfte lassen Erinnerungen an früher wach werden ...

Leitung	Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin
Datum	1 × Mittwoch; 25.1.2017
Zeit	14.00 bis 17.00 Uhr; ab 16.15 Uhr Apéro auch für Angehörige (offeriert durch AKS)
Ort	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern
Kosten	CHF 60.–
Anmeldung	bis 11.1.2017

Kurs 046 // **Februar**

Digitale Senioren – UpDate

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Der Vortrag «Wochenende in Paris» bringt Sie auf den neusten Stand der Digitalisierung.

Leitung	Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien
Datum	1 × Mittwoch; 22.2.2017
Zeit	14.00 bis 17.00 Uhr; ½ Stunde Pause mit Verpflegung (offeriert durch AKS)
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten	CHF 55.–
Anmeldung	bis 8.2.2017

Kurs 047 // **März**

Everdance® – Solotanzspass zu Evergreens

Wir schwelgen zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren (z.B. ABBA) und schwingen dazu das Tanzbein. Schritte aus dem Paartanz werden ausprobiert und aufgefrischt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe ohne Tanzpartner macht Spass.

Leitung	Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa
Datum	1 × Mittwoch; 29.3.2017
Zeit	14.00 bis 17.00 Uhr; ½ Stunde Pause mit Verpflegung (offeriert durch AKS)
Ort	DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten	CHF 55.–
Anmeldung	bis 15.3.2017

Kurs 048 // **April**

Exkursion – Tropenhaus Wolhusen

Wir fahren mit Bahn und Bus zum Tropenhaus in Wolhusen. Bei einer Führung erfahren wir unter Bananenblättern und bei sanftem Wassergeplätscher feine exotische Gerüche in der Luft. Es erwartet uns eine Sinnes-Reise durch exotische Pflanzen, bunte Blüten und wohltuend duftende Kräuter.

Leitung	Alfons Steger und lokale Führung
Datum	1 × Mittwoch; 26.4.2017
Zeit	13.40 bis 17.03 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor Kiosk vis-a-vis H&M
Mitzubringen	ÖV-Abos
Kosten	CHF 50.– (inkl. Eintritt und Führung, exkl. Reisekosten ca. CHF 8.– mit Halbtax)
Anmeldung	bis 12.4.2017

Kurs 049 // **Mai**

Spaziergang – Seepromenade

Mit dem Bus fahren wir nach Meggen und wandern, teilweise entlang am See, via Meggenhorn nach Luzern.

Leitung	Alfons Steger
Datum	1 × Mittwoch; 31.5.2017
Zeit	14.00 bis 17.00 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Luzern, Torbogen
Mitzubringen	ÖV-Abos
Kosten	CHF 30.– (exkl. Reisekosten ca. CHF 6.– mit Halbtax)
Anmeldung	bis 17.5.2017

Kurs 050 // **Juni**

Wanderung – Sonnenberg

Mit dem Bus fahren wir nach Kriens und mit der Seilbahn auf den Sonnenberg. Die Wanderung führt uns über die Chrüzhöchi, durch die Wolfsschlucht und dann zur Busendstation auf dem Obergütsch.

Leitung	Alfons Steger
Datum	1 × Mittwoch; 28.6.2017
Zeit	13.30 bis 17.15 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Luzern, Torbogen
Mitzubringen	ÖV-Abos
Kosten	CHF 30.– (exkl. Reisekosten ca. CHF 13.– mit Halbtax)
Anmeldung	bis 14.6.2017

Kurs 051 // **September**

Spaziergang – Kunsthistorischer Stadtrundgang

Wir durchstreifen die Luzerner Altstadt und lassen uns kunsthistorische Besonderheiten zeigen.

Leitung	Alfons Steger und Guido Bühlmann, Kunsthistoriker
Datum	1 × Mittwoch; 27.9.2017
Zeit	14.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Luzern, Torbogen
Kosten	CHF 45.– (inkl. Führung)
Anmeldung	bis 13.9.2017

Kurs 052 // **Oktober**

Wanderung – Eigenthal

Das Postauto bringt uns ins Eigenthal, wo wir vom Fuchsbüel via Linden – Meiestoss zum Eigenthalerhof zurückkehren.

Leitung	Alfons Steger
Datum	1 × Mittwoch; 25.10.2017
Zeit	13.00 bis 16.50 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Luzern, Torbogen
Mitzubringen	ÖV-Abos
Kosten	CHF 30.– (exkl. Reisekosten ca. CHF 9.– mit Halbtax)
Anmeldung	bis 11.10.2017

Kurs 053 // **November**

Exkursion – Kunstmuseum Luzern

Wir besuchen das Kunstmuseum in Luzern und lassen uns unter kundiger Führung von einem oder mehreren Bildern inspirieren und erzählen, was uns dazu einfällt.

Leitung	Alfons Steger und lokale Führung
Datum	1 × Mittwoch; 29.11.2017
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt	Kunstmuseum Luzern (beim KKL), Eingang
Mitzubringen	evtl. Museumspass
Kosten	CHF 45.– (inkl. und Führung, exkl. Eintritt CHF 12.–)
Anmeldung	bis 15.11.2017

Kurs 054 // **Dezember**

Singen und Musizieren im Advent

Wir singen traditionelle Advents- und Weihnachtslieder und musizieren mit vorhandenen und allenfalls mitgebrachten Instrumenten. Die Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis und stimmt ein in die schönste Zeit des Jahres. Zum Jahresabschluss (ab 16.00 Uhr) sind auch die Angehörigen herzlich eingeladen.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Datum: 1 × Mittwoch, 20.12.2017
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr; ab 16.00 Uhr Jahresabschluss auch für Angehörige (offeriert durch AKS)
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 60.–
Anmeldung: bis 6.12.2017

Anmeldung «Kultur+Bewegung»

Hiermit melde ich mich definitiv für das Programm 2017 an (Teilnehmer/in):

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Handy: _____

Geburtsdatum: _____ E-Mail: _____

ÖV-Abo:

Generalabonnement Halbtaxabonnement Passepartout (Zone)

Datum: _____ Unterschrift: _____

Kontakt (Angehörige/r):

Name: _____ Vorname: _____

Handy: _____

Bemerkungen: _____

info
stelle
demenz

Ein Projekt der:

Infostelle Demenz
Taubenhausstrasse 16
6005 Luzern
infostelle@alz.ch
Telefon 041 210 82 82

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

 alzheimer

Trägerschaft:

Schweizerische Alzheimervereinigung
Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern



**ALBERT
KOECHLIN
STIFTUNG**

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Albert Koechlin Stiftung Luzern

Bitte
frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern