

# Entdecken Bewegen Begegnen

Spaziergänge im Quartier für ein gesundes Altern



## **Spaziergänge im Quartier für ein gesundes Altern**

Die Broschüre «Spaziergänge im Quartier für ein gesundes Altern», im Mai 2019 von der Stadt Luzern in einer Auflage von 5000 Exemplaren erstmals herausgegeben, ist erfreulicherweise vergriffen. Deshalb erscheint diese mit 18 Spaziergängen in einer zweiten aktualisierten Auflage. Zum Auftakt finden sechs Spaziergänge mit kurzen Präsentationen von städtischen und privaten Angeboten und Dienstleistungen statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Broschüre wird an allen sechs Spaziergängen kostenlos abgegeben.

### **Alle Spaziergänge starten jeweils um 15.30 Uhr**

#### **Rönnimoos – Vicino Littau – Hospiz – Fanghöfli**

Datum: Dienstag, 9. Mai 2023

Treffpunkt: Schulhaus Rönnimoos, Bus Nr. 12, Rönnimoosrain

Gäste: Nadine Sigrist, Lesementoring  
Esther Helfenfinger, Vicino Littau  
Simone App, Veranstaltungsreihe 75 plus  
Arndt Schafter, Projekt «En Guete mitenand»  
Dr. Sibylle Jean-Petit-Matile, Hospiz

#### **Hubelmatt – Die Pension – Naturerlebnis Allmend – Südpol**

Datum: Donnerstag, 11. Mai 2023

Treffpunkt: Bus Nr. 4, Endstation Hubelmatt

Gäste: Ruedi Meier, Die Pension  
Stefan Herfort, Natur- und Landschaftsschutz, Stadt Luzern  
Marc Rambold, Südpol

#### **Naturmuseum – Sentihof – Dammgärtli – Sentitreff**

Datum: Sonntag, 14. Mai 2023 (Muttertag)

Treffpunkt: Naturmuseum, Kasernenplatz

Gäste: Urs Häner, Verein UntergRundgang  
Katharina Studer, Sentitreff  
Monika Koller, Caritas «Digi-Treff»

### **Vicino Neustadt – Himmelrich 3 – Neubad**

Datum: Dienstag, 16. Mai 2023

Treffpunkt: Vicino Neustadt, Claridenstrasse 6

Gäste: Wilma Wessel, Vicino Neustadt

Edith Hausmann, Altersgemischtes Wohnen Himmelrich 3

Marina Preisig, Spitex Stadt Luzern, Standort Himmelrich

Ulrich Scholbe, Repair Café

Natalie Brunner/Nora Haupt, Verein Neubad

### **Bramberg – Der Rote Faden – Museggmauer – Kulturhof Hinter Musegg**

Datum: Mittwoch, 17. Mai 2023

Treffpunkt: Bus Nr. 9, Haltestelle Friedbergstrasse

Gäste: Annelies Rüegg, Der Rote Faden

Beat Bühlmann, Verein für die Erhaltung der Museggmauer

Arndt Schafter, Projekt «En Guete mitenand»

Pia Fassbind, Kulturhof Hinter Musegg

### **Verkehrshaus – Würzenbach – Bücherschrank – Vicino Würzenbach**

Datum: Dienstag, 30. Mai 2023

Treffpunkt: Verkehrshaus, Bus Nr. 6, 8 und 14, Haltestelle Verkehrshaus

Gäste: Werner Pfäffli, pensionierter Planetarier

Rita Estermann Abt, IG Bücherschrank Würzenbach

Marianne Wyrsh, Vicino Würzenbach

Sonja Di Paolo, Pro Senectute, Lesegenuss

Christine Weber, Wort und Ohr, Kurzlesungen

Die Spaziergänge sind organisiert vom Projektteam der Broschüre «Spaziergänge für ein gesundes Altern», von Yvonne Portmann, Beat Bühlmann und Mirjam Müller-Bodmer.



Mehr Informationen  
und Download Broschüren

## Die Broschüre wird kostenlos abgegeben

Die Broschüre kann ab 10. Mai 2023 in den städtischen Quartierbüros, bei den fünf Standorten von Vicino Luzern sowie im Stadthaus (Empfang) bezogen werden.



Die Broschüre «Spaziergänge im Quartier für ein gesundes Altern» ist nominiert für den Award «Gesundes Luzern» des Kantons Luzern.

**Stadt Luzern**  
**Alter und Gesundheit**  
Winkelriedstrasse 14  
6002 Luzern  
[www.ages.stadtluzern.ch](http://www.ages.stadtluzern.ch)  
T 041 208 81 38