



Lebensreise

Das hohe Alter

Körperliche, geistige und seelische Beweglichkeit, das Pflegen von sozialen Kontakten, sich interessieren für die Welt und die Mitmenschen sind Aspekte, die Gesundheit und Lebensqualität im Alter massgeblich beeinflussen.

Im diesjährigen Zyklus «Lebensreise» lädt Sie die Stadt Luzern dazu ein, sich mit verschiedenen Facetten, Chancen und Herausforderungen des hohen Alters auseinander zu setzen.

Dienstag, 10. April 2018, 18.30 Uhr, Maihof, grosser Saal, Weggismattstr. 9, Luzern
Professor Andreas Kruse, Universität Heidelberg

Hohes Alter – Verletzlichkeit und Reife

Die Lebensphase «hohes Alter» fordert heraus. Einschränkungen und Beschwerden müssen angenommen und integriert werden, einiges wird beschwerlicher. Es besteht jedoch auch die Chance, durch Akzeptanz des Gelebten und Erlebten sich zu versöhnen mit der eigenen Biografie, zu reifen und zu wachsen.

Mittwoch, 2. Mai 2018, 18.30 Uhr, Maihof, grosser Saal, Weggismattstr. 9, Luzern
lic. iur. Angela Marfurt, Präsidentin Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Stadt Luzern
Peter Vogel, Pro Senectute Luzern

Eigene Vorsorge und gesetzliche Vertretungsrechte

Mit einem Vorsorgeauftrag und einer Patientenverfügung kann sichergestellt werden, dass der eigene Wille auch noch berücksichtigt wird, wenn dieser bei Verlust der Urteilsfähigkeit infolge Unfall oder Krankheit nicht mehr geäussert werden kann. Der Vortrag gibt eine Übersicht über die Instrumente zur Selbstbestimmung und zum gesetzlichen Vertretungsrecht sowie die behördlichen Massnahmen der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, wenn nichts geregelt ist und stellt die Beratungs- und Unterstützungsleistungen der Pro Senectute vor.

Donnerstag, 21. Juni 2018, 18.30 Uhr, Maihof, grosser Saal, Weggismattstr. 9, Luzern
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Universität Basel und Felix Platter-Spital
Klinische Professur für Geriatrie, Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin Basel

Erhalt der Kraft und Ausdauer bis ins hohe Alter

Ähnlich wie der Knochen ist der Muskel durch den physiologischen Alterungsprozess von einem Abbau betroffen, der rund ein Drittel der initialen Muskelmasse ausmacht. Der Erhalt der Muskelgesundheit im Alter ist möglich durch regelmässiges Krafttraining und proteinreiche Ernährung. Der Vortrag zeigt auf, wie es durch hohe tägliche Proteingaben hochbetagten Menschen möglich ist, Muskelmasse und Muskelfunktion im Alter zu steigern, auch wenn kein begleitendes Krafttraining durchgeführt werden kann. Dies hat insbesondere für die Prävention von Muskelabbau bei Bettlägerigkeit grosses Potential.

Samstag, 8. September 2018, 14.00 – 15.30 Uhr, Friedhof Friedental
Treffpunkt: am Haupteingang des Friedhofs Friedental an der Friedentalstrasse 60 in Luzern
Die Führung dauert bis ca. 15.30 Uhr.
Vincent Pascal, Tiefbauamt/Stadtgärtnerei/Leiter Friedhof Stadt Luzern

Sterben und Tod – Führung Friedhof Friedental

Vor über zwei Jahren wurde in der Friedhofverwaltung Luzern die «Zentrale Anlaufstelle Sterben und Tod» gegründet. Hier werden Beratung und Begleitung von der Todesmeldung bis hin zur Beisetzung angeboten. Auf dem Rundgang über den Friedhof Friedental werden die verschiedenen Bestattungsmöglichkeiten der städtischen Friedhöfe erklärt.

Gleichzeitig erfahren Sie mehr über die interessante Vergangenheit des Friedhofs Friedental bis hin zur Gegenwart und Fragen rund ums Thema Sterben und Tod werden beantwortet.

Bourbaki Panorama, Löwenplatz 11, Luzern
Kinoeintritt Fr. 13.–, Reservationen sind möglich auf 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

Filme im Stattkino

3. Oktober 2018, 17.00 Uhr

ET SI ON VIVAIT ENSEMBLE?

von Stéphane Robelin, Frankreich 2011, 96 Min., F/d

mit Daniel Brühl, Geraldine Chaplin, Jane Fonda, Pierre Richard



Fünf langjährige Freunde fühlen sie sich eigentlich noch vital, voller Energie. Um dem Altersheim zu entgehen, entwickeln sie einen kühnen Plan. Sie werden zusammenziehen und unter einem Dach gemeinsam den Rest ihres Lebens verbringen.

10. Oktober 2018, 17.00 Uhr

TOKYO FAMILY

von Yoji Yamada, Japan 2013, 146 Min., Japanisch/d,f



Noch einmal möchte das Ehepaar Shukichi und Tomiko Hirayama sein beschauliches Leben in der Provinz verlassen, um Kinder und Enkel in Tokyo zu besuchen. Doch die beiden müssen erleben, dass weder der älteste Sohn Koichi, ein Arzt, noch die älteste Tochter Shigeko, die einen Schönheitssalon betreibt, Zeit für sie haben. Sie sind zu beschäftigt mit ihren Alltagsorgen.

17. Oktober 2018, 17.00 Uhr

QUELQUES HEURES DE PRINTEMPS

von Stéphane Brizé, Frankreich 2012, 108 Min., F/d

mit Vincent Lindon



Es geht um eine Liebesgeschichte zwischen Mutter und Sohn. Eine Liebesgeschichte voller unterdrückten Leids, zwischen zwei Menschen, die ihre Gefühle nicht ausdrücken können. Ich gebe zu, dass dieses Thema bei mir immer wieder vorkommt, aber dieses Mal habe ich versucht, weiter zu gehen und diese so widersprüchliche Beziehung noch tiefer auszuloten. (Stéphane Brizé)

24. Oktober 2018, 17.00 Uhr

PEPE MUJICA – EL PRESIDENTE

von Heidi Specogna, D 2014, 94 Min., Spanisch/d,f



«Pepe Mujica – el Presidente» ist das bewegende, Mut machende Porträt eines außergewöhnlichen Menschen, der sich mit seinen fast 80 Jahren seinen Lebensmut, seinen Witz, seine Menschlichkeit und die handfeste Hoffnung auf Veränderung bewahrt hat. Mit ihrem ganzen Leben, ihrer Haltung und ihren Visionen zeigen Pepe Mujica und seine Frau Lucía Topolansky vor allem eines: dass es auch anders geht.

Für alle Veranstaltungen ausser den Filmen ist der Eintritt frei.

Organisiert von der Abteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern

Weitere Informationen:

www.ages.stadtluzern.ch

www.luzern60plus.ch > Alterspolitik Stadt Luzern > Angebote