

WAS MACHT EIGENTLICH?

**Zu Besuch bei
Kudi Müller**

BLICK IN DIE GESCHICHTE

**Sempach: Historie und
Moderne im Einklang**

SCHWERPUNKT:

Lebenskunst

BRUNO SPOERRI

**«Es reizt mich immer noch,
Neues auszuprobieren»**

Pro Senectute **TALK**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

«Marktwert Alter»

Potenziale nutzen und fördern –
zu welchem Preis?



Marie-Theres
«Maite» Nadig



Julia Onken



Werner Kieser



Dr. Benedikt
Weibel



Alain Huber

Donnerstag, 4. Juni 2020
17.00 Uhr, KKL Luzern,
Konzertsaal

Moderation
Kurt Aeschbacher



Die heutigen Neurentner haben den Börsencrash 1987 und den Wirtschaftsboom Ende der 90er-Jahre miterlebt. Sie haben gelernt zu sparen und haben regelmässig in die Pensionskasse und AHV eingezahlt. Viele treiben Sport und achten auf eine gesunde Ernährung.

Wie wertvoll sind diese Erfahrungen? Wie viel Potenzial steckt in der Babyboomer-Generation? Wie viel zivilgesellschaftliche Ressourcen benötigt unsere Gesellschaft? Wie finden diese «neuen Alten» in der jugendbetonten Leistungsgesellschaft ihren Platz? Brauchen wir eine neue Alterskultur?

Gesprächspartner:

- **Marie-Theres «Maite» Nadig**, ehemalige Schweizer Skirennfahrerin, Doppel-Olympiasiegerin
- **Julia Onken**, Autorin, Gründerin und Leiterin des Frauenseminars Bodensee
- **Werner Kieser**, Philosoph und Wissenschaftshistoriker, Gründer Kieser Training
- **Dr. Benedikt Weibel**, ehemaliger Geschäftsleiter der Schweizerischen Bundesbahnen SBB
- **Alain Huber**, Direktor Pro Senectute Schweiz

Unterhaltung mit Komödiantin und Kabarettistin **Anet Corti**.



Sponsoren und Partner

RAIFFEISEN

SCHMID

ZEITLUPE
Die Menschen mit Lebensqualität

ANZEIGER
LUZERN

Eintritt CHF 35.-
Kartenverkauf KKL Luzern

lu.prosenectute.ch



inhalt

Lebenskunst

Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

Unser Leben ist vielfältig, bunt und kunstvoll. Eingebunden und festgefahren in den Alltagsstrukturen sehen wir aber oft nicht, wie sich das Leben wie ein Kunstwerk präsentiert. Wir lieben Gewohntes und die Routine. «Savoir-vivre» – wie es die Franzosen ausdrücken – liegt uns fern. (Zu) selten hören wir auf unsere Gefühle und unser Herz und kosten die angenehmen Seiten des Lebens aus. Manchmal lässt dies die aktuelle Lebenssituation nicht zu. Im Extremfall endet so die Lebenskunst gar in Überlebenskunst. In dieser Phase benötigen wir viel Lebenskunst, um unser Leben wieder in sichere und gewohnte Bahnen zu lenken.

Lebenskunst ist also nicht nur die Kunst, das Leben zu genießen, sondern auch, mit dessen weniger geniessbaren Seiten zurechtzukommen. Genauso ergeht es Rita Merz, Beat Vogel und Ubaldo Zemp. Sie alle erhielten mitten im berufstätigen Alter die Diagnose Demenz. Wie sie seither ihr Leben meistern, erzählen sie in dieser Zenit-Ausgabe eindrucksvoll. Der 84-jährige Jazzmusiker Bruno Spoerri beschäftigt sich nicht erst seit dem Blutgerinnsel vor drei Jahren mit Lebenskunst. Er hatte Glück und ist wieder so genesen, dass seine Agenda nach wie vor mit Auftritten prall gefüllt ist. Praktisch täglich setzt sich auch Hanspeter Hunkeler mit Lebenskunst auseinander – einerseits als erdverbundener Bauer, andererseits als feingeistiger Künstler. Mit der Aufgabe ihrer Berufstätigkeit machte sich auch die ehemalige Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin Anne Marie Schärer Gedanken über den Sinn des Lebens. Seither nimmt das künstlerische Schaffen wieder mehr Platz in ihrem Alltag ein.

Lebenskunst sei der Einsatz von mentalen Fähigkeiten, sein Leben gemäss seinen Werten und Zielen so zu führen, dass man zufrieden sei, sagt der Luzerner Facharzt Dr. med. Martin Schwarzin im Zenit-Interview. Und der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid bezeichnet Lebenskunst als bewusste Lebensführung, als Orientierung im Leben mithilfe des Denkens. Zum Schluss seines Artikels hält er ein ganz simples Rezept für die Lebenskunst bereit. Lassen Sie sich überraschen.

Ruedi Fahrni,
Geschäftsführer Pro Senectute Kanton Luzern

4 IM ZENIT
Im Gespräch mit Bruno Spoerri.

8 LEBENSFREUDE
Der Philosoph Wilhelm Schmid erörtert, wie wichtig es ist, das Leben zu geniessen und ihm einen Sinn zu geben.

11 LEBENSKRAFT
Dr. med. Martin Schwarzin erklärt im Interview, was man selber für ein zufriedenes Leben tun kann.

14 LEBENSINN
Rita Merz, Beat Vogel und Ubaldo Zemp erzählen, wie sie trotz der Diagnose Demenz ihren Alltag meistern und ihre Lebensfreude nicht verloren haben.

18 PERSÖNLICHKEITEN
Anne Marie Schärer und Hanspeter Hunkeler berichten, welche Rolle die Kunst in ihrem Leben einnimmt.

25 RÜCKSCHAU
Auch 2020 waren die beiden Neujahrskonzerte im Luzerner Theater ein voller Erfolg.

28 BLICK IN DIE GESCHICHTE
Walter Steffen zeigt, wie in Sempach Historie und Moderne harmonieren.

31 WAS MACHT EIGENTLICH?
Zu Besuch beim einstigen Fussballstar Kudi Müller.

32 «WOHNEN 60+»
Auf dem NF49 können im Container «Pro Senectute Lab.LU» generationenübergreifende Projekte entwickelt werden.

34 AGENDA
Spannende Veranstaltungen und Messen zum Vormerken.

43 GUT ZU WISSEN
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum

ZENIT ist ein Produkt
von Pro Senectute
Kanton Luzern
Erscheint vierteljährlich

Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute
Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail:
info@lu.prosenectute.ch

Redaktion

Monika Fischer
Jürg Lauber
Esther Peter

Layout/Produktion

Media Station GmbH

Inserate

Pro Senectute Kanton
Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen

Auflage

50 000

Abonnemente

Für club-sixtysix-
Mitglieder im
Jahresbeitrag inbegriffen



«Es reizt mich immer noch, Neues auszuprobieren»

Bruno Spoerri war ein Pionier der Werbemusik, der Schweizer Elektronik-Szene und hat auch an der Jazzschule Luzern Spuren hinterlassen. Der gelernte Psychologe wechselte bald zur Musik – und hat in seinem langen Leben so viele Dinge gemacht, dass man sie kaum beschreiben kann. Letztes Jahr spielte er 35 Konzerte – mit 84 Jahren. Die Geschichte eines widerspenstigen Lebenskünstlers.

VON ROBERT BOSSART

Seinen Namen kennen nur eingeweihte Jazzliebhaberinnen und -liebhaber und die Fans elektronischer Musik. Dennoch hat Bruno Spoerri in seinem langen, ereignisreichen Leben Spuren hinterlassen. Viele erinnern sich vielleicht noch an die Fernsehsendung «Spielhaus» – die Musik dazu stammt von ihm. Ebenso die Musik zur Spielshow «Wer gewinnt». Aber davon später mehr. Sicher ist, dass der 84-Jährige sein ganzes Leben lang von ständiger

Entdeckerlust und dem Drang, stets Neues auszuprobieren, getrieben wurde.

Ein klassischer Lebenskünstler? Bruno Spoerri sitzt in seiner Wohnung in einem ruhigen Zürcher Wohnquartier und rührt in seiner Kaffeetasse. «Lebenskünstler ist wohl das falsche Wort. Ich bin jemand, der sich sehr leicht zu etwas verlocken lässt. Wenn etwas spannend tönt, bin ich sehr schnell zu haben.»

Nicht alles, was er anpackt, führt auch zum Erfolg. Bruno Spoerri lächelt. Theatermusik sei so ein Beispiel. «Da liegt irgendwie der Wurm drin, das müsste ich inzwischen einfach wissen.» Dennoch hat er letzten Sommer wieder einmal eingewilligt, bei einem Theaterprojekt die Musik zu machen. So wie er das bereits vor Jahrzehnten bei anderen Projekten getan hat, unter anderem auch bei einem Musical des Kabarettisten César Kaiser. «Es ging irgendwie immer schief, entweder war das Stück schlecht oder der Autor wollte dann plötzlich doch keine Musik.» Auch diesmal sollte es wieder nicht sein. Nach drei schlecht besuchten Vorstellungen war bereits Schluss.

Bruno Spoerri seufzt. Alles nicht so schlimm – es gibt genug anderes, das er erfolgreich anpackt, auch heute noch. Erst vor Kurzem hat er mit dem Luzerner Fischermans Orchestra, einem Street Jazz Ensemble, drei Konzerte in Zürich, Schaffhausen und Wien gespielt. Eine Musik zwischen freier Improvisation und Komposition, bei der Bruno Spoerri mit seinem Saxofon, dessen Klänge von einem Synthesizer verfremdet werden, mitgewirkt hat. «Eine wilde Bande, alle Mitspieler hätten meine Enkel sein können.» Ein alter Mann mit einer jugendlich verrückten Musikgruppe? Er lacht, seine Augen glänzen. «Das ist wunderbar, das liebe ich. Die Jungen haben tolle, neue Ideen, das finde ich sehr inspirierend.»

Es gebe viele ältere Musiker, die zu festgefahren seien, immer das Gleiche spielen und sich nicht mehr entwickeln. «Stücke interpretieren, die ich vor 50 Jahren bereits vorgetragen habe – das macht keinen Spass.» Aber, so betont er, es gebe auch die anderen «Alten». «Ich spiele noch in zwei Duos mit älteren Musikern, in denen alle Freude daran haben, Neues auszuprobieren und zu entdecken.»

«Es passiert einfach»

Hört man ihm eine Weile zu, reibt man sich irgendwann verwundert die Augen. Sitzt da wirklich ein 84-Jähriger und erzählt von seinem Alltag? 35 Konzerte hat er im letzten Jahr gegeben, auch 2020 wird so einiges zusammenkommen – immer wieder flattern Anfragen herein. Und Nein sagen, das haben wir bereits gehört, ist nicht so sein Ding. Jeden zweiten Tag verbringt er einige Stunden in seinem Studio, das fünf Gehminuten von der Wohnung entfernt liegt. Dort herrscht ein Wirrwarr von Kabeln, elektronischen Geräten, Synthesizern, Keyboards sowie Noten und Büchern. Woher nimmt er die Kraft für all das? Er weiss es nicht. Sein Leben sei schon immer so gewesen. «Es passiert einfach, vieles auch durch Zufall.»

Schaut man auf sein langes, bewegtes Leben zurück, rückt wieder die Frage nach der Kunst des Lebens in den Vordergrund. Oder die Frage, ob er es nicht bequemer hätte haben können. Schliesslich studierte er in den

Zur Person

Bruno Spoerri, geboren 1935, ist eine der wichtigsten Figuren des Jazz und der elektronischen Musik in der Schweiz. Während seines Psychologiestudiums in den 1950er-Jahren spielte er bereits als Saxofonist in verschiedenen Jazzgruppen. Anfang der Sechzigerjahre war er als Psychologe und Berufsberater tätig, seit 1967 arbeitete er freischaffend als Komponist und Tonmeister, zudem befasste er sich früh mit elektronischer Musik. Spoerri komponierte Musik für zahlreiche Filme und Werbefilme und spielte mit Jazzgrössen wie zum Beispiel Clark Terry. Er war unter anderem Lehrbeauftragter an der Musikhochschule Zürich für Computermusik und an der Musikhochschule Luzern. 2017 erhielt er den Swiss Jazz Award für sein Lebenswerk. Bruno Spoerri war zweimal verheiratet und hat drei Kinder aus erster und ein Kind aus zweiter Ehe. Heute lebt er mit seiner Lebenspartnerin in Zürich. www.computerjazz.ch

1950-er- und 1960er-Jahren Psychologie in Basel, mit 25 Jahren heiratete er und wurde Vater von drei Kindern. Wäre es nicht einfacher gewesen, ein Leben als Psychoanalytiker und Hobbymusiker zu verbringen? «Der Job als Psychologe fing mit der Zeit an, mich zu belasten.» Und die Musik war halt doch mehr als nur Hobby. Seine Mutter, eine Geigerin, wollte aus Bruno ein Klaviergenie machen und schickte ihn zu einem hochkarätigen Lehrer. «Er hat mir das Spielen verdorben», erinnert sich Bruno Spoerri. Durch Zufall stösst er auf das Saxofon, mit dem er dann seine ganze Freizeit verbrachte. «Aber meine Eltern warnten mich davor, ein Leben als Jazzvagabund zu führen.» Also studierte er.

Dann, als er Familienvater wurde und nach einer festen Stelle suchte, war es wieder so ein Zufall, der sein Leben bestimmte – und komplett veränderte. Bruno Spoerri spielte in einem Jazzquintett und schrieb für den Pianisten, der in einer Werbeagentur arbeitete, ein Musikstück. «Dann rief der Chef der Agentur an und stellte mich als Tongestalter ein.» Das sei damals, 1965, noch etwas völlig Unbekanntes gewesen. «Im Grunde hat er den Beruf des Sounddesigners erfunden.» Er weiss nicht mehr, warum er damals Ja gesagt hat. Er hatte eigentlich einen Job als Berufsberater – der Lohn war etwa gleich hoch. «Aber es reizte mich, etwas Neues zu versuchen.»

Und so rutschte er in die TV-Werbemusik hinein. Ein Metier, das damals in der Schweiz seine Geburtsstunde erlebte. «Es war ungeheuer spannend, ich hatte ja eigentlich keine Ahnung von Tonbändern und solchen Sachen, aber auch mein Chef wusste nur wenig vom Geschäft.» Es gab kaum Vorbilder, alles hatte Pioniercharakter. «Ich konnte einfach meine verrückten Ideen umsetzen.» Mit Erfolg:



Einer der ersten Werbespots gewann auf Anhieb den ersten Preis am Werbefilmfestival in Cannes. «Wir hatten wahnsinnig viel Glück und bekamen tolle Aufträge von Migros, Coop, Möbel Pfister und so weiter. Es lief unglaublich gut.»

Seit Ende der Sechzigerjahre lebt Bruno Spoerri als freischaffender Komponist und Tonmeister. Und als Musiker: Als Saxofonist bestreitet er viele Auftritte mit verschiedenen Formationen, unter anderem auch mit Jazzgrössen wie George Gruntz oder Lee Konitz. «Das war eigentlich immer ein Freizeitvergnügen, da man mit Jazz einfach kein Geld verdienen konnte.» Dafür konnte er als Filmkomponist und Arrangeur, unter anderem für das Trio Eugster, Einkommen generieren. Zudem hat er für die NZZ Besprechungen von Konzerten verfasst, hatte diverse Jobs als Dozent, schrieb Hörspielmusik und vertonte Dokumentarfilme. «Ich habe wahnsinnig viele Dinge gemacht», erinnert sich Bruno Spoerri. Berührungssängste hatte er nie, durfte er auch nicht haben. Schnell lernte er, dass es in der kleinen Schweiz nicht gut ankommt, wenn man Aufträge ablehnt. «Dann bist du draussen. Man muss auch die langweiligen Dinge tun, damit man an die spannenden Aufträge rankommt.»

Eine wichtige Rolle in seinem Leben spielt die elektronische Musik. Als er Anfang der Siebzigerjahre ein eigenes

Studio gründete, kaufte er sich einen der ersten Synthesizer, den es damals gab. «Der EMS Synthi 100 war so gross wie ein Wandschrank und kostete 50 000 Franken», erinnert sich Bruno Spoerri. Damit wurde er zu einem Pionier der Schweizer Elektronik-Szene – noch heute liebt er es, seinem Saxofon mittels Synthesizer die merkwürdigsten Klänge zu entlocken. Die Sound-Tüfteleien kamen ihm sowohl im kommerziellen Bereich der Werbe- und Filmmusik als auch im künstlerischen Feld der experimentellen elektronischen Musik zugute.

Wer Neues versucht, eckt auch mal an

Schliesslich plumpste wieder einer dieser Zufälle vor seine Nase: Computermusik. «Damit wollte ich eigentlich zuerst nichts zu tun haben, das tönnte für mich fürchterlich.» Schliesslich brachte ihn ein Freund, der zu Beginn der Achtzigerjahre ein Programmierer der ersten Stunde war, doch noch auf den Geschmack. Zusammen mit einer Handvoll Leuten gründete er die Gesellschaft für Computermusik. «Dann habe ich wieder etwas Neues gelernt: Programmieren.» Für ihn war aber klar, dass der Computer nur im Zusammenhang mit Improvisation interessant war. Damals gab es nur wenige, die überhaupt wussten, dass es so etwas gab.

Obwohl er viele Erfolge feiern durfte, musste Bruno Spoerri auch lernen, mit Widerständen umzugehen. «In den Fünfzigerjahren rümpften die Lehrer am Gymnasium die Nase, wenn wir Jazz spielten, später schüttelten die Leute beim Anblick eines Synthesizers auf der Bühne den Kopf. Und als die Sache mit dem Computer kam, herrschte auch wieder grosse Skepsis.» Aber er hat gelernt, damit umzugehen. Wer neugierig ist und ständig Neues sucht, eckt auch mal an.

Schöne Erinnerungen an Luzern

So spannend und vielseitig das Leben von Bruno Spoerri tönt, so schwierig ist es mitunter, einen solchen Alltag zu meistern. «Ich war über viele Jahre hinweg freischwebend», beschreibt er es aus heutiger Sicht. Stets musste er schauen, dass er genug verdiente, um sich und seine Familie durchzubringen. Darum war er auch froh, als er in den Neunzigerjahren an der Jazzschule Luzern, der heutigen Hochschule für Musik, eine Anstellung als Dozent für Jazzgeschichte erhielt. «Das war eine tolle Zeit, die Schule stand in ihren Anfängen, und wir genossen viele Freiheiten. Gute Erinnerungen hat er auch ans Jazzfestival Willisau, wo er zweimal als Musiker auf der Bühne stand.

Auf die Frage, ob er ein guter Vater gewesen sei, verwirft er die Hände. «Nein, ich war wohl ein eher schlechter Vater», räumt er ein. Er habe sich zwar sehr viel Mühe gegeben, «aber ich hatte immer so viel Druck bei der



Arbeit und war darum zu wenig da für die Kinder.» Bruno Spoerri erste Ehe ging 1977 auseinander, dann heiratete er wieder und hatte mit seiner zweiten Frau ein gemeinsames Kind. «Meine Tochter hat mir einmal so richtig ihre Meinung gesagt. Das hat wehgetan, aber sie hat wohl recht. Ich war ständig unter finanziellem Druck, der überbeschäftigte Papa.»

Dennoch pflegt er zu seinen Kindern heute einen guten Kontakt. Bruno Spoerri hat fünf Enkel, seine heutige Partnerin deren zwölf. «Da ist immer etwas los.» Kürzlich waren sie zu Besuch bei ihrer Tochter in Rotterdam, die dort als Filmemacherin arbeitet. Oder sie gehen an eine Vorführung eines Enkels, der von Beruf Jongleur ist. Aber wie bereits erwähnt, hat der umtriebige Musiker auch heute selber immer viel zu tun. Auch dieses Jahr werden wieder einige Konzerte und Auftritte zusammenkommen. «Es kommen ständig Sachen, jemand vom Radio fragte zum Beispiel an, ob ich ein Interview gebe über maschinenerzeugte Musik.»

Hat er nie das Bedürfnis, einfach alt zu sein und sich auszuruhen? Bruno Spoerri schmunzelt. Doch, das gebe es auch. «Ich lese viel, schaue Fernsehen und besuche Verwandte.» Und das Alter, ja, das sei selbstverständlich auch bei ihm ein Thema. «Vielleicht überspiele ich es manchmal ein wenig.» Vor drei Jahren hatte er ein Blut-

gerinnsel im Hirn. «Es war plötzlich da, ich habe nichts davon gemerkt. Aber ich hatte Glück.» Seither genießt er jeden Tag, solange es geht. «Wir spüren beide, dass wir Einschränkungen haben; meine Frau sieht immer weniger, und ich merke, dass mein Gehör und die Augen nachlassen. Deshalb leben wir so genussvoll als möglich. Auch das ist Lebenskunst.»

Die Vergangenheit aufarbeiten

Bruno Spoerri nimmt das Leben, wie es kommt. Und freut sich auf das Unerwartete – die Konstante, die ihn durch sein ganzes Leben begleitet hat. Ein grösseres Projekt hat er noch: aufräumen. Die Vergangenheit aufarbeiten, nennt er es. «Ich besitze viel zu viele Dinge und habe Angst, dass meine Kinder dereinst eine Hinterlassenschaft vorfinden, mit der sie nichts anzufangen wissen.» Viel Material hat sich angesammelt, als er für seine zwei Bücher recherchierte: «Jazz in der Schweiz» und «Musik aus dem Nichts». «Da bin ich daran, auszumisten und zu ordnen.» Er mag diese Arbeit, bei der er Zeit hat, zurückzuschauen, sich zu erinnern. An das Leben eines Menschen, der sich zwar nicht als Lebenskünstler bezeichnet, aber der von anderen liebevoll als Grenzüberschreiter und Ausprobierer bezeichnet wird. Bruno Spoerri lächelt. Und freut sich auf das, was noch kommt.

«Immer nur helle Freude

Lebenskunst als Kunst, das Leben zu geniessen. Das klingt gut, nicht wahr? Da wäre nur noch zu klären, was das genau ist, «das Leben». Und was ist die Kunst im Umgang mit dem Leben? Und kann man das Leben immer geniessen?

VON WILHELM SCHMID*

Lebenskunst ist mein Leib- und Magen-thema in der Philosophie seit langer Zeit. Ich bezeichne sie gerne als bewusste Lebensführung, als eine Orientierung im Leben mithilfe des Denkens. Dem steht allenfalls im Weg, nicht immer Zeit fürs Denken zu haben, weil das Leben eben auch stressig sein kann, auch beim Älterwerden.

Was ist Leben? Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen glauben, das Leben solle nur positive Seiten haben, die negativen sollten abgeschafft werden. Trotz aller Anstrengungen will das nicht gelingen. Warum? Stellen wir uns vor, es gäbe nur noch Freude, wie erfreulich wäre die dann noch? Es gäbe keine Kontrasterfahrung mehr, immer nur helle Freude,

wie langweilig! Gegensätze sind dazu da, dass das Leben nicht die Spannung verliert, die es erst zu einem spannenden Leben macht. Daher gibt es auch keine ewige Jugend, sondern ebenso das Älterwerden. Nur zwischen gegensätzlichen Polen kann Spannung entstehen, daher gelingt es nicht, den jeweiligen Kontrapunkt auszuschalten.

Das zu akzeptieren, macht es leichter, schwierige Zeiten durchzustehen und den Gegenpol, der ebenfalls zum Leben gehört, hinzunehmen. Das spart Kräfte, statt vergeblich dagegen anzukämpfen und dabei alle Kräfte zu vergeuden. Lebenskunst ist nicht nur die Kunst, das Leben zu geniessen, sondern auch, mit seinen weniger geniessbaren Seiten gut zurechtzukommen.

Das Leben bewältigen

Was ist Kunst? Jede Kunst ist angewiesen auf ein Wissen. Das gilt beispielsweise für die Kunst des Malens: Der Maler muss wissen, was Pinsel, Farben und Leinwände sind. Das Wissen resultiert aus der Aufnahme von Informationen, etwa durch Schulbildung, Lektüre von Büchern, Austausch mit anderen, eigene Erfahrungen und die Bereitschaft zum immer neuen Nachdenken darüber, wie die Praxis zu verbessern und zu verfeinern ist. Wissen ist die Basis, aber der Maler, der alles über das Malen weiss, hat noch lange kein Bild gemalt. Der Mensch, der



Foto: Shutterstock

einiges vom Leben weiss, also etwa, dass das Leben aus Gegensätzen und auch Älterwerden besteht, muss sich erst noch im wirklichen Leben bewähren. Das Leben muss tatsächlich bewältigt werden, sonst ist es nichts mit der Kunst und dem Künstlersein.

Kunst kommt bekanntlich vom Können, das mit Praxis und einem ewig geduldigen Sichüben zu erwerben ist. Jede und jeder kann auf diese Weise zur Künstlerin und zum Künstler werden, in der Malerei wie im Leben. Bei der Malerei ist klar, worin man sich üben sollte. Aber beim Leben? Beim Leben können das beispielsweise Berührungen sein, die auf viel Übung angewiesen sind.

Die Basis dafür ist, erst einmal zu wissen, wie wichtig Berührungen sind. Gerade auch beim Älterwerden sind sie wichtig. Sie sind massgeblich am Aufbau und der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Bei Kleinkindern ist das überlebensnotwendig. Aber auch bei Erwachsenen stärkt Berührung das Immunsystem, das ein Bollwerk gegen



Foto: zVg

***Wilhelm Schmid,** geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er lehrte bis zur Altersgrenze Philosophie als ausserplanmässiger Professor an der

Universität Erfurt und war zeitweilig als philosophischer Seelsorger am Spital Affoltern am Albis tätig. 2019 erschien sein jüngstes Buch «Von der Kraft der Berührung», 2018 «Selbstfreundschaft – Wie das Leben leichter wird» und 2014 sein Bestseller «Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden», alle im Insel Verlag. www.lebenskunstphilosophie.de

– wie langweilig!»



Erkrankungen aller Art darstellt, tatsächlich auch gegen Krebserkrankungen, wie die jüngste Forschung zeigt, die zur Entwicklung der schulmedizinischen Immuntherapie geführt hat.

Das ganze Leben hindurch bleibt die Berührung von Bedeutung. Sie ist ein Element der Gesundheit und des Wohlbefindens, das demjenigen Sinn zu verdanken ist, der durch die Haut geht und beim Tupfen und Wischen auf Displays nicht zu voller Entfaltung gelangt. Endorphine (endogene Morphine, körpereigene Schmerzmittel) mildern Schmerzerfahrungen. Hormone wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin bauen Stress ab und hellen die Stimmung auf. Eine wohlige Nähe und Vertrautheit zwischen Menschen geht mit der Ausschüttung von Pro-laktin und Oxytocin einher.

In alten Heilkünsten spielte die Magie der Berührung eine grosse Rolle, in modernen findet Healing Touch immer mehr Verbreitung. Wenn Berührung so bedeutend ist, kommt es darauf an, selbst auf die Grundversorgung

zu achten und sich um möglichst berührung-intensive Beziehungen zu bemühen, mit körperlicher Nähe, wenn auch nicht ständig, beispielsweise Schulter an Schulter bei einem TV-Abend auf dem Sofa.

«Berührung macht schön»

Einander zu berühren ist ein Element der Kunst des Liebens: Die Energien, die den Berührenden wie den Berührten elektrisieren, lassen beide empfinden, wie sehr sie einander bejahen: Berührung macht schön. Möglich ist auch das gute alte Händchenhalten, etwa bei einem Spaziergang, und erst recht die gelegentliche Umarmung, wie sie auch unter Freunden und Freundinnen üblich ist.

Auch Haustiere helfen, vor allem Hunde, die vom Streicheln nicht genug bekommen können, Katzen teilweise auch. Ersatzweise können professionelle Körpertherapien in Anspruch genommen werden, wie die Osteopathie, Thermotherapie, Akupressur, Rückenmassage, Fussreflex-

zonenmassage. Und die Berührung der Kopfhaut beim Coiffeur wirkt wohltuend, Frauen wissen das. Und allen steht das Wasser beim Duschen und Baden zur Verfügung, eine Rückkehr zur Fruchtwassererfahrung. Denn schon im Mutterleib ab der siebten Woche der Schwangerschaft wird der Sinn für Berührung ausgebildet. Das ist unsere Urerfahrung.

Die Lebenskunst trägt dazu bei, auf solche Zusammenhänge aufmerksam zu werden und auf diese Weise Sinn zu finden und dem Leben selbst Sinn zu geben, auf allen Ebenen, die dafür zur Verfügung stehen. Das beginnt mit der Sinnlichkeit der Berührung, aber Sinn finden wir auch, wenn wir Gefühle empfinden und ausdrücken können, etwa mit Musik und Tanz, in Beziehungen der Liebe und Freundschaft. Und Sinn finden wir, wenn wir uns Gedanken über das Leben machen, um manches besser zu verstehen. Auch ein transzendenter Sinn kann eine Rolle für die Lebenskunst spielen: Wer aus dem Glauben schöpft, kann mit schwierigen Seiten des Lebens womöglich besser zurechtkommen.

Es gibt auch ganz pragmatische Rezepte für die Kunst des Lebens, die meist sehr persönlich ausfallen, etwa, wie das einmal jemand formuliert hat: «1 Liter Kaffee zum Wachbleiben, um die wichtigen Dinge des Lebens nicht zu verpassen.» Ludwig van Beethoven zählte jeden Tag genau 60 Kaffeebohnen ab, um seinen Mokka zuzubereiten.

Mir persönlich ist es wichtig, jeden Tag ein, zwei Stunden im Café zu sitzen, ohne nervös zu werden. Das ist auch eine Kunst. Sie hilft, mit Höhen und Tiefen leben zu lernen, denn das ist erforderlich, um ein Lebenskünstler oder eine Lebenskünstlerin sein zu können.

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

- Gutschein**
- Hörtest und Beratung
 - Probetragen
 - Optimierung jedes Hörgerätes



Maihofstrasse 95A, 6006 Luzern, 041 420 71 91, hzs.ch

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ
LUZERN

Pro Senectute **INFO**



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Daten 2020
12. Mai
22. Oktober
jeweils 18.30 bis
20.30 Uhr

«Vorsorge im Alter»

Vorausdenken und selber entscheiden

Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgabe der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB

Auditorium CH Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

RAIFFEISEN

Informationen und Anmeldung
(Eintritt 10.- inkl. Apéro/Vorortkasse):

lu.prosenectute.ch/de/info2020 · 041 226 11 88



Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch



Fotos: Peter Lauth

«Jeder Tag ist ein neuer Anfang»

Wie gelingt im Sinne von Lebenskunst ein zufriedenes und erfülltes Leben?

Der Facharzt Dr. med. Martin Schwarzin aus Luzern zeigt auf, was wir selber dazu beitragen können.

Was heisst für Sie Lebenskunst?

Kunst kommt von Können. So ist für mich Lebenskunst der Einsatz von mentalen Fähigkeiten, die es dem Menschen erlauben, sein Leben gemäss seinen Werten und Zielen so zu führen, dass er zufrieden ist.

Wir können also selber viel zu einem zufriedenen Leben beitragen?

O ja, doch ist das nicht immer einfach. Im Leben treffen wir auf verschiedene Schwierigkeiten. Wir können diese in Probleme und Einschränkungen einteilen. Diese Unterscheidung ist sehr wichtig, um den richtigen Umgang zu finden. Denn Probleme können wir lösen, Einschränkungen nicht.

Wie meinen Sie das? Können Sie das etwas ausführen?

Wenn uns zum Beispiel ein zu grosses Haus oder die Pflege von Angehörigen rund um die Uhr stark belastet, ist das ein Problem, das grundsätzlich lösbar ist. Es braucht natürlich Mut, um die Situation anzugehen und zu ändern. Einschränkungen dagegen sind grundsätzlich nicht lösbar. Wir werden unzufrieden, wenn wir dies versuchen. Im Alter sind wir zunehmend mit Einschränkungen konfrontiert. Diese betreffen etwa die Bewegungsfähigkeit oder die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Akzeptanz von Einschränkungen kann sehr schwierig und mühsam sein. Aber je besser wir Einschränkungen akzeptieren, umso zufriedener sind wir.

Kann Akzeptanz auch zur Versöhnung führen?

Akzeptanz und Versöhnung sind nicht dasselbe. Akzeptanz heisst, anzuerkennen, dass ich etwas nicht ändern oder kontrollieren kann. Ich muss es nicht gut finden, mich nicht damit versöhnen. Akzeptanz bedeutet, ich kämpfe nicht mehr gegen etwas, das ich doch nicht ändern kann. Ich beschäftige mich nicht mehr mit einem Kampf, der meine Hände bindet und meine Energie raubt. Ich habe dann die Hände frei für ein wertegeleitetes Leben nach meinen Vorstellungen. Versöhnung ist vielleicht etwas mehr als Akzeptanz, die aber die Voraussetzung für Versöhnung darstellt: Ich verzichte auf den Schuldvorwurf und befreie mich aus meiner Opferrolle.

Menschen müssen im Alter nicht nur mit körperlichen Einschränkungen fertig werden. Manche sind unzufrieden mit dem Leben. Sie werden mit einem Schicksalsschlag nicht fertig oder meinen, sie hätten vieles verpasst...

Ich begegne vielen Menschen, die negative Erfahrungen auslöschen möchten oder mit einem Schicksalsschlag nicht fertig werden. Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen kreisen um das Geschehene, ziehen sie immer tiefer hinab und münden vielleicht in einer Depression. Ähnlich geht es mit dem scheinbar verpassten Leben. Sie können es nicht mehr ändern, aber auch nicht akzeptieren. Es ist ganz wichtig, nicht dauernd in die Vergangenheit zurückzugehen und

sicher stehen
sichergehen.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



**Besuchen
Sie uns an
der LUGA**

Pro SenectuteMESSE
**Geistig und körperlich
fit bleiben**

Dienstag, 28. April 2020
10 bis 18 Uhr, Foyer Halle 1/2

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit:

- zu jeder vollen Stunde (ab 11 Uhr)
«sicher stehen - sicher gehen»
- zu jeder halben Stunde (ab 10.30 Uhr)
Malen - Kunstwerke entstehen
- Gleichgewichtsparcour
- Informationen zu unseren Angeboten

**Gutschein
Eintritt siehe
Seite 32**

Wir freuen uns auf Sie.

**bildung
sport**
pro senectute bewegt

Entdecken Sie die Angebote von Bildung+Sport.
Kursprogramm «impulse»:
lu.prosenectute.ch > Freizeit
oder 041 226 11 99

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Badewannentüren VARIODOOR
Einbau in jede bestehende Badewanne
4 Verschiedene Modelle




Mit der Badewannentüre von Magicbad Schenker steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen in Dusche und B.wanne
- Badehilfen z.B. Haltegriffe usw.
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'600.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

Magicbad Schenker GmbH Luzern
Tel. 079 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch
info@magicbad-schenker.ch



menschlich – herzlich – nah
Dienstleistungen des SRK im Kanton Luzern

<p>Beratung zu Hause</p>  <p>041 418 70 10</p>	<p>Entlastungsdienste</p>  <p>041 418 70 31</p>
<p>Fahrdienste</p>  <p>041 418 70 18</p>	<p>Hilfsmittel</p>  <p>041 418 70 19</p>
<p>Notrufsysteme</p>  <p>041 418 70 11</p>	<p>Patientenverfügung SRK</p>  <p>041 418 70 10</p>

www.srk-luzern.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern 

daran zu denken, was schiefgelaufen ist und was man besser hätte machen können. Das ist ein aussichtsloser Kampf, der die Energien bindet, die Lebenskraft und Lebensfreude lähmt.

Wer rückwärtsgewandt lebt, wird also nicht zufrieden?

Genau. Die Vergangenheit ist eine Einschränkung, die wir nicht ändern können. Vielmehr gilt es, in sich hineinzuschauen und sich über die negativen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, ohne auf sie reagieren zu müssen. Sich selbst mit seiner inneren Welt, den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen achtsam wahrzunehmen und zu beobachten. Es geht darum, sich nicht von den Gefühlen beherrschen zu lassen, sondern sich als Individuum Raum zu nehmen für eigene Entscheidungen und bewusstes Handeln. Das heisst, in der Gegenwart zu leben und sich zu sagen: Mir bleibt noch Zeit, die Zukunft so zu nutzen, dass ich am Ende meines Lebens zufrieden sein kann.

Sie betonen die Bedeutung der Ausrichtung auf Werte. Wie ist das zu verstehen?

Die Klarheit über eigene Werte und Ziele im Leben kann viel dazu beitragen, die Akzeptanz für das Vergangene zu fördern und Sinn im Leben zu finden. Wir entdecken unsere Werte mit folgenden Fragen: Was ist mir im Leben wichtig? Was kann ich gut? Was macht mein Leben reicher und lebenswerter?

Und wie bewerkstelligt man dies am besten?

Es kann helfen, in einer ruhigen Minute ein Blatt Papier zu nehmen und die persönlichen Werte aufzuschreiben und sich zu überlegen, wie wir diese Werte im persönlichen Leben umsetzen können. Nach einem Verlust müssen wir uns oft umorientieren und ein neues Ziel für unsere Werte suchen. Ich denke da zum Beispiel an einen Mann, für den es wichtig war, ein arbeitender Teil der Gesellschaft zu sein. Nach der Pensionierung fiel er in eine tiefe Krise. In der Therapie erkannte er, dass Lohnarbeit nur eine Möglichkeit

ist, seinen Wert zu leben, und er durch freiwillige Arbeit weiterhin seinen Beitrag in der Gesellschaft leisten kann.

Auch der Tod eines geliebten Menschen ist ein sehr schwerer Einschnitt im Leben ...

Mit dem Verlust bricht im Alltag die Möglichkeit weg, gewohnte Werte im Alltag zu leben. Das ist sehr schmerzlich. Lebenskunst würde in dieser Situation bedeuten, sich zu fragen: Wie kann ich mich meiner Werte entsprechend verhalten, wenn ich es nicht ändern kann? Gibt es andere Ziele, in die ich meine Energie stecken kann? Wie finde ich für meine Werte neue Ziele? Wie kann ich z.B. meine in der

Partnerschaft gelebte Fürsorglichkeit, die mir so wichtig ist, anders leben?

Kann es unzufrieden machen, wenn sich ein Mensch allzu sehr an äusserlichen Dingen orientiert, die ihm eigentlich gar nicht wichtig sind?

Ja, das ist durchaus möglich, wenn etwa jemand gemäss seinen Werten gelebt hat und dafür keine Anerkennung und Wertschätzung bekommen hat. Oft sehen wir etwas vom Ergebnis und nicht vom Weg her. Der Satz, der Weg ist das Ziel, gilt auch für die Werte. Wir leben die Werte

nicht, um an ein Ziel zu kommen. Vielmehr geht es um den Prozess. Deshalb ist es wichtig, unabhängig vom Ergebnis nicht zu vergessen, wofür wir uns gemäss unseren Werten bemüht und engagiert haben.

Inwieweit können Menschen mit Lebenskrisen selber fertig werden? Wann ist fachliche Unterstützung angezeigt?

Ich möchte Menschen in einer Lebenskrise dazu aufmuntern, nicht zu lange zuzuwarten, sondern sich fachliche Hilfe zu holen. Es muss nicht unbedingt eine Therapie sein. Auch ein Coaching kann hilfreich sein. Es ist in jeder Lebensphase, also auch im Alter, möglich, das Leben anders zu gestalten. Jeder Tag ist ein neuer Anfang.

INTERVIEW: MONIKA FISCHER

Zur Person

Dr. med. Martin Schwarzin (1965), Psychiater und Psychotherapeut FMH, führt seit 2012 in Luzern eine Facharztpraxis für seelische Gesundheit. Er arbeitet unter anderem mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Diese ist für ihn mehr als eine Therapieform: Es ist eine Haltung, die alle jederzeit einüben können. www.dr-schwarzin.de



Sie wurden im berufstätigen Alter mit der Diagnose Demenz konfrontiert. Rita Merz, Beat Vogel und Ubald Zemp erzählen vom Umgang mit dem Schicksalsschlag und von ihrer Lebensfreude trotz Krankheit. Damit möchten sie anderen Menschen Mut machen: Mit der Diagnose Demenz ist das Leben nicht vorbei. Ein Beispiel für Lebenskunst.

«Wenn etwas wegfällt, gibt es Platz für Neues»

VON MONIKA FISCHER

«Es war für mich ein Chlapf an die Ohren», meinte der eine. «Scheisse», dachte der andere angesichts der Demenz-Diagnose mitten im Berufsleben. Rita Merz (1953) hatte schon früh mit ihrem Ehemann die Rollen getauscht und arbeitete Vollzeit als Lehrerin und Schulleiterin. Seit Längerem spürte sie, dass etwas nicht mehr stimmt. «Ich musste alles suchen und brauchte viel mehr Zeit für Vorbereitungen. Nach den Abklärungen in der Memory-Clinic war die Diagnose für mich auch eine Entlastung. Vorher hatte ich gedacht, ich spinne.» Ähnlich ging es Beat Vogel (1959), nachdem er mit der Arbeit in seinem anspruchsvollen technischen Beruf nicht mehr zurechtgekommen war.

Der Sekundarlehrer Ubald Zemp (1960) war 57, als er merkte: «Vieles funktioniert nicht mehr. Ich verlegte Dinge, vergass Termine. Es war mühsam und ärgerlich.» Als er beim Eröffnungsgottesdienst fürs neue Schuljahr kurz ohnmächtig wurde, ergriff die Schulleitung die Initiative für eine Abklärung. «Als ich im Lehrerzimmer die Kolleginnen und Kollegen über die Diagnose Alzheimer informierte, haben wir alle geweint. Es war ein ganz spezieller Moment. Die Tränen meiner Kolleginnen und Kollegen gaben mir Kraft und Zuversicht, und so konnten wir auch wieder lachen.»

Es hat ihm geholfen, überall offen über seine Krankheit zu informieren, ist er doch überzeugt: «Jammern und Selbstmitleid bringen nichts. Ich muss es akzeptieren. Es ist, wie es ist, ich kann es nicht ändern. Ich kann ja noch so viel machen und habe keine Schmerzen.» Beat Vogel hat sich Zeit genommen für die Auseinandersetzung mit der neuen Situation und fragte sich: «Wie will ich mit der Krankheit umgehen?» «Es war mir ganz wichtig, mit mir ins Reine zu kommen und die Krankheit zu akzeptieren. Denn ich wollte meine Kinder nicht damit belasten.» Eine massgebende Hilfe waren für ihn die Gespräche mit seinem langjährigen Hausarzt. Dieser hat auf seinen Wunsch auch die Töchter informiert und beraten. «Es ist das Allerwichtigste, dass auch die Angehörigen jemanden haben, der sie auffängt und ihnen zeigt, wie sie mit der Situation umgehen können.»

Rita Merz war froh, dass sie schon früh die Rollen geteilt hatten. Nach ihrer frühzeitigen Pensionierung änderte sich deshalb für sie und ihren Mann im Alltag wenig – ihr Mann ist weiterhin Hausmann. Wichtig ist ihr das tägliche morgendliche Joggen im Wald. «Dabei kann ich laut fluchen und schimpfen, wenn mich etwas bedrückt. Es hört mich ja niemand. Manchmal muss ich mir allerdings überlegen, warum ich eigentlich so schimpfe», sagt sie und lacht.

GESPRÄCHSGRUPPEN FÜR JÜNGERE MENSCHEN MIT DEMENZ

Monatlich treffen sich Menschen mit einer Demenzdiagnose im Alter zwischen 50 und 70 Jahren unter fachlicher Leitung zum Austausch und setzen sich aktiv mit ihrer Lebenssituation auseinander. Weitere Informationen zu den von Alzheimer Luzern organisierten und von Pro Infirmis bzw. von pro audito unterstützten Gesprächsgruppen gibt es unter: Infostelle Demenz, Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Ungebrochene Lebensfreude

Begeistert berichtet sie von den Reisen und den Berg- und Skitouren, die sie seit der Diagnose mit ihrem Mann und oft mit den Söhnen Linus und Julian unternimmt. «Jetzt haben wir dafür mehr Zeit, und ich bin körperlich total fit. Kurz nach der Diagnose hatte ich im Halbmarathon die Bestzeit in meinem Jahrgang. Das hat mich riesig gefreut.»

Auch Ubald Zemp erzählt von einem Schlüsselerlebnis: «Ein ehemaliges Sandkastenspänli lud mich zu einem



Freude am Leben: Beat Vogel (l.), Rita Merz (Mitte) und Ubald Zemp (r.) erzählen der Journalistin Monika Fischer, wie sie mit ihrer Demenzerkrankung umgehen und wie wichtig ihnen der Austausch in der Gesprächsgruppe und mit den Angehörigen ist.

Museumsbesuch ein. Doch statt im Museum landete ich im Spital.» Der Kollege, ein Arzt, hatte ihn wegen seiner körperlichen Beschwerden sofort eingewiesen. «Das hat mir das Leben gerettet. Das Glück, noch leben zu dürfen, hat alles andere relativiert.»

Alle drei leben trotz Krankheit gerne, haben sie doch erfahren: «Wenn die geistigen Fähigkeiten abnehmen, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Es geht etwas anderes auf.» Die beiden Männer sind Freunde geworden und unternehmen gemeinsame Ausflüge, die sie bis ins Detail vorbereiten. Sie schwärmen vom sonnigen Tag im Schnee in Engelberg. «Wir sind ein gutes Team, das sich ergänzt. Was dem einen nicht mehr möglich ist, kann vielleicht der andere.»

Doch gibt es immer wieder schwierige Momente, wenn neue Einschränkungen spürbar werden, etwas früher Selbstverständliches nicht mehr geht und der Alltag mühsam wird. «Ich weine ein paar Minuten, dann ist es wieder vorbei. Ich will mich nicht im Selbstmitleid verlieren», erzählt Ubald Zemp. Rita Merz ärgerte sich, als sie das Lesen aufgeben musste. «Schon nach einer halben Seite wusste ich nicht mehr, was ich gelesen hatte und konnte eine Hand-

lung nicht mehr verfolgen.» Es schmerzte sie als Leseratte, die früher unzählige Bücher verschlungen hatte. Gleichzeitig war sie dankbar, dass sie früher so viel gelesen hat. Dieser Gedanke half ihr, den Verlust zu überwinden.

Wertvoller Austausch in der Gesprächsgruppe

Beat Vogel hat seine Familie gebeten, ihm offen zu sagen, wenn sich etwas verändert hat und er es nicht merkt. «Entsprechende Rückmeldungen tun im Moment weh. Dann ziehe ich mich in die Berge zurück. Dort habe ich Ruhe und kann bei mir sein.» Es hilft ihm, offen auf die Menschen zuzugehen. So kauft er immer im gleichen Laden ein, wo ihn die Leute kennen und ihm bei Bedarf helfen. Wichtig ist ihm auch zu spüren, was noch möglich ist und was nicht, und entsprechend zu handeln. «Nachdem ich das Auto abgegeben und die Finanzen dem Schwiegersohn übergeben hatte, wurde mir wohler. Ich habe gemerkt: Alles, was ich abgebe, entlastet mich. Ich konnte es akzeptieren, weil ich mich selber zu diesem Schritt entschieden hatte.»

Alle drei betonen die Bedeutung der Gesprächsgruppe: «Dort können wir offen reden, ohne zu werten. Wir



Pro Senectute **IMPULS**

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Veranstaltungen
2020**

«Altersschlau statt reingetappt»

Finanzieller Missbrauch im Alter - nicht mit mir!

Referat «Verhaltensprävention», Roland Jost, Sicherheitsberater Polizei Luzern

Podiumsdiskussion

u.a. mit Roland Jost und Bruno Roelli, ehem. Familienrichter und Berater Kescha (Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz) sowie einer Fachperson Sozialberatung, Pro Senectute Kanton Luzern

Austausch bei Kaffee/Tee und Zvieri

Musikalische Begleitung, Bruno Roelli, Blues- und Barpianist

Sursee Montag, 23. März 2020, Pfarreiheim

Schüpfheim Mittwoch, 22. April 2020, Pfarreiheim

Ebikon Dienstag, 23. Juni 2020, Pfarreiheim

Hochdorf Dienstag, 10. November 2020, Zentrum St. Martin

jeweils 14.00 – 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr, Eintritt CHF 10.–/Person (Vorortkasse)

Anmeldung bis jeweils eine Woche vor dem Anlass:

lu.prosenectute.ch/de/impuls2020 oder Telefon 041 226 11 85



Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

machen ähnliche Erfahrungen und spüren, dass wir nicht allein sind mit dieser Situation. Zudem können wir einander wertvolle Tipps für den Alltag weitergeben. Deshalb haben wir auch keine Zeit zum Jammern, im Gegenteil. Wir haben es oft lustig, können viel lachen und kehren jedes Mal glücklich nach Hause zurück.» Mit Stolz berichten sie vom Fokus-Preis, den die Gesprächsgruppe letztes Jahr von der Alzheimervereinigung erhalten hatte. «Es war für uns ein wichtiges Zeichen der Anerkennung und der Wertschätzung.» Bei aller Freude sorgen sie sich jedoch um ihre Angehörigen, die möglicherweise mit der Situation mehr Mühe haben.

Denn trotz der Krankheit sind die Betroffenen zufrieden mit ihrem Leben. Sie möchten sich nicht ins Schneckenhaus zurückziehen, sondern gemeinsam mit dem Umfeld dranbleiben und das Beste aus der Situation machen. Das heisst für sie, nicht ständig über ihre Verluste nachzudenken, sondern im Hier und Jetzt zu leben. Ubaldo Zemp ist dankbar für 59 gute Lebensjahre, in denen er so viel leisten und erleben durfte. «Ich bin meiner Frau, die jetzt für mich denken muss, dankbar, ebenso der Familie. Dankbar für die Kollegen, die sich nicht ausgeklinkt haben, sondern zu mir halten und noch regelmässig mit mir jassen. Pech hat einfach mein Spielpartner, bin ich doch ein grosses Handicap.» Rita Merz sieht es ähnlich. Sie ist durchaus zufrieden mit ihrer aktuellen Situation und erlebt viel Freude mit ihrem Enkelkind. «Ich würde mich allerdings aus dem Leben verabschieden, wenn es schlimmer würde, will ich doch nicht dahinsiechen. Umso mehr geniesse ich jetzt das Leben und bin dankbar, wie es ist.»

Was bleibt, ist ein Mensch

Beat Vogel schätzt es, dass er keine Schmerzen hat und täglich gehen kann. Besonders dankbar ist er für seinen Hausarzt, der ihn versteht, und für die Töchter, die ihm viel geben. Er macht sich viele Gedanken über Demenz und hält die Sprüche auf dem Handy fest, damit er sie nicht vergisst. Letztes Jahr hiess sein Leitsatz: «Aufgeben kannst du auf der Post. Aber nicht wegen der Diagnose Demenz.» Sein Leitspruch für dieses Jahr: «Demenz: Was bleibt, ist ein Mensch.» Es tut ihm gut, seine Gedanken aufzuschreiben und immer wieder zu lesen. «Es zeigt mir: Das bin ich – so, wie ich jetzt bin.»

Doch möchte er noch mehr. Über seine Krankheit hat er seine Mission gefunden. Er möchte der Gesellschaft und der Politik die Augen öffnen für die Realität und sie zum Handeln bewegen: «Alle 18 Minuten bekommt ein Mensch in der Schweiz die Diagnose Demenz. Davon sind über 7000 Menschen vor dem Pensionsalter betroffen. Im Kanton Luzern müssen ca. 300 Personen deswegen ihren Job aufgeben. Wer fängt diese Menschen und ihre Familien auf?»



SCHILTHORN - PIZ GLORIA FR 17. APRIL UND 16. OKTOBER 2020	ab CHF 99.–
FRÜHLINGSSHOPPING FREIBURG I. BREISGAU SA 18. APRIL 2020	CHF 40.–
GRUYÈRES – SCHOKOLADENFABRIK CAILLER DO 23. APRIL 2020	ab CHF 40.–
SHOPPINGREISE MAILAND FR 24. APRIL UND DO 08. OKTOBER 2020	CHF 45.–
TULPENFEST MORGES SO 03. MAI 2020	CHF 49.–
SPARGELFAHRT BOHRERHOF MI 06. MAI 2020	CHF 95.–
MUTTERTAGSAFahrt COLMAR SO 10. MAI 2020	CHF 85.–
KÖHLEREI ROMOOS FR 15. MAI 2020	CHF 96.–
SAUSCHWÄNZLEBAHN SA 23. MAI 2020	CHF 110.–
RHEIN UND SALZ – SCHLEUSENFAHRT DO 28. MAI UND DO 01. OKTOBER 2020	CHF 110.–
INSEL MAINAU SO 07. JUNI 2020	CHF 90.–
MURTEN-/NEUENBURGERSEE FR 24. JULI 2020	ab CHF 90.–
TAGESAUSFLUG ZERMATT SO 16. AUGUST 2020	ab CHF 49.–
LEGENDÄRER BERNINA EXPRESS DO 02. – SA 04. JULI 2020	ab CHF 425.–
STÄDTEREISE PRAG DO 01. – SO 04. OKTOBER 2020	ab CHF 490.–
GENUSSREISE VENETO FR 09. – MO 12. OKTOBER 2020	ab CHF 580.–
TURIN MIT WEINGENUSS FR 27. – SO 29. NOVEMBER 2020	ab CHF 395.–

VBL REISEN | Tel. +41 41 369 66 44 | reisen@vbl.ch | www.vblreisen.ch



Beim Blättern: Anne Marie Schärer mit ihrem Buch mit den 100 Charakterköpfen von A wie Abscheu bis Z wie Zaudern.

Fotos: Astrid Bossert Meier

Schelmischer Blick auf Laster, Lust und Lüge

100 Charakterzüge hat Anne Marie Schärer in Wort und Bild zu Papier gebracht. Mit Schalk und Tiefgang nimmt sie uns mit auf eine Reise in die Welt unserer Gefühle. Hier kennt sich die ehemalige Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin aus.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Kinder, die in verfahrenen Scheidungssituationen leiden. Eltern, die um das Besuchsrecht streiten. Fast ihr ganzes Berufsleben lang hat Anne Marie Schärer (66) aus Kriens als Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin in der Jugend- und Familienberatung gearbeitet – die letzten elf Jahre vor der Pensionierung bei der Fachstelle Kinderbetreuung der Pflegekinderaktion Zentralschweiz. Es gehörte zu ihrem Alltag, zerstrittene Eltern zur Zusammenarbeit zu gewinnen und in hochkomplexen Fällen ein begleitetes Besuchsrecht umzusetzen.

Hunderte, wohl Tausende Beratungsgespräche hat Anne Marie Schärer geführt und dabei alle Facetten menschlicher Gefühle kennengelernt: Missgunst, Frust oder Reue genauso wie Hoffnung, Gelassenheit oder Weisheit. Bisweilen dachte sie nach einem Gespräch: «Dieser Mensch wirkte gar nicht so, wie seine Gesichtszüge es vermuten liessen.» Mitunter aber auch: «Das sah man ihm gleich an.» Ihr Berufsalltag war anspruchsvoll. Und manchmal kehrten die Gedanken nach Feierabend zur Arbeit zurück. In der Kreativität fand sie eine Möglichkeit, sich auszudrücken.

«Das Zeichnen ist mir gleichzeitig Verarbeitung und Erholung und gibt mir tiefe Befriedigung», sagt sie.

Schon als Kind war Anne Marie Schärer kreativ. Mit günstigen Mitteln basteln, zeichnen und Dinge verschönern hatten einen hohen Wert in der Familie. Sie und ihre drei Geschwister wuchsen in bescheidenen Verhältnissen auf. Ihre Kindheit im Glarnerland war nicht eitel Sonnenschein. Der Vater war psychisch krank, und das in einer Zeit, in der es noch kaum Psychopharmaka gab. Diese Situation prägte die Familie. «Kinder in schwierigen Situationen werden

stark, wenn sie an die Hand genommen, geliebt und begleitet werden», sagt die Psychotherapeutin. Das tat ihre Mutter. Sie gab den Kindern Halt, erklärte ihnen, dass der Vater wegen seiner Krankheit oft sonderbar sei, und hielt die Familie zusammen.

Nach der Schule absolvierte Anne Marie Schärer eine kaufmännische Ausbildung, danach eine Zweitausbildung als Sozialarbeiterin und ein Studium zur Psychotherapeutin am damaligen Fritz Perls Institut in Deutschland. Sie heiratete, wurde Mutter zweier Kinder und arbeitete in unterschiedlichen Pensen weiter.

Die Zeit für ihr schöpferisches Tun war knapp. Doch wenn die Kinder im Bett waren, genoss sie die nächtliche Stille und liess ihrer Kreativität freien Lauf. Sie zeichnete, malte, arbeitete mit Stoff, Stein und weiteren Materialien bis hin zu Beton. Irgendwann begann Anne Marie Schärer, mit Tusche Charakterköpfe cartoonartig im Profil zu skizzieren, wobei sie die jeweilige Gefühlsregung als Schriftzug in die Zeichnung integrierte. So entstand etwa das Gesicht der «Lust» mit geschlossenen Augen und geröteten Wangen, in deren orangem Haar der Begriff «Lust» lustvoll aufflackert, oder der «Trotz» mit mausegrauer Pagenfrisur, unnachgiebigem Blick und geschürzten Lippen.

Mit ihren Cartoons will Anne Marie Schärer nicht Menschen in Gut oder Böse einteilen. Vielmehr zeigt sie damit die Vielzahl an Möglichkeiten, «aus denen man seinen eigenen Platz finden und gestalten» kann. Und weil Lachen befreiend ist, würzt sie jede Zeichnung mit einem Sinnspruch, der die Schwere des Lebens mit einer Prise Leichtigkeit ausgleicht. Zum «Neid» fügte sie beispielsweise die Überlegung hinzu, dass es «ebenso schwierig ist, beneidet zu sein, wie zu beneiden.»

Mehr und mehr Charakterköpfe entstanden im Lauf der Jahre. Zu den



Zeichnen mit Spiegel: Anne Marie Schärer hat sich beim Zeichnen immer wieder selber den Spiegel vorgehalten.

Sinnsprüchen kamen Begriffsklärungen und Zitate aus der Literatur hinzu. Als Anne Marie Schärer pensioniert wurde und ein «Pensionistinnenfest» organisierte, zeigte sie ihre mittlerweile 100 Charakterköpfe erstmals einem breiteren Publikum. Dieses war begeistert und motivierte sie, ihr kreatives Werk in Buchform herauszugeben. Schneller als gedacht fand sich ein Verlag, der ihr Buch «Ins Gesicht geschrieben – 100 Charakterköpfe in Text und Bild» publizierte. Der Gang an die Öffentlichkeit forderte Mut. In ihrem Berufsleben war Diskretion gefordert. Nun stellte sie sich mit ihren Zeichnungen und Gedanken ins Rampenlicht. «Das musste ich erst mal lernen.»

Dem Leben Struktur geben

Knapp zwei Jahre Rentnerinnenleben sind seither vergangen. Als Anne Marie Schärer mit 64 in Pension ging, hatte sie alle anderen Aufgaben wie ihre langjährige Tätigkeit als Vizepräsidentin der Spitex Kriens oder ihre privaten Coaching-Mandate abgegeben. Viele Freunde und Bekannte erteilten ihr Ratschläge für das neue Leben. Sie aber sei daran «vorbeigeschlichen» mit dem Ziel, erst mal alles loszulassen und den neuen Freiraum

auszukundschaften. Sie schlief, bis sie von selbst erwachte, las interessante Zeitungsartikel sofort, statt sie für später aufzuheben. Sie erfuhr aber auch, dass mit der Aufgabe der Berufstätigkeit über den Sinn des Lebens neu nachgedacht werden muss. «Die Bedeutungslosigkeit war im Moment der Pensionierung frappant», sagt sie rückblickend.

Nach einer ersten Phase des Experimentierens gab Anne Marie Schärer ihrem Leben wieder mehr Struktur. «Für mich war es wichtig, einen Rhythmus zu finden, in dem ich mich wohlfühle.» Dabei nimmt das künstlerische Schaffen einen wichtigen Stellenwert ein. Soeben hat sie zur Pensionierung ihres Mannes ein lebensgrosses Wildschwein aus Beton geschaffen, welches die Wünsche «wild sein» und «Schwein haben» um den Hals trägt. So wie die Charakterköpfe strahlt auch das Wildschwein jene schelmische Freude am Leben aus, die Anne Marie Schärer selber versprüht. Ja, sie sei ein optimistischer Mensch, sagt sie. «Denn das bedeutet, dass man kostenlos ganz viele Möglichkeiten erhält.» Erstaunlich eigentlich, dass ausgerechnet der «Optimist» in ihrer Sammlung der 100 Charakterköpfe fehlt.



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»



Herzrhythmusstörungen im Alter

Dienstag, 16. Juni 2020
18.30 bis 20.00 Uhr
Hörsaal, LUKS Luzern

Referent:

PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie, Herzzentrum
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Luzerner Kantonsspital
kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen | 041 205 11 11

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER


Bestellen Sie jetzt Ihren «Testament Ratgeber».

Gutes tun - über das Leben hinaus

Informieren Sie sich vertraulich und kostenlos.



Pro Senectute Kanton Luzern · Heidi Stöckli · Legate und Erbschaften
Maihofstrasse 76 · Postfach 3640 · 6002 Luzern
Heidi Stöckli, Telefon 041 226 11 83
heidi.stoekli@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

Spendenkonto  CH30 0900 0000 6000 1599 8

Akupunktur bei Augenleiden



Seit 2008 behandle ich unter anderem **Makula-Degeneration, Grünen Star, diabetische Retinopathie und andere Augenleiden** mit Akupunktur und schmerzfreier Laserakupunktur (TCM, AcuNova, Akupunktur2000).

Die degenerativen Prozesse können leider nicht rückgängig gemacht werden. Der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene **Lebensqualität** stehen im Fokus. Die Wirkung der Therapie ist unterschiedlich, so zeigen viele meiner Patienten eine **Verbesserung**, bei anderen konnte der Krankheitsverlauf verlangsamt oder gestoppt werden.

Bitte melden Sie sich **telefonisch an** für einen unverbindlichen Beratungstermin.

TCM Praxis Martin Geisseler, Sempacherstrasse 20, 6003 Luzern, **041 210 00 02** www.luzern-akupunktur.ch

Die Kunst, Zusammenhänge zu erkennen



Landwirt und Künstler in einem: Hanspeter Hunkeler mit filigranen Holzskulpturen, die er mit der Motorsäge erschaffen hat.

Fotos: Astrid Bossert Meier

Hier der erdverbundene Bauer. Dort der feingeistige Künstler. Hanspeter Hunkeler aus Schötz übt zwei Berufe aus, die auf den ersten Blick so gar nicht zueinander passen. Das sieht der 60-Jährige allerdings ganz anders.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

«Sicher würden manche Menschen unsere Art zu leben als Lebenskunst bezeichnen. Für mich ist das nicht Kunst, sondern einfach logisch.» Hanspeter Hunkeler sitzt in der lichtdurchfluteten Stube des 400-jährigen Bauernhauses Ronmühle, deren Deckenbalken sich leicht durchbiegen und deren Bodenriemen jeden Schritt mit einem leisen Knarren begleiten. Vor Kurzem stand er noch im Stall. Abgeschürfte Stellen und Schwielen an den Händen zeugen von der Arbeit auf dem 21 Hektar grossen Vollerwerbs-Hof.

Bauern ist aber nur ein Teil von Hanspeter Hunkelers Leben. Direkt hinter der Stube befindet sich sein

Malatelier. Hier arbeitet er an der Staffelei, wenn es draussen regnet oder wenn er nicht gerade mit der Motorsäge eine seiner filigranen Holzskulpturen erschafft. Hanspeter Hunkeler ist Landwirt und Künstler und unterscheidet nicht zwischen den beiden Berufen: «Malen und Bauern sind für mich eins.» Als Bauer beobachtet er Tiere, Pflanzen, das Wetter. Er analysiert und reagiert darauf. Als Maler tut er genau dasselbe: «Ich beobachte, hinterfrage, verarbeite und drücke mich in Form von Kunst aus.»

Malen war schon immer seine grosse Leidenschaft. «Wann ich damit begonnen habe?» Hanspeter Hunkeler

lehnt sich im Stuhl zurück und antwortet: «Ich habe nie aufgehört.» In der Schule galt Bauernsohn Hunkeler als ausgezeichnete Zeichner. Und nicht nur das. Er war auch ein intelligenter Schüler und besuchte das Gymnasium in Willisau. In der dritten Klasse der Kantonsschule fragte ihn sein Vater, ob er Interesse am Bauern habe. Die Frage war nachvollziehbar. Hanspeter Hunkeler wuchs zusammen mit drei Schwestern auf, und es war naheliegend, den einzigen Sohn als Nachfolger ins Auge zu fassen. «Ich hätte mir vorstellen können, später die Kunstgewerbeschule zu besuchen», sagt er. Andererseits hatte er gerade eine Reportage über den malenden Bauern Balz Camenzind aus Sempach gelesen. «Ich dachte, der malt und bauert. Warum mache ich das nicht auch?» So verliess er die Kantonsschule und lernte Landwirt.

Berufsbegleitende Weiterbildung

Nach Abschluss der Landwirtschaftlichen Schule Rütli in Zollikofen stellte sich erneut die Frage, wie sein Leben weitergehen sollte. Mit dem damals kleinen Betrieb im Luzerner Hinterland werde er auf keinen grünen Zweig kommen, prophezeiten die Lehrer in Zollikofen. Er sollte gescheitert die Technische Hochschule besuchen. Hanspeter Hunkeler füllte die Anmeldung aus. Aber er schickte sie nie ab. «Ich dachte, drei Jahre keine Zeit zum Malen, das ist es nicht wert.» Stattdessen bildete er sich berufsbegleitend weiter.

Der Meisterlandwirt gründete eine Familie, zog zusammen mit seiner Frau Susanne vier Kinder gross, er bauerte und malte. Nicht täglich,



drehscheibe 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die regionalen kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern



Wir haben Antworten auf Fragen zu Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Unterstützung im Alltag, Bildung, Bewegung, Recht, Finanzen, Steuern, Demenz, Freiwilligenarbeit und vielem mehr. Rufen Sie uns an!

Region Seetal
041 910 10 70

www.seetal65plus.ch

Region Rontal
041 440 50 10

www.rontal65plus.ch

Region Entlebuch
041 485 09 09

www.regionentlebuch65plus.ch

Region Sursee
041 920 10 10

www.regionsursee65plus.ch



Ganzheitliches Denken: «Wir versuchen, so nahe als möglich mit der Natur zusammenzuarbeiten.»

obwohl er sich oft vornahm, jeden Tag zwei Stunden zu zeichnen oder zu malen. Aber das funktioniert nicht. Manchmal trägt er ein Thema tagelang mit sich herum, und irgendwann bringt er es auf Papier. «Es ist wie mit den Fingernägeln – wenn sie lang genug sind, muss man sie schneiden.»

Ganzheitliche Landwirtschaft

Der Drang, sich Freiräume für die Kunst zu schaffen, führte dazu, dass Hunkelers ihren Betrieb auf Effizienz trimmten. Nicht etwa durch teure Investitionen wie einen Melkroboter, «sondern indem wir so nahe als möglich mit der Natur zusammenarbeiten». In seinem ganzheitlichen Landwirtschafts-Verständnis nimmt Biodiversität einen wichtigen Stellenwert ein. Sowohl Nutzpflanzen und Nutztiere als auch Wildpflanzen und Wildtiere haben ihre Berechtigung. Dank naturnahen Flächen erhalten Nützlinge einen Lebensraum. Als Gegenleistung unterstützen sie den Landwirt beispielsweise darin, pestizidfreies und erst noch kostengünstiges Getreide anzubauen. «Je intelligenter ich mich als Bauer in ein System einbringe, desto mehr kann ich profitieren», sagt er.

Auch in der Milchwirtschaft gehen Hunkelers ihren eigenen Weg.

Von März bis November leben die Kühe auf der Weide. «Sie holen ihr Gras selber und tragen den Mist selber aus. Das erspart mir viel Arbeit, und die Tiere können ihr natürliches Leben führen.» Im Dezember und Januar wird auf dem Ronmühlehof zudem nicht gemolken. Dann produzieren die Kühe keine Milch, weil alle im Februar und März kalbern. «Das System funktioniert wirtschaftlich ziemlich gut», so der Meisterlandwirt. «Erst recht, weil jeder im Winter produzierte Liter Milch um ein Mehrfaches teurer ist als jener im Sommer.»

Hanspeter Hunkeler ist nicht einfach Idealist, sondern auch ein gewiefter Rechner. Mit seiner Landwirtschaftsphilosophie hat er schon öfter gegen bäuerliche Traditionen verstossen. Das kümmert ihn wenig. «Familienintern sprechen wir manchmal von der freien Republik Ronmühle», sagt er und lacht. Der Mensch sei gefordert, sich Gedanken zu machen. «Aber er hat einen Hang zu Bequemlichkeit und kopiert gern. Ich schätze jedoch das Original höher als die Kopie – als Maler und als Bauer.»

Sich Gedanken machen. Fragen stellen. Erkenntnisse gewinnen und diese umsetzen. Danach strebt Hanspeter Hunkeler. «Ein Leben ohne die Suche nach den Zusammenhängen,

das wäre mir zu einfach.» Auch sein künstlerisches Schaffen versteht er als Frage-Antwort-Spiel, als Suche nach Zusammenhängen. «Ich beschreibe nirgends, was man in meinen Werken sehen soll.» Gewisse Bilder sind auf den ersten Blick schön und harmonisch, doch vielleicht stört irgendwo ein Baugespann die Idylle. «Manche sehen das sofort, andere nehmen es gar nicht wahr. Das ist meine Art, mit dem Leben umzugehen.»

Die Reife ist das Ziel

Seit 40 Jahren führt Hanspeter Hunkeler den Ronmühlehof. Die vier Kinder sind heute erwachsen. In zwei Jahren werden sein Sohn und eine der drei Töchter den Betrieb übernehmen. Dann ziehen seine Frau Susanne und er ins Stöckli. Was ist die Kunst des Alterns? Ziel jedes Wesens sei die Reife, sagt er. «Reife ist nicht nur das Ende eines Zyklus. Es bedeutet auch, dass ich der nächsten Generation etwas weitergebe und damit zum Beginn eines neuen Zyklus beitrage.» Als Landwirt habe er einen grossen Vorteil, sinniert er. «Wir denken in Kreisläufen und leben tagtäglich mit Geburt und Tod, mit Erfolg und Misserfolg. Vielleicht sind wir Bauern dadurch für die letzten Lebensjahre besser trainiert.»

Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

Feste Zähne und ein strahlendes Lächeln bieten höchste Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Eine gute Mundgesundheits kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und ein stabiler Biss entlastet Magen und Darm.

Moderne Methoden in der Zahnmedizin ermöglichen vollwertigen Ersatz bei wenigen verbliebenen Zähnen und eine Stabilisierung von Prothesen durch Zahnimplantate. Durch 3D-Röntgenverfahren lässt sich selbst bei wenig oder schlechtem Knochen eine feste Lösung finden.



Zahnlücken schliessen

Bestehen im Kiefer Zahnlücken versucht der Körper automatisch dieses Defizit zu kompensieren. Es kommt zu einem ungleichmässigen Kauverhalten, was zu Fehlbelastungen im Kiefergelenk und einer erhöhten Beanspruchung der verbliebenden Zähne führt. Die Kauleistung lässt nach und überlässt dem überforderten Magen seinen Teil der Nahrungszerkleinerung.

Im Beispiel werden durch eine implantatgetragene Brücke drei fehlende Zähne festsetzend ergänzt.

Probleme mit der Zahnprothese?

Zahnimplantate können ein Leben lang halten und geben Ihnen einen festen Biss mit dem Gefühl von Stabilität und Sicherheit. Für eine einfache Pflegefähigkeit kann die Zahnreihe durch Druckknöpfe oder einen Steg im Mund stabil verankert werden. Die problemlose Reinigung erfolgt dann ausserhalb der Mundhöhle.

Die Druckknöpfe (Abb. 1) und der Steg (Abb. 2) sitzen auf Implantaten.



Vetruen Sie dem Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie. Wir bieten Ihnen Qualität zum fairen Preis.

Gerne beraten wir Sie kostenfrei und unverbindlich, um die ideale Lösung für Sie zu finden. Persönlich, kompetent und fair.



Zahnklinik im Genferhaus
Praxis Krebs & Martin
Zahnmedizin von A bis Z

Genferhaus
St. Leodegar-Str. 2
6006 Luzern

info@krebs-martin.ch
www.krebs-martin.ch

Mitglied im

club **66** sixtysix



KREBS & MARTIN
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:
041 417 40 40



Mit Musik, Tanz und Gesang ins 2020

Pro Senectute Kanton Luzern startete mit den Neujahrskonzerten schwungvoll ins neue Jahr. Das Seniorenorchester, die Sopranistin Liv Lange Rohrer, die Mezzosopranistin Mael Lange, die Violinistin Lenka Bonaventurov sowie die jungen K nstle-

rinnen und Künstler der Musical Factory nahmen die Gäste auf eine Reise rund um die Welt mit. Den zweistündigen musikalischen und tänzerischen Hochgenuss belohnten die Anwesenden mit viel Applaus. Moderator Stephan Klapproth führte mit feiner

Satire humorvoll durch die beiden Neujahrskonzerte. Mit guten Wünschen für ein glückliches neues Jahr «entliess» Geschäftsführer Ruedi Fahrni die Anwesenden nach Hause, nicht aber bevor das Seniorenorchester mit einer Zugabe aufwartete.



Hochgenuss im Luzerner Theater: mit dem Seniorenorchester Luzern, den Sängerinnen Liv Lange Rohrer und Mael Lange, der Violinistin Lenka Bonaventurov, dem Moderator Stephan Klapproth und dem Ensemble der Musical Factory.





Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»



Rehabilitation kennt kein Alter

Dienstag, 17. März 2020
18.30 bis 20.00 Uhr

Schützenhaus,
Grosser Saal,
LUKS Wolhusen

Referenten: Dr. med. Udo Hartl, Chefarzt und Leiter Rehasentrum
Dr. med. Bojan Miletic, Oberarzt Rehasentrum und
Janine Gsponer, dipl. Physiotherapeutin FH Rehasentrum
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Luzerner Kantonsspital
kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen | 041 205 11 11

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Regeln Sie Ihre Bestattung kostengünstig mit einem einmaligen Beitrag.

Sorgen Sie vor und bestellen Sie jetzt mehr Informationen.



Kremationsverein Luzern
Postfach 3111, 6002 Luzern
Tel. 041 360 51 58
oder 041 420 34 51
www.kremationsverein.ch

Gegen eine einmalige Zahlung übernimmt der Kremationsverein die Kosten für die Feuerbestattung, und zwar unabhängig davon, welche Teuerung sich seit dem Beitritt bis zum Todesfall ergeben hat.

Verlangen Sie unverbindliche Unterlagen.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Es macht Freude, Zeit zu schenken.

Bleiben Sie aktiv – für sich und Andere

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen

Möchten Sie sich für ältere Menschen engagieren?
Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten.

Telefon 041 226 11 88 · info@lu.prosenectute.ch



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



MITREISSENDE
WERKE ZUM
SPEZIALPREIS!

Festival Camille Saint-Saëns «Les introuvables I»

Ein einzigartiges Klavierspektakel!

Spätestens um die vorletzte Jahrhundertwende galt Camille Saint-Saëns als berühmtester französischer Komponist, ebenso erfolgreich gefeiert auch als Pianist. Fünf Klavierkonzerte sind ihm zu verdanken, die er vornehmlich für den Eigengebrauch schrieb und mit denen er Konzerttourneen in der halben Welt unternahm. Umso spannender, dass sich drei weltweit umworbene Pianisten drei Klavierkonzerte für diesen Konzertabend teilen.

Eine höchst interessante künstlerische Herausforderung die es zu entdecken gibt. Saint-Saëns wurde einst als der repräsentative französische Klassiker gefeiert. Er ist es auch heute noch.

Mittwoch, 20. Mai 2020 | 19.30 Uhr
KKL Luzern, Konzertsaal

Camille Saint-Saëns (1835–1921)
Klavierkonzert Nr. 1 D-Dur op. 17
Klavierkonzert Nr. 2 g-Moll op. 22
Klavierkonzert Nr. 3 Es-Dur op. 29

Luzerner Sinfonieorchester
Lawrence Foster, Leitung
Nareh Arghamanyan, Klavier
Bertrand Chamayou, Klavier
Lise de la Salle, Klavier



Kat. 1: Tickets zu CHF 96 (statt CHF 120)

Kat. 2: Tickets zu CHF 76 (statt CHF 95)

Kat. 3: Tickets zu CHF 56 (statt CHF 70)

Kat. 4: Tickets zu CHF 40 (statt CHF 50)

Dieses Angebot gilt für alle ZENIT-Leserinnen und -Leser sowie für die Mitglieder des Magazins.

Die Anzahl der Karten ist beschränkt!

Das Angebot gilt bis zum 15. Mai 2020

Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an:
Luzerner Sinfonieorchester, Kartenverkauf
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern
karten@sinfonieorchester.ch

Information & Kartenverkauf:
T 041 226 05 15 | karten@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

Erstklassiger Klangkörper,
renommierte Gäste,
internationale Ausstrahlung.



Sempach: Bis 1806 kam der Sempachersee bis zur Sust, dem zweitletzten Haus an der Gerbegass.

Foto: Barmettler Architektur, Sempach

Alt und Neu im Einklang

«Bei Sempach, der kleinen Stadt, manch' Ritter wohl gespottet hat. Der Heertross zerstört das Kornfeld, doch warnend ruft dort ein Kriegsheld: «In kurzem bringt euch blutig rot ein Eidgenoss das Morgenbrot!»

VON WALTER STEFFEN*

So tönt es im Sempacherlied «Lasst hören aus alter Zeit» des Zürcher Lehrers Heinrich Bosshard (1811–1877). Das 4200 Einwohner zählende Städtchen hat aber noch viel mehr zu bieten als ein sagenhaftes Schlachtfeld: eine wunderschöne Altstadt mit genial renovierten Häusern und ein faszinierendes historisches Museum.

Die Stadtgründung in den 1230er-Jahren geht auf die Habsburger zurück. Für den aufkommenden Gotthardverkehr konnten sie bei der Sust an der Gerbegass einen Wegzoll erheben. Hier wurde die Ware auf Boote verladen.



* **Dr. phil. Walter Steffen** ist Historiker. Geboren 1945 in Luzern, Städtisches Lehrerseminar und Studien in Zürich und Bologna. 30 Jahre Lehrer für Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch. Seit der Pensionierung ist er Reiseleiter für Italien.

Der See reichte nämlich bis an die Stadtmauer. Er wurde erst 1806 um rund 1,7 Meter abgesenkt. Von der Stadtmauer zum See sind es heute über 150 Meter.

1386 gaben die Luzerner den Sempachern das Burgrecht, um ihren Einfluss auf der Landschaft auszubauen. Die Sempacher blieben aber «Bürger zweiter Klasse». Bereits die im frühen 15. Jahrhundert erneuerten Burgrechtsverträge brachten eine Verschlechterung gegenüber 1386.

Ab dem 16. Jahrhundert bis zum Franzoseneinfall von 1798 war Sempach eine eigentliche Untertanenstadt. Das dokumentieren zahlreiche Briefe und Gesuche an die «Hochwohlloblichen, gnädigen Herren von Luzern». Als um 1760 eine neue befestigte Strasse von Luzern nach Basel gebaut wurde, liess man Sempach rechts liegen; ebenso 100 Jahre später beim Eisenbahnbau. Bereits früher hatte man innerhalb der Stadtmauern Scheunen errichtet – das Städtchen «verdorft». Der wirtschaftliche Aufschwung kam erst mit der Autobahn nach 1970.

Das Paradestück der Altstadt ist das um 1474 erbaute Rathaus, heute unter anderem Stadtmuseum. Es wurde seit je als Vielzweckgebäude benutzt: Hier waren früher der Polizeiposten und die Vogelwarte untergebracht. Im Erdgeschoss befanden sich eine Metzgerei und das Stadtarchiv. Ein enges Tor führt hier in ein Gewölbe, das überschrieben ist mit «Leben und Tod – damals und heute». Hier gibt es «Fresszettel» (Heiligenbildchen), die man als Medizin verschlang oder im Tee auflöste, und «Schabmadonnen», welche man zum selben Zweck ins Essen schabte. Im ersten Stock befindet sich die Markthalle (Tuchlaube) und im zweiten Stock der prunkvolle Bürgersaal mit den berühmten Glasfenstern. Der offene Dachstock beherbergt den von Kurt Messmer und Martin Steger konzipierten Museums- teil zu Schlacht und Winkelried.

Architektonische Bijoux in der Gerbegass

Etwa in der Mitte der Stadtstrasse zweigt die Gerbegass rechtwinklig zum See hinunter ab. Zwei renovierte Reihenhäuser fallen hier ganz besonders auf: Das Holzhaus Gerbegass 3 sieht heute wieder aus wie vor 500 Jahren. In solch zweigeschossigen Ständerbohlenbauten lebten die wenigen Hundert Sempacher im Mittelalter: gassenseitig eine Stube und hinten eine bis unter den Giebel reichende Rauchküche. Im Ständerbohlenbau werden senkrechte Ständer in weitem Abstand auf einer Schwelle eingezapft. Zwischen den Ständern sind senkrecht oder waagrecht übereinander geschichtete Bohlen eingefügt und durch Nuten oder Falze gesichert. In Sempach dominierte die hölzerne Ständerbohlenbauweise noch weit über das Mittelalter hinaus. Steinbauten wie die Alte Leutpriesterei oder der Hexenturm gab es nur wenige. Erst ab dem zweiten Drittel des 19. Jahrhunderts erfuhr das Städtchen eine eigentliche «Versteinerung».

Zeitgemässe und sorgfältige Erhaltung

Von einem holzbasierten Konzept gingen die Architektin Ursula Barmettler und der Bauingenieur Franz Willmann für ihr Wohnhaus an der Gerbegasse 4 aus: Sie liessen das 1548 gebaute Haus im Innern völlig intakt. Dabei reinigten sie jeden Balken eigenhändig. «Der Riesenaufwand hat sich gelohnt», sagt Ursula Barmettler, «wir fühlen uns wohl in unseren mittelalterlichen Räumen.»

Dieser sorgfältigen, zeitgemässen Erhaltung und stilvollen Weiterentwicklung des historischen Ortskerns verdankt Sempach den Wakkerpreis 2017. Alt und Neu ergänzen sich hier ideal für eine sehr hohe Wohnkultur und Lebensqualität. Voraussetzung dazu ist eine breit verankerte Diskussionsfähigkeit über das Planen und Umbauen in der historisch wertvollen Gemeinde. Daher ist die kleine Stadt mit Kirchbühl und der Schlachtkapelle immer wieder einen Besuch wert.



Architektur: Barmettler Architektur, Sempach; Fotos: Conrad von Schubert, Bern

Gerbegass 4: Der mittelalterliche Ehgraben zum Nachbarhaus ist überdacht und auf geniale Weise zum «Entrée» des 7-Zimmer-Hauses umfunktioniert.



Entlastung im Alltag.

Oft kommt es überraschend: Der Gesundheitszustand ändert sich und der Alltag lässt sich schlechter allein bewältigen.

Die Mehrheit unserer Kundinnen und Kunden wünscht sich, den Alltag möglichst lange und selbstständig im eigenen Zuhause zu verbringen. Um dies zu ermöglichen, engagieren sich auch die Angehörigen enorm und das meist über lange Zeit – aber nicht selten gelangen sie mit dieser anspruchsvollen Aufgabe selbst an ihre Grenzen.

Es ist nicht einfach, sich innerhalb der Familie zu organisieren, wenn nötig Hilfe von Dritten anzunehmen und dabei aus der Vielfalt von Angeboten die passenden zu wählen. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Massgeschneiderte

Dienstleistungen:

Pflege, Betreuung, Begleitung, Haushaltshilfe, Nachtwache, Demenzbetreuung und Palliative Care.

Als private Spitex mit mehr als 35 Jahren Erfahrung sind alle unsere Pflegeleistungen von den Krankenkassen anerkannt. Unsere Mitarbeitenden sorgen für einen kompetenten Einsatz und gehen auf die Bedürfnisse der Kunden ein. Da stets die gleichen Mitarbeitenden zu den vereinbarten Zeiten im Einsatz sind, fühlen sich unsere Kundinnen und Kunden wohl in ihrem Zuhause.



 **Spitex**
Stadt ^{und} Land

Bei Ihnen. Mit Ihnen.

Spitex für Stadt und Land AG
Filiale Luzern

Obergrundstrasse 89, 6005 Luzern
041 361 22 00, luzern@homecare.ch
www.spitexstadtland.ch

Inserat



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Zeit schenken
informieren
unterstützen

Freiwillig als Ortsvertretung

Möchten Sie sich in Ihrer Gemeinde für ältere Menschen engagieren?

Wir suchen Ortsvertretende in: Bramboden, Emmen, Entlebuch, Fischbach, Gelfingen, Geuensee, Gisikon, Gunzwil, Honau, Kriens, Marbach, Meierskappel, Oberkirch, Ohmstal, Root, St. Urban, Sursee, Udligenswil, Ufhusen, Werthenstein, Wiggen, Wolhusen, Zell

Telefon 041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Kudi Müller (72) ist weit über die Fussballkreise hinaus eine Legende. Auch lange nach seiner aktiven Zeit blieb er seinem Sport verbunden – bis heute. Seit 2010 betreut er als Botschafter des FC Luzern vielseitige Aufgaben.

Dass Kudi Müller Fussballprofi wurde, war ihm eigentlich fast in die Wiege gelegt worden. Sein Grossvater war Trainer, sein Vater Goalie in der 2. Mannschaft von Emmenbrücke, und auch alle Brüder spielten Fussball. Dadurch war Kudi seinen Gspänli schon auf dem Pausenplatz des St.-Karli-Schulhauses und dann als Junior beim FC Emmenbrücke ein gutes Stück voraus. Keiner schaffte es, ihm den Ball wegzunehmen, wenn er dribbelte.

Damals ahnte der fussballbegeisterte Schüler noch nicht, dass er dereinst dank seinem Sport die ganze Welt sehen und alle Fussballgrössen persönlich kennenlernen

Foto: Peter Lauth



Der Luzerner Dribbelkönig

würde, auch wenn sich schon früh in seinem Leben alles um das runde Leder drehte. Seine Karriere begann nach einer Lehre zum Schriftenmaler/Maler-Tapezierer, als Kudi Müller 1968 in die erste Mannschaft des FC Luzern kam und zwei Jahre später Nationalspieler wurde. 1971 folgte der Wechsel zu den Grasshoppers, weil der FCL noch keine Profis beschäftigte. Mit dem Eintritt in die Nationalmannschaft kamen rasch auch Angebote aus dem Ausland, zum Beispiel aus Mailand.

Inter hatte jedoch zu dieser Zeit eine dreijährige Ausländersperre; Kudi Müller wollte nicht so lange warten, entschied sich 1972 für Herta BSC und verlegte seinen Lebensmittelpunkt in die Grossstadt Berlin, wo er sein erstes Geld als Profi verdiente. Begleitet wurde er von seiner damaligen Freundin und heutigen Frau.

An eines der letzten Spiele in Berlin erinnert sich der ehemalige Weltklasse-Stürmer besonders gern. Vor 100 000 Zuschauern erzielte er zwei Treffer gegen Borussia Dortmund. Der spätere Bundesliga-Trainer Berti Vogts sagte nach der Niederlage, er wolle nie mehr gegen den Müller aus der Schweiz antreten. Zu diesem Match hatte Kudi für rund 400 Fans aus Luzern und Zürich Karten organisiert. Den Sieg feierten sie lautstark mit den mitgebrachten Instrumenten auf dem Kudamm, sodass sogar die «Bild»-Zeitung anderntags darüber berichtete. «Das war ein absolutes Highlight», erinnert er sich.

1975 zog es das Ehepaar Müller zurück in die Schweiz, wo Kudi von Servette, anschliessend von den Young Boys verpflichtet wurde. Seine aktive Zeit rundete er als Spielertrainer beim SC Kriens ab und war danach Trainer bei verschiedenen Clubs in der Zentralschweiz sowie bis 2012 zehn Jahre lang Nachwuchstrainer beim FC Luzern.

Die Arbeit mit den jungen Menschen, ist Kudi Müller überzeugt, habe ihn selbst jung gehalten. Heute ist er beim FCL als Botschafter tätig. In dieser Funktion ist er bei den Autogrammstunden dabei, macht Stadionführungen und engagiert sich beim Ferienpass. Klar ist auch, dass er immer noch an jedem Match «seiner» Mannschaft dabei ist.

Kudi Müller war jedoch nicht nur Fussballer, er dachte schon zu Beginn seiner Laufbahn weitsichtig und eröffnete 1973 an der Bruchstrasse in Luzern sein eigenes Sportgeschäft, das er fünf Jahre später an die Winkelriedstrasse zügelte und im Januar 2019 aufgab. Eine grosse Stütze war ihm dabei seine Frau Madeleine, mit der er drei Söhne und eine Tochter hat. Zwar ist der Fussballvirus auf keines der Kinder übergelungen, «aber tschüttele können alle gut», erzählt der inzwischen vierfache Grossvater. Er selbst hält sich mit Wandern und mit Zu-Berg-Gehen fit, bleibt aber auch kulturell am Ball und geht wie schon seine Mutter gerne ins Theater oder ins Kino.

SONJA HABLÜTZEL



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Es spielt für Sie das Top-Tanzorchester **Giacomo & Friends** (ehemals Churchmice)

Pro SenectuteTANZ
LUGA-Tanznachmittag
Dienstag, 28. April 2020
15 bis 18 Uhr
Halle 15, Restaurant «Dorfplatz»

Informationen zu unseren Tanzangeboten und zum Kursprogramm «impulse»
041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

LUGA
der Treffpunkt der Zentralschweiz
24. April bis 3. Mai 2020

Gutschein
5 Franken günstiger
an die Luga am 28. April 2020

Offeriert von: **PRO SENECTUTE** **MESSELUZERN**

0103 3333 5728 6132

Gutschein nur gültig am 28. April 2020. CHF 5.- Reduktion auf die ordentlichen Eintrittspreise.
Gutschein ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Keine Barauszahlung möglich.

Gemeinsam di



Auf dem Areal der Zwischennutzung NF49 in Emmenbrücke entstehen generationenübergreifend Ideen und Projekte zum Schwerpunkt «Wohnen 60+». Im Container «Pro Senectute Lab.LU» können diese diskutiert und entwickelt werden.

Seit dem 1. Januar 2020 hat Pro Senectute Kanton Luzern auf dem Areal der Zwischennutzung NF49 am Seetalplatz in Emmenbrücke einen Container bezogen. Dieser kreative und innovative Ort soll für die Projektentwicklung im Bereich Alter und im Speziellen für generationenübergreifende Projekte mit Schwerpunkt «Wohnen 60+» genutzt werden. Dem Prozess des «gemeinsamen Entwickelns» wird ein hoher Stellenwert beigemessen.

Entwickeln – teilen – wirken

Im «Lab.LU» besteht die Möglichkeit, gemeinsam und partizipativ über die verschiedensten Altersthemen zu diskutieren, neue Ansätze zu suchen und zu entwickeln. Es soll – ganz im Sinne des Zwischennutzungsgedankens – geteilt

skutieren und entwickeln



und ausgetauscht werden. Und als zusätzliches, wichtiges Element ist im «Lab.LU» auch Nachhaltigkeit geplant. Angedachtes soll umgesetzt und ausprobiert werden. Mut zum Ausprobieren wird ein fester Bestandteil sein.

Schwerpunkt «Wohnen 60+»

Das Schwerpunktthema im Container von «Lab.LU» liegt beim «Wohnen 60+» bzw. «Wohnen im Alter». Aufgrund der demografischen Entwicklung hat dieses Thema einen hohen Stellenwert. Im Container «Lab.LU» können sich Gemeindeexekutiven, Seniorengruppierungen, aber auch alle weiteren Interessierten mit diesem spannenden Thema auseinandersetzen, Themen-Workshops und Informationsveranstaltungen durchführen und sich direkt vor Ort informieren lassen.

Pro Senectute Lab.LU



Den Container «Pro Senectute Lab LU» gestaltete der Künstler Urs Heinrich aus Sempach. Auf einer Seite des Containers können Träume, Wünsche und Ideen zum Thema «Wohnen 60+» notiert und aufgehängt werden. Auf der anderen Seite werden konkrete, bestehende Projekte und Initiativen zu «Wohnen 60+» präsentiert. Im Rahmen von Workshops, Events, Diskussionen und Infoveranstaltungen findet der Prozess statt, der zur «Umsetzung» führt. «Traum, Wunsch, Idee» als Grundlage und Motivation, um persönlich zu handeln und Umsetzungsprojekte an die Hand zu nehmen. Das Projekt «Pro Senectute Lab.LU» wird vom club sixtysix finanziell unterstützt.

Kostenlose Führungen durch NF49 (inkl.

«Pro Senectute Lab.LU»: 19.03.; 16.04.; 14.05.; 18.06.; jeweils 18 bis 19 Uhr. Treffpunkt: Eingang zum Bushub (Busbahnhof) Emmenbrücke.
Anmeldung: www.nf49.ch oder hallo@nf49.ch

Nächstes Projekt «Urban Gardening»: im Frühling 2020. Interessierte sind herzlich willkommen.

Information und Kontakt:

Marcel Schuler, Projektleiter «Lab.LU», Pro Senectute Kanton Luzern, marcel.schuler@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 226 11 81, www.lu.prosenectute.ch

PROFITIEREN UND GLEICHZEITIG GUTES TUN

Club-sixtysix-Mitglieder unterstützen mit ihrem Jahresbeitrag verschiedene Projekte von Pro Senectute Kanton Luzern – u. a. das Projekt «Pro Senectute Lab.LU» auf dem Zwischennutzungsareal NF49 am Seetalplatz. Mit dem Jahresbeitrag profitieren club-sixtysix-Mitglieder in rund 180 Geschäften im Kanton Luzern von einem besonderen Einkaufsrabatt.

Dank der Unterstützung des club sixtysix ist es möglich, älteren Menschen sowie Personen, die sich ehrenamtlich für Pro Senectute Kanton Luzern engagieren, Zugang zu kulturellen Veranstaltungen wie Pro Senectute *DANK* (Fest der Freiwilligen), Pro Senectute *KONZERT* oder Pro Senectute *TALK* zu ermöglichen. Der Zugang zu kulturellen Veranstaltungen ist für ältere Menschen wichtig und bildet einen zentralen Schlüssel zur sozialen Integration.



28. APRIL – LUGA

Fitness für Körper und Geist

Bleiben Sie geistig und körperlich fit mit Pro Senectute Kanton Luzern an der Luga vom Dienstag, 28. April. Kommen Sie vorbei und machen Sie beim Gleichgewichtsparcours aktiv mit. Zu jeder vollen Stunde (ab 11 Uhr) steht «Sicher stehen – sicher gehen» und zu jeder halben Stunde (ab 10.30 Uhr) «Malen – Kunstwerke gestalten» auf dem Programm. Ein Booklet zum Mitnehmen mit Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen für zu Hause gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag. Erfahren Sie zudem viel Wissenswertes zu sämtlichen Kursen von Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern (s. Inserat Seite 12).



28. APRIL – LUGA

Tanznachmittag

Schwingen Sie am 28. April von 15 bis 18 Uhr nach Herzenslust das Tanzbein zu bekannten Melodien. In Halle 15, im Restaurant «Dorfplatz», spielt das Tanzorchester Giacomo & Friends. Mit dem Gutschein (s. Inserat Seite 32) erhalten Sie 5 Franken Vergünstigung auf den Eintritt.

3. MAI

Gratis-Billette für SJSO-Konzert

«Das Schweizer Jugend Sinfonie Orchester feiert sein 50-jähriges Bestehen. Unter der Leitung des international bekannten Dirigenten Kai Baumann führen die Nachwuchstalente anspruchsvolle Werke aus allen Epochen der klassischen Musik auf.

In der Jubiläumssaison geht das Jugend Orchester mit Rachmaninows 3. Klavierkonzert auf Tournee. Unterstützt werden die bis zu hundert jungen Musikerinnen und Musiker aus allen vier Landesteilen in diesem musikalischen Teil vom Aargauer Weltklasse-

Tickets solange Vorrat

Pianisten Oliver Schnyder. Danach erklingt Dvořáks 8. Sinfonie.

■ Konzertbeginn im KKL Luzern am Sonntag, 3. Mai ist um 11 Uhr.

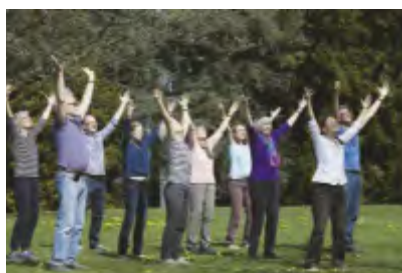
■ Pro Senectute Kanton Luzern verschenkt Gratistickets für das Konzert im KKL. Diese können abgeholt werden auf den Beratungsstellen (Adressen s. Seite 43). Maximal 4 Tickets pro Person. Kein Versand. Tickets solange Vorrat.

AB 5. MAI

«Bewegter Sommer 2020»

Öffentliches Tai-Chi und Qigong

Die Veranstaltungsreihe mit den Trägerorganisationen Stadt Luzern, Kantonale Gesundheitsförderung und Pro Senectute Kanton Luzern wird auch 2020 durchgeführt.



Luzern

■ Startanlass: Dienstag, 5. Mai 2020, 9 Uhr beim «Inseli».

Sursee

■ Startanlass: Mittwoch, 6. Mai 2020, 9 Uhr beim «Alterszentrum St. Martin» Sursee.

Sempach

■ Startanlass: Donnerstag, 28. Mai 2020, 9 Uhr beim «Park vor der Stadthalle».

16. MAI

Marktplatz 60plus

«60plus! Settsch? Wotsch? Chasch? Trousch?»

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden – das ist ein Anliegen vieler älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Auch dieses Jahr findet in der

Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. »60plus! Settsch? Wotsch? Chasch? Trousch?«

Die Pensionierung naht, und Fragen und Aufforderungen stehen im Raum. Darauf kann der Marktplatz 60plus Antworten und Anregungen geben. Er hat sich seit Jahren als beliebter Umschlagplatz für Ideen, Projekte und Begegnungen im Bereich Freiwilligenarbeit in Luzern etabliert. Besuchen auch Sie den Stand von Pro Senectute Kanton Luzern!

■ Marktplatz 60plus, Kornschütte, Samstag, 16. Mai, von 9 bis 17 Uhr.



Die vom Luzerner Kantonsspital und Pro Senectute Kanton Luzern präsentierte Vortragsreihe «Gsond ond zwäg is Alter» vermittelt auch 2020 viel Wissenswertes zu aktuellen Gesundheitsthemen. An sieben Abendanlässen – fünf in Luzern und je einer in Wolhusen und Sursee – werden jeweils an einem Dienstag von 18.30 bis 20 Uhr interessante Referate mit anschließendem Apéro angeboten.

In anschaulicher und auch für medizinische Laien gut verständlicher Vortragsweise referieren ausgewiesene Spezialistinnen und Spezialisten zu ausgewählten Themen. Nach den Referaten bleibt Zeit für Fragen und Diskussionen.

■ Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

■ Mehr Infos: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 88, www.lu.prosenectute.ch, www.luks.ch

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung

Das Ausfüllen der Steuererklärung ist nicht immer einfach. Steuerfachpersonen von Pro Senectute Kanton Luzern helfen Menschen im AHV-Alter dabei. Jetzt den Termin vereinbaren!

Welche Abzüge und welche Einsparungen können auch im AHV-Alter vorgenommen werden? Erfahrene Steuerfachpersonen von Pro Senectute Kanton Luzern beraten, helfen und unterstützen Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung – diskret und kompetent. Vereinbaren Sie einen Termin oder senden Sie die Steuerunterlagen an eine der nachfolgenden Adressen.

Die Beratungen finden in Luzern, Emmen, Willisau, Sursee und Hochdorf statt. Die Termine für persönliche Besprechungen werden vorgängig telefonisch vereinbart. Die Preise für das

Ausfüllen der Steuererklärung sind abhängig vom Reinvermögen. Die Fachpersonen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht.



Treuhand – Rundum-sorglos-Paket

Der Treuhanddienst erledigt die gesamten finanziellen und administrativen Arbeiten: Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen, Korrespondenz mit Ämtern und Versicherungen, Steuererklärung und vie-

les mehr – auf Wunsch auch zu Hause.

■ Detaillierte Auskünfte zum Treuhanddienst erhalten Sie unter Telefonnummer 041 226 19 70.

Adressen für die Einreichung der Steuererklärungen sowie für Terminvereinbarungen:

■ Pro Senectute Luzern Stadt/Luzern-Land, Drehscheibe Rontal, Seetal und Sursee, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 319 22 80, E-Mail: steuern@lu.prosenectute.ch

■ Pro Senectute Emmen, Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke, Telefon 041 268 60 90, E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

■ Pro Senectute Willisau, Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau, Telefon 041 972 70 60, E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Kurs Online-Steuererklärung von Bildung+Sport

Die Steuererklärung kann seit der Steuerperiode 2016 für Natürliche Personen elektronisch eingereicht werden (eFiling). Im Kurs «Steuererklärung online» von Bildung+Sport erfahren die Kursteilnehmenden unter anderem, wie sie die notwendigen Beilagen elektronisch beifügen können. Fachpersonen des Steuerklärungsdienst-

tes unterstützen die Teilnehmenden, um termingerecht die Steuererklärung elektronisch einreichen zu können (siehe Kursprogramm «impulse» Seite 7). Diese und weitere Kurse können online auf der Website www.lu.prosenectute.ch gebucht werden. Mehr Informationen: Bildung: Telefon 041 226 11 96 oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Ferienwochen

NOCH FREIE PLÄTZE

14. BIS 21. JUNI

Badeferien in Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das 4-Sterne-Hotel «Laguna» liegt direkt am Meer. Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension. Sie können unter anderem energiebewusst mit Qigong in den Tag starten.



22. BIS 29. JUNI

Spazier- und Wanderferien in Silvaplana

Das wunderschöne Oberengadin mit seinen verträumten Seen lädt zu kleinen Wanderungen ein. Die herrliche Bergwelt kann auch ohne Anstrengung mit den verschiedenen Bahnen genossen werden. Das 4-Sterne-Hotel «Albana» befindet sich mitten im Dorf.

5. BIS 12. JULI

Wanderferien in Leukerbad

Leukerbad mit seinen heissen Quellen liegt geschützt in einem Walliser Seitental. Die Gegend bietet vielfältige Möglichkeiten, Flora, Kultur, Schluchten und Berge zu entdecken.

22. BIS 28. AUGUST

Begleitete Ferien im Bregenzerwald

Das familiäre 4-Sterne-Hotel «Krone» liegt in ausgezeichneter Lage. Zahlreiche Spaziergänge und Ausflüge lassen sich von Schoppernau aus unternehmen.

■ Informationen und Anmeldung: Bildung+Sport, www.lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 99


Seematt

Ferien und Erholung am Sempachersee

Ferien und Erholung am Sempachersee

Herrliche Lage direkt am See gepflegt und ruhig
Kulinarisch gehoben mit feinem frischen Essen
Pflege und Therapieangebote
Ärztliche Betreuung



Danner-Stiftung | Seestrasse 3 | 6205 Eich | 041 462 98 00 | info@seematt-eich.ch | www.seematt-eich.ch | 

Das wichtigste im Alter ist ...

www.wabzentralschweiz.ch

... die Gesundheit, mobil und fit zu bleiben! Bleiben Sie es auch im Strassenverkehr!

Wir sind auch für die erfahrene Generation da!

Die wabzentralschweiz.ch ist ein Kompetenzzentrum für Aus- und Weiterbildung von Neulenkern, Fahrlehrern, Moderatoren und Senioren.

Fahrsicherheitstraining für Senioren «Autofahren im Alter»

Im Angebot haben wir ein speziell auf die ältere Generation zugeschnittenes Fahrtraining und einen theoretischen Auffrischkurs sowie individuelle Fahrberatungen.

Infoveranstaltung: «Fahren im Alter»

Informieren Sie sich über das «Fahren im Alter» und nutzen Sie die Gelegenheit, mit den anwesenden Fachpersonen (Fahrlehrer, Experten des Strassenverkehrsamtes) Ihre Fragen zu klären und dies kostenlos.

Datum: Donnerstag, 24. Oktober 2019, 14.00 – 16.00 Uhr, Restaurant Sonne, Neuenkirch

Anmeldung: Bis spätestens Montag, 14. Oktober 2019

Telefon 041 496 00 20 oder info@wabzentralschweiz.ch

Pro Senectute/IMPULS

«Altersschlau statt reingetappt» Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir

JETZT ANMELDEN



Betrugsfälle mit finanziellen Folgen kommen in sehr unterschiedlichen Lebensbereichen vor – vom klassischen Diebstahl über den Bancomaten und gefälschte Internet-Anzeigen bis zum Zustellen nicht bestellter Waren.

Roland Jost, Sicherheitsberater Polizei Luzern, gibt in seinem Referat «Verhaltensprävention» Tipps, wie man sich

schützen kann oder sich im Betrugsfall verhalten soll. In der Gesprächsrunde geben Bruno Roelli, ehem. Familienrichter und derzeit Berater bei der Kescha (Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz), sowie eine Fachperson von Pro Senectute Kanton Luzern Auskunft über ihre tägliche Arbeit zu diesem Thema.

Programm:

- Begrüssung: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern
- Referat «Verhaltensprävention», Roland Jost, Sicherheitsberater Polizei Luzern
- Podiumsgespräch: «Sicher unterwegs im Alltag – Schutz vor Finanzmissbrauch»

mit Roland Jost, Bruno Roelli, eh. Familienrichter und Berater Kescha, sowie einer Fachperson Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern. Moderation: Esther Peter Austausch bei Kaffee/Tee und Zvieri

- **Montag, 23. März**, Pfarreiheim Sursee
- **Mittwoch, 22. April**, Pfarreiheim Schüpfheim.
- **Dienstag, 23. Juni**, Pfarreiheim Ebikon
- **Dienstag, 10. November**, Zentrum St. Martin Hochdorf
- Eintritt: CHF 10.– (Vorortkasse)
- **Anmeldung:** bis eine Woche vor dem Event über die Webseite lu.prosenectute.ch > Veranstaltungen oder Telefon 041 226 11 85 (s. Inserat Seite 16).

4. Juni, Pro Senectute/TALK

«Marktwert Alter» – Potenziale nutzen und fördern – zu welchem Preis?

TICKETS KAUFEN

Die heutigen Neurentner haben den Börsencrash 1987 und den Wirtschaftsboom Ende der 1990er-Jahre miterlebt. Sie haben gelernt zu sparen und regelmässig in die Pensionskasse und AHV eingezahlt. Viele treiben Sport und achten auf eine gesunde Ernährung. Wie wertvoll sind diese Erfahrungen? Wie viel Potenzial steckt in der Babyboomer-Generation? Wie finden diese «neuen Alten» in



der jugendbetonten Leistungsgesellschaft ihren Platz? Brauchen wir eine neue Alterskultur?

Moderator Kurt Aeschbacher diskutiert beim Pro Senectute-TALK am Donnerstag, 4. Juni, im Konzertsaal des KKL (17 bis 19.30 Uhr) diese und weitere Fragen mit: Marie-Theres Nadig

(ehemalige Schweizer Skirennfahrerin, Doppel-Olympiasiegerin), Julia Onken (Autorin, Leiterin des Frauenseminars Bodensee); Werner Kieser (Philosoph und

Wissenschaftshistoriker und Gründer Kieser Training), Dr. Benedikt Weibel (ehemaliger Geschäftsleiter der Schweizerischen Bundesbahnen); Alain Huber (Direktor Pro Senectute Schweiz. Unterhaltung mit Komödiantin und Kabarettistin Anet Corti.

- Eintritt CHF 35.–.
- Nummerierte Eintrittskarten erhalten Sie beim KKL (Montag bis Freitag 9 bis 18.30, Samstag 10 bis 16 Uhr, www.kkl-luzern.ch, Telefon 041 226 77 77 von Montag bis Freitag, 13 bis 18.30 Uhr (s. Inserat Seite 2).

12. Mai und 22. Oktober, Pro Senectute/INFO

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»

JETZT ANMELDEN

Am Dienstag, 12. Mai, und Donnerstag, 22. Oktober, lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen Vermögensberatung und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Veranstaltung «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden» ein. Informationen rund um Finanzen und Vorsorge-dokumente sowie die Rolle und Aufgabe

der KESB stehen dabei im Zentrum.

- Referenten: Simon Gerber, Bereichsleiter Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern; lic. iur. Marco Kathriner, KESB Luzern-Land; und eine Vertretung der Raiffeisen Vermögensberatung. Im Anschluss beantworten die Referenten Fragen aus dem Plenum. Individueller Austausch beim Apéro im Foyer möglich.

■ Auditorium LZ Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, Türöffnung 18 Uhr.

- **Informationen und Anmeldung:** über die Webseite lu.prosenectute.ch > Veranstaltungen, Telefon 041 226 11 88.
- Eintritt: CHF 10.– (Vorortkasse). Die Platzzahl ist beschränkt (s. Inserat Seite 10).



Machen Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen?

25.03. Digi-Treff Luzern
11.03. Wanderung «Wynental/Seetal»
11.03. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
19.03. MTB Willisau
19.03. Wanderung «Sedel»
20.03. Denk-Fitness-Treff Luzern
25.03. Wanderung «Neumond»

02.04. MTB Krienseregg
02.04. Jass-Treff Militärgarten Luzern
02.04. Gespräche am runden Tisch
02.04. Wanderung "Brienzersee"
08.04. Tanznachmittag Südpol Kriens
08.04. Wanderung «Rontal»
15.04. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
16.04. MTB Sursee
16.04. Wanderung «Chiemen»
21.04. Velotour «Nidwalden»
22.04. Wanderung «Mont Soleil»
24.04. Denk-Fitness-Treff Luzern
29.04. Digi-Treff Luzern
30.04. MTB Meggerwald
30.04. Wanderung «Küsnachterberg»

05.05. Velotour «Baldeggersee»
06.05. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
06.05. Wanderung «Thur/Rhein»
07.05. MTB Wolhusen
07.05. Jass-Treff Militärgarten Luzern
07.05. Gespräche am runden Tisch
14.05. Wanderung «Areuse-Schlucht»
15.05. Denk-Fitness-Treff Luzern
19.05. Velotour «Sure/Rottal»
20.05. Wanderung «Aaschlucht»
27.05. Tanznachmittag Südpol Kriens
27.05. Digi-Treff Luzern
28.05. MTB Rathausen
28.05. Wanderung «Burgäschisee»

02.06. Velotour «Rheinfall»
03.06. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
04.06. MTB Baldegg
04.06. Wanderung «Fribourgerland»
04.06. Jass-Treff Militärgarten Luzern
04.06. Gespräche am runden Tisch
10.06. Wanderung «Chasseralgebiet»

Weitere Informationen:
Pro Senectute Kanton Luzern
Kursprogramm «impulse»
lu.prosenectute.ch > Freizeit
Telefon 041 226 11 99



Mobilitätskurs

«mobil sein & bleiben»

Sind Sie sicher und clever unterwegs?

Im **kostenlosen** Kurs «mobil sein & bleiben» vermitteln Ihnen Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität. In Theorie und mit praktischen Übungen - so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig und sicher mobil!

Was werden Sie lernen?

- ÖV geschickt nutzen: Sicher und entspannt unterwegs
- Billettautomaten bedienen: Schnell und einfach zum passenden Billett
- Neue Möglichkeiten entdecken: Mit dem Smartphone mobil
- Risiken erkennen: Unfall- und sturzfrei im öV und Strassenverkehr

Kurstermine in Luzern

- Mittwoch, 13.05.2020, 08.15 – 12.15 Uhr
- Dienstag, 22.09.2020, 08.15 – 12.15 Uhr

Verkehrsbetriebe Luzern, Tribtschenstr. 65

Weitere Kurse finden in Hochdorf, Sursee, Willisau und Wolhusen statt. Informationen finden Sie auf www.mobilsein.ch.

Anmeldung & Auskünfte

Verkehrsbetriebe Luzern

- Telefon: 041 369 65 65
- E-Mail: mail@vbl.ch

Kursumsetzung



verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

FREIWILLIG TÄTIG SEIN

Bleiben Sie aktiv – für sich und andere

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen: Wollen auch Sie sich für ältere Menschen engagieren? Gerne informieren und beraten wir Sie über die Möglichkeiten:

Bildung+Sport

Als Kursleiter/in unterstützen Sie im Alltag Seniorinnen und Senioren, damit diese körperlich und geistig fit bleiben. bildung.sport@lu.prosenectute.ch

■ **Sport und Bewegung** (offene Sportgruppen), Telefon 041 226 11 99

■ **Bildung und Kultur:**

(Treffen gemeinsame Interessen)
Telefon 041 226 11 96

Hilfen zu Hause

Sie leisten einen wichtigen Beitrag, damit Seniorinnen und Senioren länger in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. hzh.lu.prosenectute.ch

■ **Mahlzeitendienst:**

Telefon 041 360 07 70

■ **Alltags- und Umzugshilfe:**

Telefon 041 211 25 25

■ **Besuchsdienst/Assistenz**

Wohnen: info@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 211 25 25

Treuhand+Steuern

Immer mehr ältere Menschen brauchen Hilfe bei der Erledigung ihrer finanziellen und administrativen Arbeiten.

■ **Treuhanddienst:**

treuhand@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 226 19 70

■ **Steuererklärungsdienst:**

steuern@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 319 22 80

Ortsvertretung

Engagieren Sie sich für ältere Menschen in Ihrer Umgebung. Wir suchen in verschiedenen Gemeinden Ortsvertretende (s. Inserat Seite 30):

ov@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 226 11 85



Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Stellen Sie ein Stück Ihrer Zeit und Lebenserfahrung für einen Einsatz im Klassenzimmer zur Verfügung. klassenzimmer@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 226 11 88

Beratung Freiwilligenarbeit

info@lu.prosenectute.ch,
Telefon 041 226 11 88

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

ATTRAKTIVE ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

«Café TrotzDem» in Luzern und Willisau

Seit Herbst 2019 findet im Restaurant «melissa's kitchen» in Luzern sowie im Restaurant «Zopf» in Willisau jeden zweiten Donnerstag im Monat ein «Café TrotzDem» statt.

Der von Alzheimer Luzern initiierte Treff für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Bezugspersonen sowie alle Interessierten bietet die Möglichkeit zu fachlicher Information, zum Austausch mit Gleichbetroffenen und zur Unterhaltung. Das Angebot ist frei zugänglich und kann ohne Verpflichtungen genutzt werden.

Neben dem Kernangebot von Austausch-, Gesprächs- und Informationsmöglichkeit wird bei jedem Treff



ein unterschiedliches Rahmenprogramm geboten. Dies z.B. in Form eines Referates, einer Vorlesung oder einer künstlerischen Darbietung – in Willisau zudem zusätzlich mit musikalischer Umrahmung. Die Konsumation der Teilnehmenden erfolgt auf eigene Rechnung. Die «Café TrotzDem»-Treffs

werden von Fachpersonen mit Unterstützung von freiwilligen Helferinnen geleitet. Dieses neue Freizeitangebot hilft Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen die oft anstrengende Alltagsroutine zu durchbrechen.

■ **«Café TrotzDem»-Treffs:**

■ **12. März, 9. April, 14. Mai 2020**

■ **Luzern:** «melissa's kitchen», Hirschengraben 19, 14.30 bis 17 Uhr

■ **Willisau:** Restaurant «Zopf», Alterszentrum Zopf, 14 bis 16.30 Uhr

■ **Weitere Informationen:** Alzheimer Luzern, Telefon 041 500 46 86, E-Mail: luzern@alz.ch

L

Eugen Onegin



Lyrische Szenen in drei
Aufzügen von Pjotr I.
Tschaikowsky

Musikalische Leitung:
Alexander Sinan Binder

Inszenierung:
Bettina Oberli

21 Mär – 03 Jun
Bühne ←

luzernertheater.ch
041 228 14 14

T



100 % Rabatt auf die Lieferpauschalen (bei der ersten Bestellung) vom Hauslieferdienst Quai4



Gemütlich verweilen im Bistro Quai4

In der Zentral- und Hochschulbibliothek (ZHB) beim Vögeligärtli mitten in der Stadt Luzern geniessen Gäste und Besuchende im hausinternen Bistro Frisches und Feines aus der Region. Das vielfältige Angebot an leichten Snacks und bekömmlichen Getränken wird täglich frisch zubereitet – von der Wärbrogg Luzern.



Die Wärbrogg ist eine soziale Institution, die sinnvolle Arbeitsplätze für psychisch beeinträchtigte Menschen schafft. Sie betreibt seit

Dezember 2019 das Bistro Quai4 in der ZHB. Auch das Restaurant Quai4 am Alpenquai in Luzern sowie die beiden Einkaufsmärkte Quai4 an der Baselstrasse und am Alpenquai mit zahlreichen Produkten im Offenverkauf werden von der Wärbrogg geführt. An der Baselstrasse ist überdies ein Hauslieferdienst angesiedelt und eine Postfiliale untergebracht. Am Alpenquai bearbeitet das Team aus Fachpersonen und Mitarbeitenden in der Produktion zudem Aufträge von Firmen und Institutionen.

Das nachhaltige Konzept und das soziale Engagement überzeugen immer mehr Kunden. Möglichst regionale Lebensmittel in Bioqualität werden im Restaurant und im Bistro verarbeitet und das verpackungsfreie Einkaufen trägt der Leitidee von nachhaltigem Handeln Rechnung. Besuchen Sie uns im Bistro Quai4, im stilvollen Ambiente der 1950er-Jahre, und gönnen Sie sich eine Lese- oder Plauder-

pause, begleitet von einem aromatischen Tee und versüsst von einem Stück Kuchen. Oder seien Sie am Morgen beim Zeitunglesen unser Gast – auf ein Kafi und ein Gipfeli.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 16 Uhr, Sonntag geschlossen.

Gutschein

Lassen Sie sich Ihre Einkäufe ins Haus liefern in der Stadt und Agglomeration Luzern. Bei einem Mindestbestellwert von CHF 30.– profitieren Sie von der einmaligen kostenlosen* Zustellung.

*Gültig für folgende Zonen:

Zone 1: Tribschenquartier, Neustadtquartier, Geissensteinring, Obergütsch, Bernstrasse, Friedentalstrasse, Spitalstrasse, Zürichstrasse usw.
Zone 2: Hirzenhof, Eichhof, Zimmereg, Reussbühl, Seetalplatz, Sedel, Libellenstrasse, Hünenbergstrasse, Wesemlin, Rigistrasse, Verkehrshaus usw.

Inserat

club **66** sixtysix
 unterstützt pro senectute kanton



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

Werden Sie Mitglied für mindestens 66 Franken pro Jahr. Profitieren Sie von grosszügigen Einkaufsvergünstigungen in rund 200 Geschäften und Firmen in der Stadt und anderen Ortschaften im Kanton Luzern.

Infos und Anmeldung

Telefon 041 226 11 88 / www.club66.ch
 60-660660-4 / IBAN CH71 0900 0000 6066 0660 4

Rabatte von 5 bis 60 Prozent



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»



Schwerhörigkeit im Alter und Möglichkeiten implantierbarer Hörsysteme

Dienstag, 19. Mai 2020
18.30 bis 20.00 Uhr
Hörsaal, LUKS Luzern

Referenten: Prof. Dr. med. Thomas Linder, Chefarzt HNO, und Susana Castellanos, Hörgeräteakustikerin
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Luzerner Kantonsspital
kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen | 041 205 11 11

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

haasgrafik.ch

JOSEPH HAYDN

SCHÖPFUNG

Konzertchor Klangwerk Luzern
Capriccio Barockorchester
Sopran: Marysol Schalit
Tenor: Remy Burnens
Bass: Peter Brechbühler
Leitung: Moana N. Labbate
W: www.klangwerk-luzern.ch
076 227 25 76

KONZERTCHOR KLANGWERK LUZERN

DONNERSTAG 21. MAI 2020
18.00 UHR Auffahrt
KKL LUZERN
KONZERTSAAL



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»



Übergewicht und Untergewicht – ein zunehmendes Phänomen?

Dienstag, 21. April 2020
18.30 bis 20.00 Uhr
Panoramasaal,
LUKS Sursee

Referenten: Dr. med. Alessandro Wildisen, Chefarzt Chirurgie und Departementsleiter LUKS Sursee, und Christina Wider, Leiterin Ernährungsberatung LUKS Sursee; Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Luzerner Kantonsspital
kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen | 041 205 11 11

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Stadt Luzern, Kriens,
Rontal, Region Weggis,
Vitznau
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen,
Littau/Reussbühl
Michelsamt, Seetal
Sempach, Neuenkirch
Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Regionen Willisau,
Sursee, Entlebuch
Menzbergstrasse 10
Postfach
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.pro-
senectute.ch

MAHLZEITENDIENST

NEU: Maihofstrasse 76
Postfach 3640

6002 Luzern
Telefon 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

NEU: Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

TREUHAND+STEUERN

Treuhand
NEU: Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 19 70
treuhand@lu.pro-
senectute.ch

Steuern

NEU: Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

ORTSVERTRETUNGEN

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 85
ov@lu.prosenectute.ch

BILDUNG+SPORT

NEU: Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

WOHNEN IM ALTER

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an
verschiedenen Standorten
(Luzern, Sursee, Ebikon,
Hochdorf, Wolhusen,
Schüpfheim)
Anmeldung erforderlich
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88 oder
über die regionalen
Drehscheiben
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ in Zusammenarbeit mit der Alzheimervereinigung Luzern

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

CLUB SIXTYSIX

Gönnerverein Pro Senectute
Kanton Luzern
c/o Pro Senectute
Kanton Luzern
Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@club66.ch
club66.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

Ihre Spende hilft.
Herzlichen Dank.
Postkonto 60-1599-8
IBAN
CH30 0900 0000 6000 1599 8
www.lu.prosenectute.ch

Inserat

Wissen anstelle von Angst

info
stelle
demenz

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Maihofstrasse 76 in Luzern.

Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet. Getragen wird die Infostelle Demenz von der Alzheimervereinigung Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer
Luzern



Immer da, wo Zahlen sind.

Nachlassplanung

Das Gesetz regelt Ihr Erbe,
wenn Sie es nicht tun.

Mit einer sorgfältigen Nachlassplanung können Sie
Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weitergeben.
Wir beraten Sie gerne ganz persönlich.

raiffeisen.ch/nachlass

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei