



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

## Einladung zum 7. Kontakt- und Impulstreffen

für Sozialvorstehende, Seniorenräte, Alterskommissionen,  
Seniorengruppen und weitere Interessierte

**«Engagiert älter werden – für sich und andere»**

**Donnerstag, 19. Oktober 2023**

**Armee-Ausbildungszentrum Luzern (AAL)  
Murmattweg 6  
6000 Luzern**

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## **Programm**

### **Moderation der Veranstaltung**

**Sandra Baumeler**  
*bas Kommunikation*

**13:30 Uhr** Beginn der Veranstaltung

---

### **Begrüssung**

**Tamara Estermann**  
*Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung*

### **Gesundheit im Alter**

Informationen zum kantonalen Programm

**Miriam Scherer**  
*Programmleiterin Gesundheit im Alter*

### **Praktische Umsetzung**

Informationen von Pro Senectute  
Kanton Luzern

**Markus Baumann**  
*Leiter Bereich Beratung Gemeinden / Projekte*

**14:00 Uhr** Fachreferat

---

### **Am besten schauen wir alten zu uns, wenn wir uns auch um andere kümmern**

**Dr. Ludwig Hasler**  
*Philosoph und Physiker, Publizist*

**14:40 Uhr** Kurzvorstellung der Workshops

---

**14:50 Uhr** Pause

---

**15:20 Uhr** Diskussion und Austausch in den Workshops: 1. Runde

---

### **«Wald-Senioren» Willisau**

**Markus Baumann** *Pro Senectute Kanton Luzern*  
**Edith Weibel** *Gründerin*

### **«PerlenderZeit» – Generationen begegnen sich über das Theaterspielen**

**Sonia Di Paolo** *Pro Senectute Kanton Luzern*  
**Alfons Liner** *Teilnehmer*

### **Tortellini Support-Team**

**Marcel Schuler** *Dipl. Sozialarbeiter FH, Clown*  
**Käthi Bucher** *Supporterin*

### **Vom Arbeitsalltag zum Genussmoment: Essen neu erleben nach der Pensionierung**

**Esther Jost** *Leiterin SGE*

**15:50 Uhr** Wechsel

---

**16:00 Uhr** Diskussion und Austausch in den Workshops: 2. Runde

---

**16:30 Uhr** Schlussrunde im Plenum

---

**16:45 Uhr** Apéro

---

**18:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

---

Wir bitten Sie um Anmeldung bis am **10. Oktober 2023** mit folgendem [Online-Formular](#).

---

## Workshop 1

---

### «Wald-Senioren» Willisau

*Kurzbeschreibung:* «Es bruucht immer öpper, wo de Rugg stützt...» Seit 24 Jahren sind die «Wald-Senioren» der verlängerte Arm der Korporation Stadt Willisau, indem sie tatkräftig bei Unterhaltsarbeiten in den umliegenden Wäldern mit anpacken. Wie das Engagement entstand, wie sich die Gruppe organisiert, was die Senior:innen motiviert und warum sie bis heute keine Nachwuchsprobleme kennen, darüber berichtet die Gründerin Edith Weibel.

*Workshop-Leitung:* Markus Baumann, Pro Senectute Kanton Luzern

---

## Workshop 2

---

### «PerlenderZeit» – Generationen begegnen sich über das Theaterspielen

*Kurzbeschreibung:* Das künstlerische Begegnungsprojekt aus der Projektreihe «Piiik» der Albert Köchlin Stiftung zwischen einer Schulklasse und Senior:innen beinhaltet lustvolle Theaterreisen in Luzerner Gemeinden. Im Fokus steht dabei der generationenübergreifende Blick auf das Leben und das Interesse dafür, wie vielfältig das Leben und Erinnern sein können. Sie erfahren am Workshop, wie eine Theaterreise geplant wird und wie sie gelingt. Vom Mut, über den eigenen Schatten zu springen, von einem wertvollen Perspektivenwechsel und nachhaltigen Begegnungen erzählt der Teilnehmende Alfons Liner.

*Workshop-Leitung:* Sonia Di Paolo, Pro Senectute Kanton Luzern

---

## Workshop 3

---

### Tortellini Support-Team

*Kurzbeschreibung:* In der Zirkusschule Tortellini in Littau werden Zirkusträume von kleinen und grossen Menschen wahr. Ihr zu Hause ist die Zirkushalle in Littau, wo es hinter dem Vorhang viel zu tun gibt. Mit Unterstützung der Pro Senectute Kanton Luzern baut die Zirkusschule zurzeit ein Support-Team auf, bestehend aus handwerklich interessierten Senior:innen, die Lust haben, einmal im Monat mitzuhelfen, die Zirkusinfrastruktur in Schuss zu halten. Wie das Projekt wächst und inwiefern es einen grossen Gewinn für beide Seiten darstellt, erfahren Sie an diesem Workshop mit der Supporterin Käthi Bucher.

*Workshop-Leitung:* Marcel Schuler, Dipl. Sozialarbeiter FH und Clown

---

## Workshop 4

---

### Vom Arbeitsalltag zum Genussmoment: Essen neu erleben nach der Pensionierung

*Kurzbeschreibung:* Die SGE lanciert ab 2024 gemeinsam mit dem Kanton Luzern ein neues, innovatives Projekt. Das Projekt greift eine Lücke auf, der bisher wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde: Der Lebensübergang vom Berufsalltag zur Pensionierung steht im Zentrum. Bezüglich Fragen und Anliegen rund um Änderungen im Ernährungsverhalten stehen frisch Pensionierte alleine da. Oft fühlen sie sich von der Menge an Informationen überrollt und mit dem Kochen überfordert. Genuss spielt in allen Lebensphasen eine wichtige Rolle. Beim Austritt aus dem Berufsleben besteht häufig die Erwartung, das Leben geniessen zu können. Im Projekt wird an dieser Erwartung angeknüpft. Die Projekthalte werden mit der Zielgruppe in Fokusgruppen erarbeitet. Im Workshop haben Sie die Gelegenheit mitzudenken und ihre Erfahrungen einzubringen. Ausserdem ist Ihr Engagement gefragt, wenn Sie Interesse haben in einer Fokusgruppe mitzuarbeiten.

*Workshop-Leitung:* Esther Jost, Leiterin Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE