

Fähigkeiten

Nachbarschaft

Lebenswissen

Endlichkeit

Erfahrungen

Familie

Gesprächspartnerin

erinnern

Freunde

austauschen

einsam

Gefühle

sich engagieren

glücklich

**Information und
Austausch für alle
im höheren Alter***

nachdenklich

vergessen

sich freuen

neugierig

zufrieden

Sorge

Beziehungen

Humor

Vergangenheit

traurig

Entwicklung

Verlust

verletzlich

Zukunft

müde

* für Menschen im Alter von
ca. 75 Jahren und älter

Schmerzen

Mit Unterstützung von:

Informationen und Austausch

jeweils am Freitag um 9.30 Uhr

14. Oktober 2022 **Mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit durch die Feldenkrais-Methode**
Lisa Heinimann-Schild, dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV
18. November 2022 **Aus dem eigenen Leben erzählen – Vorstellung des Erzählcafés**
Doris Kaufmann, Erzählcafé Tribtschen-Langensand
16. Dezember 2022 **Grundlagen der Achtsamkeit**
Heidi Pfäffli-Bachmann, Meditationslehrerin
20. Januar 2023 **Schlecht sehen? Und doch gut leben!**
Marco Fischer, Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz
10. Februar 2023 **Entscheidungshilfe in Gesundheitsfragen – Café Med**
Dr. med. Frank Achermann, Akademie Menschenmedizin
10. März 2023 **Medizinische und technische Hilfen bei Schwerhörigkeit**
Michiel Aaldijk, Pro Audito Luzern
14. April 2023 **Spiritual Care im Hospiz**
Karin Klemm, Hospiz Zentralschweiz
12. Mai 2023 **Gut Abschied nehmen können – Gedanken über Leben und Vergänglichkeit**
Thomas Feldmann, Caritas Luzern
16. Juni 2023 **Humor im Alter**
Marcel Schuler, Selbständig unterwegs in Sachen Humor und/oder Alter

Begegnung im Anschluss

Wer möchte, kann sich nach dem Vortrag bei Kaffee mit den anderen Besucherinnen und Besuchern austauschen. Ende jeweils um 11.00 Uhr.

Wo

Vicino Luzern, Standort Littau, Fanghöfli 4, 6014 Luzern
(Bus Nr. 12, Haltestelle Littau Gasshof)



VICINO LUZERN
In unserem Quartier alt werden

Kontakt

Fachstelle für Altersfragen:
Simone App, 041 208 81 40, ages@stadtluzern.ch

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.