



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

# Einladung zum 9. Kontakt- und Impulstreffen

für Sozialvorstehende, Seniorenräte, Alterskommissionen,  
Seniorengruppen und weitere Interessierte

## **Begegnung – Beziehung – Gemeinschaft**

**Donnerstag, 26. März 2026**

**Reformierte Lukaskirche, Lukassaal  
Morgartenstrasse 16  
6003 Luzern**

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Programm

**13:30 Uhr** Beginn der Veranstaltung

---

**Begrüssung und Informationen zum  
kantonalen Aktionsprogramm 2026–2029** **Miriam Scherer**  
*Programmleiterin Gesundheitsförderung  
Dienststelle Gesundheit und Sport*

**13:50 Uhr** Fachreferat

---

**ÜBER DIE KRAFT DER NÄHE  
Soziale Beziehungen – ein Grundpfeiler  
psychischer Gesundheit** **Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello**  
*Vizepräsidentin Seniorenuniversität Bern,  
Präsidentin des nationalen Netzwerks  
«connect! – gemeinsam weniger einsam»*

**14:30 Uhr** Übergang zu den Workshops

---

**Einleitung in die Workshops** **Sonia Di Paolo**  
*Fachperson Soziokultur  
Pro Senectute Kanton Luzern*

**14:40 Uhr** Pause

---

**15:10 Uhr** Workshops

---

**Nachbarschaft zählt – Einblick in die  
Praxis von Zeitgut Luzern** **Laslo Niffeler**  
*Geschäftsleiter Zeitgut Luzern*

**Gesprächsangebot für ältere  
Menschen – malreden** **Eve Bino**  
*Co-Geschäftsleiterin*

**Begegnung bewegt – Mobile Altersarbeit** **Daniela Meyer**  
**Region Sursee** *Fachfrau Soziokultur Alter*

**Kompass Alter – Kontaktstelle für ein  
Mehrgenerationenquartier und darüber  
hinaus** **Raymond Neumann**  
*Geschäftsführer Chrüzmatt  
und Projektleiter «Stöcklimatt»*

**Begegnungshaus Wikon** **Martina Frischknecht**  
*Projektleitung Begegnungshaus Wikon*  
**Beatrice Lauber**  
*Pro Senectute Ortsvertretung*  
**Ramona Moser**  
*SGF Wikon*

**16:25 Uhr** Rückblick und Schlussrunde im Plenum

---

**16:45 Uhr** Apéro

---

**18:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

---

Wir bitten Sie um Anmeldung bis am **16. März 2026** mit folgendem [Online-Formular](#).

## **Workshop 1**

---

### **Nachbarschaft zählt – Einblick in die Praxis von Zeitgut Luzern**

**Laslo Niffeler**

**Kurzbeschrieb:** Wie gelingt Nachbarschaftshilfe in einer Zeit, die immer schneller und anonymer wird? Zeitgut Luzern zeigt, dass verbindliche Beziehungen, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung wieder selbstverständlich werden können. Rund 1'000 Mitglieder haben sich der Genossenschaft bereits angeschlossen: Sie bilden Tandems, unterstützen sich im Alltag, gehen gemeinsam spazieren und schenken einander wertvolle Zeit.

Laslo Niffeler gibt einen kompakten Einblick in die Arbeitsweise von Zeitgut: Wie werden Einsätze vermittelt? Welche Geschichten berühren und inspirieren? Warum sind klare Strukturen entscheidend, damit Freiwillige und Hilfesuchende gut zusammenfinden? Und wie kann Nachbarschaftshilfe Gemeinden und Quartiere nachhaltig stärken? Ein kurzer, inspirierender Workshop über das Potenzial lokaler Solidarität und darüber, wie Nachbarschaft wieder Nähe schafft.

## **Workshop 2**

---

### **Gesprächsangebot für ältere Menschen – malreden**

**Eve Bino**

**Kurzbeschrieb:** Viele ältere Menschen erleben, dass vertraute Kontakte seltener werden, gesundheitliche Einschränkungen den Alltag verändern oder wichtige Bezugspersonen wegfallen. In solchen Momenten macht sich Einsamkeit besonders bemerkbar und der Wunsch nach einem zugewandten Gegenüber wächst.

malreden ist ein Gesprächsangebot, das mit dem täglich verfügbaren Alltagstelefon eine einfache Möglichkeit bietet, spontan ins Gespräch zu kommen und soziale Verbundenheit zu spüren. Die Gespräche werden von geschulten Freiwilligen geführt und sind kostenlos, anonym und vertraulich nutzbar.

## **Workshop 3**

---

### **Begegnung bewegt – Mobile Altersarbeit Region Sursee**

**Daniela Meyer**

**Kurzbeschrieb:** Der Gemeindeverbund «Alter bewegt» hat im Oktober 2024 das Pilotprojekt Mobile Altersarbeit gestartet.

Ziel ist ein lebendiges Zusammenleben, in dem alle Generationen am Dorfleben teilhaben und ältere Menschen möglichst lange selbstständig in ihrer vertrauten Umgebung wohnen können. Die mobile Altersarbeit vernetzt Akteurinnen und Akteure, unterstützt informelle Netzwerke, hilft im Aufbau der Freiwilligenarbeit und fördert somit ein nachbarschaftliches Miteinander.

Dabei sind neue Orte und Formate entstanden – vom monatlichen Begegnungscafé bis hin zu generationenübergreifenden Kulturangeboten. Begegnung bedeutet mehr als ein Treffen: Sie schafft soziale Teilhabe und gemeinsames Gestalten.

Gerne möchte ich die zentralen Erfolgsfaktoren sowie die Herausforderungen teilen, die mir im Verlauf des Projekts begegnet sind.

## **Workshop 4**

---

### **Kompass Alter – Kontaktstelle für ein Mehrgenerationenquartier und darüber hinaus**

***Raymond Neumann***

**Kurzbeschrieb:** Der Gemeindeverband Chrüzmatt Hitzkirchertal hat entschieden, der demografischen Entwicklung nicht mit Pflegeheimausbau, sondern mit der Schaffung interner Wohnangebote zu begegnen. Das in Realisierung stehenden Mehrgenerationenprojekt «Stöcklimatt» basiert auf einem umfassenden Sozialraumkonzept, woraus konkrete Handlungsempfehlungen hervorgegangen sind, die auch in die Architektur eingeflossen sind. Ein Kernelement des Projekts ist die niederschwellige Beratungs- und Anlaufstelle «Kompass Alter» für Fragen rund um das Alter. Sie ist sozialräumlicher Dreh- und Angel- punkt nach innen (Quartier) und nach aussen (Verbandsgemeinden). Das Ziel vom Kompass Alter: die Lebensqualität der älteren Personen fördern mittels Informationsbereitstellung, Möglichkeiten für Begegnungen, Vernetzung und Begleitung im Alter.

## **Workshop 5**

---

### **Begegnungshaus Wikon**

***Martina Frischknecht, Beatrice Lauber, Ramona Moser***

**Kurzbeschrieb:** Ein Haus, viele Angebote. In einem freistehenden Haus der Kirchgemeinde Reiden Wikon setzen wir eine Vision schrittweise um. Jeder Verein, ob für Familien, Alleinstehende, Seniorinnen und Senioren oder Jugendliche, trägt zum Ganzen bei und bereichert die Dorfgemeinschaft mit ihrem vielseitigen Angebot. Vereine arbeiten zusammen und verwirklichen neue gemeinsame Projekte wie z.B. den Generationenmittagstisch oder die Adventsfenster. So werden Ressourcen gebündelt und die Gemeinschaft auch unter den Vereinen gestärkt. Angebote, welche bisher durch Privatpersonen organisiert und durchgeführt wurden, konnten erfolgreich in das laufende Projekt integriert werden, ohne dass Änderungen vorgenommen werden mussten. Ein Projekt, das zeigt, dass wir gemeinsam viel mehr erreichen können.