



© 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
Region Sursee**

Daniela Meyer

Fachfrau Soziokultur Alter

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

Raymond Neumann

*Geschäftsführer Chrüz matt
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

Kurzbeschreibung: 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

Kurzbeschreibung: 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

Kurzbeschreibung: 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 selbständig 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**

Kurzbeschreibung: Der Gemeindeverband Chrüz matt Hitzkirchertal hat entschieden, der demografischen Entwicklung nicht mit Pflegeheimausbau, sondern mit der Schaffung intermediärer 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 Angelpunkt 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**

Kurzbeschreibung: 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.