



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

## Einladung zum 6. Kontakt- und Impulstreffen

«**Gesundheit und Lebensqualität im Alter**» für Sozialvorstehende, Seniorenräte, Alterskommissionen, Seniorengruppen und weitere Interessierte

# «Zuversicht kennt kein Alter»

**Donnerstag, 20. Oktober 2022**

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

Mit Unterstützung von:

**KANTON LUZERN**  
Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Programm

Moderation der Veranstaltung

**Beat Bühlmann**

*Gerontologe MAS und Journalist*

---

13:30 Uhr

**Begrüssung**

**Michelle Marty**

*Programmleiterin Gesundheit im Alter*

**Tamara Estermann**

*Leiterin Gesundheitsförderung*

**Marcel Schuler**

*Pro Senectute Kanton Luzern*

«**Gesundheit im Alter**»

Information zum  
kantonalen Programm

**Michelle Marty**

*Programmleiterin Gesundheit im Alter*

---

14:00 Uhr

**Fachreferat**

«**Mit zuversichtlicher Skepsis:  
Über Haltungen zur Zukunft**»

**Rayk Sprecher**

*freischaffender Philosoph, Fakultäts-  
manager an der Universität Luzern und  
gelegentlicher Kabarettist*

---

14:45 Uhr

**Niederschwellige Angebote und Kurzvorstellung der Workshops**

---

15:00 Uhr

**Pause**

---

15:30 Uhr

**Diskussion und Austausch in den Workshops**

---

«**Gemeinsam mit allen  
Sinnen geniessen**»

**Esther Jost**

*Leiterin Schweizerische Gesellschaft  
für Ernährung SGE*

«**Begegnung – mit Geschichten  
und Menschen**»

**Sonia Di Paolo**

*Projektleiterin und Gemeindeganimatorin  
i.A., Pro Senectute Kanton Luzern*

«**Einblick in die Dalcroze  
Rhythmik**»

**Diana Wyss**

*diplomierte Rhythmik Lehrerin mit  
Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach  
Dalcroze*

«**Humor & Lachen – Medikamente  
ohne Nebenwirkungen**»

**Marcel Schuler**

*Dipl. Sozialarbeiter FH, Hobby-Clown,  
Mitglied [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)*

---

16:15 Uhr

**Schlussrunde im Plenum**

---

16:40 Uhr

**Apéro**

---

18:00 Uhr

**Ende der Veranstaltung**

Wir bitten Sie um Anmeldung bis am 12. Oktober 2022 mit folgendem [Online-Formular](#).  
Es gelten die aktuellen Covid19-Massnahmen des BAG.