

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 4

PDF erstellt am: **08.08.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 9 Wissen und Kultur
- 10 Gestalten und Spielen
- 11 Musik
- 13 Gesundheit und Wohlbefinden
- 14 Sprachen
- 16 Digitale Senioren
- 17 Moderne Kommunikation
- 18 Computer (Windows und Mac)

## Gemeinsame Interessen

- 21 Vielseitige Treffen

## Sport

- 22 Bewegung
- 24 Fitness
- 26 Tennis
- 26 Polysport
- 27 Wasserfitness
- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern
- 34 Schneeschuhtouren
- 36 Skilanglauf/-Ferien

## Offene Gruppen

- 37 Fitgym (Allround)
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzsport

## Ferien 2019

- 42 Begleit-, Aktiv-, Spazier- und Wanderferien
- 44 Badeferien Mallorca

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

# Editorial



Foto: Peter Lauth

Partnerschaft Musikschule Stadt Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r.): Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Pro Senectute, Rafael Woll, Kursleiter/Perkussionist; Diana Wyss, Kursleiterin/Rhythmiklehrerin; Michael Giger, Abteilungsleiter Musikschule.

«Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.»

Yehudi Menuhin

## Liebe Leserin, lieber Leser

Der Anteil älterer und alter Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt zu und immer mehr von ihnen bleiben bis ins hohe Alter aktiv – auch in musikalischer Hinsicht. Einige erlernen ein Instrument neu, andere nehmen ihre musikalischen Tätigkeiten von früher wieder auf. Viele pflegen dank des Musizierens ihre sozialen Kontakte oder halten ihren Geist in Schwung. Nicht selten wird Musik und Gesang auch als therapeutische Massnahme eingesetzt. Mit der steigenden Anzahl musikalisch aktiver Seniorinnen und Senioren steigt auch der Anspruch nach qualifizierten Angeboten, die sich speziell an den Bedürfnissen von älteren Menschen orientieren.

Aus diesem Grund setzten sich die Musikschule Stadt Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern vor rund zwei Jahren zusammen und planen, organisieren und veranstalten seither erfolgreiche Kurse im Segment 60+. Die Teilnehmenden sind begeistert und motivieren uns jedes Semester zu neuen und weiterführenden Angeboten (siehe Seite 11/12).

Diese und alle weiteren Angebote finden Sie auch auf unserer neuen Website unter: [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Freizeit

Suchen Sie direkt über **Stichwort/Kursnummer**, über die gewünschte **Kategorie** (unter Bildung oder Sport) oder über den **Ort**. Und Sie können sich unter «**Online-Anmeldung**» direkt für den entsprechenden Kurs anmelden. Zögern Sie nicht und «surfen» Sie mal rein.

Ob durch das gemeinsame Musizieren oder durch andere Kurse: Der Alltag der Seniorinnen und Senioren wird bereichert und deren Lebensqualität nachhaltig gefördert, erhalten oder gesteigert.

Machen Sie mit – halten auch Sie sich geistig und körperlich fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

**Michèle Albrecht**

Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern