

**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.