Pro Senectute Kanton Luzern

**Neues Kursprogramm «Impulse» 2. Halbjahr 2022für ein aktives Alter**

**Pro Senectute Kanton Luzern ist einer der grössten Kursanbieter der Region. Durchschnittlich finden 70 Veranstaltungen pro Wochentag statt. Ende Juni geht das beliebte Halbjahres-Kursprogramm «impulse» mit rund 600 Aktivierungsmöglichkeiten an 54'000 Haushaltungen.**

Mit den über 600 Bildung+Sport-Angeboten trägt die Stiftung wesentlich dazu bei, dass ältere Menschen aktiv und gesund bleiben. Neu können die Angebote via QR-Code auf der Webseite gesichtet werden. Die Digitalisierung ist auch inhaltlich ein relevantes Thema. Vielen Menschen in der Schweiz sind nach der Pension rund zehn aktive und gesunde Jahre im Ruhestand gegönnt. Damit bekommen die folgenden Aussagen eine grosse Bedeutung: Einerseits «Lebenslanges Lernen», wobei Bildung und Kultur im Alter helfen, am sozialen Leben teilzunehmen und das Leben selbst zu gestalten. Andererseits «**Bewegen im Alter»**,wobei regelmässige Aktivitäten im Alter nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden beitragen.

**Neue und bewährte Kursangebote**

Im neuen Halbjahres-Kursprogramm «impulse» gibt es für Frauen und Männer ab 60 Jahren die Möglichkeit, aus über 600 verschiedenen Angeboten auszulesen. «Achtsamkeit», «Digitales Gehirntraining», «Yoga für den Mann», «Töpfern», «Aktives Hören – Jazzgeschichte», «Apps rund um Ferien und Unterhaltung», «Padel-Tennis» - dies sind einige spannende und interessante Kursangebote, die ab Juli starten. Hat Sie ein Angebot im neuen Halbjahreskursprogramm angesprochen? Die Kurse können bequem und unkompliziert auf der Anmeldeform [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)/Online-Anmeldung gebucht werden. Mittels QR-Codes auf der «impulse»-Frontseite sind die jeweiligen Angebote direkt auf dem Handy sichtbar. Dies funktioniert ganz einfach: 1. Handy-Kamera öffnen; 2. QR-Code scannen; 3. Link öffnen und Angebote entdecken. Über den jeweiligen QR-Code finden Sie auch die Detailprogramme aller offenen Sportgruppen (Nordic Walking, Wandern, Velo, Fitgym, Wasserfitness, Tanzen etc.) inkl. Durchführungsentscheide. Selbstverständlich ist weiterhin auch die persönliche Beratung möglich via Telefon 041 226 11 99 oder per E-Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch. Freuen Sie sich auf das druckfrische Halbjahreskursprogramm impulse.

\*\*leg\*\*

«Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.» Im druckfrischen Halbjahres-Kursprogramm «impulse» gibt es über 600 Angebote. Foto zVg