

## Offene Treffen und Gruppen: 2. Halbjahr 2023

Bei Viva Luzern im Café I Restaurant Guggi

### Zmittag-Treff: + Gemeinsames Mittagessen für Alleinstehende.

- DI, 11.30 bis 14.00 Uhr
- Monatlich; 8.8., 12.9., 10.10., 14.11. und 12.12.2023
- Gastgeberin: Bea Langenbacher, Mobile 079 684 53 92
- Kosten: CHF 5.- bar pro Mal, exkl. Menü  
Vegi CHF 18.-, Fleisch CHF 20.- oder à la carte und Getränke
- Anmeldung: am Vortag bis 12.00 Uhr an Bea Langenbacher

### Digi-Treff: + Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets.

- MI, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Monatlich; 2.8., 6.9., 27.9., 25.10., 22.11. und 20.12.2023
- Gruppenleiter: Ernst Bissig, Mobile 079 408 22 65
- Kosten: CHF 10.- bar pro Mal, exkl. Kaffee

### Denk-Fitness-Treff: + Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

- FR, 13.30 bis 15.00 Uhr oder 15.30 bis 17.00 Uhr
- Monatlich; 25.8., 15.9., 13.10., 10.11. und 15.12.2023
- Gruppenleiterin: Edith Koch, Telefon 041 497 30 24
- Kosten: CHF 15.- bar pro Mal, inkl. Unterlagen, exkl. Kaffee

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## Offene Treffen und Gruppen: 2. Halbjahr 2023

Bei Viva Luzern im Café I Restaurant Guggi

### Fitgym: + Regelmässiges Turnen für Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Spass.

- Wöchentlich am Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
- Gruppenleiterin: Barbara Vanza, Mobile 079 229 53 44
- Kosten: CHF 5.- pro Mal (Halbjahres- oder 10er-Abo)

### Trauer-Café: + Abschied nehmen hat viel Facetten – sich treffen, zuhören und darüber reden.

- DI, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Monatlich; 25.7., 29.8., 26.9., 31.10., 28.11. und 19.12.2023
- Gruppenleiterin: Rita Schnyder, 041 240 90 01
- Kosten: CHF 10.- pro Mal

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.