



viva luzern

Abenteuer Älterwerden.
Vortragsreihe 2026.

Abenteuer **Fünf Impuls- veranstaltungen.** Älterwerden.

**Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein.
Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise
zu begeben – mit der öffentlichen Vortragsreihe
«Abenteuer Älterwerden» von Viva Luzern.**

Viva Luzern organisiert fünf Input-
veranstaltungen zum Thema Älter-
werden. Beim anschliessenden Apéro
besteht die Möglichkeit, sich mit den
Referentinnen und Referenten aus-
zutauschen. Anmeldungen dienen
unserer Planung, spontan Entschlos-

sene sind ebenfalls herzlich will-
kommen. Die Veranstaltungen sind
kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre
Anmeldung: [vivaluzern.ch/
vortragsreihe2026](http://vivaluzern.ch/vortragsreihe2026) oder
via Telefon 041 612 70 00.



Abschied und Neubeginn.

23. April 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr | Viva Luzern Wesemlin.

Zum Leben gehören auch Herausforderungen wie Verlust und Abschied.
Wie können wir mit Zuversicht den Weg in eine neue Lebensphase gehen?
Nehmen Sie Impulse mit, wie es Ihnen gelingt, den Blick vorwärtszurichten
und am Leben zu wachsen.

Daniella Nosetti-Bürgi, Psychologin lic. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin.

Neues wagen, aber wie?

11. Juni 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr | Viva Luzern Eichhof.

Mut beginnt oft leise – und verändert doch vieles. Auf diesem Podium
erzählen Menschen von Entscheidungen, die ihr Leben bereichert haben.
Ein Abend, der inspiriert, ermutigt und neue Perspektiven eröffnet.

Moderatorin: Viviane Speranda, Moderatorin, Kommunikationsexpertin und Trainerin.

Sanfte Fitness für jedes Alter.

20. August 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr | Viva Luzern Staffelnhof.

Eine erfahrene Physiotherapeutin zeigt, was Ihrem Körper guttut. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern. Mitmachen erwünscht: Kommen Sie in bequemer Kleidung und üben Sie gleich vor Ort.

Referenten: Simone Gabel, Dipl. Physiotherapeutin, CAS klinische Expertise in der geriatrischen Physiotherapie und Sylvain Perrinjaquet, MSc Physiotherapeut.

Schlaf gut!

8. Oktober 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr | Viva Luzern Rosenberg.

Erholsamer, guter Schlaf ist wichtig. Doch was braucht es, um wirklich erholt aufzuwachen? Sie erhalten praktische Tipps, wie sich die Schlafqualität mit einfachen Routinen verbessern lässt.

Referent: PD Dr. med. Sebastian Zaremba, Schlafmediziner.

Das Zuhause im Alter.

19. November 2026 | 17.30 bis 19.30 Uhr | Viva Luzern Dreilinden.

Viva Luzern gestaltet Lebensräume, in denen sich Menschen sicher, wohl und respektiert fühlen. Erfahren Sie, wie Viva Luzern Leben im Alter gestaltet und wie architektonische und bauliche Massnahmen diesen Anspruch wirkungsvoll unterstützen.

Referenten: Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern und Pascal Lüthi, Leiter Immobilien- und Facilitymanagement Viva Luzern.



Leben, wie es behagt. Mit so viel Unterstützung wie nötig und so viel Freiraum wie möglich. Eingewoben in ein feines Netz unterstützender Hände, getragen von Herzlichkeit. Dafür steht Viva Luzern.

Viva Luzern. Im Alter zuhause.

Viva Luzern AG
Schützenstrasse 4 · 6003 Luzern
Telefon 041 612 70 00
info@vivaluzern.ch · www.vivaluzern.ch

