



viva luzern

Abenteuer Älterwerden.
Vortragsreihe 2026.

Abenteuer Älterwerden.

Fünf Impuls-
veranstaltungen.

**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 Älterwerden. Beim anschliessenden Apéro besteht die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und Referenten auszutauschen. Anmeldungen dienen unserer Planung, spontan Entschlos-

sene sind ebenfalls herzlich willkommen. Die Veranstaltungen sind kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung: 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 Unter-
stützung 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

