

Kappellbrücke Luzern



Stimmungsbilder aus Tavolata, dem Netzwerk des Migros-Kulturprozent für selbstorganisierte Tischgemeinschaften.

## INFORMATIONEN

- TAGUNGSORT** Le Théâtre im Gersag (Kultur- und Kongresszentrum), Rüeeggisingerstrasse 20a, 6020 Emmenbrücke
- ANREISE** Mit den öV: in 7 Minuten ab Bahnhof Luzern mit S-Bahn 1 und 9: Das Kongresszentrum befindet sich zwei Gehminuten vom Bahnhof Gersag, Emmenbrücke entfernt.
- 
- Mit dem Auto: Gebührenpflichtige Parkplätze direkt vor dem Haus. Weitere Parkmöglichkeiten stehen im gegenüberliegenden Parkhaus zur Verfügung.
- TEILNEHMER/INNEN** Mitglieder von Tavolata-Tischgemeinschaften und Interessierte.
- KOSTEN** Die Veranstaltung inkl. Mittagessen und Kaffee ist kostenlos.
- ANMELDUNG** Bis Donnerstag, 1. März 2018
- VIA INTERNET** [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) > Veranstaltungen > Veranstaltungen > „Tavolata Jahrestagung“ anwählen; oder [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)
- PER POST** Benützen Sie die beigelegte Anmeldekarte.
- PER TELEFON** 044 277 22 19 (Sekretariat Migros-Kulturprozent)
- PER FAX** 044 277 23 35

Herzliche Einladung zur

# Tavolata Jahrestagung

„Lebensfreude und Vitalität  
im Alter“



**Dienstag, 13. März 2018, 10 – 16 Uhr**  
**Le Théâtre im Gersag, Emmenbrücke**

Konzept und  
Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

## PERSÖNLICHE EINLADUNG



Gerne laden wir Sie zur Jahrestagung in die Zentralschweiz ein. Die Veranstaltung steht unter dem Thema: „Lebensfreude und Vitalität im Alter“ und passt besonders gut zum Motto der über 300 Tischgemeinschaften, die in den letzten Jahren entstanden sind. An der Tagung werden nicht nur interessante Referate und inspirierende Workshops geboten, auch für das leibliche Wohl ist gesorgt und der landesweite Austausch kommt nicht zu kurz.

Am Vormittag wird uns Frau Prof. Dr. Gabriela Stoppe von MentAge in Basel aufzeigen, worauf es ankommt, um im Alter glücklich und zufrieden zu sein. Im Referat von Prof. Dr. Lukas Zahner vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel erfahren wir, wie wir Bewegung in unseren Alltag integrieren und damit unsere Selbständigkeit erhalten können.

Das vielfältige Nachmittagsprogramm reicht von unterhaltsam bis tiefgründig.

Wir freuen uns auf einen bereichernden gemeinsamen Tag in Emmenbrücke bei Luzern.

Herzliche Grüsse

Robert Sempach

Antonia Reinhard

## PROGRAMM

ab 09.30 Uhr	Eintreffen und Begrüssungskaffee
10.00 Uhr	Begrüssung und Referate: <b>„Möglichst lange selbständig bleiben – was kann ich tun?“</b> Prof. Dr. Lukas Zahner <b>„Lebensfreude im Alter“</b> Prof. Dr. Gabriela Stoppe
12.30 Uhr	Mittagessen
13.45 Uhr	Nachmittagsprogramm nach Wahl: (Details siehe nächste Seite) <ul style="list-style-type: none"><li>• Erzählcafé</li><li>• Luzerner Stadtführung „der Nase nach“</li><li>• Frühlingsfloristik</li><li>• Atelier: Malen, Zeichnen</li><li>• Frühlingsrollen frisch zubereiten</li><li>• Slam Poetry Workshop</li><li>• Chinesisch 1x ausprobieren</li><li>• Koordinationsspiele</li><li>• Generationen im Museum (GiM)</li><li>• Vertiefung Referate</li></ul>
15.30 Uhr	So viel Gutes an diesem Tag! Wir tauschen aus.
16.00 Uhr	Ausklang beim Kaffee

## NACHMITTAGSPROGRAMM DETAILS

Bitte geben Sie auf dem beiliegenden Anmeldeformular Ihre Wahl an:

- **Erzählcafé „Traumberuf“.** Erzählen und zuhören - Ein Gewinn! Erzählen Sie, was Sie früher werden wollten und was Sie dann geworden sind.  
Leitung: Susi Sennhauser und Rhea Braunwalder.
- **Luzerner Stadtführung „der Nase nach“.** Immer der Nase nach durch Luzern - eine besondere Entdeckungsreise. Leitung: Verein Stadtrundgang.
- **Frühlingsfloristik.** Lassen Sie sich inspirieren, lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand zu traumhaften Strässen und Gestecken kommen und setzen Sie Ihre Ideen gleich um. Leitung: Klubschule Luzern.
- **Atelier Malen, Zeichnen.** Spitzen Sie die Bleistifte, füllen Sie die Farbtöpfe und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Sie erhalten professionelle Tipps und Tricks zu Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten.  
Leitung: Klubschule Luzern.
- **Frühlingsrollen frisch zubereiten.** Ein Klassiker aus der asiatischen Küche wird hier zur Vollendung gerollt. Leitung: Klubschule Luzern.
- **Slam Poetry Workshop.** Lernen Sie diese neue Literaturform kennen und probieren Sie es gleich selber aus. Leitung: Lisa Brunner, Slam Poetin aus Luzern.
- **Chinesisch 1x ausprobieren.** Was so fremd klingt, ist gar nicht so schwer: Erhalten Sie einen Einblick in die chinesische Sprache Mandarin.  
Leitung: Su-Ling Pfäffli, Klubschule Luzern.
- **Koordinationsspiele.** In einer gemütlichen Runde werden unter Anleitung diverse Koordinationsspiele gespielt. Leitung: Sara Beeler und Team.
- **„GiM - Generationen im Museum“.** Mit GiM begegnen sich Menschen auf Augenhöhe. Gewinnen Sie Einblick in einem Museum vor Ort.  
Leitung: Franziska Dürr.
- **„Möglichst lange selbständig bleiben – was kann ich tun?“** Vertiefung Referat von Prof. Dr. Lukas Zahner
- **„Lebensfreude im Alter“** Vertiefung Referat von Prof. Dr. Gabriela Stoppe