

Erinnern – erzählen – zuhören

Erzählcafé 55 plus

VON ISABELLE BALLY,
CO-LEITUNG ERZÄHLCAFÉ 55PLUS

Seit 2010 ist das ökumenische Angebot Erzählcafé 55 plus nicht mehr weg zu denken. Da treffen sich monatlich von Januar bis Juni Menschen ab dem 55. Lebensjahr zu einem vorbestimmten Thema aus der Vergangenheit oder Gegenwart. Manchmal übernimmt ein Überraschungsgast die Einstimmung.

So entsteht jeweils eine Erzählrunde, wo Erinnerungen wach werden und auf dem Lebensweg Verlorenes wieder neu entdeckt werden kann.

Die Co-Leitung, zusammengesetzt aus der Soziokulturellen Animatorin Isabelle Bally von der Pfarrei St. Karl und seit Januar 2019 der jungen Pfarrerin Cristina Policante, bewährt sich weiterhin.

In einer lockeren und angenehmen Atmosphäre tauchen die Teilnehmenden in heitere und nachdenkliche Geschichten aus ihrem ganz persönlichen Leben ein. Dabei ist das Erzählen eigener Anekdoten freiwillig, aber obligatorisch ist das Zuhören ohne zu werten. Das Gehörte bleibt in dieser Runde zurück. Es kann aber auch im eigenen Alltag nachklingen, man tauscht sich vielleicht mit seinen Liebsten aus oder schöpft Kraft für die Bewältigung des Tages.

In der Mitte des Morgens gibt es zur Stärkung Kaffee und Gipfeli oder Schmelzbrötli. Bei diesem wichtigen Teil des Anlasses wird Aktuelles zu zweit ausgetauscht. Seelisch und körperlich gestärkt schwärmen die Teilnehmenden nach diesen Montagsrunden aus und starten ihre ganz persönliche Woche. Vielleicht fühlen Sie sich angesprochen und schauen einmal rein!? Sie sind herzlich willkommen!

Nächste Daten und Themen:

13. Januar 2020

«**Als ich noch klein war ...**» –
Erinnerungen aus meiner Kindheit

Reformiertes Gemeindezentrum
Myconiushaus, St. Karli-Strasse 49

10. Februar 2020

«**Ich bin so froh, dass ich damals angefangen habe**»

Pfarreihaus St. Karl, Spitalstrasse 93
Jeweils von 9.15–11.15 Uhr

Weitere Daten und Infos bei
Pfarrei St. Karl
Telefon 041 229 94 00
Pfarramt Matthäus Myconiushaus
Telefon 041 361 01 18

55 PLUS

ERZÄHL CAFÉ

Eine Randnotiz

Was tut sich im Dammgärtli?

VON ANDREAS MÜLLER

Seit den Sommerferien treffen sich Quartierbewohnerinnen und -bewohner jeweils am letzten Samstag im Monat zu einem gemeinsamen Z'nacht im Spielplatz Dammgärtli. Im Sommer wurde grilliert, passend zum Herbst gab es Ende Oktober ein Fondue. Das nächste Highlight ist auch schon fixiert: Am 30. November wird das serbische Gericht «Pasulj» aufgetischt. Diese Treffen sind offen für alle und sollen dazu dienen, sich im Quartier zu begegnen, Beziehungen entstehen zu lassen und das Zusammenleben im

Quartier zu fördern. Organisiert und gekocht wird das Ganze von den Teilnehmenden selbst und ist nicht profitorientiert. Die Kosten des Essens werden unter allen Anwesenden gleichmässig aufgeteilt und bewegen sich im einstelligen Frankenbereich.

Die Kommunikation läuft über einen WhatsApp Chat.

Darko Urosevic vom Kiosk Kompass am Kreuzstutz darf jederzeit darauf angesprochen werden.

Internationaler Frauenschwimmkurs

VON NAZAR TAZIK,
CO-LEITERIN TÜREN ÖFFNEN

Wir bieten Frauen aller Nationen einen Schwimmkurs an. Bei uns entdeckst du die Freude am Wasser. Bei uns wirst du erste Schwimmtechniken erlernen oder verbessern. Und du bekommst durch den Kurs viel mehr Sicherheit und Vertrauen. Der Frauenschwimmkurs ist ein Integrationsangebot des Sentitreffs Luzern. Aufgrund der unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründe sind viele Frauen darauf angewiesen, in einem geschützten Rahmen das Schwimmen zu erlernen. Der Schwimmkurs für die Frauen aus verschiedenen Nationen findet im Hallenbad des Hotels de la Paix statt (ohne Kinder!).

Die Frauen sammeln sich mit einer Lehrerin im Hallenbad. Gerade Frauen, die (noch) nicht schwimmen können und sich im Wasser unsicher bewegen, sind willkommen. In diesem Schwimmkurs haben sie die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Durch ein längerfristiges, regelmässig stattfindendes Angebot (einmal wöchentlich) können die Frauen auf dem Gelernten aufbauen und das körperliche Wohlbefinden beibehalten.

Durch die sportliche Bewegung erlangen die Frauen ein gesundes Körpergefühl. Ausserdem bietet der Kurs den Frauen Raum und Zeit sich auszutauschen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Der Schwimmkurs findet jeweils am Samstag statt.

Gruppe 1 «Frosch»: 17–18 Uhr
Gruppe 2 «Delphin»: 18–19 Uhr

An folgenden Daten

2019 30. November; 7. / 14. / 21. Dezember
2020 4. / 11. / 25. Januar; 1. Februar

Anmeldung erforderlich

Nazar Tazik, Telefon 076 592 57 30 oder
frauenschwimmen@sentitreff.ch



Impressum

Herausgeber: Verein Sentitreff

Baselstrasse 21 / 6003 Luzern

Büro 041 240 94 79 Treff 041 240 94 71

info@sentitreff.ch / www.sentitreff.ch

Redaktion: Urs Häner (uh), Thomas Glatthard (thg),

Josef Moser (jm); Weitere Mitwirkende:

Isabelle Bally, Jovanka Brusin, Manuel Martinez (Programm),

Andreas Müller, Olga Piazza, Melanie Seeholzer, Nazar Tazik

Druck: Gamma-Print AG; Auflage: 3300 Expl.