

Senioren-Post

Littau - Reussbühl



www.senioren-littaureussbuehl.ch



Littau wächst, Bild Peter Wagner

Jassen	Seiten 2 & 10
Wandern	Seiten 3 & 11
Der Fluss Lena in Jakutien	Seite 2
Lesementoring im Schulhaus Rönimoos	Seite 4
Senioren-Post online	Seite 4
Ausflug ins Berner Seeland	Seite 4
Velofahren am Montag	Seite 5
Ausflug zum Chocolatier Aeschbach	Seite 7
Frageabend (Computer, Handy, Tablet...)	Seite 7
Einladung Seniorenferien Adelboden	Seite 8
SOS vom SOS-Fahrdienst	Seite 9
Vortrag Gemüseanbau für Grossverteiler	Seite 12
Tagesausflug ins Appenzellerland	Seite 12
Stefan Gilli – neuer Ortsvertreter der Pro Senectute in Reussbühl	Seite 14
Gedächtnistraining	Seite 14
Marktplatz 60plus, Freiwilligenarbeit gefragt	Seite 14

Wir begrüßen die neuen Leser und Leserinnen der Senioren-Post. Diese wird allen AHV-Berechtigten der Stadtteile Littau und Reussbühl unentgeltlich zugestellt.

Träger der Senioren-Post sind das Aktive Alter Littau, das Aktive Alter Reussbühl und die Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau.

Wir freuen uns, wenn Sie das vielfältige Angebot unserer Anlässe beachten, welche allen offenstehen.

Wer die Senioren-Post nicht erhalten möchte, melde sich bei der Redaktion (Seite 16).

Jassnachmittage

Donnerstag 14.00 Uhr. Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
5. April, 3. Mai 7. Juni 2018
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



Wanderungen

Dienstag, 17. April, 29. Mai, 26. Juni 2018

Seite 3



Der Fluss Lena in Jakutien

Montag, 16. April 2018 14.00 Uhr

Gasthaus Ochsen

Eine Reise auf dem mächtigen Lena Strom durch den Nordosten Sibiriens gehört zu den spektakulärsten Kreuzfahrten, die Russland zu bieten hat.

Ein Vortrag von Heinz Haldi, ehemaliger Wirt des Gasthauses Ochsen, hat viele Reisen in Russland unternommen und kennt Land und Leute dank seinen Kenntnissen der russischen Sprache.



Rad- und Wanderferien in Eendingen

Montag, 23. April bis Samstag, 28. April 2018

Die Reise ist bereits ausgebucht.

Velofahren am Montag, ab 7. Mai 2018

Seite 5



Ausflug ins Berner Seeland

Dienstag, 22. Mai 2018, Ausschreibung

Seite 4



Der Vorstand des Aktiven Alter Littau:

Josef Fries, Präsident, Neuhushof 12, 6014 Luzern, 041 250 35 20, josef_fries@bluewin.ch

Hans Thalmann, Margrit Hegi, Peter Wagner, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt, Bruno Peter



Frostwanderung Eschenbach – Bertiswil, 27. Februar 2018

Dienstag, 17. April 2018		Wanderzeit: ca. 2½Std.
Leichte Nachmittagswanderung	Ebikonener Jubiläumsweg	
Besammlung	13.00Uhr Gasshof	
Abfahrt: Bus Nr. 12	13.12Uhr Gasshof	
Tageskarte Zone 10	muss selbst gelöst werden.	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz und Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 17.30 Uhr	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 und Bühlmann Martin 041 250 18 13.	
Anmeldung	bis Samstag, 14. April 2018, 18.00 Uhr an Wanderleitung	

Dienstag, 29. Mai 2018		Wanderzeit: ca. 3,5Std.
Tageswanderung	Aesch - Hitzkirch - Schloss - Heidegg – Gelfingen	
Besammlung	08.10 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 40	08.17 Uhr Richtung Emmenbrücke	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Fr. 18.80, Halbtax Fr. 9.40,	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung:	Bischof Peter 041 250 11 74 und Bühlmann Martin 041 250 18 13	
Anmeldung:	bis Samstag, 26. Mai 2018, 18.00 Uhr , an Wanderleitung	

Dienstag, 26. Juni 2018		Wanderzeit: ca. 3 Stunden
Tageswanderung	Benzenschwil - Muri	
Besammlung	08.15Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 12	08.24Uhr Gasshof	
Abfahrt Bahn Luzern	08.51Uhr Gleis 3	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Fr. 26.60, Halbtax Fr. 13.40	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 und Bischof Peter 041 250 11 74.	
Anmeldung	bis Samstag, 23. Juni 2018, 18.00 Uhr , an Wanderleitung	

Zur Erinnerung:

Das Wanderprogramm für das Jahr 2018 wurde erstellt bevor alle Details bekannt waren. Es können kurzfristig Änderungen auftreten oder das Wetter (Hangrutsche usw.) zwingt uns zu einer Absage.

Damit die Wanderleitung Änderungen oder Absage der Wanderung mitteilen kann, bitten wir um eine **Anmeldung aller Teilnehmenden, auch der GA-Besitzer**.

Die Wanderleitung besorgt bei der SBB ein **Gruppenbillett ab Littau – Gasshof**.

Bestellte Billette müssen auch dann bezahlt werden, wenn die Reise nicht angetreten wird.

Wer kein gültiges Billett vorweisen kann, zahlt nebst dem Fahrpreis einen Zuschlag von mindestens Fr. 90.00.

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

Vorschau 2018

24. Juli 2018	Dem Schatten nach*
28. August 2018	Vier-Seenwanderung, Bergwanderung**
25. September 2018	Gormund-Vogelmoos–Waldhaus-Beromünster **
23. Oktober 2018	Sempach-Station-Schloss Warthensee–Nottwil*
27. November 2018	Schlusswanderung mit Höck*

*Halbtageswanderung, **Ganztageswanderung

Lesementoring im Schulhaus Rönnimoos

Wir suchen für das neue Schuljahr ab August 2018 sieben Seniorinnen und Senioren, welche bereit sind, wöchentlich einmal 45 Minuten zusammen mit einem Schulkind in der Bibliothek des Schulhauses Rönnimoos zu lesen. Diese Lesementorinnen und Mentoren werden für ihre Aufgabe geschult. Auskunft:

Abteilung Alter und Gesundheit, Mirjam Müller-Bodmer
Hirschengraben 17, 6002 Luzern, Telefon 041 208 81 38, mirjam.mueller@stadtluzern.ch
Weitere Infos können Sie dem Flyer auf unserer Webseite entnehmen.



Senioren-Post online: www.senioren-littaureussbuehl.ch

Die gemeinsame Webseite der 3 Trägergruppen.

Man findet sie mit Google am einfachsten mit z.B. „senioren littau“ oder „senioren reuss“.

Die ersten beiden Seiten erleichtern den Einstieg zu den neusten und wichtigsten Angeboten und zur Vielfalt der Bilder und Berichte über die Anlässe der Trägergruppen.

Die Bilder und Berichte der Leser führen in viele Länder: Süditalien, Irland, Baltische Staaten, Australien/Neuseeland, Skandinavien, Indien, Sardinien, Lanzarote, Donau Radweg, Venedig, Kappadokien....Und vieles mehr.

Sie werden natürlich auch Littau und Reussbühl entdecken. Lassen Sie sich überraschen!

Die Redaktion freut sich auf weitere Bilder unserer Leser: Reisen, Ferien und Ausflüge, Bilderreihen zu Themen wie Blumen, Landschaften usw.

Die aktuelle und frühere Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit, sogar farbige, zur Verfügung.



Neue Berichte:

Lotto- und Fasnachts-Nachmittage, Singen am Montag, Wanderungen

Neuer eindrücklicher Reisebericht:

Usbekistan von Cécile und Hans Thalmann (Bild rechts)

Einladung zum Ausflug ins Berner Seeland

Dienstag, 22. Mai 2018

Fahrt mit modernen Reiseautos ins Berner Seeland
Kaffeehalt im Hotel „Wilden Mann“ in Aarwangen
Weiterfahrt über Wangen an der Aare-Solothurn-Biel nach Bühl

Mittagessen im Landwirtschaftsbetrieb

«Römerhof» in Bühl



Kosten	Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen	Fr. 50.00
Abfahrtszeiten	Parkplatz Zentrum St. Michael	07.30 Uhr
	Metzgerei Müller	07.35 Uhr
	Kath. Kirche	07.45 Uhr

Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung bis Montag, den 14. Mai 2018 an
Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch



Anmeldung für den Ausflug vom 22. Mai 2018 ins Berner Seeland

Name, Vorname(n) und Adresse

Einsteigeort: St. Michael Metzgerei Müller Kath. Kirche

Bemerkungen.....

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren jeweils am Montag, Mai bis September 2018

Wir bieten geführte Velofahrten an, mehrheitlich am Vormittag, ausser bei den Ganztages-Touren.
Dazu folgende Hinweise:

Velohelm empfohlen

Keine Anmeldung und keine Abmeldung notwendig

Gleicher Treffpunkt wie im letzten Jahr, einfach kommen und mitmachen

Bei unsicherer Witterung selber entscheiden, Kleidung anpassen

Wir fahren auf Hartbelag, aber auch auf gekiesten Nebenwegen, Rennvelo ungeeignet

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmattstrasse

vor der Firma „Studio Schenker“, gegenüber der Firma „Chocolat Schönenberger AG“.

Wir starten bei allen Ausflügen um 08:00 Uhr.

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

07.05.2018	Buchrain, Gisikon
14.05.2018	Ebikon, Root
28.05.2018	Kriens, Stans
04.06.2018	Rothenburg, Neuenkirch
11.06.2018	Eschenbach, Urswil
18.06.2018	Wolhusen, Buholz
25.06.2018	Mooschür, Malers
02.07.2018	Ganzer Tag nach Buochs, ca. 50 km ★
09.07.2018	Verschiebedatum Buochs oder Halbtage nach Wolhusen
16.07.2018	Buchrain, Eschenbach
23.07.2018	Ganzer Tag um den Sempachersee ca. 50 km ★
30.07.2018	Verschiebedatum Sempachersee oder Halbtage Rothenburg, Littau Berg
06.08.2018	Hergiswil, Camping Bachmättli
13.08.2018	Hellbühl, Neuenkirch
20.08.2018	Ganzer Tag ins Seetal nach Hitzkirch ca. 60 km ★
27.08.2018	Verschiebedatum Seetal oder Halbtage Dietwil, Gisikon
03.09.2018	Langnauer Brücke, Malers
10.09.2018	Ligschwil mit Besuch ★
17.09.2018	Verschiebedatum Ligschwil oder Trumpf Buur, Ebikon
24.09.2018	Eichhof, Horwer Halbinsel

★ Fällt bei Schlechtwetter aus, Verschiebedatum eine Woche später
Hans Thalmann



Rückblick Seniorenfasnacht im Gasthaus Ochsen Littau, 5. Februar 2018

Eine grossartige Seniorenfasnacht mit 120 Fasnächtler und Fasnächtlerinnen, darunter 15 Vollmasken, die sofort für gute Stimmung im Saal sorgten!

Das Zunftmeisterpaar Roland und Fränzi Odermatt mit dem Weibelpaar Kurt und Els Imgrüth, dem letztjährigen Zunftmeisterpaar Günter und Barbara Fasnacht, wie auch viele Altzunftmeister und zwei Knappen wollten diesen Nachmittag mit den Senioren und Seniorinnen von Littau nicht verpassen.

Alleinunterhalter Toni Wicki sorgte für gute Laune und voll belegter Tanzfläche.

Und keine Seniorenfasnacht ohne den obligaten Zunftmeisterwein und das vom Aktiven Alter gespendete Päärlì „Wienerli“ aus der Ochsenküche! Herzlichen Dank!

Josef Fries



Alle Bilder von Peter Wagner und Walter Jten auf unserer Webseite

Rückblick Lottonachmittag im Gasthaus Ochsen, 22. Januar 2018

Draussen Dauerregen, drinnen, im voll besetzten Ochsenaal, spannungsvolle Erwartung.

50 Sponsoren haben eine grosse Vielfalt an Preisen gespendet, die von Marlies und Fritz Odermatt liebevoll verpackt, und zu einem farbenfrohen Gabentempel aufgebaut worden sind.

Es wird still im Saal und Hansjörg Wüest leitet bedächtig und mit deutlicher Stimme das Lotto-Ritual mit den Zahlenreihen, regelmässig unterbrochen durch «Lotto»-Ausrufe aus dem Publikum und der zügigen Verteilung der Preise durch das Lotto-Team.

Als Trostpreis winkt zum Schluss eine Toblerone. Ein gelungener Anlass.

Herzlichen Dank den Sponsoren und dem Lotto-Team (Bild), insbesondere Marlies und Fritz Odermatt für die grosse Vorbereitungsarbeit.

Bruno Peter



Alle Bilder von Hong Phuong Bui und Walter Jten auf unserer Webseite

Senioren-Post



SENIOREN-DREHSCHLEIBE REUSSBÜHL-LITTAU

Kontaktperson: Carlo Matzinger, Ruopigenring 91, 6015 Luzern, 041 250 28 37, carlo.matzinger@gmx.ch

Ausflug zum Chocolatier Aeschbach in Root

Mittwoch, 18. April 2018

Mit dem Bus und der S-Bahn fahren wir bis Haltestelle Root D4.

In der ChocoWelt wird uns Carlo Matzinger beim Rundgang (ca. 40 Minuten) etwas über die Herstellung, Verarbeitung und Hygiene im Lebensmittelbereich vermitteln. Wir begleiten die Kakaobohne bis zum fertigen Schokoladenprodukt. Zwischendurch gibt es auch Gelegenheit zum Probieren und durch Fenster sieht man die Produktion.



Am Ende der Besichtigung kann man auf Wunsch eine eigene Schokolade für Fr. 10.- (200 g) dekorieren.

Anschliessend gemütliches Beisammensein beim Kaffee.

Anreise:

- 13.22 ab Ruopigenzentrum mit Nr. 40 nach Emmenbrücke, umsteigen (13.26 bis 13.37) auf die S1 nach Luzern und weiter Richtung Root (ohne Umsteigen in Luzern).
- 13.27 ab Gasshof mit Bus Nr. 12 nach Bahnhof Luzern, umsteigen (13.42 bis 13.51) auf die S1 Richtung Baar, Ankunft 14.02 in Root D4.

Rückfahrt: alle halbe Stunde, um 15.54, 16.21, 16.54 usw.

Kosten:

Tageskarte ab Bushaltestelle nach Root D4 selber lösen (Zonen 10+28), Fr. 15.60, mit Halbtax Fr. 8.60

Eintritt Fr. 15.- inklusive Bon im Wert von Fr. 5.- für Kaffee oder Einkauf im Laden.

Anmeldung: bis Montag 16. April an Carlo Matzinger,

Tel. 041 250 28 37 oder E-Mail an carlo.matzinger@gmx.ch

Frageabend (Computer, Handy, Tablet...)

Schüler von Doris Reck beraten Seniorinnen und Senioren

Datum Montag, 7. Mai 2018

Ort Schulhaus Matt, Matthof 1, 6014 Luzern, Informatikzimmer B22, von 16.30 bis 18 Uhr

Kosten keine (*Es ist ein Kässeli aufgestellt, wo Sie für die Schüler einen Batzen einwerfen dürfen*).

Voranmeldung per Mail „reckdh@bluewin.ch“ oder Telefon 041 497 21 55 mit kurzem Hinweis auf Ihr Problem, Ihr Anliegen oder Ihren Wunsch.

Mitnehmen Ihr Notebook, inkl. Maus und Stromkabel, ev. Handy, Tablet, Notizmaterial (es sind auch Computer vorhanden)



Die Schüler werden unter meiner Anleitung auf Ihre Fragen vorbereitet sein und Ihnen gerne ein paar Dinge zeigen. Gerne dürfen Sie auch noch weitere Personen vom Frageabend erzählen.

Die Schüler meiner Klassen freuen sich.

Doris Reck

Computerkurse, 15 Module Details auf www.senioren-littaureussbuehl.ch

SOS-Fahrdienst, Peter Valle und Walter Schmidli treten zurück

Liebe SOS – Fahrer,

Danke für die jahrelange einfüh- und achtsame Hilfsbereitschaft im SOS – Fahrdienst der Drehscheibe Reussbühl-Littau, den ich über 20 Jahre mit euch leiten durfte.

Es war ein Geben und Nehmen aller Beteiligten. Ich habe grosse Achtung vor eurer Leistung.

Habt herzlichen Dank!

Ich danke insbesondere Peter Valle und Walter Schmidli (Bild), die jetzt zurücktreten.



Es war sicher nicht immer einfach mit mir und meinen Wünschen, dafür bitte ich um Verständnis. Aber ihr alle habt immer dazu beigetragen, jeder am richtigen Platz zur rechten Zeit, dem Fahrgast Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln.

Unsere Stadtteile Reussbühl und Littau dürfen auf eure freiwillige Solidarität stolz sein.

Mit guten Gedanken und Wünschen für die Zukunft sage ich still adiö, es war und bleibt eine gute Zeit, sowohl mit den Benützern und Benützerinnen, ganz besonders aber mit Euch! **Danke!**

Margrit Schmid, Januar 2018

Siehe auch Seite 9

Nachfolgeteam für die Seniorenferien gesucht

Edi und Doris Moritz werden die Seniorenferien 2018 zum letzten Mal begleiten. Wir möchten diesen für unsere Stadtteile wichtigen Anlass erhalten und suchen Nachfolger.

Auskunft: Carlo Matzinger, Ruopigenring 91, 6015 Luzern, 041 250 28 37, carlo.matzinger@gmx.ch

Einladung Seniorenferien 2018 in Adelboden

Samstag, 25. August bis Samstag, 01. September 2018

Wir fahren nach Adelboden und logieren im Hotel Alpina auf 1300 m über Meer. Das Hotel verfügt über schöne Zimmer mit Bad oder Dusche, Toilette, W-LAN, TV, Radio, Telefon und teilweise Balkon.

Mit einem reichhaltigen Frühstück starten wir in den Ferientag, der mit einem feinen Nachtessen und gemütlichem Beisammensein endet.

Für die Hin- und Rückreise haben wir einen bequemen Car der Firma Hess organisiert.

Von Adelboden aus machen wir Ausflüge mit Postauto, Bergbahnen, oder unternehmen leichte Wanderungen oder Spaziergänge in der Umgebung von Adelboden.

Die Kosten für die Hin- und Rückfahrt, Halbpension, Kurtaxen, Ausflüge mit Bahn, Postauto und Bergbahnen betragen (*Da bei Redaktionsschluss noch Unklarheiten bestehen, muss bei den angegebenen Kosten mit geringfügigen Abweichungen gerechnet werden*):

ca. Fr. 1070.- im Einzel- und ca. Fr. 970.- im Doppelzimmer mit Balkon
ca. Fr. 970.- im Einzel- und ca. Fr. 870.- im Doppelzimmer ohne Balkon

Schriftliche Anmeldung mit dem untenstehenden Anmeldebogen bis

30. April 2018 an Edi Moritz, Matthof 6, 6014 Luzern.

Wir freuen uns auf eine schöne und kameradschaftliche Woche mit Ihnen.

Edi und Doris Moritz, Matthof 6, 6014 Luzern, 041 250 28 69, Edith Mühlemann



Anmeldung für die Ferienwoche in Adelboden vom 25. August bis 01. September 2018

Ich / wir melden uns an (Felder bitte ankreuzen)

Name / Vorname _____ Jahrgang _____ GA Halbtax

Name / Vorname _____ Jahrgang _____ GA Halbtax

Strasse _____ PLZ/Ort _____ Telefon: _____

Einzelzimmer mit Balkon (ca. Fr. 1070) Doppelzimmer mit Balkon (ca. Fr. 970)

Einzelzimmer ohne Balkon (ca. Fr. 970) Doppelzimmer ohne Balkon (ca. Fr. 870)

Ich / Wir wünschen eine Annullationsversicherung (Kosten ca. Fr. 20 pro Person) Ja Nein

Not-Telefon Angehörige _____ Name / Vorname _____

Datum _____ Unterschrift _____

Versicherung: Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Eine Reiseannullierungsversicherung wird empfohlen.

SOS

SOS

SOS

SOS

SOS

Dies ist keine Übung! Nein, ein echter Hilferuf von unserem SOS-Fahrdienst!

Wir glaubten, dank dem Einsatz von Sonja Schmitter, unseren SOS-Fahrdienst in eine neue Zukunft gerettet zu haben, aber schon stehen wir vor neuen Schwierigkeiten:

Für diesen wichtigen Dienst fehlen zusätzliche Fahrer und Fahrerinnen!

Der SOS-Fahrdienst ist für Leute gedacht, die weder Taxi noch öffentliche Verkehrsmittel benützen können, für Fahrten zum Arzt, Zahnarzt, Therapie oder ins Spital.

Liebe Autofahrer und Fahrerinnen erkundigt euch bitte umgehend bei:

Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern, 041 250 13 87, wenn möglich Montag, Mittwoch und Freitag, zwischen 9 und 11 Uhr.

Singen am Montag

Einmal im Monat, für Frauen und Männer, herzerfrischendes Singen mit Franz Buchwalder (Siehe «Regelmässige Anlässe» unten)



Bilder Maria Koller und Bruno Peter (mehr Bilder auf unserer Webseite)

Regelmässige Anlässe der Senioren-Drehscheibe

Boccia-Spielen

Jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, 13.30 Uhr in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.

Auch Frauen sind herzlich willkommen. Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Bei uns ist auch Geselligkeit nach dem Spiel wichtig. Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu einem Probelauf auf unserer Bahn eingeladen.

Leiter: Erwin Keiser,
Reussmatt 10, 6032 Emmen, 041 260 43 79

Singen für Frauen und Männer

Montag, 9. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2018

09.00 – 10.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau

Am Klavier: Franz Buchwalder, Seuzach, 052 335 03 25

Handarbeiten

Donnerstag 19. April, 17. Mai 2018

13. und 27. September, 18. Oktober, 8. und 22. November 2018

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau

Leitung: Vreni Wäfler, Thorenbergstr. 30, 041 250 53 19

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Restaurant Don Carlos, Ruopigen, Dienstag, 14.15 Uhr

17. April, 8. Mai, 5. Juni 2018

Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern 041 260 63 79
Josette Zemp Waldstrasse 49, 6015 Luzern 041 260 87 85



Wanderungen: 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli 2018

Seite 11



Dienstag, 10. April 2018, 14.00 Uhr, Rest. Obermättli Gemüseanbau für Grossverteiler

mit David Bigler, Gemüsebauer in Emmen
Vorschau

Seite 12



Dienstag, 15. Mai 2018: Tagesausflug ins Appenzellerland

Programm und Anmeldung

Seite 12



Wenn der Weg ins Obermättli zu beschwerlich ist, besorgen wir einen Autotransport. Abfahrtszeit und - Ort nach Absprache. Bitte meldet euch bei der Präsidentin Hanni Wyss, Tel. 041 250 24 09.

Vorschau 2018:

Dienstag, 16. Oktober, Eröffnung

Dienstag, 13. November, Thema noch offen

Dienstag, 4. Dezember, Samichlausbesuch

Der Vorstand:

Hanni Wyss – Jäggi, Ruopigenring 85, 6015 Luzern, Tel. 041 250 24 09

Agnes Huonder, Kassierin, Lotte Dousse, Heidi Kiser, Hans Koller, Toni Portmann, Hans Wyss.



Auf in den Frühling!

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 05. April 2018		Wanderzeit ca. 2 Std
Immensee – Hohle Gasse – Gesslerburg – Greppen (Rigi-Lehnweg) leichte Wanderung		
Besammlung	09.22 Uhr Haltestelle Ruopigengzentrum	
Abfahrt	09.37 Uhr Ruopigengzentrum Bus Nr. 40	
	09.40 Uhr Frohburg Bus Nr. 2	
	10.06 Uhr Bahnhof Luzern nach Küssnacht (Gleis 11)	
	Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.	
	Rückkehr ca. 16.00 Uhr	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke.	
Wanderleitung	Johanna Walser, 041 252 08 30	Eugen Lotter, 041 260 61 27

Donnerstag, 03. Mai 2018		Wanderzeit ca. 2 ¾ Std
Beromünster – Hildisrieden (mittlere Wanderung) Aufstieg und Abstieg ca. je 200m		
Besammlung	08.45 Uhr Haltestelle Ruopigengzentrum oder	
	08.55 Uhr Emmenbrücke Bus-Bahnhof Süd	
Abfahrt:	08.52 Uhr Ruopigengzentrum nach Emmenbrücke Bus-Bahnhof Süd	
	Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.	
	Rückkehr ca. 15.30 Uhr	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke.	
Wanderleitung:	Paul von Flüe, 041 260 63 51	Eugen Lotter, 041 260 61 27

Donnerstag, 07 Juni 2018		Wanderzeit ca. 2 ½ Std
Büron (511 m) – Schlierbach (700 m) – Wellnau (690 m) – Triengen (520 m)		
Besammlung	08.25 Uhr Haltestelle Ruopigengzentrum oder 08.30 Uhr Frohburg	
Abfahrt:	08.37 Uhr Bus 40 ab Ruopigengzentrum oder 08.39 Uhr ab Frohburg	
	08.49 Uhr mit der S1 ab Emmenbrücke	
	Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.	
	Rückkehr ca. 16.30 Uhr	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke.	
Wanderleitung:	Hans Wyss, 041 250 24 09	Johanna Walser, 041 252 08 30

Donnerstag, 05. Juli 2018		Wanderzeit ca. 2¾ Std oder 3½ Std
Stöckalp (1070m) – Melchtal (884m) – Flüeli-Ranft (730m) – Sachseln (485m)		
<i>(mittlere bis grössere Wanderung) ab Flüeli-Ranft nach Sachseln kann das Auto benutzt werden.</i>		
Besammlung	08.15 Uhr Haltestelle Ruopigengzentrum	
Abfahrt	08.22 Uhr Haltestelle Ruopigengzentrum nach Bahnhof Emmenbrücke	
	08.46 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)	
	09.06 Uhr ab Bahnhof Luzern (Gleis 12)	
	Rückkehr ca. 17.15 Uhr	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Paul von Flüe, 041 260 63 51	Eugen Lotter, 041 260 61 27

Bei zweifelhaftem Wetter gibt die Wanderleitung Auskunft über die Durchführung.
Die Teilnahme an den geführten Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.
Die Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers.

Das weitere Wanderprogramm 2018

09. August	Schlättli – Muotathal	08. November	Oberschongau – Müswangen
06. September	Holderbank – Egerkingen	06. Dezember	Jahresschlusswanderung
04. Oktober	Oberkirch – Nottwil		

Gemüseanbau für Grossverteiler

**Dienstag, 10. April 2018, 14.00 Uhr
im Restaurant Obermättli**

Vortrag von David Bigler, Emmen

Blumenkohl, Broccoli, Lauch, Buschbohnen, Salate etc. alles was das Herz begehrt

David Bigler und seine 14 Mitarbeiter produzieren, was in den Gemüseauslagen der Grossverteiler zum Verkauf präsentiert wird.



- Wie gross ist der Arbeitseinsatz bis das Gemüse bei der Kundschaft ankommt?
- Wie beurteilen Grossverteiler und der Kunde im Laden die Qualität?
- Wie saisongerecht kaufen die Verbraucher ein?
- Wie gross ist der Anteil an importiertem Gemüse in der Schweiz?
- Wie können die Mitarbeiter für die Arbeit auf den Feldern rekrutiert werden?

Dies ein paar Fragen, auf die wir sicher eine Antwort erhalten werden.
Wir freuen uns auf jeden Fall auf einen interessanten Nachmittag mit David Bigler.

Einladung zur Fahrt ins Appenzellerland

Dienstag, 15. Mai 2018

Mit zwei Cars von Roland Zemp fahren wir via Hirzel.

Im Gebiet Ricken gibt es einen Kaffeehalt. Die Weiterfahrt führt uns über Wasserfluh nach Teufen.

Für unseren Mittagshalt fahren wir zum Erlebnisrestaurant Waldegg in aussichtsreicher Lage oberhalb Teufen. Im rustikalen „Schnuggebock“ wird uns aus Grossmutter's Küche ein feines Mittagessen serviert.

Nach dem Mittagessen sollte die Zeit reichen für einen kurzen Spaziergang oder für einen Besuch der Holzofenbäckerei. Vielleicht können wir auch ein Ochsespann bestaunen, sicher aber die Tiere in den Stallungen.

Die Rückfahrt ist über die Schwägälp geplant. Nach einem kurzen Aufenthalt geht es dann wieder zurück nach Reussbühl.

Kosten für die Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen mit Dessert

Mitglieder: Fr. 50.00 Nicht Mitglieder: Fr. 70.00

Bitte das Reisegeld am Einsteigeort bereithalten und der Kassierin/Vorstandsmitglied **vor der Abfahrt** bezahlen. (ab 07.30 Uhr)

Abfahrtszeiten: 07.50 Uhr Parkplatz Bücherbrocki (nur kurzer Halt zum Einsteigen)
08.00 Uhr bei der ehemaligen Busendstation Ruopigenhöhe

Schriftliche Anmeldung bis 5. Mai 2018 an:

Hanni Wyss, Ruopigenring 85, 6015 Luzern (Abwesend 28. April bis 5. Mai)

Tel. 041 250 24 09, oder per E-Mail: wysshans42@bluewin.ch



Anmeldung Fahrt ins Appenzellerland am 15. Mai 2018

Name, Vorname:

Adresse: Tel. Nr:

Einsteigeort: Bücherbrocki Ruopigenhöhe

Rückblick Seniorenfasnacht im Obermättli, 6. Februar 2018

mit dem Zunftmeisterpaar Fränzi und Roland Odermatt

Beste Laune im Obermättli mit vielen verkleideten und originell Maskierten, die für tolle Stimmung sorgten!

Die Dekoration zum Motto „Mer fahre med der SBB“ fand grossen Anklang und zur Begrüssung des Zunftmeisterpaares und seinem Gefolge wurde das passende SBB-Lied angestimmt.

Das Duo Ochsi sorgte für eine gut belegte Tanzfläche.

Mit dem Zunftwein als Geschenk des Zunftmeisters, ging es vor dem Einnachten mit guten Erinnerungen an einen schönen Nachmittag wieder nach Hause.

Hans Wyss



Auszug Laudatio von Hans Koller und mehr Bilder von Hans Wyss auf unserer Webseite

Rückblick: Lottonachmittag vom 16. Januar 2018

Der Wintersturm „Evi“ blies heftig durch die Strassen und zerzauste einige Frisuren der zahlreichen Gäste.

Eugen Lotter hat wiederum 48 wertvolle Lottopreise vorbereitet, feinsäuberlich in Tragtaschen verpackt.

Die Speakerin Rita Wipfli leitete wie immer aufgestellt die erste Hälfte der Lottodurchgänge. Für den zweiten Teil übergab sie mit wehmütigen Worten dem neuen Speaker Alois Kiser das Mikrophon.

Während 8 Jahren hat Rita als Speakerin die Lottonachmittage geleitet. Als Dank erhielt sie einen wohlverdienten Blumenstrauss.

Dann übernahm Alois mit lauter Stimme das Ausrufen der Zahlen, bis kurz nach 16.30 Uhr alle Preise und Trostprieze verteilt waren.

Ein herzliches Dankeschön den zahlreichen Sponsoren und allen Helferinnen und Helfer, die am guten Gelingen des Nachmittages beigetragen haben.

Hans Wyss



mehr Bilder von Hans Wyss auf unserer Webseite

Stefan Gilli – neuer Ortsvertreter der Pro Senectute in Reussbühl

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter von Pro Senectute ist Stefan Gilli das Bindeglied zwischen der älteren Generation in Reussbühl und der regionalen Beratungsstelle. Er ist auch der unmittelbare Repräsentant von Pro Senectute in Reussbühl.

Bei Bedarf stellt er den Kontakt zu der zuständigen Sozialberatungsstelle her oder informiert über die Angebote der sozialen Institutionen vor Ort.

Eine seiner Aufgaben ist es ebenso, die alljährliche Herbstsammlung mit dem Ortsvertreter in Littau, Markus Geisseler, zu organisieren.

Kontakt: Stefan Gilli, Eichenstrasse 18, 6015 Luzern, Tel. 079 583 35 65



Markus Geisseler und Stefan Gilli

Die «Anlaufstelle Alter» ist gut gestartet

Seit Anfang Januar 2018 hat die Stadt Luzern eine Anlaufstelle Alter. Sie bietet älteren Menschen und ihren Angehörigen unabhängige Informationen und Unterstützung. Ziel ist es, älteren Menschen dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung wohnen zu können.

Bild vlnr.: Mitarbeiterinnen der Anlaufstelle Alter: Karin Kunz, Tina Sidler und Evelyne Schrag (Leitung).

Kontaktinweise Seite 16



Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs lernen Sie auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktionen des Gehirns. Zusammen erarbeiten wir Strategien, um unser Gedächtnis zu überlisten, damit es uns nicht mehr (so oft.....) im Stich lässt. Mit diversen Übungen, erprobten Methoden und nützlichen Tipps lernen wir, unser Gedächtnis besser zu nutzen! Sinnvolles Gedächtnistraining öffnet Türen zur besseren Bewältigung kleiner und grosser Alltagsprobleme!



Daten: Mittwochmorgen 18. April / 25. April / 02. Mai / 09. Mai 2018
Zeitpunkt: 09.45 Uhr bis ca. 11.00 Uhr (4 Lektionen à 75 Minuten)
Ort: Ref. Kirche Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59, 6014 Littau (1. Stock)
Kurskosten: Fr. 80.— (inkl. Kursmaterial)
Kursleitung: Ursula Koch, zertifizierte Gedächtnistrainerin und Dipl. Audioagogin
Anmeldung: Bis 20. März 2018 an Ursula Koch, Maihofhalde 30, 6006 Luzern,
Tel.-Nr.: 044 715 46 58, Natel: 079 307 97 70, e-mail: ursulakoch@bluewin.ch

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen – nur Mut – alle sind willkommen!

Marktplatz 60plus, Freiwilligenarbeit gefragt

2. Juni 2018 - von 9 bis 17 Uhr in der Kornschütte Luzern

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden - das ist ein Anliegen vieler Menschen in unserer Gesellschaft. Auch dieses Jahr findet in der Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. Rund 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo freiwillige Mitarbeit der älteren Bevölkerung gefragt ist.

«Humor trotz(t) Alter» heisst das diesjährige Motto des Marktplatzes. In verschiedenen Podiumsgesprächen äussern sich prominente ältere Frauen und Männer zu diesem Thema: Worüber können wir noch schmunzeln? Was ist zum Lachen? Und was ist gar nicht lustig? Mit feinem Witz, Humor und allerlei Zaubereien laden zwei Clowns während der Veranstaltung in der Kornschütte und auf dem Kornmarkt zum Schmunzeln und Lachen ein.



Programm siehe www.luzern60plus.ch



Kirchliche Familien- und Nachbarschaftshilfe.

Wir helfen den Alltag zu bewältigen. Wir bieten kurz- und langfristige Einsätze im Bereich Hauswirtschaft (inkl. Kochen), Unterstützung auch im Familienalltag (mit und ohne Kinder), Begleitung ohne Auto (z.B. Einkaufen, Coiffeur-Termin) usw. Fragen Sie uns unverbindlich. Telefon 041 342 21 21

SOS-Dienst Luzern, Brünigstrasse 20, 6005 Luzern, www.sos-luzern.ch

Mittagstisch für Jung und Alt, Im Pfarreisaal der Kath. Kirche Littau

Gemeinsam das Essen geniessen, zusammen plaudern, das regt zur Gemütlichkeit an. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Jeweils 12.00 Uhr, Donnerstag, 19. April, 24. Mai, 21. Juni, 20. September 2018

Kosten Fr. 10.- pro Person und Fr. 25.- für Familien mit 2 kleinen Kindern

Anmeldeschluss jeweils Dienstag bis 12.00 Uhr beim Pfarreisekretariat 041 259 01 80

Spielnachmittage im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, **11. April, 9. Mai und 13. Juni** jeweils von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwerete Zeit in offener Runde. Haben Sie ein Lieblingsspiel? Bringen Sie es doch mit und lassen Sie sich vom Spielfieber anstecken!

Bei Fragen wenden Sie sich an: Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60

Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, **11. und 25. April; 9. und 23. Mai, 13. und 27. Juni** jeweils 12.15 Uhr

Essen ohne Wein Fr. 8.--; Essen mit Wein Fr. 10.--

An- und Abmeldungen jeweils bis am vorhergehenden Montag

an Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60 oder diakonie.littau@lu.ref.ch

Senioren-Turnen, Pro Senectute

Je Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr (ausser Schulferien), Turnhalle Ruopigen

Ruth Wagner, Eichenstrasse 30, 6015 Luzern, 041 260 67 36

Beatrice Andereggen, Waldstrasse 47, 6015 Luzern, 041 250 15 13

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile“

Je Mittwoch, 16.00 bis 17.15 Uhr, Turnhalle Matt

Ansprechpersonen: Fritz Wolbers, Gasshof 9 041 250 48 26

Martin Bühlmann, Flurstrasse 5 041 250 18 13

Doris Moritz, Matthof 6 041 250 28 69

Während den Schulferien entfallen die Turnstunden.

www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Wasserfitness, Pro Senectute

Wöchentlich jeden Freitag, ausser während den Schulferien

Kurs 1: 08.15 bis 09.10 Uhr

Kurs 2: 09.15 bis 10.10 Uhr

im Hallenbad Schubi, Udelbodenstrasse 44, Littau

Kursgeld pro Lektion: Fr. 11.50, mit Abo Fr. 10.50 inkl. Eintritt

Auskunft neu: Judith Bollinger, 041 361 19 48

Fitness mit Musik, Pro Senectute

in der Turnhalle Schulhaus Fluhmühle Jeden Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

Probelektion gratis; Fr. 5.- pro besuchte Lektion

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung oder auf Ihren spontanen Besuch in einer Probelektion

Barbara Vanza, Buchrain, 041 760 59 53 und Violette Besson

Während den Schulferien entfallen die Turnstunden

Ökumenischer Besuchsdienst Littau und Reussbühl

Möchten Sie bei unserem ökumenischen Besuchsdienst mitarbeiten?

Haben Sie Interesse an einer sinnvollen und ehrenamtlichen Tätigkeit, die viel Freude bringen kann?

Können Sie sich vorstellen, einen älteren oder jüngeren Menschen regelmässig zu besuchen oder zu begleiten? Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden?

Würden Sie sich über einen Besuch freuen? Sollte Sie jemand beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder zum Spazieren begleiten? Vermissen Sie regelmässigen Kontakt und Austausch? Dann könnte unser kostenloses Angebot des ökumenischen Besuchsdienstes etwas für Sie sein! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes:

Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern, 041 250 13 60, diakonie.littau@lu.ref.ch

Senioren-Post

Wichtige Hinweise und Adressen

Pro Senectute Kanton Luzern

www.lu.pro-senectute.ch

Sozialberatung

Kostenlose und diskrete Beratung zu allen Lebensfragen rund ums Alter werden.

Termin nach vorheriger Vereinbarung auf der Beratungsstelle Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke, 041 268 60 90, oder durch Hausbesuche.

Treuhanddienst, Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
041 226 19 70

Unentgeltliche Rechtsberatung,
Bundesplatz 14, 6003 Luzern, 041 226 11 88

Bildung und Sport, Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern
041 226 11 96 für Bildung, 041 226 11 99 für Sport

Steuerklärungsdienst
Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern, 041 319 22 88

Mahlzeitendienst
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern, 041 360 07 70

Ortsvertreter

Littau: Markus Geisseler, Jodersmatt 7, 6014 Luzern,
079 382 89 54 oder 041 250 24 86

Reussbühl: Stefan Gilli, Eichenstrasse 18, 6015 Luzern,
079 583 35 65

Infostelle Demenz, Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern
041 210 82 82

Spitex Luzern-Littau
Krankenpflege/Hauspflege/Haushalthilfe, Brünigstrasse 20,
6005 Luzern, 041 429 30 70, www.spitex-luzern.ch

Haushilfe Luzern
Hauspflege/Haushalthilfe/Begleitung/Betreuung
Birkenstrasse 9/112, 6003 Luzern
041 360 92 20, www.haushilfe-luzern.ch

Ökumenischer Besuchsdienst
Littau und Reussbühl
Ref. Kirche: Monika Z'Rotz-Schärer, 041 250 13 60
Pfarrei Reussbühl: Esther Nussbaumer, 041 269 01 20
Pfarrei Littau: Jens Spangenberg, 041 259 01 83

Fluckmättli, Tages- und Halbtagesbetreuung für hilfsbedürftige Menschen
Fluckmättli 1, 6014 Luzern, Eva Waser-Lustenberger,
info@fluckmaettli.ch, 041 / 250 45 38, www.fluckmaettli.ch

Da beim Sterben
Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker,
Postfach, 6000 Luzern 7,
www.da-beim-sterben.ch, 041 675 02 20

Anlaufstelle Alter, Stadt Luzern
Förderung und Erhaltung der Selbstständigkeit.
Obergrundstrasse 1, 6002 Luzern
Tel. 041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

VIVA, Beratung Wohnen im Alter
Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
Tel. 041 612 70 40

AHV-Zweigstelle, Obergrundstr. 1, 6003 Luzern
Für AHV, Ergänzungsleistungen, Prämienverbilligung,
Zusatzleistungen. **Mittwochvormittag geschlossen.**
041 208 81 11

Stiftung Der rote Faden für Menschen mit Demenz und
ihre Angehörigen, Bramberghöhe 4, 6004 Luzern
www.derrotefaden.ch, 041 240 70 44

Für Alterswohnungen in Littau-Reussbühl

Baugenossenschaft Matt, Grubenstr. 16, 6014 Luzern
041 259 22 88, www.bgmatt.ch

Wohnbaugenossenschaft WGL Littau,
Postfach 135, 6014 Littau
041 250 27 37, www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch

Baugenossenschaft Reussbühl,
Ruopigenring 105, 6015 Luzern
041 250 32 22, www.bg-reussbuehl.ch

Senioren-Universität und Senioren Volkshochschule
Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern, 041 410 22 71
www.sen-uni-lu.ch

Die städtische Internetplattform Luzern 60plus
www.luzern60plus.ch

seniorweb: interaktive Internetplattform für die Generation
50plus in der Schweiz
www.seniorweb.ch

SBB-Tageskarten Gemeinde
öko-forum im Bourbaki Panorama, 6004 Luzern
www.oeko-forum.ch, 041 412 32 32

SOS-Fahrdienst der Senioren-Drehscheibe
Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern
041 250 13 87
Auskunft und Reservation mind. zwei Tage im Voraus
jeweils Montag, Mttwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr



Pflege und Betreuung, Psychiatrische Pflege,
Onkologie- und Palliativpflege, Abend- und Nachtdienst,
Hauswirtschaft und Betreuung.
Tel. 041 429 30 70 / www.spitex-luzern.ch

B-ECONOMY P.P. 6014 Luzern 
Post CH AG

Impressum

Herausgeber: Aktives Alter Littau und Reussbühl und Senioren-Drehscheibe

Redaktionsteam: Hanni Brunner, Josef Fries, Bruno Peter, Stephanie Rey-Koller, Hans Wyss, Rosemarie Zemp

Redaktionsadresse: Bruno Peter
Unterwilrain 34, 6014 Luzern, 041 250 40 78
hedybruno.peter@bluewin.ch

Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

Auflage: 2430 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss: Mo 14.05.2018