

Senioren-Post

Littau - Reussbühl



www.senioren-littaureussbuehl.ch



Noch ohne Viadukt der «Spange Nord»

Jassen	Seiten 2 & 10
Fotorückblick Endingen a. Kaiserstuhl	Seite 2
Senioren-Post online	Seite 2
Wandern	Seiten 3 & 11
Velofahren am Montag	Seite 5
Herbstausflug Grosse Scheidegg	Seite 7
Kreatives Malen im Herbst	Seite 7
Kochkurs für Senioren	Seite 8
Computerkurse	Seite 8
Gedächtnistraining	Seite 14
Lesementoring Schulhaus Rönimoos	Seite 13
Spezial Mittagstisch	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
6. September 4. Oktober 2018.
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



Wanderungen

Dienstag, 24. Juli, 28. August, 25. September 2018

Seite 3



Velofahren jeden Montag bis 24. September 2018

Seite 5



Fotorückblick Rad- und Wanderferien in Endingen

Donnerstag, 9. August 2018, 14:00 Uhr

Im Ref. Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59, 6014 Littau

Jedermann ist herzlich eingeladen.



Diashow aus Bildern der 10 Fotografen und dem Kurzvideo von Steve Haite

Der Vorstand des Aktiven Alter Littau:

Josef Fries, Präsident, Neuhushof 12, 6014 Luzern, 041 250 35 20, josef_fries@bluewin.ch
Hans Fuchs, Margrit Hegi, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt, Bruno Peter, Peter Wagner,

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 Berichten 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, Usbekistan....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 Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit, sogar farbig, zur Verfügung.

Nicht verpassen, farbig und im Vollbildmodus:

- Die Bilder der Velo- und Wanderferien im Kaiserstuhl mit Kurzvideo
- Die Ausflüge ins Berner Seeland (mit Video vom Söllirennen) und ins Appenzellerland mit Video von Walter Herzog
- Die neuesten Bilder des Malkurses von Josefina Martin-Suter
- Wanderungen und Velotouren

Dienstag, 24. Juli 2018		Wanderzeit: ca. 2¼ Std.
Nachmittagswanderung:	Dem Schatten nach	
Besammlng:	13.30 Uhr Garage Merbag (ehem. Grünenfelder) Unterwilrain/Blattenmoosstrasse	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz und Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 17.00 Uhr	
Wanderleitung:	Bühlmann Martin 041 250 18 13 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung:	KEINE, EINFACH MITWANDERN	

Dienstag, 28. August 2018		Wanderzeit: 4½ Std.
Bergwanderung:	Vier Seen- «Bergwanderung» «Melchsee – Tannalpsee – Engstlensee – Trüebsee»	
	Aufwärts ca. 450 m Abwärts ca. 550 m	
Besammlng:	07.15 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 12	07.24 Uhr Gasshof.	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Fr. 68.80 Fr., Halbtax Fr. 34.40 Fr. GA Fr. 13.20	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr:	Gasshof ca. 18.30 Uhr	
Wanderleitung:	Bischof Peter 041 250 11 74 und Bühlmann Martin 041 250 18 13	
Anmeldung:	bis Samstag 25 August 2018, 18.00 Uhr, an Wanderleitung	

Dienstag, 25. September 2018		Wanderzeit: ca. 3½ Std.
Tageswanderung:	Hildisrieden - Älmeringen – Vogelmoos – Waldhaus - Beromünster	
Besammlng:	08.15 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 12:	08.24 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Fr. 16.80, Halbtax Fr. 8.40	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke	
Rückkehr:	Gasshof ca. 17.00 Uhr	
Wanderleitung:	Bühlmann Martin 041 250 18 13 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung:	bis Samstag 22. September 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

23. Oktober 2018	Sempach - Station - Schloss Warthensee – Nottwil*
27. November 2018	Schlusswanderung mit Höck*
* Halbtageswanderung	** Ganztageswanderung



Ebikonener Jubiläumsweg, 17. April 2018

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)

25.06.2018	Moosschür, Malters
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, Malters
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

Der Fluss Lena in Jakutien

Vortrag Heinz Haldi, 16. April 2018 im Gasthaus Ochsen

Drei Stunden Flugzeit bis Moskau und weitere 14 Stunden bis Jakutsk, an der Lena. Also ziemlich abgelegen und gar nicht für Massentouristen. Auf dem eher kleinen Kreuzfahrtschiff reisen die 130 Passagiere, die meisten Russen, zuerst flussaufwärts zum Weltkulturerbe der «Lena Felsen», dann flussabwärts, nach Norden, weit über den Polarkreis, bis zur Mündung in die Laptewsee, ein Randmeer des Nordpolarmeers, und zurück nach Jakutsk.

Mit 4000 km ist die Lena der längste und mächtigste Fluss Sibiriens und nur während des kurzen arktischen Sommers von Juli bis September schiffbar.

Heinz Haldi lässt uns in seiner Videoschau die Reise miterleben: Die unendlichen Weiten, die felsigen oder sandigen Küsten, farbige folkloristische Vorführungen und Rituale, die Vielfalt der blühenden Taiga, die Kultur der mehrheitlich jakutischen Bevölkerung.

Herzlichen Dank für die eindrückliche Vorführung.

Bruno Peter



8. Hauptversammlung vom 26. März 2018 im Zentrum St. Michael

620 Mitglieder, 450 Einladungen, 230 Anwesende. Präsident Josef Fries begrüsst insbesondere alle Neumitglieder, Angela Bürgisser als ehemaliges Vorstandsmitglied, Stadt-Präsident Beat Züsli und Hansruedi Furrer, Präsident der Wohnbaugenossenschaft WGL, Littau.



Von den 17 Verstorbenen ehrt der Präsident speziell seinen Vorgänger Josef Geisseler, Ruth Bättig, langjähriges Vorstandsmitglied, und Rita Gasser, Rechnungsrevisorin. **Der reichhaltige Jahresbericht** wird eindrücklich in Worten und, dank unseren Fotografen, auch in Bildern in Erinnerung gerufen.

Jahresrechnung, Revisorenbericht, und Budget von Kassier Peter Wagner und den Revisoren Martin Bühlmann und Margrit Ringgenberg werden erläutert und zügig genehmigt.

Alle (zwei) Jahre wieder:

Josef Fries wird als Präsident mit Begeisterung wiedergewählt.

Ebenso die bisherigen 5 Vorstandsmitglieder Margrit Hegi, Peter Wagner, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt und Bruno Peter sowie die Rechnungsrevisoren Margrit Ringgenberg und Martin Bühlmann.

Leider tritt **Hans Thalmann** nach 8 Jahren aus dem Vorstand zurück. Er bleibt zum Glück Obmann der Velotouren. Als neues Mitglied wird der uns bestens bekannte **Hans Fuchs** in den Vorstand aufgenommen.

Stadt-Präsident Beat Züsli gibt einen Überblick über die aktuellen Aufgaben des Stadtrates und erläutert zu den Stadtteilen Littau und Reussbühl:

- Das Schulhaus Staffeln wird realisiert, der Abbruch hat begonnen.
- Baubeginn „Cheerstrasse“ voraussichtlich 2020
- Zusammenlegung der Schulhäuser Rönimoos und Grenzhof: Warten auf den Entscheid der Denkmalpflege.
- Die „Spange Nord“ (als Teil des „Bypasses“, mit einem Viadukt von der Fluhmühle über die Reuss Richtung Schlossberg) wird vom Stadtrat abgelehnt.

Fragen? Erich Weissen bemängelt die vernachlässigten Strassenreinigungen, und die Abfallsituation in der Nähe der Bushaltestelle Schulhaus Matt. In der Antwort meint Beat Züsli, das Abfallproblem sei bekannt.

Für den anschliessenden Imbiss ist das ganze Gasthaus Ochsen bis auf den letzten Stuhl besetzt.

Auszug aus dem Protokoll von Hans Thalmann
Mehr auf www.senioren-littaureussbuehl.ch



Kaiserlich wandern und velofahren im Naturgarten Kaiserstuhl

Mit Josef und Heidi Fries in Endingen, 23. bis 28 April 2018

So anheimelnd klingen die durchwanderten und durchfahrenen Dörfer und Städtchen: Riegel, Bahlingen, Eichstetten, Bötzingen, Ihringen, Breisach, Oberrotweil, Achkarren, Bickensohl, Burkheim, Sasbach, Emmendingen, Waldkirch, und eben Endingen.

Eine vielfältige Landschaft aus weiten Ebenen, hügeligen Rebbergen, Wiesen, Wäldern, schattigen Lösshohlwegen, dem Rhein und seinen Auenwäldern.



Dieser Landschaft liegt ein besonderer Zauber inne.

Der Frühling war schon weit fortgeschritten, der Flieder duftete, der Kuckuck liess sich hören, die Schwertlilien blühten, die Störche klapperten, und wir durften die ersten Erdbeeren geniessen.

Ausser dem regnerischen Montag erlebten wir, 12 Wanderinnen und 32 Velofahrende bei fast idealem Wetter eine beglückende Woche, gut untergebracht im Hotel Pfauen und bestens gepflegt im Restaurant «zum alten Wagenmann».

Josef Fries führte die lange Velokolonne auf überraschenden Wegen und nur gelegentlich improvisierend sicher zum Ziel.

Thomas Ziser (Wanderleiter und Vorsitzender des Schwarzwaldvereins), den wir schon bestens kennen, war wieder der exzellente Betreuer der Wandergruppe.

Spezielle Höhepunkte: Die Unimogfahrt der Wandergruppe und der Tunnel-Trip «Erleloch», Essen im «Chinesischen», Der gediegene Spargelschmaus im Restaurant Bürgerstube, Sasbach, und die wohlverdiente, mitreissende Ehrung von Josef und Heidi Fries durch Annamarie Ziltener am Abschlussabend.

Einmal mehr, eine grossartige Woche!
Bruno Peter

(Ausfühlicher Bericht auf u. Webseite)

(Bilder auf nächster Seite)

Bilder Kaserstuhl



Ausflug ins Berner Seeland, Dienstag 22. Mai 2018

Dienstag nach Pfingsten – schönstes Wetter. Zwei bis auf den letzten Platz besetzte Cars der Firma Hess bringen 102 erwartungsfrohe AAL-Reisefreudige via Aarwangen (KaGi-Halt) über Solothurn und Biel nach Bühl im Berner Seeland.

Eine kurzweilige Fahrt bespickt mit historisch interessanten Geschichten u.a. über das Kloster St. Urban, oder über die während Jahrhunderten notwendigen geologischen Wasserschutzmassnahmen zugunsten des Ackerbaus im Berner Seeland, der Gemüsekammer der Schweiz.

In Bühl waren wir Gäste auf dem Römerhof der Familie Krebs, ein Eldorado für Spiel und Spass mit Tier und Natur. Nach herzlichem Empfang und Apéro wurde für uns ein Söilirennen veranstaltet, bei dem auf das Siegersöili getippt werden konnte. Das Siegerschwein war sauschnell und niemand wurde vom Wetten reich.

Der anschliessende Dreigänger aus der Bauernküche mit dem schmackhaften Römerhof Angus Hackbraten als Krönung wurde der Affiche «Erlebnisgastronomie» vollauf gerecht.

Der Frühnachmittag verflieg bei froher Gesellschaftlichkeit schnell, die Heimfahrt durch die schmucken, noch bäuerlichen Seelanddörfer stand an. Ein letzter Halt bei «Kambly», zur Erleichterung und zur vollkommenen Versüssung eines gelungenen Tages. Dank allen engagierten OrganisatorInnen!

Hans Fuchs.

Mehr Bilder von Bruno Peter und Hans Thalmann sowie Video vom Söilirennen auf www.senioren-littatureussbuehl.ch



Eintreffen im Römerhof



geniessen



Söilirennen



Gewinner Jules Brun



Festessen im Römerhof



Einladung zum Herbstausflug: Mit dem Postauto über die Grosse Scheidegg

Donnerstag, 20. September 2018

Mit dem Postauto geht es ab Luzern nach Meiringen zum Kaffeehalt. Nur das Postauto darf über die Rosenlauri hoch zur Grossen Scheidegg. Bei der Fahrt haben wir die Berner Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau vor uns. Einen Fotostopp auf der Grossen Scheidegg ist eingeplant. Im Hotel Wetterhorn (oberhalb von Grindelwald) nehmen wir das Mittagessen ein. Am Nachmittag Weiterfahrt bis Interlaken und kurzer Aufenthalt. Die Rückfahrt nach Luzern geht wieder über den Brünig.



Die Teilnehmerzahl ist leider limitiert auf 1 oder 2 volle Postautos (38 Sitzplätze).

Die Postautos sind **nicht** mit Bord-WC ausgestattet.

- Abfahrt:** 08.15h Kath Kirche Littau
08.30h ehemalige Busstation Ruopigenhöhe
- Kosten:** Fr. 80.- für Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke) und Trinkgeld für Chauffeur
- Rückkehr:** ca. 16.45 in Reussbühl
- Anmeldung:** **ab Dienstag 28. August 2018 bis Sonntag 16. September 2018** möglich, an Carlo Matzinger, 041 250 28 37 oder carlo.matzinger@gmx.ch
Stephanie Rey-Koller, 041 250 50 68 oder stephanie.rey@bluewin.ch

Kursausschreibung „KREATIVES MALEN“ im Herbst 2018

Die grösste Inspirationsquelle für die Malerei ist die Natur! Im Herbstmalkurs werden wir uns mit verschiedenen Themen aus der Natur beschäftigen! Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse!

Auch „Noch-Nicht-Senioren“ sind im Kurs herzlich willkommen!

- Kursleitung:** Josefina Martin-Suter
Kursdauer: 4 Donnerstag-Nachmittage
Daten: 18./ 25. Oktober und 8./ 15. November 2018
Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Evang.-Ref. Kirchenzentrum, Ritterstr. 59, 6014 Luzern, 1. Stock
Kurskosten: Fr. 110.00
Anmeldung und Auskunfts abends: Josefina Martin-Suter, Tel: 041 250 17 07 oder E-Mail: josefina.martin@gmx.ch
Anmeldeschluss: Anfang Oktober 2018



Vor Kursbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Liste für das notwendige Material!

Rückblick „KREATIVES MALEN“ im Frühling 2018

22. Februar und 1./ 8. und 15. März 2018

Mit grosser Konzentration und Eifer haben sich 11 Personen mit dem Thema "FARBE, FORM UND LINIEN" an 4 Nachmittagen beschäftigt.

Die Resultate waren so verschieden und ideenreich wie die Kursteilnehmer selber! "DER PILATUS" eignete sich sehr gut für die kreative und freie Umsetzung unseres Themas! Im Kurs herrschte eine sehr freundliche, ungezwungene und gegenseitig bereichernde Atmosphäre! Mir als Kursleiterin hat es wieder grossen Spass gemacht, zu sehen wie bei meinen "Schülern" jeweils das grosse Malfieber ausgebrochen ist!!!

Josefina Martin-Suter



Kochkurs für Senioren

Haben Sie Lust zu lernen, wie Sie mit einfachem Aufwand eine schmackhafte Mahlzeit für den kleinen Haushalt zubereiten können?
Wir kochen in einer kleinen geselligen Gruppe Menus, die wir gemeinsam geniessen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Falls Sie sich angesprochen fühlen, freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.
Es hat noch freie Plätze.



Der neue Kurs beginnt am Donnerstag den 25. Oktober 2018 und beinhaltet 5 Kurstage
Jeweils Donnerstags von 10.00 bis 14.00 Uhr. Kurskosten inkl. Essen Fr. 120.-

Kursleitung: Margrit und Seppi Huber, Stollbergstrasse 31, 6003 Luzern
Anmeldung: Tel. Nr. 041 240 97 73 oder E-Mail huberit@gmail.com

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

Kurszeiten : Dienstag oder Donnerstag je 17.30 bis 20.30 Uhr

Kursort: Schulhaus Matt.

Kurskosten: 60.- Fr. pro Modul/Kursabend

Kursleitung/Anfragen/Anmeldung:

Doris Reck, Schwandenstrasse 24, 6103 Schwarzenberg,
041 497 21 55 oder per E-Mail: reckdh@bluewin.ch



Folgende 15 Module werden je nach Interesse angeboten:

- Schnupperkurs
- Windows
- Tabellenkalkulation (Excel, Calc) Anfänger
- Tabellenkalkulation (Excel, Calc) Fortgeschrittene
- Textverarbeitung (Word, Writer) Anfänger
- Textverarbeitung (Word, Writer) Fortgeschrittene
- Präsentation (Powerpoint, Impress) Anfänger
- Internet Grundkurs
- Kommunikation im Internet
- iPad – das Tablet von Apple
- Bildbearbeitung mit Picasa (Anfänger)
- Bildbearbeitung mit Picasa (Fortgeschrittene)
- Erstellen eines Fotobuches
- Technikkurs (nicht nur für Männer!)
- Erstellen einer Webseite

Details auf www.senioren-littaureussbuehl.ch

Aeschbach Chocolatier, Root, 18. April 2018

Mit allen Sinnen eintauchen in die Welt der Schokolade, von der Kakao-Frucht über den weltweiten Handel, über die Geschichte der Herstellung, bis zu den verführerischen Spezialitäten von Aeschbach Chocolatier in Root. Carlo Matzinger führt uns kurzweilig in die Geschichte und den aufwendigen Werdegang der Schokolade ein und begleitet uns durch den interaktiven Rundgang der «ChocoWelt»: Schauen, riechen, degustieren, vieles erfahren. Durch Fenster blickt man in die Fabrikationshallen, wo Schoggitaler für die nächste Aktion hergestellt, wo gegossene Formen automatisch zur Verteilung der Schokolade elegant gewendet oder wo Pralinés sorgfältig von Hand dekoriert werden.



Anschliessend noch durch den bunten Shop lustwandeln und draussen den Kaffee beim herrlichen Frühlingswetter geniessen.

Frageabend zu Computer, Handy, Tablet...

Schüler von Doris Reck beraten Seniorinnen und Senioren

Montag, 7. Mai 2018 im Schulhaus Matt

Roberto, ihre Lehrerin Doris Reck, Elaya, Levin, Thomas (Bild v. l. n. r.) stehen engagiert Senioren Red und Antwort zu den verschiedensten Themen aus der elektronischen Welt wie: Umgang mit dem neuen Smartphone und dessen Berührungstastatur, Benützung des Tablets, Gestaltung von Gratulationskarten, Facebook und WhatsApp, Etiketten drucken.

Herzlichen Dank an Doris Reck und ihren Schülern und Schülerinnen.

Es gibt doch nichts Besseres als eine so freundliche und individuelle Beratung.

Bruno Peter



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, 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 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

Pro Senectute Ortsvertretung Littau-Reussbühl

Spendenergebnis der Herbstsammlung 2017

Ein herzliches Dankeschön an die Bevölkerung für die grosse Unterstützung!

Vom 18. September bis 28. Oktober 2017 waren die Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Luzern wieder von Tür zu Tür unterwegs, baten um eine Spende oder verteilten Briefe. Auch in diesem Jahr wurde wieder grosszügig gespendet. So kamen in Littau-Reussbühl CHF 12'655.00 zusammen.

Im Namen von Pro Senectute Kanton Luzern danken Markus Geisseler und Stefan Gilli, Ortsvertreter von Littau-Reussbühl

allen Spenderinnen und Spendern ganz herzlich für die Unterstützung. Ein grosses Dankeschön geht auch an alle freiwilligen Helferinnen und Helfer für ihren engagierten Einsatz. Ein Teil der Spende wird für die Altersarbeit in Littau-Reussbühl eingesetzt.

Altersarmut–Hinschauen und helfen.

Manchmal braucht es wenig, um als älterer Mensch unverhofft in eine finanzielle Notlage zu geraten. Pro Senectute Kanton Luzern schaut hin und hilft in diesen Situationen gezielt, diskret, schnell und unbürokratisch. Die kostenlose und diskrete Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Luzern ist für viele Seniorinnen und Senioren eine wertvolle Unterstützung. Dieses Beratungsangebot hilft ihnen in schwierigen Situationen Lösungen zu finden und die Lebensqualität zu verbessern.

Dank den Spenden aus der Bevölkerung kann Pro Senectute Kanton Luzern diese Sozialberatung für Personen im AHV-Alter auch weiterhin flächendeckend im ganzen Kanton Luzern anbieten. Für viele ältere Menschen kann damit die materielle Existenz gesichert werden. Es können Perspektiven vermittelt und die Lebenssituation verbessert werden, so dass die Menschen im AHV-Alter möglichst lange ein würdevolles und selbst bestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können.

Littau-Reussbühl-Luzern, 25. April 2018, Markus Geisseler, Stefan Gilli

Stiftung Der rote Faden

Die Stiftung Der rote Faden unterhält in der Innerschweiz ein Informations-, Beratungs- und Entlastungsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz mit dem Ziel, diese Angehörigen und weitere an der Thematik Demenz interessierte Personen und Institutionen bei der Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz zu stärken.

Der rote Faden ist Modell, wie Lebensqualität für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen möglich ist: Durch Beziehungsgestaltung, Strukturen und Angebote, die den besonderen Bedürfnissen der Betroffenen angepasst sind.

Eine besondere Aufgabe der Stiftung Der rote Faden ist, die Öffentlichkeit für Fragen der Demenz und für die Leistung der betreuenden Angehörigen zu sensibilisieren.

Das Dienstleistungsangebot der Stiftung umfasst:

Beratung/Information über die Krankheit, den Umgang mit Erkrankten, Entlastungsangebote, Hilfsmittel

Weiterbildung für Angehörige von Demenz Betroffenen oder an der Thematik Demenz interessierte Personen und Institutionen

Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz

Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Fragen der Demenz und für die Leistung der betreuenden Angehörigen.

www.derrotefaden.ch, Annelies Rüegg, 041 240 70 44



Sommerträume

Bunte Blumen in den Gärten und auf den Feldern.
Das Summen der Bienen auf der Blumenwiese.
Ein bunter Schmetterling im Sonnenlicht.
Das Rauschen der Blätter im Wald.
Ein Aehrenfeld sich wiegend im Wind
Das sanft dahinfließende Wasser im Bach.
Das Plätschern der Wellen am Ufer des Sees.
Spielende Kinder am Waldrand.
Fröhliche Menschen am Flanieren.
Ein freundlicher Morgengruss über die Strasse.



H.W.

Liebe Leserinnen und Leser,
Wir stehen mitten im Sommer und hoffen, dass er noch lange anhalten wird.
Geniessen wir die kommenden Wochen.
Wir wünschen allen eine gute Zeit.

Der Vorstand

Hanni Wyss, Präsidentin, Ruopigenring 85, 6015 Luzern, 041 250 24 09, wysshans42@bluewin.ch
Lotte Dousse, Agnes Huonder, Kassierin, Heidi Kiser, Hans Koller, Toni Portmann, Hans Wyss

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

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

3. Juli, 4. September, 9. Oktober, 6. November 11. Dezember 2018

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



Wanderungen: 5. Juli, 9. August, 6. September, 4. Oktober 2018

Seite 11



Vorschau:

Dienstag, 16. Oktober 2018:

Eröffnung mit Rückblick, Vorschau und Kassenbericht
Gast: Stadtrat Martin Merki
Gesangliche Einlagen vom Chor reisender Kaufleute

Dienstag, 13. November 2018:

Gedenken an unsere Verstorbenen
Vortrag: Sicherheit für Seniorinnen und Senioren
mit dem Sicherheitsberater der Polizei, Roland Jost

Dienstag, 4. Dezember 2018: Samichlausbesuch

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 05. Juli 2018		Wanderzeit ca. 2¼ Std oder 3½ Std	
Stöckalp (1070m) – Melchtal (884m) – Flüeli-Ranft (730m) – Sachseln (485m) (mittlere bis grössere Wanderung) <i>ab Flüeli-Ranft nach Sachseln kann das Auto benutzt werden.</i>			
Besammlung:	08.15 Uhr Haltestelle Ruopigenzentrum		
Abfahrt:	08.22 Uhr Haltestelle Ruopigenzentrum nach Bahnhof Emmenbrücke		
	08.46 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)		
	09.06 Uhr ab Bahnhof Luzern (Gleis 12)		
	Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.		
	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	

Donnerstag, 09. August 2018		Wanderzeit ca. 2¼ Std	
Schlattli – Blackerli – Muotathal (Witzwanderweg) (Aufstieg ca. 100 m)			
Besammlung:	09.00 Uhr Luzern Bahnhof – (Torbogen)		
Abfahrt:	09.18 Uhr nach Schwyz (Gleis 7)		
	Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.		
	Rückkehr ca. 17.00 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	Hans Wyss, 041 250 24 09	

Donnerstag, 06. September 2018		Wanderzeit ca. 3 Std	
Holderbank SO (651 m) – Schlosshöchi (856 m) – Egerkingen (440 m)			
Besammlung:	09.00 Uhr Bahnhof Emmenbrücke		
Abfahrt:	09.10 Uhr Regioexpress Richtung Olten		
	Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.		
	Rückkehr ca. 17.00 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	Eugen Lotter, 041 260 61 27	

Donnerstag, 04. Oktober 2018		Wanderzeit ca. 2¼ Std	
Oberkirch – Büel – Bachtalen – Nottwil (Aufstieg ca. 100 m)			
Besammlung:	09.50 Uhr Haltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt:	10.07 Uhr mit Bus Nr.40 nach Emmenbrücke		
	10.19 Uhr mit der Bahn S1 ab Bahnhof Emmenbrücke		
	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	Paul von Flüe, 041 260 63 51	

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

08. November Oberschongau – Müswangen
06. Dezember Jahresschlusswanderung



Wanderung Büron – Triengen, 7. Juni 2018

Die Kinder vom Napf, Filmnachmittag von 13. März 2018

Schnell waren die 80 Stühle besetzt, und so wurden noch einige Reservestühle bereitgestellt. Eine recht grosse Anzahl Bewohnerinnen und Bewohner vom Betagtenzentrum Staffelhof gesellten sich zu den „Kinogängern“. Einige selbständig zu Fuss, andere mit Gehhilfen oder mit dem Rollstuhl.

Die in Reussbühl aufgewachsene Alice Schmid schuf mit dem Film „Die Kinder vom Napf“ eine eindrückliche und ergreifende Dokumentation. Der Film zeigt, wie die Kinder die Schule und den Alltag auf den abgelegenen Bauernhöfen erleben. Hautnah gibt der Film Einblicke in das einfache Leben im Berggebiet und wie die Kinder die Launen der Natur erfahren.

Für einige der Besucherinnen und Besucher hat der Film Erinnerungen wach gerufen an das Erleben der eigenen Kindheit.

Es sind nun schon ein paar Jahre her, seit dieser Film im Kino lief, und einige haben ihn damals gesehen. Doch es hat sich gelohnt ihn auch ein zweites Mal anzusehen.

Alice Schmid, die Regisseurin wäre gerne zur Aufführung gekommen, war aber wegen neuen Filmprojekten nicht abkömmlich.

Nach der Filmvorführung trafen sich die „Kinogänger“ noch im Restaurant Aquarello und hatten einiges zu reden und auszutauschen.

Hans Wyss

Gemüseanbau für Grossverteiler

Vortrag von David Bigler, Emmen, 10. April 2018, Restaurant Obermättli

Frühling, die Zeit, wo Schreber-, Haus- und Balkongärtner aktiv werden. Gärten und Balkontöpfe werden vorbereitet. Dann Aussäen, Anpflanzen, Kontrollieren und Pflegen - es gibt immer etwas zu tun.

David Bigler, der Gemüsebauer aus Emmen, hat seinen Grossbetrieb für Gemüseanbau in Inwil. Was viele von uns im kleinen Rahmen tätigen, machen David Bigler und seine Mitarbeiter im Grossen. Gleich hektarweise pflanzt und sät er Gemüse.

Er hat sich spezialisiert auf einige Gemüsesorten und arbeitet mit Maschinen, welche das Anpflanzen, die Pflege und das Ernten auf rationelle Weise ermöglichen.

Nach der Ernte erfolgt das Aufbereiten und Verpacken.

Das Gemüse kann er zu einem grossen Teil an die Migros Luzern ausliefern.

So ist es gut möglich, dass wir bei unserem Einkauf Gemüse vom Hof von David Bigler nach Hause nehmen. Das in der Region geerntete Gemüse kann dank kurzen Transportwegen frisch in die Verkaufsläden geliefert werden.

David Bigler gab uns Einblick in eine Tätigkeit, die Erfahrung und viel Einsatz von fleissigen Händen erfordert. Es war spannend zuzuhören und die vielen Fragen zeigten das Interesse der Zuhörer. Zum Abschluss gab es bei Kaffee und Rüeblikuchen noch einiges auszutauschen.

Die nachhause mitgenommenen Salatsetzlinge gedeihen inzwischen in den Gärten und auf den Balkonen.

Hans Wyss



Fahrt ins Appenzellerland, Dienstag 15. Mai 2018

"Regen macht schön" oder: wenn Reussbühler Senioren auf Reise gehn

Die achtzig Ausflüglerinnen und Ausflügler des Reussbühler Aktiven Alters futierten sich um die kalte Sofie und die Wetterprognose. Der als trüb und nass angekündigte Tag entpuppte sich als abwechslungsreicher Reisetag ins Appenzellerland.

An diesem Tag nämlich lud das "Präsidium" des Reussbühler "Aktiven Alters" zum obligaten Jahresausflug, der dieses Jahr in zwei luxuriösen Cars via Hirzel und über den Ricken (mit obligatem Kaffeehalt im "Bildhus") und schliesslich über die Wasserfluh zum Erlebnisrestaurant "Waldegg" hoch über Teufen führte. Das Appenzellerland ist immer eine Reise wert.



Wie zu Grossmutter's Zeiten

Im rustikalen "Schnuggebock" vom "Erlebnis Waldegg", das sich über Jahre von der einfachen Puurebeiz (das war 1948) zum heutigen bekannten und gut besuchten Erlebnisrestaurant entwickelte, haben die Gastgeber urchige Speise und gute Getränke aufgetragen. Grossmutter's Hackbraten schmeckte herrlich, die Suppe und das Gemüse auch. Das Dessert war verführerisch und der Wein... kaum mehr so wie vor hundert Jahren. Man genoss den sonnigen Mittag, bestaunte die Ziegen, und Schweine, die Geissen und Ochsen, die Landschaft und den grossen

Spielplatz (wo man allerdings nicht mehr so recht die Rutschbahn runter schlitteln mochte), warf einen Blick in die Holzofenbäckerei und ins Lädeli und liess es vielfach dabei nicht nur beim Schauen bleiben. Übrigens ist der Schnuggebock ein genügsames Schaf einer Rasse, die ursprünglich aus der Lüneburger Heide stammt und dessen Name vom norddeutschen Dialektwort "snikken" (meckern, blöken) kommt.



Zurück über den Säntis (oder fast)

Retour ging die Fahrt über die Schwägalp - wo kaum jemand dem gluschtigen Angebot widerstehen konnte - und auf direktem Weg zurück nach Reussbühl. Apropos Säntis: Der lag (natürlich) versteckt im dichten, kühlen Nebel. So kam die kalte Sofie doch noch auf ihre Rechnung.

Das aber tat der guten Laune und dem abwechslungsreichen Tag keinen Abbruch.

Hans und Hanni (Präsidentin) Wyss hatten den Tag mustergültig organisiert und die Mitreisenden haben ihn genossen.

Peter Gross

Mehr Bilder und ein Video von Walter Herzog sehen Sie auf unserer Internet-Seite www.senioren-littaureussbuehl.ch



Aufruf: Lesementoring Schulhaus Rönningmoos

Wir suchten 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 Rönningmoos zu lesen. Diese Lesementorinnen und Mentoren werden für ihre Aufgabe geschult.

Herzlichen Dank der einen Person die sich gemeldet hat. Aber wo sind die andern sechs?

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.



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 17.; 24. & 31. Oktober, / 07. November 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, Zert. Gedächtnistrainerin und Dipl. Audioagogin
Anmeldung: Bis am 21. September 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!

Spezial-Mittagstisch – Grillieren mit Teilete

**Mittwoch, 8. August um 12.15 Uhr im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59
eine Anmeldung ist nicht nötig.**

Walter Jten heizt den Grill ein. Jeder nimmt sein Grillgut selber mit. Dazu gibt's eine Teilete, das heisst die mitgebrachten Salate und Beilagen ergeben ein feines Büffet, auch Beiträge fürs Dessert sind herzlich willkommen! Getränke sind vorhanden.

Auskünfte bei der Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer, Telefon 041 250 13 60



stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama www.stattkino.ch Eintritt Fr. 13.--
Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservationen werden empfohlen: Tel. 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

Einmal mehr zeigen wir 10 aktuelle Filme, Reprisen und auch einen Klassiker bis April 2019.

Hier die ersten Zwei:

18. September, 14.30
Luzerner Premiere
OTEZ-MOI D'UN DOUTE
von Carine Tardieu, Frankreich 2017,
100 Min., F/d

6. November, 14.30
VICTOR, VICTORIA
von Blake Edwards, USA 1981, 132 Min., E/d,f
mit Julie Andrews

Im Oktober läuft ein Spezialprogramm zum Thema DAS HOHE ALTER in Zusammenarbeit mit der Abteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern und dem stattkino. Siehe Sonderprogramm.



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, **12. September 2018** von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr (Sommerpause Juli/August)

Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwerte 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, **22. August; 12. und 26. September 2018** 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

Margrit Berger, Hubelstrasse 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69

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

Beatrice Anderegg, 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 Älter 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

Kostenlose Beratung zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Wohnen und Finanzen
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, Mittwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr



Überall für alle

SPITEX
Stadt Luzern

Ihre öffentliche Spitex
in Luzern – 365 Tage und
Nächte im Jahr für Sie da!

041 429 30 70

Weitere Informationen:
spitex-luzern.ch

B-ECONOMY P.P. 6014 Luzern

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 13.08.2018