

Senioren-Post

Littau - Reussbühl



www.senioren-littaureussbuehl.ch



So «heimelig» kann der Winter sein (Flurstrasse). Bild Bui, Hong Phuong

Jassen	Seiten 2 & 11
Wandern	Seiten 2 & 11
Lottonachmittag	Seiten 2 & 11
Seniorenfasnacht	Seiten 2 & 11
„Wichtig isch, dass mer d Wörter versteit“, Vortrag Josef Ehrler	Seite 2
Hauptversammlung Aktives Alter Littau	Seite 2
Rad- und Wanderferien Endingen	Seite 4
Martin Bühlmann steigt um	Seiten 5 & 6
Senioren-Post online	Seite 6
Malen im Frühling	Seite 7
Seniorenferien Vorschau	Seite 7
Frageabend / Computerkurse	Seite 8
Filmnachmittag Staffelnhof: Der Wildheuer und Video Ausflug nach Appenzell	Seite 11
Einzahlungsschein	Seite 11
cinedolcevita	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).

Veranstaltungen

Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Donnerstag 14.00 Uhr. Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
3. Januar, 7. Februar, 7. März, 4. April 2019
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



Wanderungen

Dienstag, 26. Februar, 26. März 2019

Seite 3



Lottonachmittag mit reichem Gabentempel

Montag, 21. Januar 2019 14.00 Uhr
Gasthaus „Ochsen“



Seniorenfasnacht mit Besuch des Zunftmeisters Franz Bleisch

Montag, 25. Februar 2019 14.00 Uhr
Gasthaus „Ochsen“



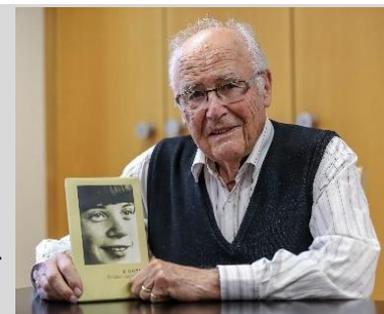
Wichtig isch, dass mer d Wörter versteit

Montag, 18. März 2019, 14.00 Uhr, Gasthaus „Ochsen“

Josef Ehrler, pensionierter Lehrer aus Marbach, schreibt Geschichten in Entlebucher Mundart.

Sein neuestes Buch „D Ruth“ ist im November 2018 erschienen.

Er erzählt Anekdoten aus dem Entlebuch und liest Passagen aus seinem neuesten Buch vor.



Hauptversammlung

Montag, 1. April 2019
15.00 Uhr, Zentrum St. Michael

Die Einladung mit der Traktandenliste wird allen Vereinsmitgliedern termingerecht zugestellt.



Rad- und Wanderferien in Endingen am Kaiserstuhl (Baden-Württemberg)

29. April bis 4. Mai 2019 Ausschreibung Seite 4



Vorschau auf die Veranstaltungen 2019

Ausflug: Dienstag, 21. Mai 2019, siehe nächste Senioren-Post

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

Dienstag, 26. Februar 2019		Wanderzeit: ca.2,5 Std
Nachmittagswanderung	Gettnau – Kastelen - Burgrain	
Besammlung	13.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt:Bus 40	13.07 Gasshof (Richtung Bahnhof Littau)	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Fr. 20.80 Halbtax Fr. 10.40	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 17.50 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 und Peter Bischof 041 250 11 74 . 250 11 74	
Anmeldung	bis Samstag, 23. Februar 2019, 18.00 Uhr.	

Dienstag, 26. März 2019		Wanderzeit: ca. 2,5 Std.
Nachmittagswanderung	Rathausen – Buchrain – Rathausen	
Besammlung	13.15 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40	13.32 Uhr Gasshof Richtung Emmenbrücke	
Tageskarte Zone 10	muss selbst gelöst werden	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen- ev. Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	17.45 Uhr Gasshof Littau	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 und Peter Bischof 041 250 11 74	
Anmeldung	bis Samstag, 23. März 2019, 18.00 Uhr.	

Zur Erinnerung:

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. 100.-

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

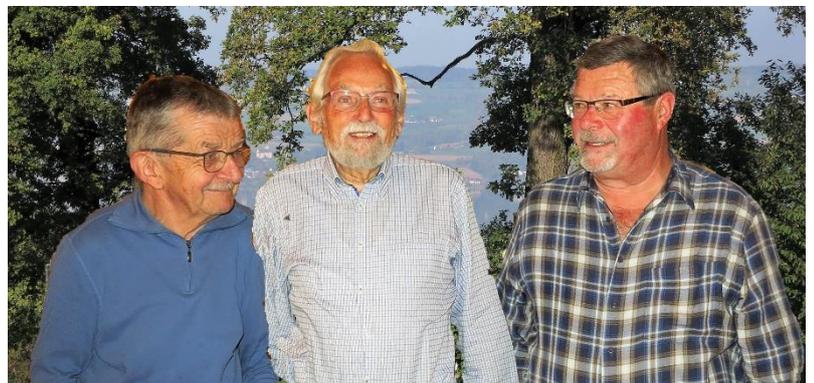
Vorschau: 2019

jeweils Dienstag

23. April 2019	Rund um den Bürgenstock	Halbtags
28. Mai. 2019	Küssnacht – Weggis (Chestenuwäg)	Ganztags
25. Juni 2019	Göscheneralp - Staudamm – Göscheneralp	Ganztags
23. Juli 2019	Dem Schatten nach	Halbtags
27. August 2019	Rickenbach SZ – Rothenflue - Holzegg – Haggenegg - Mostelberg – Sattel	Bergwanderung
24. September 2019	Rohturm – Katzenstrick – Einsiedeln	Ganztags
22.Oktober 2019	Sarnen – Sarnersee – Giswil	Halbtags
26.November 2019	Wanderung mit Schlusshöck	Halbtags



Schlusswanderung, 27. November 2018
Zum Rücktritt Martin Bühlmann siehe Seite 5/6



Das neue Wanderleiterteam 2019 (Seite 5/6)
Walter Jten, Peter Bischoff (Obmann) und Urs Geiser

Bilder Hong Phuong Bui und Bruno Peter

Helfergruppe 2018 «Die Unentbehrlichen»

Die «Unentbehrlichen» des Aktiven Alter Littau verteilen 4-mal jährlich 1100 Senioren-Post, 4500 Couverts für die Spendensammlung von Pro Senectute und nach Bedarf Flyer und Einladungen.

Ganz herzliche Dank



Hinten v.l.n.R.: Fritz und Marlis Odermatt, Martin Bühlmann, Toni Oberholzer, Walti Jten, Gisela Stadelmann, Seppi Fries, Bruno Peter
Vorne: Anna Stadelmann, Heidi Gubler, Rita Achten, Marianne Alessandri, Irma Stadelmann. Abwesend: Margrit Ringgenberg, Jules Brun

Rad- und Wanderferien in Endingen am Kaiserstuhl

Montag, 29. April 2019 bis Samstag, 4. Mai 2019

Unterkunft im Hotel „Pfauen“ in Endingen, www.Endingen-Pfauen.de
Ein ideal gelegenes Hotel im Ortskern von Endingen, in der Nähe des Bahnhofs, den Rad- und Wanderwegen.
Fahrt mit modernem Fernreisebus über Freiburg im Breisgau nach Endingen



Die Radlergruppe unternimmt gemütliche Radtouren rund um den Kaiserstuhl, den Tuniberg und durch die Rheinebene.

Tageskilometer 40 bis 60 km
Tourenleiter Josef und Heidy Fries

Die Wandergruppe durchstreift die blühenden Obstgärten in der Umgebung von Endingen, wandert durch die Weinberge und auf den sanften Hügeln des Kaiserstuhls.

Das Hotel ist in unmittelbarer Umgebung des Bahnhofs, die Startorte der Wanderungen werden mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angefahren. Rückkehr ab den Zielorten ebenfalls mit dem OeV.

Mittagsverpflegung als Picknick oder in einer passenden Gaststätte.

Dauer der Wanderungen 2 bis 3 Stunden
Wanderleiter Thomas Ziser, Präsident des Schwarzwaldvereins Endingen

Reisekosten

pro Person im Doppelzimmer Fr. 550.00

pro Person im Einzelzimmer Fr. 660.00

inbegriffen sind: Busfahrten, Mittagessen am Anreisetag, Übernachtungen, Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menu Nachtessen, Bahn- und Busfahrten

Es sind 18 Doppelzimmer und 8 Einzelzimmer reserviert. Die Teilnehmerzahl ist daher beschränkt.

Anmeldungen bitte bis Ende Januar 2019 an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern mit beiliegendem Anmeldeformular oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch

Anmeldeformular



Ich/wir nehmen an der Rad- und Wanderwoche Endingen 2019 teil

Name Radfahrer Wanderer

Adresse Doppelzimmer Einzelzimmer

Name Radfahrer Wanderer

Adresse Doppelzimmer Einzelzimmer

Bemerkungen

Pro Senectute Sammelaktion, 4. Oktober 2018

Einpacken der Unterlagen und später verteilen.
Einpacken und verteilen von 4500 Couverts für Littau und 4150 für Reussbühl.

Mit Ortsvertreter Markus Geisseler und Stefan Gilli



Kurt Messmer «Emmen hat eine Industrie-DNA»

5. November 2018, Gasthaus Ochsen, Littau

Kurt Messmer nimmt seine Zuhörer mit auf eine packende und anschauliche Zeitreise durch die Industriegeschichte von Emmen.

Drei kleine Unternehmen entstehen um 1900 in Luzern: von Moos, Schindler und Viscose. Sie wachsen und müssen sich bald neuen Platz in der Umgebung suchen.

Der Werdegang der «Viscose» in Emmen steht im Mittelpunkt der als Märchen verkleideten Geschichte.

Sie beginnt ab 1906 mit der Nutzung von Holz in der Viskosefaser und geht bis zum grossen Erfolg der Nylonfaser ab 1950.

Fabrikgebäude entstehen, die Belegschaft wächst (5'500 Angestellte im Jahr 1973), die Firma baut Wohnhäuser, beteiligt sich am Bau von Kirchen und der Infrastruktur und sorgt sogar dafür, dass aus jungen Arbeiterinnen aus dem

Wallis und später aus Belluno (Venetien) gute Hausfrauen werden.

Kurt Messmer lässt uns die Architektur der Industrie- und Wohngebäude als Abbild der Zeit und ihrer Menschen erleben.

Diese Industriegewelt lebt in Strassennamen und einigen Gebäuden in der neuen Dienstleistungsgesellschaft weiter. Wie Seppi Fries ergänzte, und wie die anschliessende Diskussion bezeugte, ist sie in der DNA der Anwesenden immer noch lebendig erhalten.

Bruno Peter. Mehr zu Kurt Messmer auf unserer Webseite



Martin Bühlmann steigt um

Nach 8 Jahren beim «Velofahren am Montag»

Martin war 2010 Mitbegründer der so erfolgreichen Velogruppe. Mit seiner Frau Marlies hat er, unter anderem, die unvergesslichen Ausflüge ins «gelobte Land» zu ihren Verwandten nach Hitzkirch und Ligschwil ermöglicht.



Nach diesem grossartigen Sommer, und mit meist über 30 Teilnehmenden, waren es am regnerischen 24. September 2018 unerwartet wenige und so wurde Martin im gemütlichen kleinen Kreis von Obmann Hans Thalmann im Namen seiner drei Kollegen, des Vorstandes und der in Abwesenheit dankbaren Schönwetter-Clique der Montagsfahrenden geehrt und verabschiedet.

Ein ganz grosser Dank, Dir und Marlies, für die vielen Ausflüge und auf Wiedersehen im Frühling.



Und nach 17 Jahren als Wanderleiter

Wanderung mit Schlusshöck im Restaurant StadtAlp, Emmen, am 27. November 2018

Nach seiner ersten Wanderung für das Aktive Alter Littau im September 2000 konnte Hans Frei im Jahr 2001 Jules Brun und Martin Bühlmann als Mitverantwortliche Wanderleiter gewinnen.

Nach dem Rücktritt von Jules Brun 2015 will nun auch Martin Bühlmann nach 17 Jahren kürzertreten.

Trotz kaltem und regnerischem Wetter wurde er von 35 Wandernden nach Emmen begleitet.

Weiter auf Seite 6

Fortsetzung

Im gemütlichen Restaurant StadtAlp, Emmen, berichtete Martin zuerst über das vergangene, erfolgreiche Wanderjahr um dann, sehr bewegt, auf die 17 Jahre mit 130 Wanderungen in allen umliegenden Kantonen zurückzuschauen.

Ehrungen, Blumen und Geschenke durch Walter Jten und Peter Bischoff und langer Applaus der Gesellschaft.

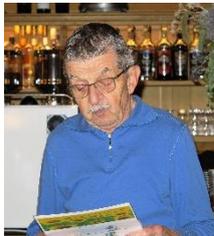
Zum Schluss konnte Peter Bischoff offenbaren, dass sich Urs Geiser als Nachfolger zur Verfügung gestellt hat. Bravo und Gratulation!

Ein grosser Wunsch aber bleibt: ein vierter Wanderleiter oder Wanderleiterin.

Bruno Peter Alle Bilder auf unserer Webseite



Martin Bühlmann



Walter Jten



Martin Bühlmann, Ursina Jten, Peter Bischoff



Walter Jten, Martin Bühlmann, Peter Bischoff, Urs Geiser

Adventsspiel und Besuch des Samichlaus, 3. Dezember 2018, im Gasthaus Ochsen

Überraschung! Man hatte 130 Gäste erwartet, gekommen sind 150. Aber es fanden alle einen Platz.

Die Schüler und Schülerinnen der 4. Klasse, Schulhaus Dorf, eröffneten mit ihrer Lehrerin Sibylla Marbach den Nachmittag und zauberten den Advent herbei. Zwischen Liedern und Mundharmonika-Einlagen erzählten sie uns die Geschichten vom Esel, vom Zündholz und der Kerze, vom Waldgeflüster, von den 5 Kerzen und natürlich vom Weihnachtsgeschehen. Seppi Fries lobte das Engagement der Lehrerin und ihrer Klasse und dankte für die grossartige, mitreissende Aufführung

Der Samichlaus mit seinem Gefolge hat uns ein besonderes Geschenk gebracht: Ein Lächeln. Mit besinnlichen Worten ermunterte er uns, dieses Lächeln weiterzugeben.

Nach der persönlichen Verteilung der Grütibänzen verabschiedete sich der Samichlaus mit seinem Segen. Herzlichen Dank, ihm, seinem Gefolge und der St. Niklaus Gesellschaft Littau.

Mit einem Lächeln genossen wir zu guter Letzt die 150 feinen Luzerner Chügelipasteten aus der Küche des Gasthauses Ochsen.

Bruno Peter. Mehr Bilder auf unserer Webseite



Senioren-Post online: www.senioren-littau-reussbuehl.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 vielfältigen Angeboten und zu den Bildern 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 Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit, sogar farbig, zur Verfügung.

Neu: St. Petersburg (Hanni Brunner) und Mecklenburg-Vorpommern (Margrit und Josef Huber)

„KREATIVES MALEN“ im Frühling 2019

Kursausschreibung

Die Tätigkeit mit Farben und Pinseln ist immer eine wohltuende, sinnliche und kreative Erfahrung. Versuchen Sie es und melden Sie sich zu diesem Kurs an! Tipps und Anregungen erhalten Sie von der Kursleiterin. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse! Auch «Noch-Nicht-Senioren» sind im Kurs herzlich willkommen!

Kursleitung: Josefina Martin-Suter
Kursdauer: 4 Donnerstag-Nachmittage,
Daten: 14./ 21./ 28. März und 4. April 2019
Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Evang.-Ref. Kirchenzentrum, 1. Stock
Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

Kurskosten: Fr. 110.00

Anmeldung und
Auskunft abends: Josefina Martin-Suter, Tel: 041 250 17 07
E-Mail: josefina.martin@gmx.ch

Anmeldeschluss: Anfang März 2019. Vor Kursbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Liste für das notwendige Material!

Bericht Malkurs Herbst 2018

Das Thema "Natur als Inspirationsquelle" haben wir sehr vielfältig umgesetzt.

Wir beschäftigten uns zuerst nur mit den Farben der vier Jahreszeiten. Dann malten wir Eulen und Schneckenhäuser und schliesslich entstanden noch wunderbare Sonnenauf-/ oder Sonnenuntergänge.

Auch der soziale Aspekt kommt nicht zu kurz. Es sind hier schon einige schöne Freundschaften entstanden.

Die Kursleiterin, Josefina Martin-Suter



Alle Bilder auf unserer Webseite

Mit dem Postauto über die Grosse Scheidegg, Herbstausflug, 20. September 2018.

Nur mit dem Postauto!

Tatsächlich kann man nur mit dem Postauto über die Grosse Scheidegg fahren und dies sogar direkt ab Littau und Reussbühl.

Flüssige Fahrt über den Brünig, Kaffee und Gipfeli im Hotel Meiringen und dann hinauf, eng und kurvenreich Richtung Grosse Scheidegg.

Dann ists aber mit der flüssigen Fahrt schon vorbei: Ausgerechnet heute findet der Alpabzug statt. Eine ungeplante, grossartige Attraktion.

Und dieser prächtige letzte Sommertag, die Berge, die Aussicht, die bei den häufigen Zwischenhalten immer neu verzaubert.

Das Mittagessen im Hotel Wetterhorn, oberhalb Grindelwald, wird fast zur (genussvollen) Nebensache. Letzter Halt in Interlaken Ost, kurzer Spaziergang bis zur Aare, und, wie die Vieh-Herden beim Alpabzug, ab nach Hause in die heimische Stube.

Herzlichen Dank Carlo Matzinger und Stephanie Rey für die ausgezeichnete Organisation und Reisebegleitung.

Bruno Peter. Alle Bilder auf unserer Webseite.



Vorschau

Frühlingsausflug mit Besichtigung des Kloster Muri: Donnerstag, 25. April 2019

Führung durch eines der bedeutendsten Wahrzeichen des Aargaus und Kulturgut von nationaler Bedeutung. Details in der nächsten Senioren-Post.

Seniorenferien 2019: Samstag 17. bis Samstag 24. August 2019

Die neue Art unserer Seniorenferien findet statt im Vier-Sterne-Hotel Belvédère, Scuol, 1240 m ü. M. In dieser wunderbaren Region profitieren wir vom freien Eintritt ins Engadin Bad Scuol, der Nutzung der Bergbahn und des ÖV in der Region Engiadina Bassa bis Zernez. Ausschreibung in der nächsten Senioren-Post.



Frageabend zu Computer, Handy, Tablet...

Schüler von Fabio Blank beraten Seniorinnen und Senioren

Datum Donnerstag, 31. Januar 2019, von 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort Schulhaus Matt, Matthof 1, 6014 Luzern, Informatikzimmer B33,

Kosten keine, Kässeli für freiwillige Spenden.

Voranmeldung per Mail fabio.blank@stadtluzern.ch oder Telefon 076 453 28 73 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.

Fabio Blank, Sekundarlehrer, Klassenlehrer S3a,

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

Singen für Frauen und Männer mit Franz Buchwalder

Ein Jubiläum und ein Geburtstag, Montag, 1. Oktober 2018

Seit 10 Jahren leitet Franz Buchwalder das «Singen für Frauen und Männer» und dies auch als 80-jähriger beschwingt wie eh und je.

Zu diesem Jubiläum und Geburtstag wurde Franz Buchwalder von Maria Koller, im Namen der Drehscheibe und von Margrit Schmid, auch im Namen der Sängerinnen und Sänger geehrt und beschenkt.

Einmal im Monat trifft man sich im reformierten Kirchenzentrum zum gemeinsamen Singen.

Franz Buchwalder begleitet am Klavier die meist bekannten Lieder entspannt und humorvoll.

Ein Kaffee im gemütlichen Foyer beendet die Runde.

Herzlichen Dank Franz Buchwalder, wir freuen uns weiterhin auf viele Lieder.





SOS-Fahrdienst, Hilferuf!

Dringend Fahrer und Fahrerinnen gesucht!

Insbesondere für den Stadtteil Littau

Auskunft: Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern, 041 250 13 87



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, 7. Januar, 4. Februar, 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni 2019

1. Juli, 2. September, 4. November, 2. Dezember 2019

09.00 – 10.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau

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

Handarbeiten

Donnerstag 10./ 24. Januar, 14. Februar, 14./28. März, 11. April, 9./23. Mai 2019,

12./26. September, 17. Oktober, 14./28. November 2019

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau

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

Normale Vergesslichkeit – oder ist es eine Demenz?

Ein Beitrag von Annelies Rüegg, **Stiftung Der rote Faden**

Die Angst ist bei vielen Menschen gross, wenn sie Dinge oder auch Termine vergessen. Da hören wir oft: Habe ich nun Alzheimer?

Eine beginnende Demenz macht sich nur schleichend und unscheinbar bemerkbar. Da vorwiegend das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt ist, vergessen Betroffene aktuelle Ereignisse oder neue Informationen. Auch werden oft Gegenstände verlegt. Bei neuen Situationen, z. B. Ferien, kann es plötzlich zu einer Desorientierung kommen und Betroffene finden sich nicht mehr zurecht.

Wenn Sie bei sich selber oder bei Angehörigen solche Symptome feststellen, ist eine genaue Abklärung beim Hausarzt wichtig. Es gibt Krankheitsbilder, die ähnliche Symptome zeigen, die jedoch behandelbar sind, z. B. Depressionen, Vitamin B-Mangel, Flüssigkeitsdefizite, Unterfunktionen der Schilddrüse usw. Der Hausarzt entscheidet dann auch, ob eine weitere Abklärung in einer Memory Clinic oder bei einem Facharzt angezeigt ist.



Warum ist es wichtig, die Diagnose zu kennen?

- Angehörige können besser mit verändertem Verhalten umgehen.
- Betroffenen und Angehörigen bleibt Zeit, wichtige Entscheidungen zu treffen (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament).
- Es kann eine optimale Behandlung und Unterstützung geplant werden.

Dienstleistungsangebote Stiftung Der rote Faden:

- Kostenlose Beratung
- Weiterbildung für Angehörige
- Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz

Weitere Informationen unter: www.derrotefaden.ch Telefon 041 240 70 44



Zum Neuen Jahr

Mögen Zeichen an der Strasse
Deines Lebens sein,
die Dir sagen, wohin Du
auf dem Weg bist.

Mögest Du die Kraft haben,
die Richtung zu ändern,
wenn Du die alte Strasse
nicht mehr gehen kannst.

Herkunft unbekannt



Liebe Seniorinnen und Senioren

Der Vorstand vom Aktiven Alter Reussbühl wünscht allen gute Gesundheit und viel Freudvolles im Neuen Jahr.

Bemerkungen zu den nächsten Veranstaltungen:

Das Restaurant Obermättli ist seit dem Sommer 2018 geschlossen.

Die bisherigen Veranstaltungen konnten wir dank der Catering – Firma, die für Getränke und Essen besorgt war, wie gewohnt im Obermättlisaal durchführen.

Ende Februar 2019 startet der Umbau und die Neugestaltung des Restaurants und des Saales.

So ist es uns möglich, den Lottonachmittag am 15. Januar und die Seniorenfasnacht am 26. Februar noch im Obermättlisaal durchzuführen.

Für den Filmnachmittag vom 12. März und den Vortrag vom 8. April (Montag!) steht uns der Saal im Staffelnhof zur Verfügung.

Der Vorstand freut sich auf eine zahlreiche Beteiligung bei allen Anlässen.

Hanni Wyss, Präsidentin, Ruopigenring 85, 6015 Luzern, Tel. 041 250 24 09
Agnes Huonder, Lotte Dousse, Heidi Kiser, Toni Portmann, Hans Wyss



Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

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

8. Januar, 5. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni 2019

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



Wanderungen: 7. März, 4. April 2019

Seite 12



Dienstag, 15. Januar 2019, 14.00 Uhr, Restaurant Obermättli

Lottonachmittag

8 Durchgänge. Es wurden schöne Preise vorbereitet.
Trostpreis für alle, die nicht gewinnen.



Dienstag, 26. Februar 2019, 14.00 Uhr, Restaurant Obermättli

Seniorenfasnacht

Tanz und Unterhaltung mit dem Duo Romantica
Besuch des Zunftmeisters Franz Bleisch mit Gefolge



Dienstag, 12. März 2019, 14.00 Uhr Im Saal des Betagtenzentrums Staffelnhof

Filmnachmittag:

Video vom Seniorenausflug nach Appenzell von Walter Herzog

Film: Der Wildheuer, von Beat Bieri



Vorschau 2019:

Montag, 8. April 2019: Vortrag: Rettungseinsätze mit dem Suchhund von Bruno Maurer aus Reussbühl
Dienstag, 14. Mai 2019: Tagesausflug nach Greyerz

Einzahlungsschein Mitgliederbeitrag 2019

Der beiliegende Einzahlungsschein ist bestimmt für den Mitgliederbeitrag 2019 an das Aktive Alter Littau oder an das Aktive Alter Reussbühl.

Er beträgt Fr. 20.-- pro Person.

Die Anlässe sind immer auch mit Kosten verbunden. Die Vorstände danken Ihnen für die Zahlung und nehmen gerne auch Spenden entgegen.

Der Mitgliederbeitrag kann auch bei Veranstaltungen bezahlt werden.

Agnes Huonder, Kassierin Aktives Alter Reussbühl,
Peter Wagner, Kassier Aktives Alter Littau

Wandergruppe Reussbühl

Wir wünschen allen, die im vergangenen Jahr an unseren monatlichen Wanderungen teilgenommen haben, alles Gute für das Jahr 2019, Gesundheit und unfallfreie Wanderungen. Wir hoffen, dass wieder viele Frauen und Männer mit uns unterwegs sind. Auch neue Teilnehmer/innen sind jederzeit herzlich willkommen. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und geniessen sie die Zeit mit uns in der wunderbaren Natur.



Das Wanderleiterteam: Johanna Walser, Hans Wyss, Paul von Flüe, Eugen Lotter.

Donnerstag, 07. März 2019

Wanderzeit ca. 2¼ Std

Immensee – Hohle Gasse – Gesslerburg – Greppen (Rigi-Lehnweg) Leichte Wanderung

Besammlung	09.10 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Abfahrt	09.22 Uhr Ruopigen-Zentrum Bus Nr. 40
	09.29 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 – 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30
Verpflegung	Im Rest. Alpenhof Küssnacht oder aus dem Rucksack
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke
Wanderleitung	Johanna Walser, 041 252 08 30
	Eugen Lotter, 041 260 61 27

Donnerstag, 04. April 2019

Wanderzeit ca. 2½ Std

Luzern-Eisfeld – Stutzhöhe – Oberrüti – Allmend (Auf- und Abstieg ca. 150m)

Besammlung	09.45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Abfahrt	09.52 Uhr Ruopigen-Zentrum Bus Nr. 40 bis Frohburg
	10.01 Uhr Bus Nr. 2 bis Kantonalbank
	10.13 Uhr Bus Nr. 6 bis Eisfeldstrasse
	Tageskarte Zone 10 bitte selber lösen
	Rückkehr ca. 15.00 Uhr
Anmeldung	Am Vortag 13.00 – 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
	Hans Wyss, 041 250 24 09

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.

Vorschau 2019 (Änderungen vorbehalten)

09. Mai	Baldegg – Hitzkirch	05. September	Verenaschlucht - Solothurn
06. Juni	Cham – St. Wolfgang – Cham	03, Oktober	Birrwil – Homberg - Beinwil
04. Juli	Biel Kinzig – Eggbergen	07. November	Wauwil – St. Erhard
08. August	Altbüren – Roggliswil	05, Dezember	Schlusswanderung



Eröffnungsveranstaltung vom 16. Oktober 2018

Zahlreich strömten die Seniorinnen und Senioren von Reussbühl ins Obermättli. Einladend war der Saal mit der herbstlichen Dekoration. Man traf sich wieder und entsprechend lebhaft ging es zu bis zum Beginn des Programmes.



Gerne hätte die Präsidentin Hanni Wyss den Stadtrat Martin Merki als Gast begrüsst. Wegen gesundheitlichen Problemen musste er kurzfristig absagen.

Mit Bildern und Kurzvideos untermauert, wurde der Jahresbericht zu einer lebendigen Erinnerung. Der Kassenbericht, vorgestellt von Agnes Huonder, wurde zur Kenntnis genommen.

Hans Koller verabschiedete sich mit einem lustigen Sketsch aus dem Vorstand vom Aktiven Alter.

Von der «Anlaufstelle Alter», einer Institution der Stadt Luzern, berichtete deren Leiterin, Eveline Schrag. Diese Stelle

bietet kostenlose Beratungen zu Fragen der Erhaltung der Selbständigkeit und der Selbstbestimmung an,

Wie geht es weiter mit dem Obermättli? Eligius Emmenegger, der Kirchgemeindepräsident, orientierte über die geplante Neugestaltung des Restaurants und des Saales.

Nach dem offiziellen Teil erfreute der «Chor Reisen der Kaufleute» die Anwesenden mit ihren Liedern.



Das offerierte Glas Wein und die feinen Sandwiches wurden genossen. Die Gelegenheit für Gespräche wurde rege genutzt bis es wieder heimzu ging.



Hanni Wyss



Hans Koller



Agnes Huonder



Eveline Schrag



Eligius Emmenegger

Seniorenachmittag am 13. November 2018

Nach dem sonnigen und trockenen Herbst war es für einmal ein trüber, regnerischer Tag. Das richtige Wetter um den Nachmittag «am Schärme» zu verbringen. Das Thema, «Sicherheit für Seniorinnen und Senioren» hat Anklang gefunden.

Zu Beginn des Nachmittags wurde mit einer schlichten Feier an unsere verstorbenen Mitglieder gedacht.

Reto Ghezzi, von der Luzerner Polizei hatte aufmerksame Zuhörer bei seinem Vortrag über Fragen der Sicherheit. Wie sollen wir uns verhalten, dass wir nicht in die Fänge von Betrügnern und Trickdieben gelangen? Offene Augen und ein gesundes Misstrauen können uns schützen. Bei verdächtigen Beobachtungen kann Tag und Nacht der **Polizei**notruf 117 angerufen werden.

Senioren sind anfällig für Unfälle auf der Strasse. Der Vortritt für Fussgänger auf dem Zebrastreifen darf nicht dazu führen, überraschend auf die Strasse zu treten. Blickkontakt mit dem Automobilisten schafft Klarheit!



Reto Ghezzi hat das Publikum in seine Ausführungen einbezogen und ist auf Beiträge und Fragen eingegangen.

Am Schluss konnte man sich noch mit Informationsmaterial eindecken.

Es war ein lebendiger und lehrreicher Nachmittag.

Hans Wyss

Besuch vom Samichlaus, 4. Dezember 2018, Restaurant Obermättli



Bilder Hans Wyss. Mehr auf unserer Webseite

Luzern **60plus** Mitdenken und mitgestalten

Die städtische Internetplattform Luzern60plus will die Mitwirkung der älteren Generation fördern, aktuelle Altersthemen aufgreifen, über Dienstleistungen, Projekte und Veranstaltungen informieren und mit Porträts und Kolumnen unterhalten und anregen.

Natürlich auch für die Stadtteile Littau und Reussbühl.

www.luzern60plus.ch

cinedolcevita
Seniorenkino

im stattkino

Einmal mehr versuchen wir Ihnen, sehr geehrte Damen und Herren, ein individuell gestaltetes Angebot zu präsentieren. Wir zeigen aktuelle Filme und Reprisen.

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. Reservationsen werden empfohlen: Tel. 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

Flyer auf www.senioren-littaureussbuehl.ch

Di, 15. Januar 2019, 14.30 Uhr

JESUS, DU WEISST

von Ulrich SEIDL AUT 2003, 87', D

Ein Film als Beichtstuhl. Menschen gehen in die Kirche, Menschen sitzen alleine in der Kirchenbank, Menschen beten zu Jesus, der ihnen alles ist: Vater und Freund, Heiland und Retter, Wegweiser und Klagemauer, Redender, Schweigender, Liebender.

Di, 29. Januar 2019, 14.30 Uhr

OUR LITTLE SISTER

von Hirokazu KORE-EDA JAP 2015, 128', Japanisch/d

Hirokazu Koreeda erzählt nach dem berührenden LIKE FATHER, LIKE SON erneut von einer Familie, in der die Beziehungslinien Brüche aufweisen. Die drei Schwestern Sachi, Yoshino und Chika leben zusammen in Kamakura. Sie reisen ans Begräbnis ihres Vaters, der die Familie vor 15 Jahren verlassen hatte, und lernen ihre 13-jährige Halbschwester Suzu kennen.

Di, 12. Februar 2019, 14.30 Uhr

ALFONSINA

von Christoph KÜHN CH/ARG 2014, 78', D/Spanisch/d,f

Alfonsina Storni (1892–1938) ist ein Mythos. Als sie vier ist, wandert ihre Familie vom Tessin nach Argentinien aus. Bereits als

Jugendliche schreibt sie Gedichte und fühlt sich von anarchistischen Ideen angezogen. Später erobert Alfonsina die von Männern beherrschte Dichter-Domäne von Buenos Aires. Die Poetin, Avantgardistin, Journalistin und alleinerziehende Mutter kümmert sich nicht um Konventionen.

Di, 12. März 2019, 14.30 Uhr

HERR ZWILLING UND FRAU ZUCKERMANN

von Volker KOEPP

DE 1998, 127', D/Hebräisch/Jiddisch/Russisch/d
Frau Zuckermann ist Jüdin, neunzig und Optimistin. Herr Zwilling ist Jude, etwas jünger und von Geburt an Pessimist. Dazwischen Szenen eines zögernd wiedererwachenden jüdischen Lebens in Czernowitz. Kinder, die lernen, was ihre Eltern längst vergessen: das Judentum. In einer Stadt, die noch immer dasteht wie ein östliches halbvergessenes Wien.

Di, 2. April 2019, 14.30 Uhr

LES PETITES COULEURS

von Patricia PLATTNER CH 2002, 97', F/d

Heimkommen. Abendbrot kochen. Sich streiten. Schläge einstecken. Eines Abends hat Christelle genug. Sie schlägt zurück, setzt sich ins Auto und fährt durch die Nacht. Im Gepäck hat sie «Belles Boucles», ihre ganze Hoffnung auf eine bessere Zukunft; eine Wundermaschine, die die Kapillartechnologie revolutionieren soll.

SOS
DIENST
LUZERN

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, 24. Januar, 21. Februar, 21. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni 2019

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, 9. Januar, 13. Februar und 13. März 2019 von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

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, 9. und 23. Januar; 13. und 27. Februar, 13. und 27. März 2019, 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.tslittau.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?

Fühlen Sie sich manchmal einsam und würden sich über einen Besuch freuen?

Wären Sie froh, wenn jemand Sie beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder zum Spazieren begleiten würde?

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,

Telefon: 041 250 13 60,

Email: diakonie.littau@lu.ref.ch

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,
041 260 69 69 oder 079 583 35 65

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

Spitex Luzern-Littau

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

Haushilfe Luzern

Hauspflege/Haushilfe/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 83 33

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

DIE POST
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: 2470 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss: Mo 11.02.2019