

# Senioren-Post

Littau - Reussbühl



[www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)



Wanderung Holderbank - Egerkingen, 6. September 2018 (Hans Wyss)

Jassen	Seiten 2 & 10
Hauptversammlung Aktives Alter Littau	Seite 2
Wandern	Seiten 3 & 11
Gemeinsam mit dem Velo ausfahren	Seite 4
Ausflug an den Schwarzsee	Seite 5
Fluckmättli, Tag der offenen Tür	Seite 6
Frageabend zu Computer, Laptop, Tablet und Handy	Seite 7
Besichtigung der Klosterkirche Muri	Seite 7
Seniorenferien in Scuol	Seite 8
Kochkurs für Senioren	Seite 9
Senioren-Post online	Seite 10
Ausflug nach Gruyères	Seite 12
Rettungseinsätze mit dem Suchhund	Seite 13

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  
4. April, 2. Mai, 6. Juni 2019  
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



### Wanderungen

Dienstag, 23. April, 28. Mai, 25. Juni 2019 **Seite 3**



### Velofahren am Montag

**Seite 4**



### Hauptversammlung Montag, 1. April 2019 15.00 Uhr im Zentrum Sankt Michael

Die Einladung mit der Traktandenliste wurde den Vereinsmitgliedern termingerecht zugestellt.



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

29. April bis 4. Mai 2019  
Diese Ferienwoche ist leider ausgebucht



### Ausflug an den Schwarzsee

**Dienstag, 21. Mai 2019**

Siehe Ausschreibung **Seite 5**



### Der Vorstand des Aktiven Alter Littau:

Josef Fries, Präsident, Neuhushof 12, 6014 Luzern, 041 250 35 20, [josef\\_fries@bluewin.ch](mailto:josef_fries@bluewin.ch)  
Hans Fuchs, Margrit Hegi, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt, Bruno Peter, Peter Wagner

## Wandergruppe Littau

Dienstag,	23 April 2019	Wanderzeit: ca.2.0 Std.
<b>Nachmittagswanderung</b>	<b>Rund um den Bürgenstock</b>	
<b>Besammlung</b>	13.15 Uhr Gasshof	
<b>Abfahrt Bus 12</b>	13.34 Uhr Gasshof	
<b>Kollektivbillett</b>	wird von der Wanderleitung gelöst	
<b>Billettkosten</b>	Fr. 12.60 / 09.60, GA 0.-	
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke	
<b>Rückkehr</b>	ca. 18.50 Uhr Gasshof	
<b>Wanderleitung</b>	Bischof Peter 041 250 11 74 . und Jten Walter 041 250 34 24	
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag, 20. April 2019</b>	<b>18.00 Uhr</b>

Dienstag,	28. Mai 2019	Wanderzeit: ca.3 Std.
<b>Tageswanderung</b>	<b>Küssnacht – Weggis (Chestenenweg)</b>	
<b>Besammlung</b>	08.20 Uhr Gasshof	
<b>Abfahrt Bus 12</b>	08.39 Uhr Gasshof.	
<b>Kollektivbillett</b>	wird von der Wanderleitung gelöst	
<b>Billettkosten</b>	Fr. 25.60 / 14.00, GA 0.-	
<b>Verpflegung</b>	aus dem Rucksack	
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, ev.Wanderstöcke	
<b>Rückkehr</b>	ca. 17.45 Uhr Gasshof	
<b>Wanderleitung</b>	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag, 25 Mai 2019</b>	<b>18.00 Uhr</b>

Dienstag,	25. Juni 2019	Wanderzeit: ca. 3.5 Stunden
<b>Tageswanderung</b>	<b>Göscheneralpsee - Staudamm - Göscheneralpsee</b> Aufwärts ca. 300m/Abwärts ca. 300m	
<b>Besammlung</b>	06.30 Uhr Gasshof	
<b>Abfahrt Bus 12</b>	06.46 Uhr Gasshof	
<b>Kollektivbillett</b>	wird von der Wanderleitung gelöst	
<b>Billettkosten</b>	Fr. 76.20 / 38.20, GA 0.-	
<b>Verpflegung</b>	aus dem Rucksack	
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke	
<b>Rückkehr</b>	ca. 19.15 Uhr Gasshof	
<b>Wanderleitung</b>	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag, 22.Juni 2019</b>	<b>18.00 Uhr.</b>

### 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. Juli 2019	Dem Schatten nach	Halbtags
27. August 2019	Rickenbach SZ – Rothenflue - Holzegg – Haggeneegg - Mostelberg – Sattel	Bergwanderung
24. September 2019	Rothenturm – Katzenstrick – Einsiedeln	Ganztags
22.Oktob 2019	Sarnen – Sarnersee – Giswil	Halbtags
26.November 2019	Wanderung mit Schlusshöck	Halbtags

### jeweils am Montag, Mai bis September 2019

Wir bieten wieder geführte Velofahrten an, mehrheitlich am Vormittag. Ab 2019 sind neu auch Carlo Matzinger und Hans Peter Hostettler als Leiter dabei. Euch beiden und auch den bisherigen Leitern vielen Dank für den grossen Einsatz!!!

Hinweise:

- Velohelm empfohlen!
- Keine Anmeldung und keine Abmeldung notwendig, 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, jede/jeder ist für sich selber verantwortlich!

### 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)

06.05.2019	Horwerhalbinsel, Luzern
13.05.2019	Buchrain, Gisikon
20.05.2019	Kriens, Stans
27.05.2019	Eschenbach, Urswil
03.06.2019	Perlen, Ebikon
17.06.2019	Mooschür, Malers
24.06.2019	<b>Ganzer Tag</b> nach Buochs, ca. 50 km 1)
01.07.2019	Verschiebedatum Buochs oder: Halbtage nach Wolhusen, Buholz
08.07.2019	Dietwil, Gisikon
15.07.2019	Hergiswil, Camping Bachmättli
22.07.2019	<b>Ganzer Tag</b> um den Sempachersee, ca. 50 km 1)
29.07.2019	Verschiebedatum Sempachersee oder: Halbtage Rothenburg, Littau Berg
05.08.2019	Eschenbach, Waldibrücke
12.08.2019	Langnauer Brücke, Malers
19.08.2019	<b>Ganzer Tag</b> ins Seetal nach Aesch, ca. 70 km 1)
26.08.2019	Verschiebedatum Seetal oder: Halbtage Rothenburg, Neuenkirch
02.09.2019	Hellbühl, Sempach
09.09.2019	Ligschwil mit Besuch
16.09.2019	Stans, Dallenwil
23.09.2019	Eschenbach, Bärtiswil
30.09.2019	Perlenbrücke, Inwil

1) Fällt bei Schlechtwetter aus, Verschiebedatum eine Woche später

Hans Thalmann



Leiterteam 2019

v.l. Hans Thalmann (Obmann), Carlo Matzinger, Hans Peter Hostettler, Kobi Manz, Seppi Fries

Ein Glücksspiel beglückt!

So schreibt Wikipedia in der «Geschichte des Lottospiels»:

«Die Sucht nach Geld und Reichtum war unermesslich, gleichzeitig aber stieg auch der Aberglaube. Die Lottopropheten nehmen – so schrieb damals eine renommierte österreichische Zeitung – zur Sterndeuterei, zur Totenbeschwörung, zum Schwindel und Betrug Zuflucht, um das Volk seiner sauer erworbenen Pfennige zu entäußern.»

Das war 1770. Davon ist man im voll besetzten Ochsen-Saal glücklicherweise weit entfernt.

Marlis und Fritz Odermatt sind wieder für den prächtigen Gabentempel verantwortlich. Hansruedi Thurnherr beherrscht seine Rolle als Speaker professionell und humorvoll. Im Saal herrscht hoffungsvolle,

konzentrierte Stille und dank dem gut eingespielten Team läuft alles wie am Schnürchen.

Mit dem Trostpreis geht dieser Nachmittag für alle glücklich zu Ende.

Auch Präsident Seppi Fries und Kassier Peter Wagner haben wieder einmal das Glückslos gezogen und freuen sich über die «sauer erworbenen Pfennige».

Nachtrag: Dass die «Gastgewerbe und Gewerbeполиzei» des Kantons Luzern erst 2017 die Lotto-Spielregeln neu überarbeitet hat, dürfte den wenigsten bekannt sein.

Bruno Peter



### Herzliche Einladung zum Ausflug an den Schwarzsee

**Dienstag, den 21. Mai 2019**

Fahrt mit modernen Reiseducars an den Zielort  
Kaffee und Gipfeli in der Raststätte „Grauholz“ kurz vor Bern  
Mittagessen in der Hostellerie am Schwarzsee  
Fakultative Spaziergänge am See

Rückfahrt über Thun – Steffisburg – Schallenberg – Entlebuch

Rückkehr zirka 18.00 Uhr

**Kosten:** Carfahrt, Kaffeehalt, Mittagessen Fr. 50.00

**Abfahrtszeiten**  
Zentrum St. Michael 07.30 Uhr  
Metzgerei Müller 07.35 Uhr  
Kath. Kirche 07.40 Uhr

**Schriftliche Anmeldungen** bis Montag, den 13. Mai 2019 an:  
Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern oder per Mail an [josef\\_fries@bluewin.ch](mailto:josef_fries@bluewin.ch)



### Anmeldung für den Ausflug vom 21. Mai 2019 an den Schwarzsee

Name, Vorname(n): .....

Adresse: .....

**Einsteigeort:** Zentrum St. Michael  Metzgerei Müller  Kath. Kirche

## Seniorenfasnacht im Gasthaus Ochsen, 26. Februar 2019

Ohne Worte. Mehr Bilder von Peter Wagner und Walter Jten auf unserer Webseite.



### Mättli - Zunft



### Lisbeth und Franz Bleisch



### Neues vom Fluckmättli

Tag der offenen Tür am Samstag, 13. April 2019 / 10.00 – 17.00 Uhr

Eva Waser-Lustenberger wird neu von zwei liebevollen, kompetenten Betreuerinnen unterstützt.



Im Fluckmättli bietet Eva Waser in einem familiären Ambiente ein Betreuungsangebot an, für erwachsene Menschen mit verschiedenen Krankheitsbildern, welche auf Hilfe angewiesen sind.

Neu wird sie täglich von jeweils einer kompetenten, liebevollen Betreuerin unterstützt (Ruth Schäfer und Eveline Arnold).

Ebenfalls neu wurde das Angebot auf vier Tagesplätze erweitert. In Absprache besteht auch eine Übernachtungsmöglichkeit, für jeweils einen Gast zur Verfügung. Nebst den üblichen Pflegedienstleistungen werden den Gästen auch verschiedene Aktivitäten, wie begleitete Spaziergänge in der

naturnahen Umgebung, Kreativität, Jassen, Spielen, Singen angeboten, was zum Wohlbefinden beiträgt und eine Abwechslung zum Alltag bietet. Die Gäste werden auch gerne zur Mithilfe im Haushalt, Garten und bei den Tieren eingeladen. Das Fluckmättli liegt in einer ländlichen Gegend und ist auch ein idealer Ort, um in einer wohlthuenden Atmosphäre zu verweilen und sich zu erholen.

Das Angebot soll auch den pflegenden Angehörigen eine Entlastungsmöglichkeit bieten, um Freiräume zu schaffen und sich auch mal ein paar freie Stunden, zu gönnen. Im rollstuhlgängigen Haus und Garten werden ihre Familienmitglieder mit viel Freude, Liebe und Engagement betreut und begleitet.

**Möchten Sie eine wertvolle, freiwillige Leistung erbringen?** Sind Sie angesprochen und motiviert mit Menschen, welche auf Hilfe angewiesen sind und einem aufgestellten Team, zwei bis drei Stunden an einem Tag, begleitende Spaziergänge oder Spiele zu unternehmen, dann melden Sie sich.

Mehr Informationen auf [www.fluckmaettli.ch](http://www.fluckmaettli.ch)  
Fragen auf 041 250 45 38 oder [info@fluckmaettli.ch](mailto:info@fluckmaettli.ch)

**Wir laden Sie ein zum Tag der offenen Tür, Samstag, 13. April 2019, 10.00 – 17.00 Uhr**

# Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIEBE REUSSBÜHL-LITTAU

Kontaktperson: Carlo Matzinger, Ruopigenring 91, 6015 Luzern, 041 250 28 37, [carlo.matzinger@gmx.ch](mailto:carlo.matzinger@gmx.ch)



## Frageabend zu Computer, Handy, Tablet... Donnerstag, 16. Mai 2019

### Schüler von Fabio Blank beraten Seniorinnen und Senioren

*Was ich schon lange wissen wollte, kann ich hier endlich erfahren.*

**Datum, Zeit** Donnerstag, 16. Mai 2019, von 16.30 bis 18.00 Uhr

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

**Voranmeldung** per Mail [fabio.blank@stadtluzern.ch](mailto:fabio.blank@stadtluzern.ch) oder Telefon 076 453 28 73 mit kurzem Hinweis auf Ihr Problem, Ihr Anliegen oder Ihren Wunsch.

**Anmeldeschluss** Donnerstag, 9. Mai 2019

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

**Kosten** keine, *Kässeli für freiwillige Spenden.*

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 mit Doris Reck

Unsere Seniorinnen und Senioren sind so fit für das Zeitalter der Digitalisierung geworden, dass wir auf die Computerkurse bis auf weiteres verzichten können.

Doris Reck hat 2013 die Nachfolge von Raimund Erni übernommen und das System der 15 Module aufgebaut und 2015 die Frageabende mit SchülerInnen eingeführt.

Unsere Webseite ist dank einem dieser Module entstanden.

Die Frageabende werden von Fabio Blank weitergeführt (Siehe oben).

Im Namen der Kursteilnehmer und der Senioren-Drehscheibe danken wir Doris und ihren Schülern und SchülerInnen ganz herzlich für ihren engagierten Beitrag an unsere Weiterbildung.



### Einladung zu einer Besichtigung der Klosterkirche Muri

#### Donnerstag, 25. April 2019

Die Klosterkirche Muri ist aufgrund ihrer grossen historischen, architektonischen und kulturellen Bedeutung als «Kulturgut von nationaler Bedeutung» eingestuft.

Mit der angebotenen Führung erleben wir den Besuch der grossartigen Anlage noch intensiver – Wir erfahren Hintergründe und Episoden, die ein gewöhnlicher Besuch nicht vermittelt. Oder sehen Teile der Klosterkirche, die der Öffentlichkeit verborgen bleiben.

Es stehen Klappsitze zur Verfügung.

Nach der Führung werden wir im Café St. Martin eine Kaffee-Pause einlegen.

#### Besammlung

Abfahrt

13:30 Uhr Bahnhof Luzern, beim Kiosk

13:51 Uhr, Gleis 3, S1 Richtung Baar

(oder, ab Bahnhof Emmenbrücke 13:37 Uhr)

Abfahrt 14:22 Uhr, Gleis 5, S26 Richtung Olten

Umsteigen in Rotkreuz

Spaziergang zur Klosterkirche

ca. 200 m

Beginn der Führung

15:00 Uhr

Rückfahrt ab Muri

17:19 Uhr oder 17:49 Uhr

**Retourbillett nach Muri selber lösen**

ab Luzern Halbtax Fr. 14.20, Normal Fr. 28.40

Der Preis für Eintritt und Führung wird von der Senioren-Drehscheibe übernommen.

**Anmeldung** aus organisatorischen Gründen **bis 20. April 2019** telefonisch oder per Email an:

Lisbeth Christen 041 250 64 13 / [christ.el@bluewin.ch](mailto:christ.el@bluewin.ch) oder

Carlo Matzinger 041 250 28 37 / [carlo.matzinger@gmx.ch](mailto:carlo.matzinger@gmx.ch)



### Vormerken: Ausflug in den Neuenburger Jura, Dienstag, 17. September 2019

Val de Travers, Besuch einer Absinth-Brennerei, Mittagessen in St.-Sulpice, Aufenthalt in Couvet oder kurzer Spaziergang zum Creux-du-Van



### Einladung Seniorenferien 2019 in Scuol

**Samstag, 17. August bis Samstag, 24. August 2019**

Mit einem neuen Angebot, ohne Betreuung vor Ort, versuchen wir, Ihnen weiterhin eine Ferienwoche anzubieten. Wir fahren nach Scuol und logieren im Hotel Belvedere auf 1200 m über Meer. Das Hotel verfügt über schöne Zimmer mit Bad oder Dusche, Toilette, W-LAN, TV, Radio, Telefon. Der Eintritt in das Hallenbad ist kostenlos.



Mit einem reichhaltigen Frühstück starten Sie den Ferientag. Für die Mittagsverpflegung stellt Ihnen das Hotel ein Mineralwasser, ein Sandwich und Früchte zur Verfügung.

Der Abend beginnt mit einem feinen Nachtessen und endet mit gemütlichem Beisammensein.

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

Von Scuol aus sind Ausflüge mit Postauto, Bergbahnen, oder leichte Wanderungen, wie auch Spaziergänge in der Umgebung von Scuol möglich. 2 Tage organisiert das Hotel eine Wanderung und für 3 Tage steht ein Wanderleiter aus Scuol zur Verfügung. Weitere Ausflugsvorschläge werden durch die Drehscheibe zusammengestellt und abgegeben.

**Die Kosten** enthalten: die Hin- und Rückfahrt mit Car, Halbpension, Kurtaxen, Hallenbad, Nutzung des PostAutos, der Bergbahn und der Rhätischen Bahn betragen je nach Zimmerstandard:

**Einzelzimmer:** Fr. 1260.- für Typ D (8 Zimmer) oder Fr. 1540.- für Typ B (7 Zimmer)  
**Doppelzimmer:** Fr. 1130.- für Typ D (5 Zimmer) oder Fr. 1230.- für Typ C (3 Zimmer)

**Schriftliche Anmeldung** mit dem untenstehenden Anmeldetalon bis **10. Mai 2019**

an **Carlo Matzinger, Ruopigenring 91, 6015 Luzern.**

Auf eine schöne und kameradschaftliche Woche im Unterengadin.



### Anmeldung für die Ferienwoche in Scuol vom 17. August bis 24. August 2019

Ich / wir melden uns an (Felder bitte ankreuzen)

Name / Vorname \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_ GA  Halbtax

Name / Vorname \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_ GA  Halbtax

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer Typ D Fr. 1260.-  Doppelzimmer Typ B Fr. 1130.-

Einzelzimmer Typ B Fr. 1540.-  Doppelzimmer Typ C Fr. 1230.-

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.

# Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE REUSSBÜHL-LITTAU

Kontaktperson: Carlo Matzinger, Ruopigenring 91, 6015 Luzern, 041 250 28 37, [carlo.matzinger@gmx.ch](mailto:carlo.matzinger@gmx.ch)



## 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, 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, 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

## Ein Taxi für den Notfall, 2. November 2018

---

Die Fahrerinnen und Fahrer vom **SOS-Fahrdienst der Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau** fahren Menschen, die nicht mehr alleine unterwegs sein können zum Arzt oder zur Therapie. Zu einem bescheidenen Preis.

Carlo Matzinger hat als Präsident der Drehscheibe Littau-Reussbühl das Team des SOS-Fahrdienstes zum Erfahrungsaustausch ins "Aquarello" im BZ Staffelnhof eingeladen. Mit dabei waren die zurzeit sechs Fahrerinnen und Fahrer und die Koordinatorin Sonja Schmitter.

### Zufrieden sind sie eigentlich schon

Die Fahrerinnen und die fünf Fahrer berichteten von ihrer Kundenschaft. Von Frauen und Männern, die nicht mehr allein, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem offiziellen Taxi unterwegs sein können. Menschen, die zum Arzt oder Zahnarzt, ins Spital oder die Therapie oder auch zum Einkaufen gefahren werden. Und die manchmal auch zusätzliche kleine Wünsche haben. Aber es geht eigentlich gut, sagen sie und unsere Fahrgäste sind glücklich über die Unterstützung.

Flyer SOS-Fahrdienst auf unserer Webseite

[www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)

Bild v.l. Helmut Schubert, Fredy Dürig, Max Pfarr, Hansruedi Wirz, Paul von Flüe, Stephanie Rey-Koller und Koordinatorin Sonja Schmitter

### Bescheidener Preis

Der Preis für diese Fahrten ist bescheiden. Und er ist ein Beitrag an die Spesen der Fahrerinnen, des Fahrers. Koordiniert wird deren Einsatz seit einem Jahr von Sonja Schmitter. Reservationen nimmt sie jeweils mindestens zwei Tage im Voraus immer Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr telefonisch entgegen. (Telefon 041 250 13 87).

### Fahrerinnen und Fahrer gesucht

Der SOS-Fahrdienst der Drehscheibe ist begehrt und wird geschätzt. Sonja Schmitter wünschte sich gerne noch ein paar Fahrerinnen oder Fahrer mehr. Speziell auch in Littau, wo zurzeit gerade mal eine Fahrerinnen im Einsatz steht. Wer Auto fährt, Zeit und Freude am Dienst an Mitmenschen hat, soll sich doch bei ihr melden. Sie freut sich auf jeden Anruf.

Text und Bild Peter Gross



## Kochkurs für Senioren mit Margrit und Seppi Huber

---

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 Menüs, 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 **31. Oktober 2019** 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](mailto:huberit@gmail.com)



## Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

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

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: 4. April, 9. Mai, 6. Juni, 4. Juli 2019

Seite 11



### Montag, 8. April 2019, 14.00 Uhr

Im Saal des Betagtenzentrums Staffelhof

#### Vortrag: Rettungseinsätze mit dem Suchhund

mit Bruno Maurer aus Reussbühl

Seite 13

Im Anschluss wird Kaffee und Kuchen offeriert.



### Dienstag, 14. Mai 2019

Tagesausflug nach Gruyères

Programm und Anmeldung

Seite 12



**Vorschau 2019:** Dienstag, 15. Oktober, Eröffnung  
Dienstag, 12. November, Thema noch offen  
Dienstag, 3. Dezember, Samichlausbesuch

**Der Vorstand:** Hanni Wyss, Ruopigenring 85, 6015 Luzern, Tel. 041 250 24 09  
Agnes Huonder, Kassierin, Lotte Dousse, Heidi Kiser, Toni Portmann, Hans Wyss

**Senioren-Post online:** [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://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 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: Seniorefasnacht Littau und Reussbühl**

**Der Zauber von Umbrien (Margrit und Josef Huber)**

**Und immer noch aktuell: St. Petersburg (Hanni Brunner) und Mecklenburg-Vorpommern (Margrit und Josef Huber)**

Donnerstag, 04. April 2019		Wanderzeit ca. 2½ Std
<b>Luzern-Eisfeld – Stutzhöhe – Oberrüti – Allmend</b> (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 Kantonbank 10.13 Uhr Bus Nr. 6 bis Eisfeldstrasse	
	<b>Tageskarte Zone 10 bitte selber lösen/</b> Rückkehr ca. 15.00 Uhr	
<b>Anmeldung</b>	<b>Am Vortag 13.00 – 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51</b>	
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

Donnerstag, 09. Mai 2019		Wanderzeit ca. 2½ Std
<b>Baldegg (470m) – Kleinwangen (540m) – Schloss Heidegg (554m) – Hitzkirch (470m)</b>		
Besammlung	09.10 Uhr Haltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	09.22 Uhr mit Bus Nr. 40 nach Waldibrücke und S9 nach Baldegg 09.24 Uhr ab Frohburg, 9.26 Uhr ab Emmenbrücke Bahnhof Süd (Bus Nr.40)	
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst/</b> Rückkehr ca. 16.00 Uhr	
<b>Anmeldung</b>	<b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09</b>	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30

Donnerstag, 06. Juni 2019		Wanderzeit ca. 2½ Std
<b>Cham – St. Wolfgang – Cham</b> (Auf- und Abstieg ca. 130 m)		
Besammlung	09.10 Uhr Haltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	09.22 Uhr mit Bus Nr. 40 nach Bahnhof Emmenbrücke 09.37 Uhr Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)	
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst/</b> Rückkehr ca. 16.00 Uhr	
<b>Anmeldung</b>	<b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51</b>	
Verpflegung	Aus dem Rucksack.	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	Eugen Lotter, Tel. 041 260 61 27

Donnerstag, 04. Juli 2019		Wanderzeit ca. 3 Std
<b>Bürglen/Biel – Fleschsee – Eggbergen</b> (Aufstieg ca. 100m, Abstieg ca. 400m)		
Besammlung	08.25 Uhr Haltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	08.37 Uhr mit Bus Nr.40 bis Frohburg 08.48 Uhr mit Bus Nr. 5 bis Luzern Eichhof, 09.12 Uhr mit Tellbus nach Altdorf	
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst/</b> Rückkehr ca.17.30 Uhr	
<b>Anmeldung</b>	<b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30</b>	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	Hans Wyss, Tel. 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)

08. August: Altbüron – Roggiswil  
05. September: Verenaschlucht – Solothurn  
03. Oktober: Birrwil – Homberg – Beinwil

07. November: Wauwil – St. Erhard  
05. Dezember: Schlusswanderung

## Lottonachmittag vom 15. Januar 2019

Wieder mal ein sonniger Tag. Ein Nachmittag zum Lotto spielen?

Die Besucherinnen und Besucher kamen in Scharen. Der Nervenkitzel und die Freude am Lottospiel lockte ins Obermättli.

Eugen Lotter hatte die attraktiven Preise für die acht Lotto - Durchgänge sorgfältig vorbereitet und auf dem Gabentisch aufgereiht.

Der Speaker Alois Kiser eröffnete das Spiel mit lauter Stimme. Bald ertönte vom einen oder anderen Tisch der Ruf «Lotto». Viele glückliche Gewinner konnten die schönen Preise in Empfang nehmen.

Dieser Spielnachmittag kommt immer wieder gut an und bietet viel Kurzweil und Unterhaltung.

Danke den Sponsoren und allen die zum guten Gelingen beigetragen haben.  
Hans Wyss



## Einladung zum Tagesausflug nach Gruyères

**Dienstag, 14. Mai 2019**

Mit zwei Cars von Roland Zemp fahren wir via Brünigpass an den Thunersee.

In Faulensee gibt es einen Kaffeehalt. Anschliessend geht die Fahrt durchs Simmental und über den Jaunpass nach Gruyères. Um die Mittagszeit kommen wir im mittelalterlichen Städtchen an. Nach einem kurzen Spaziergang erreichen wir das Restaurant, wo uns ein schmackhaftes Mittagessen serviert wird.

Nach dem Mittagessen ist etwas freie Zeit für einen Rundgang durch das Städtchen, für einen kurzen Besuch des Schlosses oder für einen Einkauf in einem der zahlreichen Läden.

Um ca. 16.00 Uhr machen wir uns auf den Heimweg. Wir fahren über die Autobahn via Fribourg, Bern zurück nach Reussbühl wo wir um 18.30 Uhr ankommen werden.

Wir können eine abwechslungsreiche Rundfahrt und einen schönen Aufenthalt in Gruyères geniessen.

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

Mitglieder: **Fr. 50.00** Nichtmitglieder: **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 (kurzer Halt zum Einsteigen)  
**08.00 Uhr** bei der ehemaligen Busendstation Ruopigenhöhe

**Schriftliche Anmeldung bis 5. Mai 2019 an:** Hanni Wyss, Rupigenring 85, 6015 Luzern  
Tel. 041 250 24 09, oder per E-Mail: [wysshans42@bluewin.ch](mailto:wysshans42@bluewin.ch)



**Anmeldung:** Tagesausflug nach Gruyères am 14. Mai 2019

Name, Vorname(n): .....

Adresse: ..... Tel. Nr: .....

Einsteigeort: Bücherbrocki:

Ruopigenhöhe:

## ***Rettungseinsätze mit dem Suchhund Vortrag von Bruno Maurer, Reussbühl***

**Montag, 8. April 2019, 14.00 Uhr**

**Im Saal des Betagtenzentrum Staffelnhof**

Bruno Maurer, der in Reussbühl wohnt, ist schon seit über 30 Jahren als Rettungshundeführer tätig. In dieser Zeit hatte er schon mehrfach Auslandseinsätze.

So war er nach Erdbeben in Armenien, in der Türkei, in Mexiko und 2011 in Japan im Einsatz.

Jetzt kann Bruno Maurer seine Einsätze mit dem sechsjährigen Thorin leisten. Es brauchte jahrelanges Training mit dem jungen Hund bis er die Eignung als Rettungs- und Suchhund erreicht hatte.

Im letzten Frühling nutzten die Hundeführer den Trümmerhaufen des Staffeln-Schulhauses, um darin Einsatzübungen zu veranstalten. Der Suchhund Thorin von Bruno Maurer hat dabei sehr gute Arbeit geleistet.

Wir werden viel zu hören bekommen, vom Trainingsaufwand, von den Prüfungen und den Einsätzen im In- und Ausland.



**Bitte beachten:** Der Vortrag findet nicht wie gewohnt an einem Dienstag, sondern am **Montag, 8. April** statt.

Bild: Bruno Maurers Such- und Rettungshund «Thorin»

## ***Seniorenfasnacht im Obermättli, 26. Februar 2019***

Es war ein fröhlicher Fasnachtsnachmittag mit dem Zunftmeisterpaar Lisbeth und Franz Bleisch. Zahlreich erschienen die aufgestellten Seniorinnen und Senioren. Viele waren fasnächtlich gekleidet. Dazu erschienen ein

paar originelle Vollmasken, die für Unterhaltung sorgten. Das «Duo Romantica» spielte zum Tanze auf, was auch rege genutzt wurde.

Mehr Bilder von Hans Wyss und ein paar Reime von Hans Kollers Laudatio auf unserer Webseite.



## Vicino Luzern. Im eigenen Quartier alt werden.

Möchten auch Sie so lange als möglich in Ihrem vertrauten Umfeld selbstständig wohnen? Dafür braucht es Nachbarinnen und Nachbarn, mit denen Sie reden können. Menschen, die für Sie einkaufen, es braucht Unterstützung, wenn Sie nicht mehr alleine zurechtkommen, Hilfe in Notsituationen und eine hindernisfreie Wohnung.

### Vicino wird ab April 2019 in die ehemalige Apotheke Fanghöfli einziehen

Der Luzerner Stadtrat will Vicino in weiteren Luzerner Quartieren fest etablieren und so die niederschwellige Nachbarschaftshilfe stärken, wie Sozialdirektor Martin Merki an der Plattformveranstaltung unterstrich.

Im nächsten Frühjahr soll eine entsprechende Leistungsvereinbarung zwischen der Stadt und dem Verein Vicino Luzern dem Parlament vorgelegt werden. Während Vicino Neustadt im nächsten Sommer in der neuen Wohnsiedlung Himmelrich 3 an der Claridenstrasse 2 einquartiert wird, zügelt der Pavillon, zusammen mit dem heutigen Geschäftsführer René Fuhrmann, in den Würzenbach, um Vicino auch dort zu verankern.

**Bereits im April 2019 soll Vicino im Littauer Zentrum Fanghöfli Fuss fassen. Als Standort ist die ehemalige Apotheke vorgesehen. Partner sind die Wohnbaugenossenschaft Littau WGL und die Baugenossenschaft Matt.**

Vicino Luzern gibt kostenlos Auskunft und vermittelt bei Bedarf geeignete Dienstleistungen. Wir helfen beim Kontakte knüpfen im Quartier, beispielsweise mit verschiedenen Angeboten im Pavillon. Damit Sie zu Hause in Ihrem Quartier alt werden können.

Später sollen auch der Matthof und das Wesemlin berücksichtigt werden.

Der Verein Vicino Luzern besteht seit zwei Jahren und bildet heute ein breit abgestütztes Netzwerk mit 14 Organisationen im Vorstand und über 25 Mitgliederorganisationen. Dazu gehören unter anderem Caritas, Pro Senectute, das Rote Kreuz, die Hochschule, Viva Luzern, Zeitgut und das Forum Luzern60plus.

Das Co-Präsidium führen Tamara Renner, Geschäftsleiterin der Spitex Luzern, und Christian Vogt, Bereichsleiter Soziale Arbeit und Offene Jugendarbeit der Katholischen Kirchgemeinde.

14.12.2018, [beat.buehlmann@luzern60plus.ch](mailto:beat.buehlmann@luzern60plus.ch)

[www.vicino-luzern.ch](http://www.vicino-luzern.ch)



### 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](http://www.luzern60plus.ch)

### HOSPIZ ZENTRALSCHWEIZ PALLIATIVE CARE

**An der Gasshofstrasse 18, Littau, wird noch in diesem Jahr das Hospiz Zentralschweiz eröffnet.**

Das Hospiz Zentralschweiz wird als Einrichtung der spezialisierten Palliative Care in der Langzeitpflege eine Versorgungslücke in der Zentralschweiz schliessen. Schwerkranke Menschen in der letzten Lebensphase sollen hier einen Ort der Ruhe finden, an dem körperlich-seelische, aber auch soziale Leiden gelindert werden. In der Sicherheit einer kompetenten, spezialisierten Palliative Care, kombiniert mit einer Wohnlichkeit, die Zuhause so nah wie möglich kommen soll, können Betroffene ihr Leben zu Ende leben. Ihre Angehörigen werden mit einbezogen.

Mehr auf [www.hozs.ch](http://www.hozs.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](http://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, **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, **10. April, 8. Mai und 12. Juni 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, **10. und 24. April; 8. und 22. Mai, 12. und 26. Juni 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.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/](http://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?**

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?

Vermissten 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](mailto:diakonie.littau@lu.ref.ch)

# Senioren-Post

## Wichtige Hinweise und Adressen

### Pro Senectute Kanton Luzern

[www.lu.pro-senectute.ch](http://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](http://www.spitex-luzern.ch)

#### Haushilfe Luzern

Hauspflege/Haushilfe/Begleitung/Betreuung  
Birkenstrasse 9/112, 6003 Luzern  
041 360 92 20, [www.haushilfe-luzern.ch](http://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

#### Fluckmätti, Tages- und Halbtagesbetreuung für hilfsbedürftige Menschen

Fluckmätti 1, 6014 Luzern, Eva Waser-Lustenberger,  
info@fluckmaettli.ch, 041 / 250 45 38, [www.fluckmaettli.ch](http://www.fluckmaettli.ch)

#### Da beim Sterben

Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker,  
Postfach, 6000 Luzern 7,  
[www.da-beim-sterben.ch](http://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](mailto:anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch)

[www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch](http://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](http://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](http://www.bgmatt.ch)

#### Wohnbaugenossenschaft WGL Littau,

Postfach 135, 6014 Littau  
041 250 27 37, [www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch](http://www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch)

#### Baugenossenschaft Reussbühl,

Ruopigenring 105, 6015 Luzern  
041 250 32 22, [www.bg-reussbuehl.ch](http://www.bg-reussbuehl.ch)

#### Senioren-Universität und Senioren Volkshochschule

Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern, 041 410 22 71  
[www.sen-uni-lu.ch](http://www.sen-uni-lu.ch)

#### Die städtische Internetplattform Luzern 60plus

[www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch)

**seniorweb:** interaktive Internetplattform für die Generation 50plus in der Schweiz

[www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch)

#### SBB-Tageskarten Gemeinde

öko-forum im Bourbaki Panorama, 6004 Luzern  
[www.oeko-forum.ch](http://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](http://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](mailto:hedybruno.peter@bluewin.ch)

**Druck:** PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

**Auflage:** 2500 Exemplare

**Nächster Redaktionsschluss:** Mo 13.05.2019