

Senioren-Post

Littau - Reussbühl



www.senioren-littaureussbuehl.ch



Ausserirdische in Littau gelandet?

Jassen	Seiten 2 & 10
Fotorückblick Rad- Wanderferien Endingen	Seite 2
Wandern	Seiten 3 & 11
Gemeinsam mit dem Velo ausfahren	Seite 4
Herbstausflug Val de Travers	Seite 7
Kreatives Malen im Herbst	Seite 8
Kochkurs für Senioren	Seite 8
Verein Haushilfe	Seite 9
Senioren-Post online	Seite 14
Spezial-Mittagstisch «Grillieren mit Teilete»	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
5. September, 3. Oktober 2019
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



Wanderungen

Dienstag, 23. Juli, 27. August, 24. September 2019

Seite 3



Velofahren jeden Montag

bis 30. September 2019

Seite 4



Fotorückblick Velo- Wanderferien Endingen

Donnerstag, 8. August 2019, 14:00 Uhr

Im Ref. Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59, 6014 Littau

Jedermann ist herzlich eingeladen.

Diashow aus Bildern der 10 Fotografierenden
und Kurzvideo von Steve Haite

Kaffee und dazu auch mitgebrachte Kuchen



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



Vorstand v.L. Hans Fuchs, Margrit Hegi,
Peter Wagner, Anna Stadelmann, Josef Fries,
Marlis Odermatt, Bruno Peter

Wanderleiter v.L. Urs Geiser, Stanislaus Lorenc,
Walter Jten. Peter Bischof (Obmann)



Velogruppe v.L. Carlo Matzinger, Kobi Manser,
Hanspeter Hostettler, Hans Thalmann (Obmann), Seppi Fries

Wandergruppe Littau

Dienstag,	23 Juli 2019	Wanderzeit: ca.2¼ Std.
Nachmittagswanderung	Dem Schatten nach	
Besammlng	13.30 Uhr Garage Merbag (ehem. Grünenfelder) Unterwilrain/Blattenmoosstrasse	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 17.00 Uhr	
Wanderleitung	Geiser Urs 041 250 38 75 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	KEINE, EINFACH MITWANDERN	

Dienstag,	27. AUGUST 2019	Wanderzeit: ca.4 Std.
Bergwanderung	Rickenbach – Rotenflue – Holzegg – Mostelberg - Sattel	
	Aufwärts ca. 340 m / Abwärts ca. 720 m	
Besammlng	07.05 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12	07.16 Uhr Gasshof.	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Ganz 44.40 Fr. Halbtax Fr. 22.40 Fr.	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 18.20 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag 24. August 2019	18.00 Uhr, an Wanderleitung

Dienstag,	24. September 2019	Wanderzeit: ca. 3 Stunden
Tageswanderung	Rothenturm – Katzenstrick - Einsiedeln	
	Aufwärts ca. 180m / Abwärts ca. 220m	
Besammlng	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12	08.09 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Ganz 44.60 Fr. Halbtax 22.80 Fr.	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung	Bischof Peter 041 250 11 74 und Geiser Urs 041 250 38 75	
Anmeldung	bis Samstag 21. September 2019	18.00 Uhr, an Wanderleitung

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

22.Oktober 2019 Sarnen – Sarnensee – Giswil
Halbtageswanderung

26.November 2019 Wanderung mit Schlusshöck
Halbtageswanderung



Senioren-Post

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren

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)

24.06.2019	Ganzer Tag 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	Ganzer Tag 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, Malters
19.08.2019	Ganzer Tag 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 Thalman, Obmann Velogruppe



Josef Ehrler, Marbach, über sein Leben und sein Buch «D'Ruth»

18. März 2019 im Gasthaus Ochsen, Littau

Seppi Fries zur Begrüssung: Das Entlebuch lockt!

Josef Ehrler, Jahrgang 35 (!), aufgewachsen in Schwyz und aus Liebe nach Marbach gezogen, Sekundarlehrer, erzählt kurzweilig und humorvoll aus seinem Leben und liest Passagen aus seinem neuesten Buch «D Ruth».

«D'Ruth isch z Marbach ufgwachse. Mi Frou isch d Schwöschter vo ihrere Mueter gsi, drum isch d Ruth män-gisch zu üs uf Bsuech cho. Bi dene Glägeheite het si aube verzöüt, was si so aues erläbt und gleischtet het.»

Es beginnt mit der schwierigen Geburt an der Grenze zwischen Leben und Tod:

«Isch das e Sach gsi, wo d Ruth im Juni 1950 uf d Wäut cho isch! Ganz blau isch das Gschöpfli gsi. Si het drum de «Blau Schiintod» gha, wi mer gseit het.»

Josef Ehrler erzählt die Geschichte einer aussergewöhnlichen Persönlichkeit, eigensinnig, draufgängerisch, auch naiv, Grenzen auslotend, aber immer aufgestellt und begabt mit einer «überirdischen Wahrnehmung».

Alles sei wahr in diesen Geschichten: Die Gefangennahme als Räuberbraut; wie sie den Offizier aus der Bar komplimentierte; der schlimme Wander-Unfall mit



den ungeeigneten Sandaletten. Nur die Geschichte des ungetreuen Treuhänders aus Luzern mag Josef Ehrler nicht öffentlich erzählen. Das müsse jeder selber nachlesen.

«D'Ruth» wäre gerne selber nach Littau gekommen, war aber wegen einer Behandlung verhindert.

Danke für diesen eindrücklichen Nachmittag und viel Vergnügen beim Lesen.

Bruno Peter

Bücher und Hörbücher bei Entlebucher-Shop.ch (D'Ruth, Fr. 22.-)
Mehr zu Josef Ehrler auf unserer Webseite

9. Hauptversammlung vom 1. April 2019

Von den über 600 Mitgliedern haben sich deren 220 gutgelaunt zu dieser 9. Hauptversammlung im Michaelshof eingefunden.



Nach der Ehrung der Verstorbenen lassen Josef Fries und Bruno Peter in Wort und Bild das vielfältige Geschehen des Jahres Revue passieren.

Speziell erwähnt werden die 4 Wanderleiter (Peter Bischof, Walter Jten sowie neu Urs Geiser und Stanislaus Lorenc) wie auch die 5 Velotourenleiter (Hans Thalman, Seppi Fries, Jakob Manser sowie neu Carlo Matzinger und Hanspeter Hostettler).

Die Jahresrechnung von Peter Wagner und der Revisoren-Bericht von Margrit Ringgenberg und Martin Bühlmann (mit seinen traditionellen Versen) werden mit grossem Applaus genehmigt. Ebenso das Budget 2019.

Marlies Odermatt dankt mit herzlichen Worten Seppi Fries für die präsidiale Führung. Langer Applaus.

Martin Bühlmann wird geehrt, der nach 17 Jahren als Wanderleiter und nach 8 Jahren als Bike-Leiter zurückgetreten ist.



Die Gastreferentin Franziska Bitzi, Finanzdirektorin, zeichnet ein gerafftes Bild über das Wesen einer städtischen Finanzverwaltung. "Das politisch Gewünschte übersteigt oft das Machbare". Herzlichen Dank.



Für die Dislokation zum Gasthaus Ochsen steht erstmals ein Car zur Verfügung.

Aus dem Protokoll von Hans Fuchs.

Das vollständige Protokoll kann auf unserer Webseite eingesehen werden.

Bilder Hong Phuong Bui

Senioren-Post

Rad- und Wanderwoche vom 29. April bis 4. Mai 2019

Im Hotel Pfauen in Endingen am Kaiserstuhl

Zum 12. Mal waren wir mit Seppi und Heidy Fries zu Fuss und mit dem Velo unterwegs und zum 11. Mal im Kaiserstuhl.

Einmal mehr haben wir uns im gemütlichen Hotel Pfauen, im Zentrum des schönen Städtchens Endingen, wohl gefühlt, haben im Restaurant «Zum alten Wagenmann» sehr gutbürgerlich gegessen, im «Jasmin Garden» uns chinesisch verwöhnen lassen und im Nachbardorf Sasbach einen wahren Spargelschmaus erlebt.

Das Bisschen Nieselregen war kaum der Rede wert und es blieben genügend sonnige Stunden übrig, um diese Tage zu geniessen.

Den einzigen heftigen Wolkenbruch erlebten wir erst am Ende, beim Aussteigen in Littau.



Velogruppe

Fotorückblick am 8. August 2019, siehe Seite 2

Ausflug an den Schwarzsee, 21. Mai 2019



Für gute Laune ist nicht viel Sonnenschein nötig und der Wetterbericht ist auch nur eine Prognose. Jedenfalls reisen die 100 aktiven Älteren mit zwei Bussen hoffnungsvoll dem besseren Wetter «im Westen» entgegen. Kaffee-Gipfeli-Halt in der Raststätte Grauholz. Ab Düdingen, im Sensebezirk, durch die Dörfer Tafers, Alterswil, Zumholz, Plaffeien, Zollhaus bis zum Schwarzsee.

Als Reisebegleiter beschreibt ein Flyer von Hans Fuchs, der diesen Ausflug vorgeschlagen hatte, die Eigenheiten der Dörfer, die Hügel und Gräben der Molasseschichten, die neuromanische Kirche von Plaffeien, das erste Schwefelbad, die kalte und die warme Sense, den sagemumwobenen Schwarzsee und Vieles mehr.

Feines Mittagessen in der herrschaftlichen «Hostellerie» und viel Zeit mit ein bisschen Sonne für die Besichtigung der

Seppi Fries führte die lange Kolonne der 29 Velofahrenden auf abwechslungsreichen, autofreien Wegen und Thomas Ziser, unser örtlicher Wanderleiter, sorgte immer für gute Stimmung unter seiner Wandergruppe.

Die schmucken Dörfer, die heimeligen Restaurants und die grossartige Weite der Landschaft begeistern immer wieder.

Die eindrücklichen Bilder der 10 Fotografinnen und Fotografen findet man auf unserer Webseite wie auch den ausführlichen Bericht von Seppi Fries und Thomas Ziser.

Ein ganz besonderer Beitrag ist das Kurzvideo von Steve Haite mit seiner am Computer komponierten Musik und dem virtuellen Sänger, dem er sogar das Schwiizerdütsch beigebracht hat.

Bruno Peter



Wandergruppe

wunderschönen, modernen Kirche und Spaziergänge am und rund um den See. Genau beim «Drachen» überrascht uns ein Regenschauer, den auch der heilige Eremit nicht verhindern kann. Der Zauber vom Schwarzsee?

Die Rückfahrt beginnt spektakulär mit der Querung der Senseschlucht und dem engen und kurvenreiche Aufstieg zum «Vreneli auf dem Guggisberg». Über Höhen und Tiefen reisen wir über Schwarzenburg, Riggisberg, Steffisburg und den Schallenberg ins Entlebuch. Kaffeehalt im Restaurant Kreuzweg, Unterlangenegg. Landschaften....., Weitsichten....., blühende Wiesen und viel unverbautes Land ohne Baukräne..... Schön! Auch ohne Sonnenschein.

O.K. Seppi Fries, Hans Fuchs, Marlis Odermatt und Bruno Peter. Flyer von Hans Fuchs

Mehr Bilder von Hans Thalmann und Bruno Peter auf u. Webseite



Einladung zum Herbstausflug: Mit dem Car ins Val de Travers, NE

Dienstag 17. September 2019

Mit dem Car geht es ab Luzern nach Pieterlen zum Kaffeehalt. Im Val de Travers besichtigen wir eine Absinth-Brennerei. Zum Mittagessen geht es nach St-Sulpice. Am Nachmittag Weiterfahrt bis Le Soliat. Hier besteht die Möglichkeit für einen kurzen Spaziergang zum Creux-du-Van oder Aufenthalt im Restaurant. Anschliessend Rückfahrt über Neuenburg-Ins-Aarberg-Lyss-Solothurn nach Luzern.



- Abfahrt:** 07.15h Kath Kirche Littau
07.30h ehemalige Busstation Ruopigenhöhe
- Kosten:** Fr. 75.- für Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke) und Trinkgeld für Chauffeur. Wird beim Einsteigen bezahlt.
- Mittagessen:** Gemischter Salat, Rindsschmorbraten, Gemüse und Kartoffelgratin, Caramelköpfl
- Rückkehr:** ca. 19.00h in Reussbühl
- Anmeldung:** bis 4. September 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



Besuch der Klosterkirche Muri, 25. April 2019

Man kann den Eindruck, den diese Kirche auf uns ausübt, kaum mit Worten beschreiben, und auch mit Bildern kann man nur annähernd das architektonische «Oktogon» und den überschwänglichen Reichtum des Barocks der Gegenreformation darstellen.

Michael Rahn, reformierter Pfarrer (!), führte uns kurzweilig und humorvoll durch die bald 1000-jährige Geschichte:

Vom romanischen Grundriss mit den gotischen Elementen; von der «Barockisierung» bis zum Rokoko-Stil; vom Bau des lichtdurchfluteten Kuppelcentralbaus «Oktogon»; vom ursprünglichen mönchischen Leben bis zum Reichtum der Barockzeit; von den Fenstern des Kreuzganges, die zu den wichtigsten Werken der Renaissance-Glasmalerei in der Schweiz gehören; und schliesslich auch von der Lorekapelle, die den letzten Habsburgern heute noch als Bestattungsort dient.



Herzlichen Dank an Elisabeth Christen für die Organisation dieses besonderen Nachmittags.

Text und Bild: Bruno Peter

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

Schüler von Fabio Blank beraten Seniorinnen und Senioren



Die Schüler und Schülerinnen mit ihrem Fachlehrer Fabio Blank haben sich auf die unterschiedlichsten Fragen und Probleme der Teilnehmenden gut vorbereitet. Es ist erstaunlich, wie kompetent sie diese Vielfalt beherrschen:

Computer, Handy und Tablet mit den unterschiedlichen Betriebssystemen von Apple und Windows, IOS und Android.

Kleine und grosse Knacknüsse: Datum und Zeit bei der SBB-App einstellen, Bilder mit WhatsApp senden, Bilder löschen, vergrössern/verkleinern, eine Adresstabelle erstellen, Probleme mit Emails, Verknüpfungen zu Anwendungen auf dem Desktop, viele (sehr viele) Bilder speichern und sortieren, PC mit Laptop und Handy verbinden, Updates.....

Die Teilnehmenden wurden einzeln und geduldig betreut. Bei Bedarf konnte Fabio Blank unterstützen.

Herzlichen Dank an Fabio Blank und seinen Schülern und Schülerinnen.

Bruno Peter (Mehr Bilder auf unserer Webseite)

Nächster Frageabend: 2. Februar 2020. Ausschreibung in Senioren-Post 4/2019.



„KREATIVES MALEN“ im Herbst 2019

Kursausschreibung

Dieser Malkurs richtet sich an Personen, die Lust haben, sich mit Farben und Pinseln neugierig und spontan auszudrücken.

Die Kursleiterin gibt die Themen vor und unterstützt den Malprozess auf unkomplizierte Art und Weise.

Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse.

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



Kursleitung	Josefina Martin-Suter	Kurskosten	Fr. 110.00
Kursdauer	4 Donnerstage - Nachmittage	Anmeldung und	
Daten	17./ 24./ 31. Oktober 2019 und 7. November 2019	Auskunft abends	Josefina Martin-Suter
Zeit	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr	Tel	041 250 17 07
Ort	Evang.-Ref. Kirchenzentrum Ritterstr. 59, 6014 Luzern 1. Stock	E-Mail	josefina.martin@gmx.ch
		Anmeldeschluss	Anfang Oktober 2019
		Vor Kursbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Liste für das notwendige Material.	

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 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.

5 Kurstage, Jeweils donnerstags von 10.00 bis 14.00 Uhr,
24. und 31. Oktober sowie 14., 21. und 28. November

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



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. 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, 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

Rückblick Malkurs Frühling 2019, Bilderausstellung

Der Frühlingmalkurs 2019 wurde von 13 motivierten Personen (2 Herren und 11 Damen) besucht.

Wir beschäftigten uns mit den Themen: Horizonte, Aprikosenblüten, Sommergärten und Vögel.

Die spannende Vielfalt der entstandenen Werke war wiederum erstaunlich! Ebenso genoss man die entspannte und gegenseitig inspirierende Stimmung in der Gruppe!

Josefina Martin-Suter. Bilderausstellung auf unserer Webseite





20 Jahre Verein Haushilfe Luzern – 20 Jahre „ein Stück Glück“



Der Verein Haushilfe Luzern wurde am 12. August 1999 von ehemaligen Mitarbeiterinnen des Haushilfedienstes Pro Senectute Luzern gegründet. In der Zwischenzeit konnte sich der Verein, dank der professionell geleisteten Arbeit, weiterentwickeln und vergrössern.

Wir beschäftigen heute rund 30 Haushilferinnen, die unsere knapp 350 Kundinnen und Kunden (60+) im Haushalt unterstützen und betreuen.

Dank der Tätigkeit unseres Vereins können die Kundinnen und Kunden länger selbstbestimmt in ihrem gewohnten zu Hause leben.

Die Haushilfe Luzern ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein und unterstützt seit 20 Jahren Menschen ab 60+, Menschen mit länger dauernden Beeinträchtigungen oder IV-BezügerInnen beim selbständigen Wohnen zu Hause. Die Haushilferinnen

erledigen hauswirtschaftliche Dienstleistungen, helfen bei alltäglichen Verrichtungen und übernehmen begleitende und betreuende Aufgaben.

Unsere Haushilferinnen helfen gerne, wenn die Haushaltarbeiten nicht mehr selber erledigt werden können oder wenn Angehörige Entlastung brauchen. Unsere Kundinnen und Kunden werden von einer qualifizierten Mitarbeiterin mit hoher Sozialkompetenz betreut.

Alle Haushilferinnen sind in unseren Aufgabenbereichen geschult, besuchen Fortbildungen und stehen unter beruflicher Schweigepflicht.

Unser Ziel ist es, den Einsatz immer durch die gleiche Haushilferin/den gleichen Haushilfer ausführen zu lassen. Die Einsatzdauer bestimmen Sie. Die Haushilferin übernimmt die Aufgaben/Arbeiten gemäss Auftrag. Jede Person soll somit die bestmögliche Unterstützung bekommen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Karin Blättler, Präsidentin Verein Haushilfe

Verein Haushilfe Luzern, Birkenstrasse 9/112, 6003 Luzern
Tel. 041 360 92 20, info@haushilfe-luzern.ch, www.haushilfe-luzern.ch



Seniorenferien: Betreuer gefunden

Wir freuen uns, dass Werner Steiger, früherer Leiter des Betagtenzentrums Staffelnhof, unsere Sommerferien ab 2020 betreuen wird.

Er wird schon bei den nächsten Sommerferien in Scuol anwesend sein.

SOS-Fahrdienst

Neue Tel. Nr. von Sonja Schmitter:
079 810 57 71 (statt 041 250 13 87)



Mitdenken und mitgestalten www.luzern60plus.ch

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

Stockrosen

Die bezaubernden Blüten der Stockrosen gelten als Inbegriff des Hochsommers.

Weiss, gelb, rosa, purpurrot – die grossen Blüten der bis zwei Meter hohen Stockrose leuchten im Sommer in den prächtigsten Farben.

In unseren Bauerngärten erfreuen sich die Menschen seit langer Zeit an der Schönheit dieser farbenfrohen Blütenpflanze. Wer schon zur Sommerzeit in Norddeutschland oder Skandinavien war, erinnert sich, dass in vielen Vorgärten der Häuser diese herrlichen Stockrosen zu bestaunen sind.

Liebe Leserinnen und Leser,
Schöne Sommertage hatten wir schon. Hoffentlich wird es noch viele sonnige Tage geben. Gerne wollen wir die Wärme und das Sonnenlicht geniessen.
Wir wünschen allen einen guten Sommer.

Der Vorstand

Hanni Wyss, Präsidentin, Ruopigenring 85, 6015 Luzern,
wysshans42@bluewin.ch

Lotte Duousse, Agnes Huonder, Heidi Kiser, Toni Portmann,
Hans Wyss



Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

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

2. Juli, 3. September, 1. Oktober 5. November, 10. Dezember 2019

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



Wanderungen:

4. Juli, 8. August, 3. September, 3. Oktober 2019 **Seite 11**



Veranstaltungen Vorschau 2019:

Dienstag, 15. Oktober 2019:

Eröffnung mit Rückblick, Vorschau und Kassenbericht
Gast: Stadtrat Martin Merki
Gesangliche Einlagen von der Shanty – Crew

Dienstag, 12 November 2019:

Gedenken an die Verstorbenen
Vortrag: Sicher durch den Alltag. (Sturzprophylaxe)

Dienstag, 3. Dezember 2019:

Samichlausbesuch

Spaziergänge für ein gesundes Altern



Die umfangreiche Broschüre ist eine Einladung dafür, die Quartiere in der Stadt Luzern besser kennen zu lernen. Sie kann am Empfang des Stadthauses oder in allen Büros der Quartierarbeit kostenlos bezogen werden.

Donnerstag, 04. Juli 2019		Wanderzeit ca. 3 Std
Bürglen/Biel – Fleschsee – Eggbergen (Aufstieg ca. 100m, Abstieg ca. 400m)		
Besammlng	08.25 Uhr Bushaltestelle 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	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst	
	Rückkehr ca. 17.30 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, Tel. 041 252 08 30, Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09	

Donnerstag, 08. August 2019		Wanderzeit ca. 2¼ Std
Roggliwil (561 m) – Altbüron (554 m) Auf- und Abstieg ca. 150 m		
Besammlng	07.55 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	08.07 Uhr mit Bus Nr. 40 bis Bahnhof Süd 08.19 Uhr mit S-Bahn nach Sursee, Reiden, Bus bis Roggliwil	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
	Rückkehr ca. 16.00 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, ev. Wanderstöcke	
Wanderleitung	Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09, Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	

Donnerstag, 05. September 2019		Wanderzeit ca. 2¼ Std
Oberdorf SO – Verenaschlucht – Kathedrale - Solothurn		Kurze Variante ca.1½ Std
(Leichte Wanderung) Freie Besichtigung der Kathedrale und Solothurn		
Besammlng	09.00 Uhr Bahnhof Emmenbrücke	
Abfahrt	09.10 Uhr Gleis 1 nach Olten	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst. (ca. Fr.28.00)	
	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, ev. Wanderstöcke	
Wanderleitung:	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30, Eugen Lotter, Tel. 041 260 61 27	

Donnerstag, 03. Oktober 2019		Wanderzeit ca. 2¼ Std
Birrwil (520 m) – Homberg/Hochwacht (787 m) – Beinwil am See (520 m)		
Besammlng	09.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	09.22 mit Bus Nr. 40 bis Waldibrücke, S-Bahn bis Birrwil	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
	Rückkehr ca. 16.00 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, Tel. 041 250 24 09, Paul von Flüe, Tel. 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.

Wanderprogramm 2019 (Änderungen vorbehalten)

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



Rettungseinsätze mit dem Suchhund

Vortrag von Bruno Maurer am 8. April 2019 im Staffelnhof

Eine grosse Anzahl Interessierter, darunter einige Bewohnerinnen und Bewohner des Staffelnhofes, folgten den spannenden Ausführungen von Bruno Maurer. Sein ebenfalls anwesender Hund «Thorin» wurde mit seiner freundlichen Art von den Anwesenden ins Herz geschlossen. Den einen oder anderen Leckerbissen konnte er abkriegen.

REDOC, der schweizerische Verein für Such- und Rettungshunde, bildet Rettungsteams aus Hund und Mensch zur Suche nach vermissten und verschütteten Menschen aus. Die Rettungsteams sind rund um die Uhr bereit für Einsätze im In- und Ausland. REDOC ist Teil einer Rettungskette von verschiedenen Rettungsorganisationen.

Bruno Maurer kann von verschiedenen Einsätzen in Erdbebengebieten, bei Erdbeben oder Häuser einstürzen berichten. Es gibt dabei viele dramatische und

belastende Situationen, aber auch Freude, wenn eine Rettung gelungen ist.

Rettung konnte Bruno Maurer am eigenen Leib erfahren, als er vor ein paar Jahren bei einem Einsatz in Japan einen Darmdurchbruch erlitt und dann selbst auf abenteuerliche Weise gerettet werden musste.

Die 80 Zuhörerinnen und Zuhörer waren fasziniert und ergriffen vom Vortrag und lernten eine wenig bekannte Organisation kennen.

Beim anschliessenden vom Aktiven Alter offerierten Kaffee und Kuchen konnten noch rege Gedanken ausgetauscht werden.

Hans Wyss



Filmmittwoch am 12. März 2019 im Staffelnhof.

Angesagt war ein Video von Walter Herzog über den Ausflug ins Appenzellerland vor einem Jahr und der DOK-Film «Der Wildheuer».

Zahlreich kamen die «Kinogänger» in den Saal des Staffelnhofes. Mit dabei waren recht viele Bewohnerinnen und Bewohner des Betagtenzentrums.

Nach anfänglichen technischen Schwierigkeiten lief der Film vom Ausflug an.

Walter gestaltete das Video gekonnt, sodass die Anwesenden einige schöne Erinnerungen an einen erlebnisreichen Tag auffrischen konnten.

Dann der Film «Der Wildheuer» von Beat Bieri. Auf eindrückliche Art wird das anstrengende Leben einer Bergbauernfamilie hoch über dem Urnersee gezeigt. Eindrücklich dargestellt wurden der gute Zusammenhalt der Familie, der Einbezug des behinderten Sohnes und der sorgsame Umgang mit den Tieren.

Beim Heuen verunfallte der Bauer Sepp Gisler tödlich. Ein Schicksalsschlag für die Familie. In tiefer



Trauer aber mit Entschlossenheit ging das Leben der Familie weiter.

Ergreifend und einfühlsam war der Film. Es war nicht eine erfundene Geschichte, sondern entsprach dem wirklichen Leben dieser Familie Gisler auf dem Oberaxen.

Hans Wyss



Tagesausflug nach Gruyères

Dienstag, 14. Mai 2019

Zum krönenden Abschluss des Veranstaltungsjahres lud das Aktive Alter Reussbühl zum traditionellen Tagesausflug ein. Dieses Mal ging es über den Jaunpass nach Greyerz.

Luzern und die Innerschweiz untertunnelt. Draussen schönes Wetter. Die Obwaldner Landschaft hätte sich im See gespiegelt. Aber das haben wir ja auch schon gesehen. Brünig, Briener- und Thunersee hatten auch etwas zu bieten. In Faulensee ein erster Boxenstopp mit Kaffee und Gipfeli in der "Möwe". Mit Blick auf See und Berge als erster Fixpunkt der 75 Reiseteilnehmerinnen und -teilnehmer vom Aktiven Alter Reussbühl. Weiter ging es dann durchs Simmental mit seinen behäbigen Häusern, der prächtigen Landschaft und über den Jaunpass. Wo Alex Capus Max und Tina im Schnee stecken lässt und Max seiner Freundin zum Zeitvertreib die Geschichte vom armen Kuhhirten und der reichen Bauerntochter erzählen lässt. Die "Königskinder" heisst sein Roman. Und Königskinder waren wir alle, die wir plaudernd und staunend die Freiburger Alpen bestaunen konnten.

Greyerz ist eine Reise wert

Dann, auf der anderen Seite des Passes, der Blick ins Greyerzer Land, vorbei an der Schoggifabrik und hinauf ins Städtchen Greyerz, wo man jetzt "Gruyère" sagt. 1144 erstmals urkundlich erwähnt, erzählen die sehenswerte Altstadt, das Schloss (wo sein

letzter Graf von Greyerz 1554 bankrott ging und das Schloss verschiedentlich die Besitzer wechselte), die Kirche, die Läden, vorbei an Touristen aus aller Herren Länder. (Luzern lässt grüssen). Das Mittagessen im Restaurant "des Remparts" darf weiter empfohlen werden. Inklusive Dessert mit Meringue und Nidle. Nach einem Spaziergang durch das Städtchen und einem Kaffee (oder un petit express) auf der anderen Strassenseite mit Blick ins Tal ging es zurück zu den Cars. Nicht ohne da und dort einen zwingenden Halt in einen oder andern traditionellen Laden zu machen.

Die Rückfahrt dann über die Autobahn nach Fribourg und Bern. Schliesslich entgegen dem Programm und wegen Staugefahr durchs Emmental und Entlebuch (Das Emmental ist schön, das Entlebuch noch schöner, meinte der Chauffeur) nach Reussbühl.

Hanni (die Präsidentin) und Hans Wyss haben die Reise auch diesmal perfekt organisiert. Danke schön. Wir werden - fast sicher - nächstes Mal wieder dabei sein.

Peter Gross



Mehr Bilder von Peter Gross und Hans Wyss und Video von Walter Herzog auf unserer Webseite

150 Jahre Abendgesellschaft Reussbühl, 18. Mai 2019

Das Aktive Alter Reussbühl präsentiert sich.

Das Jubiläum, 150 Jahre Abendgesellschaft Reussbühl, war der Anlass für ein Duzend Vereine und Gruppierungen, sich am Fest beim Seetalplatz zu präsentieren. Auch das Aktive Alter Reussbühl war mit einem Marktstand dabei. Gezeigt wurden die aktuellen Aktivitäten unserer Seniorenvereinigung anhand von Postern, Handzetteln und einer Videoproduktion. Der Vorstand war selbstverständlich präsent und stand gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Ob wir als Seniorenvereinigung für 60+ vermehrt zur Kenntnis genommen werden wird sich in Zukunft zeigen.

Bericht und mehr Bilder von Hans Wyss und Video von Walter Herzog auf unserer Webseite



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

Die gemeinsame Webseite der 3 Trägergruppen.

Man findet sie mit Google am einfachsten, z.B. mit „senioren litta“ 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 Litta und Reussbühl entdecken. Lassen Sie sich überraschen!

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

Viel Neues:

**Musik? Unglaublich! > Berichte der Leser...
> Unser Kollege Steve Haite > Link zu....
> und z.B. aus Album 2, Nr. 13 wählen**

Bilderausstellung Malkurs

Hauptversammlung

Rettungseinsätze mit Thorin

Kloster Muri

Rad- Wanderferien Eendingen

Computer Abend mit Fabio Blank

Ausflüge nach Gruyère (mit Video von Walter Herzog) und Schwarzsee

Spezial-Mittagstisch «Grillieren mit Teilete»

Mittwoch, 7. 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! Brot und Getränke sind vorhanden.

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



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, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember 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, 11. September 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, 28. August, 11. und 25. September 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/

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

Pro Senectute Kanton Luzern

Pro Senectute Luzern

bietet ein breites Spektrum Dienstleistungen für Senioren und Seniorinnen und deren Angehörige an:

Finanzen, Steuern, Wohnen, Gesundheit, Recht, Mahlzeitendienst, Alltagshilfen, Umzugshilfe, Freizeitangebote

Wir verweisen auf die Webseite:

www.lu.pro-senectute.ch

und auf die Adresse der Geschäftsstelle:

Pro Senectute Kanton Luzern
Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Tel. 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

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/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 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
Neu 079 810 57 71 (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 Reussbühl-Littau

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: 2500 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss: Mo 12.08.2019