

Senioren-Post

Littau - Reussbühl



www.senioren-littaureussbuehl.ch



Seniorenferien 2019 in Scuol

Jassen	Seiten 2 & 10
Wandern	Seiten 3 & 12
Adventsspiel und Besuch des Samichlaus im Ochsen	Seite 2
Filmnachmittag «Dünki Schott»	Seite 4
Museggmauer, Die Krone der Stadt Luzern	Seite 4
Senioren-Post online	Seite 6
Zum Rücktritt Maria Koller	Seite 7
Anlässe Viva Staffelnhof	Seite 7
Besuch vom Samichlaus im Obermättli	Seite 10
Eröffnungsveranstaltung	Seite 11
Rundgang durch das Gebiet Kreuzstutz - Fluhmühle	Seite 11
Regelmässige Bewegung im Alter reduziert Stürze	Seite 11

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. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2019
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



Wanderungen

Dienstag, 22. Oktober, 26. November 2019

Seite 3

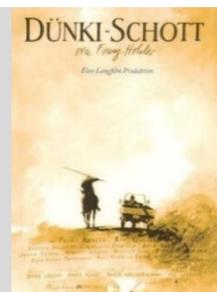


Filmnachmittag

«Dünki Schott»

Seite 4

Montag, 14. Oktober 2019, 14.30 Uhr
Stattkino Luzern
Bourbaki Panorama, Löwenplatz 11, 6004 Luzern
Freier Eintritt



Museggmauer Die Krone der Stadt Luzern

Montag, 4. November 2019, 14.00 Uhr
Gasthaus «Ochsen» Littau

Seite 4

Beat Fischer, Stiftungsratspräsident der Stiftung für den Erhalt der Museggmauer berichtet über die Arbeiten zum Erhalt der Mauer und stellt die Türme der Museggmauer vor.



Adventsspiel und Besuch des Samichlaus

Montag, 2. Dezember 2019, 14.00 Uhr
Gasthaus «Ochsen» Littau



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

Vorschau

Lottonachmittag	Montag, 20. Januar 2020
Seniorenfasnacht	Montag, 17. Februar 2020
Hauptversammlung	Montag, 30. März 2020
Rad- und Wanderferien am Kaiserstuhl	27. April bis 2. Mai 2020

Dienstag,	22. Oktober 2019	Wanderzeit: ca.3½Std.
Halbtageswanderung	Sarnen – Giswil	
Besammlung	13.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12	13.12 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Fr. 18.80 Halbtags Fr. 9.40	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung	Peter Bischof 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis 19. Oktober 2019 18.00 Uhr, an Wanderleitung	

Dienstag,	26. November 2019	Wanderzeit: ca.2 Std.
Halbtageswanderung	Wanderung mit Schlusshöck	
Besammlung	13.15 Uhr Kath. Kirche Littau	
Abmarsch	13.30 Uhr Kath. Kirche Littau	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag 23. November 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

DANKE

Liebi Wanderinnen, liebi Wanderer,

Es ereignisrichs Wanderjahr ghört bald de Vergangeheit a.

Mier Wanderleiter danke Eui för d'Begleitig uf üsne uusgheckte Wandrige.

Mer hoffe schwär, dass er au im 2020 so zahlrich metwanderid.

Danke.

Peter, Urs, Stani, Walti



Renggloch, Bild Hong Phuong Bui



Küssnacht – Weggis, Bild Walter Jten



Rickenbach-Sattel, Bild Hong Phuong Bui

Senioren-Post

Filmnachmittag. „Dünki Schott“

Montag, 14. Oktober 2019, 14.30 Uhr
 Stattkino Luzern, Bourbaki Panorama
 Löwenplatz 11, 6004 Luzern
 Freier Eintritt

Franz Hohlers erster Spielfilm, 1986 in Littau gedreht, mit Statisten aus Littau.

Dünki Schott, der neue Don Quijote, reitet wieder und will die Schweiz von Lindwürmern, Riesen und Wegelagerer befreien. Sie sind überall: Autobahnen, riesige Kühltürme, räuberische Shopping-Centers...

Nachdem er Autoschlangen fehlgeleitet hat, gegen AKWs ange-
 rannt ist, fast einen Stausee hat auslaufen lassen und das Lied der
 Liebe zu Bea an alle Mauern gesprayed hat, schlägt sich das Volk auf
 seine Seite, und er reitet im Triumphzug bis zur Treppe unseres
 Gasthauses „Ochsen“, wo er seinen Sieg verkündet.

Dünki-Schott entgeht schliesslich knapp dem Zugriff der Polizei und
 reitet fort in die grosse weite Welt. (Hansjörg Enz, Nebelspalter
 1986)



Museggmauer Die Krone der Stadt Luzern

Montag, 4. November 2019, 14.00 Uhr
 Gasthaus «Ochsen» Littau

Beat Fischer, Korpskommandant a.D. der Schweizer
 Armee, nach seiner Pensionierung Stiftungsratspräsi-
 dent der Stiftung für die Erhaltung der Museggmauer,
 informiert in einem bebilderten Bericht über die Arbei-
 ten zum Erhalt der Mauer und stellt die Türme der Mu-
 seggmauer vor.

Der Besuch wird sich lohnen.



Wie eine Krone über der Altstadt wirkt unsere Mu-
 seggmauer. Sie ist wesentlicher Bestandteil der
 Luzerner Identität. «Nöllli, Männli lueg is Land, be-
 wach mer d'Zyt, bescherm mer's Polver ond em
 Allewende s'Dächli» lernen die Kinder in der
 Schule. Weil die Museggmauer weitherum sicht-
 bar ist, ist sie nicht nur für die Stadtbevölkerung
 von Bedeutung.

Für die Erhaltung der Museggmauer stehen seit
 2002 ein Verein und seit 2003 eine Stiftung ein.
 Der Verein wurde gegründet, um dieses grossar-
 tige historische Bauwerk unserer Nachwelt erhal-
 ten zu können und die Restauration der Mauer an

die Hand zu nehmen. Innerhalb von 12 Jahren
 sind Mauer und Türme ganzheitlich saniert wor-
 den. Verein und Stiftung haben die Sanierung vor-
 genommen und dafür 4,5 Millionen Franken ge-
 sammelt, um die Finanzmittel der öffentlichen
 Hand zu ergänzen. Jetzt kann das Befestigungs-
 werk wieder begangen und besichtigt werden.

Verein und Stiftung für die Erhaltung der Musegg-
 mauer bezwecken die Erhaltung, die Attraktivie-
 rung und die Revitalisierung der Museggmauer
 und ihrer Türme als mittelalterliches Baudenkmal
 von nationaler Bedeutung und identitätsstiftendes
 Wahrzeichen der Stadt Luzern.

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren

Das ist der Titel jener Seite, auf der die Daten und die geplanten 21 Strecken in der Senioren-Post publiziert sind. Es ist ein Angebot für Mai bis September zum Velo fahren, das je nach Witterung unterschiedlich genutzt wird.

Kurzbericht 2019 (bis Redaktionsschluss)

Die ersten beiden Montage waren trotz kalter Witterung und starker Bise ziemlich gut besucht. Die dritte Fahrt konnte wegen intensiven Dauerregens nicht stattfinden. Bei Wetterglück waren am vierten Montag über 30 Teilnehmende nach Ballwil/Urswil unterwegs. Auf dem Weg nach Perlen gabs wunderbare Fotoaufnahmen, die Fahrerinnen und Fahrer im Vordergrund, der Pilatus in der Morgensonne im Hintergrund. Bei der sechsten Ausfahrt, bei idealem Wetter, mussten in der ersten Hälfte einige Steigungen bewältigt werden, die darauffolgenden Abfahrten liessen diese Anstrengungen vergessen. Nach Buholz – Ruswil fahren wieder über 30 Personen, es ist immer noch sehr warm (= heiss!). Die Fahrt ins Freiamt genossen 24 Personen bei angenehmen Temperaturen, wobei die geplante Streckenführung abgeändert werden musste, weil die Gruppe möglichen Angriffen von Milanen ausgesetzt gewesen wäre. Eine Woche später, nach den sehr heissen Tagen, genossen die 25 Teilnehmenden die Fahrt nach Neuenkirch. Am 5. August fahren mit 30 Personen in weitem Bogen (um nicht zu früh anzukommen) nach

Eschenbach. Jedesmal, wenn Hanspeter leitet, nehmen wenige teil, denn nicht er, sondern das Regenwetter ist schuld! Auch am 12. August ins Bachmättli: 5 Regenfeste waren unterwegs (Bild).

Drei ganztags Fahrten: **Stans-Buochs:** ein wunderschöner Hitzetag mit grosser Beteiligung, alles verlief bestens.

Um den **Sempachersee**, waren 32 Radler und Radlerinnen dabei und haben 55 km zurückgelegt.

Die Fahrt ins **Seetal** musste um eine Woche verschoben werden und ging dieses Jahr, bei schönstem Wetter, neu in die Badi Aesch am Sempachersee (Bild unten rechts).

Beim Fotografen **Phuong** bedanken wir uns für die prompten Reportagen, die noch am gleichen Tag auf unserer Webseite betrachtet werden können.

Hans Thalmann, Obmann Velogruppe



Mehr Bilder von Hong Phuong Bui auf unserer Webseite

Senioren-Post

Jassmeisterschaft 2018/2019

Absenden vom 6. Juni 2019 im Restaurant Gasshof

Einmal mehr hat Anna Stadelmann den Abschluss der Jassmeisterschaft 2018/19 bestens organisiert, die Rangliste verkündet und die Preise verteilt.

Im Namen des Vorstandes und der 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dankte ihr Peter Wagner für den unermüdlichen Einsatz.

Die drei Besten:	Joseph Schumacher	18169 Punkte (Bild)
	Ruth Meienberg	17814 Punkte
	Esther Sonderegger	17674 Punkte



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

Die gemeinsame Webseite der 3 Trägergruppen.

Man findet sie mit Google am einfachsten, z.B. mit „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: *Alle Wanderungen und Velotouren Jassen, Absenden vom 6. Juni 2019 Seniorenerien in Scuol, August 2019*

Luzern **60**plus

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

Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE REUSSBÜHL-LITTAU

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



Zum Rücktritt von Maria Koller aus dem Vorstand der Senioren-Drehscheibe.

22 Jahre im Amt!

Als Gründungsmitglied hat Maria Koller von 1997 bis 2019, zusammen mit vier Präsidenten und Präsidentinnen, die Geschicke der Senioren-Drehscheibe mitgestaltet: Hans Koller, Esther Nebiker, Margrit Schmid und Carlo Matzinger.

Seit 2008 war sie Kontaktperson zur Gruppe «Singen für Frauen und Männer» mit Franz Buchwalder.

2013 hat sie die Schaffung der heutigen gemeinsamen Webseite angeregt.

Als Folge ihres Unfalls hat sie am 8. Mai 2019 ihren Rücktritt aus dem Vorstand erklärt.

Maria, wir danken dir ganz herzlich für deinen langen und engagierten Einsatz für die Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau.

Carlo Matzinger,

und die Vorstandsmitglieder: Lisbeth Christen, Hans Frei, Bruno Peter, Heinrich Peter, Stephanie Rey, Hanni Wyss



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, 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

Seniorenferien 2020 unter neuer Leitung bereits in Vorbereitung

Mit einem neuen Team, Werner Steiger (pens. Leiter Staffeln), Priska Baumeler-Marbach und Elisabeth Haas-Leimgruber als Begleitung geht es nach

Lenk im Simmental vom 25. Juli bis 1. August 2020.

Ein tolles Programm ist schon zusammengestellt.

Orientierung im Januar 2020, siehe nächste Senioren-Post.



viva luzern

Anlässe im Staffelnhof

♥ Wiener Sonntag.

So, 20. Oktober | 11-16 Uhr

Wiener Spezialitäten und musikalische Unterhaltung.

Reservation: bzs.empfangsteam@vivaluzern.ch

♥ Theater.

Do/Fr, 7./8. November | 20 Uhr

So, 10. November | 15 Uhr

Theateraufführungen

Theater Littau-Reussbühl.

Eintritt frei, mit Türkollekte.

Silvesterplausch.

Di, 31. Dezember | 14-16.30 Uhr

Musikalischer Jahresabschluss und Prosit Neujahr!

Bilder von Peter Wagner – Vernissage

Herzliche Einladung zur Vernissage von Peter Wagner, Luzern.

Seppi Fries, Präsident Aktives Alter Littau hält die Laudatio. Annemarie Maurer umrahmt die Veranstaltung musikalisch.

Vernissage: Freitag, 11. Oktober 2019, 18.00 Uhr im Restaurant Aquarello im Viva Luzern Staffelnhof

Die Bilderausstellung dauert vom 11. Oktober 2019 bis am 9. Januar 2020.





Wander- und Wellnessferien 2019 der Senioren-Drehscheibe in Scuol

Vom 17. bis 24. August 2019 im 4-Stern-Superior-Hotel Belvédère



Welch eine wunderbare Woche: Der diskrete Charme des luxuriösen Hotels mit dem freundlichen Personal, die aussergewöhnlichen fünf Gänge der Abendessen, das grosszügige Frühstücksbuffet, das «Engadin Bad Scuol» mit allen Wellness Finessen, der grosse Saal «Belle Epoque» für uns allein zum Spielen und Jassen, die Postauto Haltestelle direkt vor dem Hotel mit sehr guten Verbindungen in alle Richtungen. Und das alles im Pensionspreis enthalten.

Der Erfolg dieser Woche verdanken wir allerdings hauptsächlich unserer Wanderleiterin Johanna Walser, die kurzfristig als

Zwischenlösung eingesprungen war. Sie wurde tatkräftig vom zukünftigen Ferienleiter Werner Steiger unterstützt.

Eindrückliche Wanderungen und Ausflüge, mit Varianten für alle Bedürfnisse:

Samstag: «Engadin Bad Scuol» und erstes fantastisches Abend-Menü.

Sonntag: Gottesdienst, Höhenwanderung von Motta Naluns nach Prui und von Ftan nach Scuol.

Montag: S. Niclà – Sur En und Ftan – Scuol, Apéro

Dienstag: grosse Rundreise nach Müstair oder Guarda – Ardez

Mittwoch: Scuol – Vulpera – Tarasp/Fontana – Sgnè

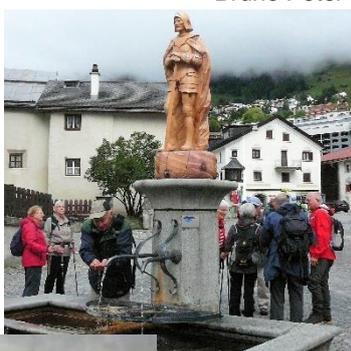
Donnerstag: Ofenpass – Lü. **Freitag:** S-charl-Tal

Und das Wetter? Regen nur während 30 Minuten bei der ersten Wanderung, sonst immer trocken, häufig sonnig.

Die Bilder der acht Fotografen und Fotografinnen auf unserer Webseite erinnern an den Zauber der Dörfer und der Landschaft.

Fotorückblick anlässlich der Orientierung Januar 2020.

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 eventuell im Sommer 2020.

Liebe Leserinnen und Leser,

Eine Schifffahrt auf unserem See.
Ein schöner Aussichtspunkt.
Eine gegen den Himmel ragende Felswand.
Ein tosender Wasserfall.
Eine farbige Blumenwiese auf der Alp.
Viele schöne Erinnerungen bleiben uns vom vergangenen Sommer.
Jetzt steht uns der Herbst bevor.
Auch diese Jahreszeit wird uns noch schöne Tage bringen.



Am Dienstag, 15. Oktober 2019 starten wir unser Herbst – Winterprogramm. Der Vorstand freut sich auf viele regelmässige Besucherinnen und Besucher. Schön wäre es, wenn sich auch jüngere Seniorinnen und Senioren einfinden würden. Die Seniorennachmittage, aber auch die Jass-Nachmittage im Restaurant Don Carlos und die monatlichen Wanderungen sind gute Gelegenheiten um Kontakte zu pflegen.

Im Namen des Vorstandes:

Hanni Wyss, Präsidentin, Tel. 041 250 24 09, E-Mail: wysshans42@bluewin.ch

Vorstandsmitglieder:

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

Vorstandessen

Am 13. Juni trafen sich die Vorstandsmitglieder mit Partner/Partnerin zum Vorstandessen.

Das als Dank und Anerkennung für die im Verlaufe des Jahres geleistete Arbeit.

Zuerst gab es einen Spaziergang zum Rotewald mit einem Halt beim Brunnen. Weiter ging es zum Staldenhof zu Theo Wyss. Er empfing uns und zeigte seine ganzjährig funktionierende Wasserversorgung aus eigener Quelle sowie seine Anlage für Heizung und

Warmwasser, die mit Sonnenenergie und Holzfeuerung betrieben wird.

Noch ein Blick in den Stall, dann offerierte uns Theo einen Apéro. Den Wein aber auch das erfrischende Quellwasser genossen wir im Schatten unter dem Baum.

Bald brachen wir auf, in die Höhe nach Ruopigen. Im Restaurant Don Carlos genossen wir ein feines Mittagessen mit Dessert.

Hans Wyss



Bei Theo Wyss



Im Restaurant Don Carlos. Bilder Hans Wyss

Jassen im Restaurant Don Carlos

Ruopigen, Dienstag, 14.15 Uhr

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

siehe Seite 12

3. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2019



Dienstag, 15. Oktober 2019, 14.00 Uhr, im neuen Obermättli

Eröffnungsveranstaltung

siehe Seite 11

Als Gast begrüßen wir Stadtrat Martin Merki,
Sozial- u. Sicherheitsdirektor

Jahresrückblick, Vorschau und Kassenbericht.

Zur Unterhaltung singt die **ShantyCrew Luzern**



Dienstag, 29. Oktober 2019, 14.00 Uhr

siehe Seite 11

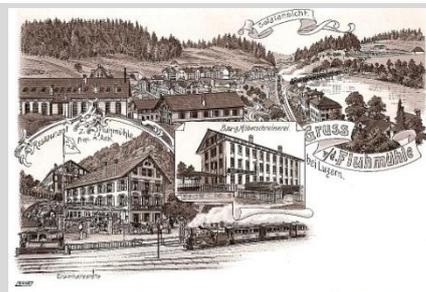
Rundgang durch das Gebiet Kreuzstutz, Baselstrasse, Reussinsel, Fluhmühle

mit Einblicken in die Geschichte und Entwicklungen dieser Quartiere.
Die Führung mit Urs Häner dauert 2 Std.

Treffpunkt: 14.00 Uhr bei der Plakatsäule Kreuzstutz

Voraussetzung: «Gut zu Fuss».

Anmeldung an: wysshans42@bluewin.ch oder Tel. 041 250 24 09



Dienstag, 12. November 2019, 14.00 Uhr, im neuen Obermättli

Regelmässige Bewegung im Alter reduziert Stürze

mit Christine Hunziker, dipl. Physiotherapeutin FH

Zu Beginn des Nachmittags gedenken wir unseren Verstorbenen

siehe Seite 11



Dienstag, 3. Dezember 2019, 14.00 Uhr, im neuen Obermättli Besuch vom Samichlaus

Vorher kurze Adventsfeier und anschliessend ein feines Essen



Vorschau 2020:

14. Januar 2020: Lotto

18. Februar 2020: Seniorenfasnacht

10. März 2020: Film im Staffelhof

7. April 2020: Vortrag über Heilpflanzen

19. Mai 2020: Tagesausflug nach Hallau

Bemerkungen zu unseren Anlässen.

Das neue Obermättli wird erst anfangs November eröffnet, aber wir dürfen, als geschlossene-Gesellschaft, die Räume des Restaurants schon vorher benutzen. Für Getränke und Essen wird gesorgt sein.

Dienstag, 15. Oktober, Eröffnungsveranstaltung

So freuen wir uns auf unseren ersten Anlass im neuen Obermättli. Da der Stadtrat Martin Merki im letzten Jahr wegen gesundheitlichen Problemen kurzfristig absagen musste, wird er dieses Jahr bei uns zu Gast sein. Er wird ein paar Grussworte an uns richten.

Zu Beginn halten wir den offiziellen Teil mit Jahresrückblick, Vorschau und Kassenbericht.

Im zweiten Teil des Nachmittags wird uns die «Shanty-Crew» mit Seemanns-Lieder erfreuen. Zum gemütlichen Zusammensein wird ein Glas Wein und etwas Kleines zum Essen offeriert.

Dienstag, 29. Oktober, Rundgang durch das Gebiet Kreuzstutz - Fluhmühle

Seit vielen Jahren bietet der Verein «UnterGrundgang» Stadtführungen ausserhalb der Touristenzone an. Dieses Jahr wurde neu ein Rundgang unter dem Motto «Zeitensprünge und Grenzgänge» angeboten. Die Führung geht vom Kreuzstutz aus zur Baselstrasse, Reussinsel und Fluhmühle und gibt Einblicke in die Geschichte und die Entwicklungen dieser Gebiete. Ein Teil der Reussinsel und die Fluhmühle gehören bekanntlich zu Reussbühl.

Wir haben diese interessante Führung am **Dienstag, 29. Oktober** in unser Programm aufgenommen und hoffen auf eine zahlreiche Teilnahme.

Die Teilnehmerzahl ist aber beschränkt, daher ist eine Anmeldung notwendig. (siehe Programm)

Es gibt auf der Führung die zwei Stunden dauert einige Treppen und Uebergänge zu überwinden. Deshalb ist die Voraussetzung «Gut zu Fuss» zu beachten.

Dienstag, 12. November, Regelmässige Bewegung im Alter reduziert Stürze

Frau Christine Hunziker, dipl. Physiotherapeutin, wird darüber sprechen, wie Stürze im Alter reduziert werden können. Wir werden erfahren, welche Massnahmen und Bewegungen sinnvoll sind und lernen Fakten, Tipps und Tricks zum Thema «Sturz im Alter» kennen. Während des Referats werden gleich Übungen gezeigt und

ausprobiert. Auch wer sich im Moment noch fit fühlt kann da etwas lernen, denn mit vorbeugenden Massnahmen kann man nicht früh genug beginnen.

Zu Beginn dieses Nachmittags werden wir in einer einfachen Feier unserer Verstorbenen gedenken.



Jassen anfangs Juli im Don Carlos: Die einen auf der Terrasse, die anderen im Restaurant, Bild Hans Wyss



Wanderung Biel – Eggberge. Die Gruppe links vor dem Abstieg beim Fleischsee. Die Gruppe rechts machte eine Zusatzrunde.
Bilder Hans Wyss

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 03. Oktober 2019		Wanderzeit ca. 2¼ Std
Birrwil (520 m) – Homberg/Hochwacht (787 m) – Beinwil am See (520 m)		
Besammlung	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

Donnerstag, 07. November 2019		Wanderzeit ca. 2¾ Std
Wauwil – Kaltbach – Sursee (ca. 50m Auf- und Abstieg)		
Besammlung	09.45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	09.52 Uhr mit Bus Nr. 40 nach Bahnhof Emmenbrücke 10.10 Uhr ab Emmenbrücke (Gleis 1) nach Wauwil Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst, Rückkehr ca. 16.00 Uhr.	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	
Verpflegung	Aus dem Rucksack.	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30

Donnerstag, 05. Dezember 2019		Wanderzeit ca. 1¾ Std
Schlusswanderung (leichte Wanderung) Wird bei jedem Wetter durchgeführt		
Besammlung	13.10 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	13.22 Uhr Bus Nr.40 Richtung Waldibrücke Billette selbst lösen: Tageskarte Zone 10 oder Passpartout	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss Tel. 041 250 24 09	
Ausrüstung	Wanderschuhe, Regenschutz, ev. Wanderstöcke	
Wanderleitung	Johanna Walser, Hans Wyss, Paul von Flüe, Eugen Lotter	

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.



Augustwanderung Roggliswil - Altbüron. Nach zwei Regentagen wieder trockenes Wetter.

Vicino Littau – Gemeinsam; damit Menschen in unserem Quartier alt werden können

Das Aktive Alter, die Pro Senectute, die Frauengemeinschaft, die Kirchen, Spitex... es gibt so viele Organisationen, die beim Thema *Alter* aktiv sind. Weshalb braucht es nun noch Vicino in Littau? Diese Frage wird sich manch einer gestellt haben, als er vom neuen Vicino-Standort im Fanghöfli erfahren hat.

Text: Christian Vogt, Co-Präsident Vicino Luzern

Immer mehr Menschen leben bis ins hohe Alter zu Hause im vertrauten Umfeld. Damit dies sicher und selbstbestimmt möglich ist, bedarf es verschiedener Dienstleistungen und Angebote. An diesen fehlt es also nicht, weshalb Vicino die Haltung vertritt, dass es bereits alles gibt. Sehr häufig aber kommen die notwendigen Dienstleistungen zu spät zu jenen, die sie bräuchten. Vielleicht weil das Wissen darum fehlt, es eine Hemmschwelle gibt, solche in Anspruch zu

nehmen oder mögliche Kosten abschrecken. Vicino will genau dem entgegenwirken. Der Verein wird getragen von vielen Organisationen aus dem Gesundheits- und Altersbereich und wir hoffen, schon bald auch die wichtigen Kräfte in Littau für Vicino zu gewinnen. Wir wollen das gemeinsame Ziel, dass „Menschen in unserem Quartier alt werden“ können, gemeinsam verfolgen.

Vicino – mehr als ein Treffpunkt

Der neu eröffnete Standort in der ehemaligen Apotheke im Fanghöfli ist sowohl Treffpunkt, als auch Informations- und Kontaktstelle. Bei einem Apéro, einem Jass, bei Kaffee und Kuchen etc. sollen Beziehungen geknüpft werden können. Jederzeit können auch Fragen rund um das Thema Alter gestellt werden. Esther Helfenfinger und Irène Kühne sind die Mitarbeiterinnen vor Ort, welche auf diese Fragen antworten, unkompliziert Lösungen möglich machen und Dienstleistungen von den vielen Organisationen vermitteln. Die Zusammenarbeit mit den vielen Akteuren in Littau und Reussbühl ist im Aufbau. Ein guter Kontakt zu den Wohnbaugenossenschaften Matt und WGL besteht bereits. Diese sind wichtig für das künftige „Wohnen mit Dienstleistungen im Quartier“. Vicino-Luzern und die Mitarbeiterinnen (Esther Helfenfinger und Irène Kühne), sowie alle Organisationen, die bereits heute dabei sind, freuen sich auf Ihr Interesse an

Vicino und auf Ihren Besuch an unserem Standort im Fanghöfli.

Bilder der Eröffnung vom 22.08.2019 auf unserer Webseite



Vicino Littau, anlässlich einer Vorstandssitzung des Aktiven Alter Littau

Aktuelle Angebote

Dienstagvormittag (9.00 – 12.00 Uhr)
Information und Vermittlung

Dienstagnachmittag (13.30 – 17.00 Uhr)
Jass und Spiel

Donnerstagvormittag (9.00 – 12.00 Uhr)
Information und Vermittlung

Donnerstagnachmittag (13.30 – 17.00 Uhr)
Kaffee und Kuchen

Kontakt: info@vicino-luzern, 041 520 75 91, www.vicino-luzern.ch



Abteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern

www.stattkino.ch

Im Oktober läuft ein Spezialprogramm zum Thema **ERINNERN UND VERGESSEN** in Zusammenarbeit mit der **Abteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern** und dem **stattkino**.

Mittwoch, 2. Oktober, 17.00 Uhr
ERINNERN
von Bruno Moll, Schweiz 2005, 84 Min., Dialekt/D/d,f

Mittwoch, 9. Oktober, 17.00 Uhr
FINDING VIVIAN MAIER
von John Maloof + Charlie Siskel, USA 2014, 84 Min., E/d,f

Mittwoch, 16. Oktober, 17.00 Uhr
VERGISS MEIN NICHT
von David Sieveking, Deutschland 2012, 88 Min., D

Mittwoch, 23. Oktober, 17.00 Uhr
NON HO L'ETA
von Olmi Cerri, Schweiz/Italien 2016, 93 Min., I/F/Dialekt/d

Mittwoch, 30. Oktober, 17.00 Uhr
A LA VIE
von Jean-Jacques Zilbermann, Frankreich 2014, 104 Min., F/d/f

Flyer auf www.senioren-littaureussbuehl.ch

Pro Senectute Kanton Luzern - Herbstsammlung 2019

Senioren gehören umsorgt – nicht entsorgt

Vom 23. September bis 2. November 2019 führt Pro Senectute Kanton Luzern die diesjährige Herbstsammlung durch. „Senioren gehören umsorgt – nicht entsorgt“ – lautet das Motto. Mit Ihrer Spende können Seniorinnen und Senioren möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben.

Mit den Spenden aus der Bevölkerung kann Pro Senectute Kanton Luzern die kostenlose Sozialberatung sowie das Engagement für ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben weiterhin flächendeckend im ganzen Kanton anbieten. Während der diesjährigen Herbstsammlung vom 23. September bis 2. November 2019 sind wiederum rund 700 freiwillige Helferinnen und

Helfer, persönlich oder brieflich, in den Gemeinden des Kantons Luzern unterwegs. Ein Teil des gespendeten Geldes wird für die Altersarbeit in der jeweiligen Gemeinde eingesetzt. Jede einzelne Spende trägt dazu bei, dass Pro Senectute Kanton Luzern die dringend notwendige Arbeit im Dienste älterer Menschen weiterführen kann.

Unbürokratische Hilfe

Pro Senectute Kanton Luzern setzt sich dafür ein, dass die Seniorinnen und Senioren möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden selbstbestimmt leben können. Doch manchmal braucht es wenig, um als älterer Mensch unverhofft in eine Notlage zu geraten. Betroffene sind nicht mehr in der Lage am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sie ziehen sich zurück. Pro Senectute Kanton Luzern schaut hin und hilft in diesen Situationen gezielt, diskret, schnell und unbürokratisch. Die Sozialberaterinnen und Sozialberater von Pro Senectute Kanton Luzern sind für viele Seniorinnen und Senioren eine wertvolle Unterstützung und beraten unter anderem bei Fragen zur Lebensgestaltung, der Wohnsituation. Sie helfen in schwierigen Situationen Lösungen zu finden und die Lebensqualität markant zu verbessern

und helfen weiter bei Fragen rund um den Docupass. Pro Senectute Kanton Luzern hilft älteren Menschen mobil zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Aber auch die verschiedenen Bildungs- und Bewegungsangebote, die Infostelle Demenz, der Treuhand- und Steuerklärungsdienst, die unentgeltliche Rechtsauskunft usw. sind wichtige Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Dank der Spenden aus der Herbstsammlung können diese Angebote weiterhin im ganzen Kanton Luzern angeboten werden. Mit Ihren Spenden stärken Sie die Unabhängigkeit der älteren Menschen und unterstützen sie darin, auch im Alter würdevoll und selbstbestimmt zu leben.

CINEDOLCEVITA 2019/20

Bourbaki Panorama, Löwenplatz 11, Luzern
Kinoeintritt 13 Franken, Reservation 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch
www.stattkino.ch und www.senioren-littaureussbuehl.ch



Di, 12. November, 14.30 Uhr

THE LOOK von Angelina Maccarone

Deutschland/Frankreich 2011, 90', E/d,f

Charlotte Rampling: Tabubrecherin, Stilikone, Weltstar und mutige Avantgardistin. Sie war das Chelsea Girl im Swinging London der 60er.

Visconti holte sie für DIE VERDAMMTEN nach Italien.

Ihre Rolle in Liliana Cavani's DER NACHTPORTIER löste eine weltweite Tabudebatte aus. Sie inspirierte Helmut Newton zu seiner ersten Aktfotografie.

Di, 3. Dezember, 14.30 Uhr

DER HUNDERTJÄHRIGE, DER AUS DEM FENSTER STIEG UND VERSCHWAND

von Felix Herngren Schweden 2013, 114', OV/d

Allan Karlsson lebt allein mit seiner Hauskatze Molotow. Als Molotow von einem Fuchs getötet wird, rächt sich der

wütende Allan, was die Behörden veranlasst, ihn in ein Altersheim einzuweisen. Eine Stunde vor der offiziellen Feier seines 100. Geburtstags wird es Allan langweilig, er steigt aus dem Fenster und geht zur Bushaltestelle, in der Absicht, so weit wie möglich zu reisen.

Di, 17. Dezember, 14.30 Uhr

TANNA von Martin Butler und Bentley Dean

Australien 2015, 104', Nauvhal/d/f

Der Film entstand auf der entlegenen gleichnamigen Insel in der Südsee. Das Regie Duo erzählt mit der lokalen Bevölkerung als Darstellenden eine Romeo-und-Julia-Geschichte, sanft in die Natur eingebettet und atemberaubend fotografiert.

Ein Film, der uns im besten Sinn aus der Zeit und ihrer Atemlosigkeit holt und ganz einfach in eine andere Welt versetzt.



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, 16. Oktober, 13. November und 11. Dezember 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, 16. und 30. Oktober; 13. und 27. November und 11. Dezember 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
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, Maihofstrasse 76, 6006 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

Vicino im Fanghöfli, Littau

in unserem Quartier alt werden
Treffpunkt, Informations- und Kontaktstelle
info@vicino-luzern, 041 520 75 91, www.vicino-luzern.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,
041 250 27 37, www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch

Baugenossenschaft Reussbühl,
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

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 11.11.2019