

# Senioren-Post

**Littau - Reussbühl**

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



Veränderungen (Bild Hanni Brunner)

Jassen	Seiten 2 & 11
Wandern	Seiten 2 & 11
Lottonachmittag	Seiten 2 & 11
Seniorenfasnacht	Seiten 2 & 11
Gesundheit, des Menschen höchstes Gut	Seite 2
Hauptversammlung Aktives Alter Littau	Seite 2
Senioren-Post online	Seite 4
Rad- und Wanderferien Breisach am Rhein	Seite 4
Information Seniorenferien 2020 und Fotorückblick Scuol 2019	Seite 7
„KREATIVES MALEN“ im Frühling 2020	Seite 9
Filmnachmittag «Kühe, Käse und drei Kinder»	Seite 11
Einzahlungsschein Mitgliederbeitrag 2020	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  
9. Januar, 6. Februar, 5. März, 2. April 2020  
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75



### Wanderungen

Dienstag, 18. Februar, 24. März 2020

Seite 3



### Lottonachmittag mit reichem Gabentempel

Montag, 20. Januar 2020, 14.00 Uhr  
Gasthaus Ochsen



### Seniorefasnacht mit Besuch des Zunftmeisters Josef Portmann

Montag, 17. Februar 2020, 14.00 Uhr  
Gasthaus Ochsen



### Gesundheit, des Menschen höchstes Gut

Montag, 9. März 2020, 14.00 Uhr, im Gasthaus „Ochsen“  
**Werner Steffen** sagt, es ist nie zu spät, den Körper fit zu machen und zeigt neue Wege auf.  
90% der Krankheiten müssen nicht sein.



### Hauptversammlung

Montag, 30. März 2020 15.00 Uhr  
Zentrum Sankt Michael  
Die Einladung mit der Traktandenliste wird allen Vereinsmitgliedern termingerecht zugestellt.



### Rad- und Wanderferien

in Breisach am Rhein  
27. April bis 2. Mai Ausschreibung

Seite 4



### 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

### Vorschau

Ausflug Dienstag, 26. Mai 2020 Ausschreibung in nächster Senioren-Post

<b>Dienstag 18. Februar 2020</b>		<b>Wanderzeit: ca.1.5 Std.</b>
<b>Halbtageswanderung:</b>	<b>Rapperswil - Pfäffikon</b>	
<b>Besammlng</b>	12.50 Uhr Gasshof	
<b>Abfahrt:Bus 12</b>	13.06 Uhr Gasshof	
<b>Kollektivbillet</b>	wird von der Wanderleitung gelöst	
<b>Billettkosten</b>	Fr. 54.00      Halbtax Fr. 27.00	
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke	
<b>Rückkehr</b>	ca. 19.00 Uhr Gasshof	
<b>Wanderleitung</b>	Geiser Urs 041 250 38 75 und Bischof Peter 041 250 11 74	
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag, 15. Februar 18.00 Uhr.</b> an Wanderleitung	

<b>Dienstag, 24. März 2020</b>		<b>Wanderzeit: ca. 2.5 Std.</b>
<b>Nachmittagswanderung:</b>	<b>Sins – Burg Hünenberg – Rotkreuz</b>	
<b>Besammlng</b>	13.05 Uhr Gasshof	
<b>Abfahrt Bus 12</b>	13.15 Uhr Gasshof	
<b>Kollektivbillet</b>	wird von der Wanderleitung gelöst	
<b>Billettkosten</b>	Fr. 24.00      Halbtax Fr. 12.00	
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
<b>Rückkehr</b>	ca. 18.15 Uhr Gasshof	
<b>Wanderleitung</b>	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 und Bischof Peter 041 250 11 74	
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag, 21. März 18.00 Uhr,</b> an Wanderleitung	

### Zur Erinnerung

Das Wanderprogramm für das Jahr 2020 wurde erstellt bevor **alle Details** bekannt waren. Es können kurzfristig Änderungen auftreten oder das Wetter (Hangrutsche usw.) zwingt uns zu einer Absage.

Damit die Wanderleitung Änderungen oder Absage der Wanderung mitteilen kann, bitten wir um eine **Anmeldung aller Teilnehmenden, auch der GA-Besitzer.**

Die Wanderleitung besorgt bei der SBB ein **Gruppenbillet 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 2020

jeweils Dienstag

21. April	Willisau – Hergiswil – Luthern.	GT	25. August	Lungern – Turren – Mörlialp	BW
26. Mai	Uetliberg – Felsenegg – Albispass	GT	22. September	Rund um den Göscheneralp – See	GT
23. Juni	Fräkmünt – Rengpass – Alpnach	GT	27. Oktober	Schwarzenberg -- Grosse Welt	HT
28. Juli	Dem Schatten nach	HT	24. November	Schlusswanderung mit Höck	HT

GT Ganztagestour, HT Halbtagestour, BW Bergwanderung



24. September 2019, Rothenturm-Katzenstrick-Einsiedeln, Bilder Walter Jten



22. Oktober 2019, Sarnen – Giswil, Bilder Hong Phuong Bui, Walter Jten, Peter Wagner

## 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, 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 Europas, sogar nach Australien/Neuseeland und Kanada. Und natürlich auch nach Littau und Reussbühl. Lassen Sie sich überraschen!

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

**Neu:**

**Siehe Seite «Bilder und Berichte», alle Anlässe, Ausflüge, Wanderungen, Velotouren, Malkurs bis zum Samichlaus in Littau und Reussbühl.**

**In Vorbereitung: Grossartige Landschaften in der Toskana, Umbrien und Latium**

## Rad- und Wanderferien in Breisach am Rhein

Montag, 27. April 2020 bis Samstag, 2. Mai 2020

Unterkunft im Hotel „Breisacherhof“ in Breisach (<https://hotel-breisacherhof.de/>)

Ein ideal gelegenes Hotel im Ortskern von Breisach, wenige Gehminuten vom Marktplatz und dem Bahnhof von Breisach entfernt.

Fahrt mit modernem Fernreisebus über Basel nach Breisach.

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

Tageskilometer

40 bis 60 km

Tourenleiter

Josef und Heidy Fries



Bild Edi Moriz

**Die Wandergruppe** durchstreift die blühenden Obstgärten in der Umgebung von Breisach, wandert durch die Weinberge und über die sanften Hügel des Kaiserstuhls.

Das Hotel ist in unmittelbarer Umgebung des Bahnhofs. Die Wanderrouen werden mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angefahren.

Mittagsverpflegung als Picknick oder in einer passenden Gaststätte.

Dauer der Wanderungen

2 bis 3 Stunden

Wanderleiter

Thomas Kiser, Präsident des Schwarzwaldvereins Endingen

### Reisekosten

Pro Person im Doppelzimmer

Fr. 580.00

Pro Person im Einzelzimmer

Fr. 690.00

Inbegriffen sind: Busfahrten, Kaffeehalt in Pratteln, Mittagessen am Anreisetag,

Übernachtungen, Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menü Nachtessen, Bahn und Busfahrten.

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

Anmeldungen bitte bis Ende Januar 2020 an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern

mit beiliegendem Anmeldeformular oder per Mail an [josef\\_fries@bluewin.ch](mailto:josef_fries@bluewin.ch).

### Anmeldeformular



Ich/wir nehmen an der Rad- und Wanderwoche Breisach 2020 teil

Name .....  Radfahrer  Wanderer

Adresse .....  Doppelzimmer  Einzelzimmer

Name .....  Radfahrer  Wanderer

Adresse .....  Doppelzimmer  Einzelzimmer

Bemerkungen .....

# Senioren-Post

## Dünki-Schott im Stattkino Luzern

Montag, 14. Oktober 2019, 14.30 Uhr, im Stattkino Luzern

Franz Hohlers erster Spielfilm, 1986, mit Statisten aus Littau. Unglaublich, wie ein 33 Jahre alter Film, heute noch spannend, humorvoll und äusserst aktuell wirken kann.

Bemerkenswert war für uns die Begegnung mit alten (damals noch jungen) Bekannten und dem Wiedererkennen einer vertrauten Umgebung.

Professor Dünki-Schott zieht in das Schloss Thorenberg ein, um eine Arbeit über das Mittelalter abzuschliessen. Nach einem Zusammenstoss mit der Barriere des Bahnüberganges beschliesst er als neuer Don Quijote auszuziehen, um die Schweiz von allerlei Räubern, Lindwürmern und Riesen zu befreien.

Hoch zu Ross, mit Helm und Brand-Spiess, begleitet von Santschi auf seiner Dreirad Vespa, bezwingt er heldenhaft den Verkehr auf der Autobahn, die Rolltreppe eines räuberischen Shopping-Centers, Gewässer gefährdende Reinigungsmittel, den Kühlturm eines AKW, ein

Computerzentrum, eine Stau-mauer und sogar die Schweizer Armee. Nebenbei versprays er die halbe Schweiz mit dem Namen seiner Verehrten Dame Bea Dötschi.

Verfolgt von der Polizei, aber als Held gefeiert, reitet er im Triumphzug zum Ochsen, wo die Littauer ihm einen ausgelassenen Empfang bereiten.

Mit seiner Bea kann er sich dem Zugriff der Polizei entziehen und reitet fort in die weite Welt, wo er, dank der damaligen Landbank\* und dem heutigen Aktiven Alter Littau\* bis heute noch reitet.

\*Welcher Zufall: Beide unter der Leitung von Josef Fries!

Bruno Peter



## Museggmauer

## Die Krone der Stadt Luzern

Vortrag von Beat Fischer, 4. November 2019, im Gasthaus Ochsen, Littau

Seppi Fries war vom grossen Aufmarsch überwältigt. Und begeistert waren auch wir alle vom Vortrag von Beat Fischer. Vortrag? Ein Erlebnis!

Als Präsident der «Stiftung für die Erhaltung der Museggmauer» war er während der Renovationsphase engagierter Hauptverantwortlicher.

Mit Begeisterung, Detailkenntnissen und seinem unnachahmlichen Humor führte er uns zurück in die Geschichte der ersten und der zweiten Mauer, der zerstörerischen «Modernisierung» im 19. Jahrhundert bis zur Gründung der Stiftung 2003.

Mit eindrücklichen Bildern besichtigten wir alle 9 Türme und erfuhren von den vielfältigen Anforderungen und Problemen der Renovation.

Dazu nur vier Beispiele, die spezielle Lösungen zum Schutz der Umwelt erforderten: Die farbenfrohen Flechten auf den alten Ziegeln, Die Turmdohlen, die in Mauerlöcher nisten, die

Alpensieger aus Zentralafrika, die unglaubliche Geschichte der Gänsesäger (Bild), die hoch oben im Zyt- und Pulverturm ihre Eier ausbrüten, die Küken hinunter schubsen und, von Ornithologen und Polizei begleitet, mit der Familie durch die Stadt zur Reuss «spazieren».

Nach diesem Nachmittag gehört die Museggmauer definitiv auch zu uns Littauer.

Im Namen der Anwesenden bedankte sich Seppi Fries beim Korpskommandant a.D., in zackiger militärischer Achtungsstellung, mit einem «Abmelden». Bravo! Ruhn!

Nicht vergessen: Ab 1. April bis und mit 1. November sind die Museggmauer, Männliturm, Zytturm, Wachturm und Schirmerturm von 8 bis 19 Uhr frei begehbar.

Bruno Peter



# Senioren-Post

## Helfergruppe

**18 für 4000**

**Sammelaktion Pro Senectute, 9. Oktober 2019**

Die jährliche Sammelaktion der Pro Senectute wird in unseren Stadtteilen vom Aktiven Alter Littau und vom Aktiven Alter Reussbühl durchgeführt.

Unterstützt von Ortsvertreter Markus Geissler werden in Littau unter der Leitung von Josef Fries 4000 Couverts von 18 Helfern verpackt und verteilt.

Ein Teil der Einnahmen der Sammelaktion wird dem Verein gutgeschrieben.



**4 x jährlich 1360 Senioren-Post adressieren und verteilen.**

Bild 8. November 2019, v.l.n.r.:

Bruno Peter, Anna Stadelmann, Fritz Odermatt, Irma Stadelmann, Toni Oberholzer, Hedy Peter, Margrit Ringgenberg, Marlies Odermatt, Walti Jten, Gisela Stadelmann, Marianne Alessandri, Jules Brun, Martin Bühlmann, Heidi Gubler, Heidi Fries, Seppi Fries, Rita Achten



## Adventsspiel und Besuch des Samichlaus, 2. Dezember 2019, im Gasthaus Ochsen

Und wieder eine Überraschung: Diesmal mit Sabina Schmid und Mirjam Zraggen und ihrer Klasse 4c aus dem Schulhaus Littau Dorf. Wir hören stimmige Weihnachtslieder und humorvoll-besinnliche Texte, selbstbewusst und deutlich vorgetragen. Bravo!

Und natürlich der Samichlaus mit seinen Gehilfen: herzlichen Dank für seine Worte zum Motto „Freundschaft“. Marlies Odermatt trägt ihm ein Gedicht aus ihrer Kindheit vor und Heidy Fries erzählt uns die Geschichte „Die kleinen Leute von Swabedoo“, die sich gegenseitig samtig weiche Pelzchen schenkten.

Danke auch Josef Fries und dem Kassier des Aktiven Alter Littau für die prächtigen Grittibänz und für die 130 feinen Chügeli-pastetli des Gasthaus Ochsen.

Bruno Peter

Mehr Bilder von Hong Phuong Bui und Bruno Peter auf unserer Webseite



# 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)



## Information Seniorenferien 2020 in Lenk und Fotorückblick Scuol 2019

Herzliche Einladung zur Informationsveranstaltung «Senioren-Ferienwoche 2020 und Fotorückblick Scuol 2019»

**Montag, 27. Januar 2020, 14:00 Uhr**

In der Reformierten Kirche, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern.

Das Leitungsteam der Senioren-Ferienwoche 2020 lädt alle Interessierten Reussbühler und Littauer Senioren und Seniorinnen zur Informationsveranstaltung ein.

Die Ferienwoche findet vom 25. Juli bis 1. August 2020 im schönen Lenk im Simmental statt. Lenk liegt zuoberst im Simmental, am Fuss des Wildstrubelmassiv auf 1'068 m ü.M. Die Landschaft ist sanft, der Talboden flach und die Barterrassen sonnenverwöhnt.

Das vier Stern Hotel Kreuz verfügt über einen eigenen Innenpool und Wellnessbereich. Es liegt mitten im Dorfkern mit Blick auf die majestätische Alpenkulisse.

Das Team wird Spaziergänge und Wanderungen den Bedürfnissen entsprechend anbieten.

Nach der Orientierung findet der Fotorückblick der Ferienwoche 2019 in Scuol statt.

Anschliessend sind wir zu Kaffee und Kuchen\* eingeladen. (\*so viel wie mitgebracht wird.)

Das Wanderleitungsteam freut sich auf eine rege Teilnahme der Info-Veranstaltung und der Teilnahme an den Seniorenferien.

**Die Ausschreibung folgt in der nächsten Senioren-Post.**

Werner Steiger, Priska Baumeler, Lis Haas

## Neues vom Vorstand der Senioren-Drehscheibe

Anlässlich der Sitzung vom 6. November 2019 wurde Maria Koller für ihre 22 Jahre im Vorstand der Senioren-Drehscheibe geehrt (Siehe Senioren-Post 4/2019) und Hans Rudolf (Haene) Karrer in den Vorstand aufgenommen.



**Der Vorstand 2020, v.l.n.r**

Hanni Wyss, Carlo Matzinger (Präsident), Heinrich Peter (Kassier), Hans Rudolf Karrer, Hans Frei, Stephanie Rey, Lisbeth Christen Bruno Peter (Protokoll)



Hans Rudolf (Haene) Karrer  
neues Mitglied



Maria Koller  
wird verabschiedet

## Vorankündigung Ausflug zur Wallfahrtskirche Hergiswald

Donnerstag 4. Juni 2020, Nachmittag  
Führung in der Kirche und Einkehr ins neue Gasthaus  
Ausschreibung in der nächsten Senioren-Post



# 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)



## Boccia-Spielen

Nicht siegen - dabei sein ist wichtig!

Nachwuchs-Senioren mit oder ohne Talent sind gesucht, auch Frauen sind herzlich willkommen zu einem Probelauf auf unserer Bahn in der Boccia-Halle Ruopigenmoos. Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Bei uns ist auch Geselligkeit neben dem Spiel wichtig.

Gespielt wird jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, ab 13.30 Uhr in der Boccia-Halle Ruopigenmoos. Leiter: Erwin Keiser, Reussmatt 10, 6032 Emmen, 041 260 43 79



## Singen für Frauen und Männer

Montag, 09.00 – 10.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau,  
6 Januar, 3. Februar, 2. März 2020  
6. April, 4. Mai, 8. Juni, 7. September, 2. November, 7. Dezember 2020

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



## SOS-Fahrdienst auf Erfolgsstrasse

Das Fahrerteam unter der Leitung von Sonja Schmitter ist gut aufgestellt. 9 Fahrer teilen sich die Aufgabe und fahren unsere Seniorinnen und Senioren zu Arzt, Spital oder Therapie. Jedes Jahr werden um die 700 Fahrten mit tollem Einsatz geleistet. Unser Dank gilt dem ganzen Fahrerteam.

Aus Reussbühl: Freddy Dürig, Hansruedi Wirz, Paul von Flüh und Max Pfaff.

Aus Littau: Stephanie Rey-Koller, Andreas Staub, Peter Brunner, Rolf Disler und Heidi Wagner als Fahrerin und Stellvertreterin von Sonja Schmitter.

19. November 2019, Carlo Matzinger



Hansruedi Wirz



v.l.n.r hinten:

**Rolf Disler, Paul von Flüh, Hansruedi Wirz, Peter Brunner, Carlo Matzinger** (Präsident Senioren-Drehscheibe)

Vorne: Sonja Schmitter (Leitung), Freddy Dürig, Stephanie Rey-Koller, Heidi Wagner (Fahrerin und Stellvertreterin von Sonja Schmitter)

Abwesend: Andreas Staub und Max Pfaff

## HANDARBEITSTREFF

Herzlich willkommen zum gemeinsamen Handarbeiten!

Stricken, häkeln oder sticken, egal - zusammen handarbeiten, schwatzen und lachen macht Spass! Expertinnen in Handarbeitsfragen sind jeweils vor Ort. Natürlich gibt's dazu auch Kaffee, Tee und Kuchen.

Wir treffen uns am **9. Januar, 6. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni und 2. Juli jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr** in der reformierten Kirche Littau-Reussbühl.

Wir freuen uns auf Sie!

Noch Fragen?

Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt gerne Auskunft – 041 250 13 60 – [monika.zrotz@reflu.ch](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)

*Während sehr vielen Jahren hat Vreni Wäfler die «Handarbeiten» im Ref. Kirchenzentrum betreut. Wir danken ihr herzlich für ihren unermüdbaren Einsatz und freuen uns, dass ihr Werk weitergeführt werden kann*





### „KREATIVES MALEN“ im Frühling 2020

#### Kursausschreibung

Das Erwachen des Frühlings ist auch eine gute Gelegenheit unsere Kreativität wieder neu zu mobilisieren. Dazu eignet sich das Malen mit Acrylfarben ausgezeichnet!

Die Kursleiterin gibt die Themen vor und hilft bei der malerischen Umsetzung!

Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse!

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

Kursleitung: Josefina Martin-Suter

Kursdauer/Daten: 4 Donnerstage – Nachmittage

5./ 12./ 19. und 26. März 2020

Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Ref. Kirchenzentrum, Ritterstr. 59, 6014 Luzern, 1. Stock

Kurskosten: Fr. 110.00

Anmeldung und

Auskunft abends: Josefina Martin-Suter

041 250 17 07, [josefina.martin@gmx.ch](mailto:josefina.martin@gmx.ch)

Anmeldeschluss: Mitte Februar 2020

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



#### Bericht Malkurs Herbst 2019

In diesem Malkurs haben 12 motivierte Damen und Herren sich intensiv mit dem Thema "Wald" beschäftigt.

Als Einstimmung entstand ein grosses Gemeinschaftsbild, auf dem von jeder Person ein Baum zu einem Wald zusammengefügt wurde.

Das zweite Mal befassten wir uns mit Birken.

Bilder mit Herbstblättern kreierten wir am dritten Kurstag mit Kartoffeldruck.

Am letzten Nachmittag entstanden stimmungsvolle Winterwald-Bilder!

Wie immer herrschte im Kurs eine gelöste und gegenseitig inspirierende Stimmung!

Als Kursleiterin bin ich sehr stolz auf meine motivierten Malerinnen und Maler mit ihren sehr individuellen Werken!!!

Josefina Martin-Suter, Kursleiterin  
Bildergalerie auf unserer Webseite

### Val de Travers, Distillerie d'absinthe und Creux du Van, 17. September 2019

#### von Höhepunkt zu Höhepunkt

Ein herrlicher Spätsommertag für die 58 Reisenden.

Nach dem Kaffeehalt in Raststätte Pieterlen geht es dem Neuenburger See entlang bis zur «**Distillerie d'absinthe Persoz**» in Couvet, im Val de Travers. Madame Gaudentia Persoz (die Erste Legale Absinthe Brennerin) empfängt ihre Gäste als Grüne Fee und erzählt mit Charme und Humor von der wechselhaften Geschichte des Absinthe, der handwerklichen Herstellung mit bis zu 12 Kräutern (und immer einer Prise Geheimnis), der Vielfalt der Produkte und natürlich, wie man Absinthe geniessen soll.

Und dann der erste Höhepunkt: Die **Degustation**. Der grüne Zauber wirkt überwältigend, Stimmung und Lärmpegel nehmen beträchtlich zu und begleiten uns während des Aufstiegs zum zweiten, wörtlichen, Höhepunkt: dem Restaurant «**Chapeau de Napoléon**», 220 m fast senkrecht über der Ebene von Fleurier.

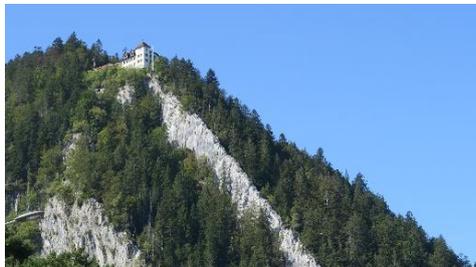
Der dritte Höhepunkt: ein hervorragender **Rindsschmorbraten**.

Der vierte Höhepunkt: die Ferme du Soliat, nahe der Krete des **Creux du Van**. Hinter der imposanten Natursteinmauer gelangt man direkt zum Abgrund der gewaltigen Felsenarena und zum grossen Staunen.

Im gemütlichen Garten der Ferme erholt man sich vom abgründigen Schauspiel.

Herzlichen Dank unserem Chauffeur Andreas Burri für die ausgezeichnete Reisebegleitung und seiner Firma Roland Zemp sowie unserem Präsidenten Carlo Matzinger für die gelungene Organisation.

Bruno Peter. Mehr Bilder und Video auf unserer Webseite



## Neujahrgruss

Gesegnet sollst du sein  
mit der Freiheit des Himmels,  
mit dem Licht der Sonne,  
mit dem Strahlen der Sonne,  
mit der Wärme des Feuers  
mit der Schnelligkeit des Windes,  
mit der Tiefe des Meeres,  
mit der Beständigkeit der Erde,  
mit der Stärke des Felsens.  
Irischer Segenswunsch



Liebe Seniorinnen und Senioren,

Der Vorstand vom Aktiven Alter Reussbühl wünscht allen eine gute Gesundheit, und dass viele Eurer Wünsche in Erfüllung gehen.

Die Präsidentin Hanni Wyss

Kontakt: Ruopigenring 85, 6015 Luzern Tel. 041 250 24 09, E-Mail: [wysshans42@bluewin.ch](mailto:wysshans42@bluewin.ch)

## Neues vom Vorstand

Heidi Kiser ist auf Ende 2019 aus dem Vorstand ausgetreten, nachdem sie während 10 Jahren als Protokollführerin tätig war. Wir haben ihr Mitdenken und Mitgestalten sehr geschätzt. Sie half immer tatkräftig mit bei den Vorbereitungen unserer Seniorennachmittage. Dazu sorgte sie für das Wohlergehen der Ankommenden.

Gerne hat sie eine grosse Zahl Geburtstagsbesuche übernommen.

Wir danken Heidi für alles was sie für unsere Vereinigung gearbeitet hat.



Heidi Kiser

## Wir sind auf der Suche



**Hanni Wyss** will auf Ende des Veranstaltungsjahres als Präsidentin zurücktreten. Sie hat die Arbeit für das Aktive Alter gerne gemacht, will aber, dass Jüngere weitermachen. Weitere Abgänge im Vorstand sind absehbar.

**Wir sind also auf der Suche nach einer neuen Leitung und neuen Vorstandsmitgliedern. Wir hoffen sehr, dass bis im Frühjahr 2020 feststeht, wie es weiter geht.**

## Der aktuelle Vorstand

v.l.: Toni Portmann, Lotte Dousse, Hanni Wyss (Präsidentin), Agnes Huonder, Hans Wyss

## **Samichlausnachmittag, 3. Dezember 2019 im Rest. Philipp Neri**

Der Besuch des Samichlaus beim Aktiven Alter Reussbühl brachte für die rund 100 Seniorinnen und Senioren viele schöne Momente.





## Wandergruppe Reussbühl

Allen, die an unseren monatlichen Wanderungen im vergangenen Jahr teilgenommen haben, wünschen wir für das neue Jahr 2020 alles Gute, Gesundheit und unfallfreie Wanderungen. Wir hoffen und würden uns freuen, wenn auch im neuen Jahr wieder viele Frauen und Männer mit uns unterwegs sein werden. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Geniessen sie die Zeit mit uns in der wunderbaren Natur.

<b>Donnerstag, 05. März 2020</b>		<b>Wanderzeit ca. 2½ Std</b>
<b>Luzern-Eisfeld – Stutzhöhe – Oberrüti – Allmend</b>		(Auf- und Abstieg ca. 150m)
Besammlng	09.45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	09.52 Uhr Ruopigen-Zentrum Bus Nr. 40 bis Frohburg	
	10.01 Uhr Bus Nr. 2 bis Kantonalbank	
	10.13 Uhr Bus Nr. 6 bis Eisfeldstrasse	
	<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	Eugen Lotter, 041 260 61 27

<b>Donnerstag, 02. April 2020</b>		<b>Wanderzeit ca. 2½ Std</b>
<b>Hitzkirch – Schwarzenbach – Mosen – Hitzkirch</b>		(Auf- und Abstieg ca. 150m)
Besammlng	09.15 Uhr Haltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	09.22 Uhr mit Bus Nr. 40 nach Waldibrücke und S9 nach Hitzkirch	
	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 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	Josef Roos, 041 250 58 38

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 2020 (Änderungen vorbehalten)

07. Mai	Pfäffikon – Rapperswil	03. September	Neuägeri – Baar
04. Juni	Lungern – Brünig	01. Oktober	Menziken – Beromünster
02. Juli	Sihlbrugg – Neuheim	05. November	Honau – Ebikon
06. August	Holderkäppeli – Würzenegg	03. Dezember	Schlusswanderung

### Wanderleiter 2020

Die Wanderleiterin und die Wanderleiter haben das Wanderprogramm für 2020 zusammengestellt. Als neuer Wanderleiter konnte Sepp Roos gewonnen werden. Er wird bei Wanderungen dabei sein und gegen Ende Jahr eine Wanderung leiten. Eugen Lotter wird etwas kürzertreten und erledigt das Administrative. Johanna Walser, Paul von Flüe und Hans Wyss werden den grösseren Teil der Wanderungen übernehmen.



Sepp Roos, Eugen Lotter, Johanna Walser, Paul von Flüe, Hans Wyss



Im neuen Obermättli war der Nachmittagsanlass geplant. Weil die Umbauarbeiten keinen Unterbruch erlaubten, musste kurzfristig in den Saal des Staffelhofes umdisponiert werden.

Als Gäste waren Stadtrat Martin Merki und Eligius Emmenegger anwesend.

### Der Jahresbericht.

Der Anlass begann mit dem anschaulichen Jahresbericht in Form einer Powerpoint-Projektion.

Die Präsidentin Hanni Wyss gab aber auch bekannt, dass sie in einem Jahr zurücktreten will, und dass dringend eine Person gesucht wird, welche bereit ist, die Nachfolge zu übernehmen. Nachdem Heidi Kiser ihren Austritt aus dem Vorstand gab und weitere Abgänge absehbar sind, wird es bald auch neue Mitglieder für den Vorstand brauchen.

So bleibt die dringende Frage im Raume stehen: Wie weiter? Der Kassenbericht vorgetragen von Agnes Huonder, zeigt, dass die Vereinigung finanziell gut dasteht. Dies auch dank grosszügiger Unterstützung durch die Stadtverwaltung.

### Wortmeldungen der Gäste.

In seinem Grusswort sagte Stadtrat Martin Merki, dass das Aktive Alter für das Quartierleben eine wichtige Funktion

hat. Er erinnert auch an die Anlaufstelle Alter, welche Beratungen anbietet und die neu geschaffene Stelle «Vicino» in Littau. Die Kontaktadressen sind jeweils in der Senioren-Post publiziert.

Als weiterer Gast sprach Eligius Emmenegger über das neue Obermättli. Das neugestaltete Restaurant, das Mitte November offiziell öffnet heisst «Philipp Neri». Der Betriebsleiter Mike Tribelhorn wird das Restaurant mit seinen Mitarbeitern führen. Wir wünschen einen guten Start.

### Auftritt der ShantyCrew.

Das war der Höhepunkt des Nachmittags, die ShantyCrew Tribschenhorn Luzern mit ihren Liedern über die Seefahrerromantik. Lieder über die Sehnsucht nach der Weite des Meeres, Heimweh und Liebe erfreuten und ergriffen die Zuhörer im Saal.

In der Zwischenzeit wurde das offerierte Glas Wein und das schmackhafte Sandwich genossen.

Es war ein gelungener Nachmittag mit vielen Kontaktmöglichkeiten und Gesprächen.

Text und Bilder Hans Wyss



## Zeitensprünge und Grenzgänge

### Rundgang durch das Gebiet Kreuzstutz – Fluhmühle am 23. Oktober 2019

Einen Stadtrundgang der anderen Art erlebten die gut 20 Untertwegten, die an diesem kühlen, trüben Nachmittag unterwegs waren. Nicht die historischen Gebäude und Plätze der Innenstadt waren das Thema, sondern das wenig privilegierte Gebiet zwischen Untergrund und dem Fluhmühlequartier.

Viele Geschichten wusste der kompetente «Untergrund» Führer, Urs Häner zu erzählen. Angefangen vom Kreuz beim Kreuzstutz, das dem Kreisel den Namen gab, dem Heliomalt-elefanten der einmal an der Hauswand prangte, vom tiefgefrorenen Bären, den der Untergrundwirt vor dem Restaurant zur

Schau stellte, dass die Reussinsel einmal wirklich eine Insel war, dass der Name Fluhmühle auf eine Mühle zurückzuführen ist.

Diese und weitere interessante Informationen zum Geschehen in verschiedenen Zeiten wurden präsentiert. Der Rundgang bewegte sich im Bereich der ehemaligen Grenze Luzern-Littau. Deshalb das Motto dieser Führung «Zeitensprünge und Grenzgänge».

Ein Rundgang, der auch Bewohnern vor Ort viel zu bieten hat. Text und Bilder Hans Wyss



## Seniorenachmittag vom 12. November 2019

Es war unser erster Anlass im neuen Restaurant Philipp Neri.

Zu Beginn gedachten wir in einer schlichten Feier der Verstorbenen des vergangenen Jahres.

Dann folgte der Vortrag «Regelmässige Bewegung im Alter reduziert Stürze»

Christine Hunziker verstand es, auf die Wichtigkeit von regelmässigen Übungen hinzuweisen. Es gilt die Kraft und das Gleichgewicht zu erhalten. Es blieb aber nicht nur bei den Hinweisen, die Übungen wurden auch gleich praktisch durchgeführt.



## Wohnbaugenossenschaft WGL sponsert weiteres Spitex-Fahrzeug



Anlässlich der Pensionierung der langjährigen Spitex-Mitarbeiterin Irène Kühne übergab am 12. November 2019 der WGL-Präsident, Roger von Ah, im Beisein des gesamten WGL-Vorstandes der Spitex-Geschäftsleiterin, Tamara Renner, offiziell ein weiteres neues Fahrzeug für ihre Einsatzflotte.

Damit bekräftigt die WGL nicht nur die gute Zusammenarbeit mit der Spitex, sondern auch ihr gesellschaftliches Engagement. Die WGL hat in den letzten zehn Jahren der Spitex bereits vier Fahrzeuge gesponsert, zuletzt im Juli 2016, anlässlich der Eröffnung „Wohnen mit

Dienstleistungen“ im Neuhushof und aktuell zur Pensionierung der Spitex-Mitarbeiterin, Irène Kühne, die von Anfang an die Mieterinnen und Mieter vom „Wohnen mit Dienstleistungen“ mit Rat und Tat betreut hat. Diese Tätigkeit wird sie auch nach der Pensionierung, in Zusammenarbeit mit der Spitex Stadt Luzern weiterführen, was gleichbleibende Qualität gewährleistet.



## Vicino im Fanghöfli Littau

Neu nun auch jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag offen, 9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr

### DOLCEVITA 2019/20

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama

[www.stattkino.ch](http://www.stattkino.ch) Eintritt Fr. 13.--

Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservationen werden empfohlen: Tel. 041 410 30 60 oder [info@stattkino.ch](mailto:info@stattkino.ch)

Auch mit dem 11. Programm, präsentieren wir ein individuell gestaltetes Angebot. Wir zeigen Filmreisen, darunter auch einen Klassiker.



14. Januar 2020, 14.30

### BOUBOULE

von Bruno Deville, Schweiz/Belgien 2014, 83 Min., F/d  
Intelligent, sensibel, 100 Kilo schwer: Das ist Kevin. Genannt wird der 12-Jährige Bouboule, Pummelchen. Seine alleinerziehende Mutter ist überfordert, der Hausarzt sagt ihm eine düstere Zukunft voraus.

11. Februar 2020, 14.30

### THE BEEKEEPER AND HIS SON

von Die Die Weng, Schweiz/Kanada 2016, 81 Min., OV/d  
Desillusioniert von seinen Erfahrungen als Wanderarbeiter kehrt Maofu aus der Stadt zu seiner Familie in ein Dorf im Norden Chinas zurück. Sein Vater Layou, ein alternder Bienenzüchter, hofft, dass sein Sohn nun das Handwerk der Bienenzucht von ihm erlernt.

3. März 2020, 14.30

### ILO, ILO

von Anthony Chen, Singapur 2013, 99 Min., Singalesisch/d/f  
Jiale ist ein aufgeweckter Junge, der mit seinen Eltern in der schillernden Geschäftsmetropole Singapur lebt. Er ist auf sich allein gestellt, weil Vater wie Mutter stark beruflich eingespannt sind. Und so entwickelt Jiale seine eigenen Tricks, Ticks und Wege, um sich zu behaupten.

24. März 2020, 14.30

### AQUARIUS

von Kleber Mendonça Filho, Brasilien/F 2016, 146 Min., Portugiesisch/d/f  
Seit Ewigkeiten schon wohnt Dona Clara (Sonia Braga) in dem Haus mit dem Namen "Aquarius" direkt am Meer. Die 65-jährige Frau hat viel gesehen und erlebt. Seit einer Krebserkrankung in jungen Jahren fehlt ihr eine Brust, sie hat Kinder aufgezogen und vor 17 Jahren ihren Mann verloren.

7. April 2020, 14.30

### LA NOTTE DI SAN LORENZO

von Paolo & Vittorio Taviani, Italien 1982, 108 Min., I/d,f  
La notte di San Lorenzo hat vor bald 40 Jahren an einem unvergesslichen Abend mehr als 8'000 Menschen auf der Piazza Grande in Locarno in seinen Bann gezogen mit seiner filmischen Zauberkraft und der Friedensbotschaft. Heimlich schleicht sich im Sommer 1944 eine Gruppe von BewohnerInnen aus ihrem Heimatdorf San Miniato in der Toskana, um den US-amerikanischen Befreiern entgegenzueilen.

21. April 2020, 14.30

### BLIND DATES

von Levan Koguashvili, Georgien 2013, 99 Min., Georgisch d/f  
Mit 40 Jahren lebt der Lehrer Sandro noch immer bei seinen Eltern, die sich ständig in sein Privatleben einmischen. Die «Blind Dates», zu denen ihn sein Freund Iva drängt, interessieren ihn kaum. Bei einem Ausflug ans Schwarze Meer verliebt Sandro sich in die Friseurin Manana.



## 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, 23. Januar, 20. Februar, 19. März, 23. April, 28. Mai, 25. Juni

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, **8. Januar, 12. Februar und 11. März 2020** von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwertere 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, **8. und 22. Januar; 12. und 26. Februar, 11. und 25. März 2020**, 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.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

### **Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden?**

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

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

Vermissen Sie regelmässigen Kontakt und Austausch?

Dann könnte unser kostenloses Angebot des ökumenischen Besuchsdienstes etwas für Sie sein! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

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

# Senioren-Post

## Wichtige Hinweise und Adressen

### 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](http://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](mailto: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](http://www.spitex-luzern.ch)

**Haushilfe Luzern**  
Hauspflege/Haushalthilfe/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  
Vermittlungsstelle:  
Monika Z'Rotz-Schärer, 041 250 13 60, Ref. Kirche

**Fluckmättli, Tages- und Halbtagesbetreuung für hilfsbedürftige Menschen**  
Fluckmättli 1, 6014 Luzern, Eva Waser-Lustenberger,  
[info@fluckmaettli.ch](mailto: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)

**Vicino im Fanghöfli, Littau**  
in unserem Quartier alt werden  
Treffpunkt, Informations- und Kontaktstelle  
[info@vicino-luzern](mailto:info@vicino-luzern), 041 520 75 91, [www.vicino-luzern.ch](http://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](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,**  
041 250 27 37, [www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch](http://www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch)

**Baugenossenschaft Reussbühl,**  
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)

**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  
**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](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 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](mailto:hedybruno.peter@bluewin.ch)

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

**Auflage:** 2500 Exemplare

**Nächster Redaktionsschluss:** Mo 17.02.2020