

# Senioren-Post

**Littau - Reussbühl**

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

**Aktives  
Alter**  
Littau

Aktives **A** Alter Reussbühl



Häufig gesehen, aber nie genau hingeschaut. \*

|  |               |
|--|---------------|
| Jassen   | Seiten 2 & 9  |
| Senioren-Post online                                 | Seite 2       |
| Wandern  | Seiten 3 & 10 |
| Ausflug ins «Ländle»                                 | Seite 4       |
| Gemeinsam mit dem Velo ausfahren                     | Seite 5       |
| Besuch der Wallfahrtskirche Hergiswald               | Seite 7       |
| Anlässe Viva Staffelnhof                             | Seite 7       |
| Seniorenferien in Lenk                               | Seite 8       |
| Heilkräuter – Gesundheit aus der Natur               | Seite 9       |
| Ausflug nach Hallau                                  | Seite 12      |
| Lesementorinnen und -mentoren für Schulhaus Staffeln | Seite 13      |
| Hospiz Zentralschweiz, Freiwillige gesucht           | Seite 13      |
| Vorsorge im Alter                                    | 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).

\* Ruopigenplatz, südlicher Ausgang. Wer kennt den Künstler? Bitte, der Redaktion melden (Seite 16).

## Veranstaltungen Aktives Alter Littau

### Jassnachmittage

Donnerstag, 14.00 Uhr Restaurant „Gasshof“ 6014 Luzern  
2. April, 14. Mai, 4. Juni 2020  
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

### Wanderungen

Dienstag, 21. April, 19. Mai, 23. Juni 2020

Seite 3

### Velofahren am Montag

4. Mai bis 28. September 2020

Seite 5

### Hauptversammlung Montag, 30. März 2020

15.00 Uhr im Zentrum St. Michael  
Die Einladung mit der Traktandenliste wurde den Vereinsmitgliedern termingerecht zugestellt.

### Rad- und Wanderferien In Breisach am Rhein

27. April bis 2. Mai 2020  
Diese Ferienwoche ist leider ausgebucht.

### Ausflug ins Ländle

Dienstag, 26. Mai 2020

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

### Senioren-Post online: [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)

Man findet sie mit Google am einfachsten, z.B. mit „senioren littau“ bzw. „senioren reuss“ oder mit nebenstehendem QR-Code.

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 farbige, zur Verfügung.

**Unter «Bilder und Berichte», alle Anlässe, Ausflüge, Wanderungen, Lotto und Fasnacht in Littau und Reussbühl.**



### Neu: Grossartige Landschaften in der Toskana, Umbrien und Latium



Sie brauchen Unterstützung und Entlastung. Wir helfen im Alltag zuhause.

Seit über 40 Jahren unterstützen wir in der Stadt Luzern schnell, unkompliziert und kompetent Familien, Seniorinnen und Senioren und überhaupt alle, die Hilfe im Alltag benötigen. Wir freuen uns über Ihren Anruf.

**SOS**  
Dienst Luzern  
Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe  
041 342 21 21 | [www.sos-luzern.ch](http://www.sos-luzern.ch)  
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern | [info@sos-luzern.ch](mailto:info@sos-luzern.ch)  
Ein Angebot der Kirche

# Senioren-Post

Wandergruppe Littau



| Dienstag, 21. April 2020 |  | Wanderzeit ca. 3½ Std.<br>Aufstieg/Abstieg 244/462 m |
|--------------------------|--|--|
| Tageswanderung           | Willisau – Hergiswil - Luthern                                   |  |
| Besammlung               | 08.00 Uhr Gasshof  |  |
| Abfahrt Bus 40           | 08.07 Uhr Gasshof  |  |
| Kollektivbillett         | wird von der Wanderleitung gelöst                                |  |
| Billettkosten            | Ganz Fr. 20.40                      Halbtax Fr. 10.20            |  |
| Verpflegung              | aus dem Rucksack   |  |
| Empfehlung               | Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke              |  |
| Rückkehr                 | ca. 18.50 Uhr Gasshof  |  |
| Wanderleitung            | Jten Walter 041 250 34 24    und    Peter Bischof 041 250 11 74  |  |
| Anmeldung                | <b>bis Samstag 18. April 2020                      18.00 Uhr</b> |  |

| Dienstag, 19. Mai 2020 |   | Wanderzeit ca. 3 Std. |
|------------------------|---|-----------------------|
| Tageswanderung         | Uetliberg – Felsenegg - Albispass                               |                       |
| Besammlung             | 08.00 Uhr Gasshof   |                       |
| Abfahrt Bus 12         | 08.09 Uhr Gasshof   |                       |
| Kollektivbillett       | wird von der Wanderleitung gelöst                               |                       |
| Billettkosten          | Ganz Fr. 47.60                      Halbtax Fr. 24.20           |                       |
| Verpflegung            | aus dem Rucksack  |                       |
| Empfehlung:            | Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke            |                       |
| Rückkehr               | ca. 19.00 Uhr   |                       |
| Wanderleitung          | Jten Walter 041 250 34 24    und    Bischof Peter 041 250 11 74 |                       |
| Anmeldung              | <b>bis Samstag 16. Mai 2020                      18.00 Uhr</b>  |                       |

| Dienstag, 23. Juni 2020 |  | Wanderzeit ca. 3½ Std.<br>Aufstieg/Abstieg 150/110m |
|-------------------------|--|---|
| Tageswanderung          | Fräkmünt – Renggpas – Alpnach                                      |   |
| Besammlung              | 07.50 Uhr Gasshof  |   |
| Abfahrt Bus             | 08.01 Uhr Gasshof  |   |
| Kollektivbillett        | wird von der Wanderleitung gelöst                                  |   |
| Billettkosten           | Ganz Fr. 28.60    Halbtax Fr. 14.40 GA Fr. 7.00                    |   |
| Verpflegung             | aus dem Rucksack   |   |
| Empfehlung              | Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke                |   |
| Rückkehr                | ca. 18.00 Uhr Gasshof  |   |
| Wanderleitung           | Geiser Urs 041 250 38 75    und    Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 |   |
| Anmeldung               | <b>bis Samstag 20. Juni 2020                      18.00 Uhr</b>    |   |

## Zur Erinnerung

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

Die Wanderleitung besorgt bei der SBB ein **Gruppenbillett ab Littau – Gasshof.**

Bestellte Billette **müssen** auch dann bezahlt werden, wenn die Reise nicht angetreten wird.

Wer kein gültiges Billett vorweisen kann, zahlt nebst dem Fahrpreis einen Zuschlag von mindestens Fr. 100.-

## Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

| Vorschau 2020 | jeweils Dienstag               |    |
|---------------|--------------------------------|----|
| 28. Juli      | Dem Schatten nach              | HT |
| 25. August    | Lungern – Turren – Mörlialp    | BW |
| 22. September | Rund um den Göscheneralp – See | GT |
| 27. Oktober   | Schwarzenberg -- Grosse Welt   | HT |
| 24. November  | Schlusswanderung mit Höck      | HT |

GT Ganztagestour, HT Halbtagestour, BW Bergwanderung



Rapperswil – Pfäffikon, 18. Februar 2020



Rapperswil – Pfäffikon  
18. Februar 2020  
Mehr Bilder auf  
[www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)



## Herzliche Einladung zum Ausflug ins „Ländle“

**Dienstag, 26. Mai 2020**

Fahrt mit modernen Reiseducars über den Hirzel und auf den Rickenpass

Kaffee und Gipfeli im Gasthaus zum „Schweizerhaus“ in Ricken

Weiterfahrt durch das Toggenburg zum Zielort im „Ländle“

Mittagessen im Hotel „Kulm“ in Triesenberg

([www.hotelkulm.li](http://www.hotelkulm.li))

Rückfahrt über Sargans – Pfäffikon – Hirzelpass

Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Kosten Carfahrt, Kaffeehalt, Mittagessen

**Fr. 50.00**

Abfahrtszeiten Zentrum St. Michael

07.30 Uhr

Metzgerei Müller

07.35 Uhr

Kath. Kirche

07.30 Uhr

Schriftliche Anmeldungen bis Montag, den 19. Mai 2020 an

Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern oder per Mail an [josef\\_fries@bluewin.ch](mailto:josef_fries@bluewin.ch)



Hotel Kulm: Der Panoramablick über das Rheintal sowie die Schweizer und Liechtensteiner Berge laden zum Entschleunigen und Relaxen ein.

## Anmeldeformular



Anmeldung für den Ausflug vom 26. Mai 2020 ins „Ländle“

Name, Vorname(n) .....

Adresse .....

Einsteigeort Zentrum St. Michael

Metzgerei Müller

Kath. Kirche

## Gemeinsam mit dem Velo ausfahren

jeweils am Montag, Mai bis September 2020, Start um 08.00 Uhr

Vor 10 Jahren begann das Aktive Alter Littau „gemeinsame Velofahrten am Montag“ anzubieten.

### Wir feiern dieses Jubiläum am 22. Juni 2020.

Seppi Fries, der langjährige Leiter, ist zurückgetreten. Besten Dank, Seppi, für all deinen Einsatz. Du wirst uns selbstverständlich als Teilnehmer weiterhin begleiten.

Neu im Leiterteam ist Peter Wagner. Wir danken ihm für die Bereitschaft und wünschen dem Velo-Leiterteam eine erfolgreiche Saison.

Hans Thalmann



Velo-Leiterteam 2020

v.l. Peter Wagner, Hans Peter Hostettler, Kobi Manser, Carlo Matzinger, Hans Thalmann (Obmann)

### Hinweise:

- **Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmattstrasse um 08.00 Uhr**
- 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!

### Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

|                   |  |
|-------------------|--|
| 04.05.2020        | Buchrain, Root   |
| 11.05.2020        | Hergiswil, Allmendhüsli  |
| 18.05.2020        | Rastenmoos, Neuenkirch   |
| 25.05.2020        | Langnauerbrücke, Malters   |
| 08.06.2020        | Ballwil, Chleewald   |
| 15.06.2020        | Wolhusen, Buholz   |
| <b>22.06.2020</b> | <b>10 Jahre -Velofahren am Montag, Ganzer Tag nach Sins, ca. 60 km <sup>1)</sup></b> |
| 29.06.2020        | Verschiebedatum 10 Jahre Velofahren, oder Sempach-Station, Moosschür                 |
| 06.07.2020        | Littauberg, Malters  |
| 13.07.2020        | Inwil, Fenkrieden  |
| 20.07.2020        | Ballwil, Eschenbach  |
| 27.07.2020        | <b>Ganzer Tag</b> nach Buochs, ca. 60 km <sup>1)</sup>                               |
| 03.08.2020        | Verschiebedatum nach Buochs, oder nach Wolhusen                                      |
| 10.08.2020        | Ottenhusen, Hochdorf   |
| 17.08.2020        | Friedental, Root   |
| 24.08.2020        | <b>Ganzer Tag</b> um den Sempachersee, ca. 50 km <sup>1)</sup>                       |
| 31.08.2020        | Verschiebedatum Sempachersee, oder Hergiswil, Camping Bachmättli                     |
| 07.09.2020        | Ligschwil mit Besuch   |
| 14.09.2020        | Eschenbach, Jägerhütte   |
| 21.09.2020        | Perlenbrücke, Ebikon   |
| 28.09.2020        | Horwerhalbinsel, Luzern  |

1) Fällt bei Schlechtwetter aus, Verschiebedatum eine Woche später

## Lottonachmittag im Gasthaus Ochsen, 20. Januar 2020

Die Strassen sind leergefegt, die Läden ohne Kunden: Ganz Littau sitzt beim Lotto im Gasthaus Ochsen! Quatsch! Aber wie soll man mit der Schilderung eines immer wieder so erfolgreichen Anlasses beginnen?

Marlis und Fritz Odermatt, zusammen mit Seppi Fries, Hansruedi Thurnherr als Speaker und einer Schar Helfer haben es wieder fertiggebracht, mit viel Vorarbeit, bester

Organisation und dem reichhaltigen Gabentempel die richtige Spannung im vollen Saal zu erzeugen.

Herzlichen Dank den Sponsoren und dem Gasthaus Ochsen.

Bilder Hong Phuong Bui



## Seniorenfasnacht im Gasthaus Ochsen, 17. Februar 2020

90 Fasnächtler und Fasnächtlerinnen, darunter auch einige Vollmaskierte, genossen den frohen Fasnachtsball.

Höhepunkt war, wie jedes Jahr, der Auftritt des Zunftmeisters mit seinem grossen Gefolge.

Zunftmeister Josef Portmann begrüßte die gutgelaunte Gesellschaft und stellte seine Mannschaft vor.

Alleinunterhalter Toni Wicki sorgte mit seinem vielseitigen Repertoire für ausgelassene Stimmung, und die Tanzfläche war immer gut belegt.

Nach dem Imbiss aus der Ochsenküche konnten alle aus den Händen des Zunftmeisters einen Zunftmeisterwein entgegennehmen.

Herzlichen Dank an Seppi Portmann.

Seppi Fries

Bilder Peter Wagner und Walter Jten



Mehr Bilder dieser Anlässe auf [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)



### Ausflug zur Wallfahrtskirche Hergiswald mit Führung

**Donnerstag, 4. Juni 2020**

Hergiswald ist wohl der schönste, reichste und kunsthistorisch bedeutendste Wallfahrtsort des Kantons Luzern. Seine Deckengemälde, die Loreto-Kapelle, der Felixaltar, die Stigmatisation des hl. Franziskus und vieles andere machen ihn zu einem europäisch einmaligen Ort.



**Anreise** mit dem Postauto Luzern – Eigenthal-Kirche

|               |               |                            |   |
|---------------|---------------|----------------------------|---|
| Ab Reussbühl: | mit Bus Nr.5  | Frohburg ab                | 12:56   |
|               |               | Eichhof an                 | 13:08 umsteigen auf Postauto 71                     |
|               |               | Eichhof ab Postauto 71     | 13:14 Hergiswald-Kirche an 13:30                    |
| Ab Littau:    | mit Bus Nr.12 | Gasshof ab                 | 12:42 oder 12:49                                    |
|               |               | Bahnhof Luzern an          | 12:57 oder 13:04 umsteigen auf Postauto 71, Kante M |
|               |               | Bahnhof Luzern ab, Kante M | 13:10 Hergiswald-Kirche an 13:30                    |

### Führung in der Wallfahrtskirche Hergiswald

Nach der Führung, gemütliches Zusammensein im neu erbauten Restaurant Hergiswald

|                  |                       |       |                 |
|------------------|-----------------------|-------|-----------------|
| <b>Rückreise</b> | Hergiswald ab         | 16:25 |                 |
|                  | Kriens Busschleife an | 16:35 | Luzern an 16:50 |

**Tageskarte** nach Hergiswald-Kirche selber lösen (Halbtax Fr. 8.60)

**Anmeldung, mit Angabe des Einsteigeortes, bis 28. Mai 2020**, telefonisch oder per E-Mail

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Bei Carlo Matzinger, Reussbühl | 041 250 28 37, <a href="mailto:carlo.matzinger@gmx.ch">carlo.matzinger@gmx.ch</a> |
| Bei Lisbeth Christen, Littau   | 041 250 64 13, <a href="mailto:christ.el@bluewin.ch">christ.el@bluewin.ch</a>     |

### Vorschau Herbst-Ausflug zum Chasseral

**Dienstag, 15. September 2020**

Besuch der Seifenmanufaktur in Welschenrohr  
Mittagessen und Aufenthalt auf dem Chasseral  
Ausschreibung in nächster Senioren-Post



### 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, 09.00 – 10.00 Uhr  
im reformierten Kirchenzentrum Littau  
6. April, 4. Mai, 8. Juni 2020  
7. September, 2. November, 7. Dezember 2020  
Am Klavier: Franz Buchwalder, Seuzach, 052 335 03 25

**viva luzern**



Anlässe zugunsten  
Bewohnerfonds  
Viva Luzern  
Staffelhof

**Öffentliche Anlässe 2020.**  
**Viva Luzern Staffelhof.**

### Brunch und Vernissage

**Kunstwerke von Bewohnenden.**

**So, 17. Mai | 9.30 – 13 Uhr**

Brunchbuffet mit musikalischer  
Unterhaltung «Duo Tirol».

Reservation:

[bzs.empfangsteam@vivaluzern.ch](mailto:bzs.empfangsteam@vivaluzern.ch)

### Sommerfest

**Do, 25. Juni | 18.15 – 20.30 Uhr**

Feine Drinks und Live-Unterhaltung  
durch Claudio De Bartolo.

Für Bewohnende und Mitarbeitende  
kostenlos.

**Weitere Infos erhalten Sie am Empfang im Staffelhof.** Flyer auf [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)

# 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)



## Einladung Seniorenwanderferien 2020 in Lenk i.S.

**Samstag, 25. Juli bis Samstag 1. August 2020**

Die Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau bietet den wanderlustigen Senioren und Seniorinnen von Littau und Reussbühl, und solche die es noch werden wollen, eine attraktive Ferienwoche im wunderschönen Lenk i.S. an.

Ausgangspunkt unserer täglichen Aktivitäten ist das Hotel Kreuz\*\*\*, mitten im Dorfkern, mit Pool & Sauna ([www.kreuzlenk.ch](http://www.kreuzlenk.ch)).

Wir haben leichte bis anspruchsvolle Wanderungen in Lenk i.S. und Umgebung, im Zeitrahmen von 1 – 3 ½ Std. geplant, wobei wir Postauto und Bergbahnen auch für die Rückkehr nutzen.

Wer Lust hat, kann sich auch einfach in Lenk i.S. und Umgebung bewegen und das heimelige Dorf, mit dem Wildstrubelmassiv im Hintergrund, geniessen.

Als Abwechslung unternehmen wir einen Tagesausflug mit dem Golden Pass Express nach Montreux (Genfersee).



Die Kosten enthalten: Hin- und Rückfahrt mit Car, 7 Übernachtungen im Hotel Kreuz mit Halbpension, Hallenbad, Kurtaxe, Bergbahnen, Postauto und Tagesausflug nach Montreux.

**Einzelzimmer:** Fr. 995.00 pro Person

**Doppelzimmer:** Fr. 985.00 pro Person

Dank grosszügiger Unterstützung der Hatt-Bucher Stiftung, Zürich und Elsi Lustenberger Stiftung, Luzern kann die Ferienwoche zu einem attraktiven Preis angeboten werden. **Beiden Stiftungen ein herzliches Dankeschön!**

**Schriftliche Anmeldung** mit untenstehendem Anmeldeformular bis **8. Mai 2020** an **Werner Steiger, Gasshof 5, 6014 Luzern.**

Leitungsteam: Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas



### Anmeldeformular

Seniorenwanderferien 2020, vom 25. Juli – 1. August 2020 Lenk i.S. im Hotel Kreuz.

Name: ..... Vorname: .....

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ/Wohnort: .....

Einzelzimmer:  Doppelzimmer:

Ort, Datum: ..... Unterschrift: .....

**Versicherung:** Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Eine Reiseannullierungsversicherung wird empfohlen

## Veranstaltungen des Aktiven Alter Reussbühl

---

### Jassen im Restaurant Don Carlos Ruopigen

Dienstag, 14.15 Uhr, 7. April, 5. Mai, 2. Juni 2020

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

### Wanderungen: 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli

Seite 10

### Vortrag: Heilkräuter – Gesundheit aus der Natur

Seite 9

mit Silvia Wildisen

Dienstag, 7. April 2020, 14.00 Uhr im Rest. Philipp Neri

### Tagesausflug nach Hallau

Seite 12

Dienstag, 19. Mai 2020

## Wir sind weiterhin auf der Suche!

---

In der letzten Senioren-Post haben wir es angekündigt: Hanni Wyss, inzwischen 80 Jahre alt geworden, will als Präsidentin vom Aktiven Alter Reussbühl zurücktreten. Ebenso zurücktreten als Vorstandsmitglieder wollen Lotte Dousse und Hans Wyss. Die Rücktritte von Agnes Huonder und Toni Portmann sind absehbar.

Primär möchten wir das Präsidium neu besetzen, aber auch der Ersatz der Vorstandsmitglieder ist dringend. Mit einem der Senioren-Post 1/2020 beigelegten Schreiben haben wir auf die Situation aufmerksam gemacht. Reaktionen hat es fast keine gegeben.

Bisher haben eine Reihe Anfragen nur Absagen gebracht. Die genannten Gründe sind durchaus zu respektieren.

Vielleicht haben wir aber bis dahin nicht die richtigen Personen angesprochen?

Wir hatten die Hoffnung, bis im Frühjahr 2020 eine Lösung zu haben. Da aber schon bald Frühling ist, haben die Präsidentin sowie die zwei rücktrittswilligen Vorstandsmitglieder beschlossen, noch ein Jahr anzuhängen.

Sollte aber für das Präsidium und die Vorstandsmitglieder keine Nachfolge gefunden werden, ist die Gefahr gross, dass das Aktive Alter Reussbühl nicht mehr in der bisherigen Form weitergeführt werden kann. Ob die Integrierung in eine andere Vereinigung eine Lösung wäre kann noch geprüft werden.

Der Vorstand hat immer noch die Hoffnung, dass das Präsidium neu besetzt und der Vorstand ergänzt werden kann. Vielleicht bietet sich schon zwischen Redaktionsschluss und dem Erscheinen dieser Seniorenpost eine Lösung an.

Die Präsidentin: Hanni Wyss

Die Präsidentin: Hanni Wyss, Ruopigenring 85, 6015 Luzern, Tel. 041 250 24 09

Die Vorstandsmitglieder: Lotte Dousse, Agnes Huonder, Toni Portmann, Hans Wyss

### Vortrag: Heilkräuter – Gesundheit aus der Natur

---

Am Dienstag, 7. April 2020, 14.00 Uhr im Rest. Philipp Neri

Silvia Wildisen, Spagyrik Master, Aromatherapeutin und Bachblütenexpertin wird uns einen Vortrag halten über folgende Themen:

- Einblick in die Unterschiede verschiedener Naturheilmittel
- Arnika und Weissdorn für Herz und Kreislauf
- Schmerzen im Bewegungsapparat lindern mit Mädesüss und Wallwurz
- Blase und Prostata – welche Mittel sind die besten?
- Weitere hilfreiche Essenzen für die Beschwerden des zunehmenden Alters

Wir können uns auf einen interessanten Vortrag freuen.

Im Anschluss wird Kaffee und Kuchen offeriert.



| Donnerstag, 02. April 2020   |  | Wanderzeit ca. 2½ Std         |  |
|--|--|-------------------------------|--|
| <b>Hitzkirch – Schwarzenbach – Mosen – Hitzkirch</b> (Auf- und Abstieg ca. 150m) |  |                               |  |
| Besammlung:  | 09.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum  |                               |  |
| Abfahrt:   | 09.22 Uhr mit Bus Nr. 40 nach Waldibrücke und mit der S9 nach Hitzkirch<br>09.24 Uhr ab Frohburg, 09.26 Uhr ab Emmenbrücke Bahnhof Süd (Bus Nr.40) |                               |  |
|  | <b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst</b><br>Rückkehr ca. 16.00 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, Tel.041 260 63 51   | Josef Roos, Tel.041 250 88 78 |  |

| Donnerstag, 07. Mai 2020  |  | Wanderzeit ca. 2¼ Std            |  |
|---|--|----------------------------------|--|
| <b>Pfäffikon – Hurdensteg – Rapperswil – Jona</b> (Leichte Wanderung) |  |                                  |  |
|   | (Besichtigung Rosengarten – Altstadt von Rapperswil)   |                                  |  |
| Besammlung:   | <b>08.30 Uhr Torbogen Bahnhof Luzern</b>   |                                  |  |
| Abfahrt:  | 08.39 Uhr mit dem Voralpen-Express<br><b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst (ca. Fr. 22.00)</b><br>Rückkehr ca. 17.00 Uhr |                                  |  |
| <b>Anmeldung:</b>   | <b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30</b>  |                                  |  |
| Verpflegung:  | Aus dem Rucksack   |                                  |  |
| Ausrüstung:   | Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke  |                                  |  |
| Wanderleitung:  | Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30   | Eugen Lotter, Tel. 041 260 61 27 |  |

| Donnerstag, 04. Juni 2020  |  | Wanderzeit ca. 2¾ Std             |  |
|--|--|-----------------------------------|--|
| <b>Lungern – Balmiwald – Burgkapelle – Lungern</b> (Auf- und Abstieg je ca. 270 m) |  |                                   |  |
| Wanderung auf dem alten Brünigsaumpfad   |  |                                   |  |
| Besammlung:  | 08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum  |                                   |  |
| Abfahrt:   | 08.22 Uhr Bus Nr.40, 09.06 Uhr ab Bahnhof Luzern nach Lungern<br><b>Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst</b><br>Rückkehr ca. 16.30 Uhr |                                   |  |
| <b>Anmeldung:</b>  | <b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss , Tel. 041 250 24 09</b>  |                                   |  |
| Verpflegung:   | Aus dem Rucksack, oder bei der kleinen Bergwirtschaft „Chäppeli“   |                                   |  |
| Ausrüstung:  | Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke  |                                   |  |
| Wanderleitung:   | Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09  | Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51 |  |

| Donnerstag, 02. Juli 2020  |   | Wanderzeit ca. 2¼ Std (oder 3¼ Std) |  |
|--|---|-------------------------------------|--|
| <b>Sihlbrugg – Sihlweg – (Sihlsprung + 1 Std) – Neuheim</b> (Aufstieg 150m, Abstieg 30m) |   |                                     |  |
| Besammlung:  | 08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum   |                                     |  |
| Abfahrt:   | 08.22 Uhr Bus Nr.40, 08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)<br><b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst</b><br>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 oder in der „Bäsäbeiz“   |                                     |  |
| Ausrüstung:  | Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke   |                                     |  |
| Wanderleitung:   | Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51   | Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09       |  |

Bei zweifelhaftem Wetter gibt die Wanderleitung Auskunft über die Durchführung.  
Die Teilnahme an den geführten Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.  
Die Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers.

Vorschau 2020 (Änderungen vorbehalten)

|               |                           |              |                  |
|---------------|---------------------------|--------------|------------------|
| 06. August    | Holderkäppeli – Würzenegg | 05. November | noch offen       |
| 03. September | Neuägeri – Baar           | 03. Dezember | Schlusswanderung |
| 01. Oktober   | Menziken – Beromünster    |              |                  |

## Lottonachmittag am 14. Januar 2020.

Alle haben gewonnen an diesem Lottonachmittag im neuen Restaurant Philipp Neri. Die einen die Trostpreise, andere eine der 48 reichlich gefüllten Taschen. Ein paar wenige Spieler konnten gleich mehrere Gewinne in Empfang nehmen. Glück muss man haben!

Es war ein gemütlicher Nachmittag mit einigem Nervenzickel.

Den grössten Teil der Vorbereitungen hat wiederum Eugen Lotter geleistet. Dank Sponsorenbeiträgen konnte er schöne Preise bereitstellen.

Auch diesmal bewährte sich Alois Kiser als wortgewandter Speaker.

Danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Lotto. Danke aber auch allen Helferinnen und Helfer.

Bericht: Hans Wyss

Bilder: Anton Portmann



## Seniorenfasnacht 2020 im Restaurant Philipp Neri

Fröhliche, aufgestellte und kostümierte Fasnächtler trafen sich im Restaurant Philipp Neri zu einem vergnüglichen Fasnachtsnachmittag.

Das «Duo Romantica» spielte mit gängigen Melodien zum Tanze auf.

Das Eintreffen des Zunftmeisters Josef Portmann, begleitet von einer grossen Delegation der Mättlizunft, war ein Höhepunkt des Nachmittags.

Besonders erfreulich war, dass drei Eierrösis mit dabei waren. Diese sorgten zusammen mit den paar wenigen Maskierten für einigen Betrieb.

Hans Koller liess sich noch einmal inspirieren und trug seine 25. Laudatio auf den Zunftmeister vor und erntete damit einige Lacher. Es soll seine letzte Laudatio gewesen sein??



Text und Bilder Hans Wyss. Siehe nächste Seite.

### Auswahl aus den 21 Versen der Laudatio:

«Portmann» rücht nach Entlebuech, dem schöne Land,  
dich verbindet mit em Entlebuech nor es lockers Band.  
Z`Littau läbsch du guet ond ganz famos,  
so quasi als Entlebuecher Secondos.

Als Buechhalter chan`sich du prahle,  
schrib`sich keini roti, nor schwarzi Zahle.  
So zwösche Soll ond Haben verlaufft dis Läbe,  
zo de Aktive ond Passive hesch nor du s`Säge.

D`Buechhaltig hed grosse Ifloss of d`Stüre,  
d`Unternäher tüend ned gärn Geld verlüre.  
Drom hesch en 2. Lehr als Coiffeur müesse absolviere,  
dass du ou weisch, wie me cha Bilanze frisiere.

Vor eme Vierteljahrhundert han i die erst Laudatio  
gschriebe,  
ond jedem Zunftmeister öppis um d`Nase g`riebe.  
Jetz zisch endgültig fertig, i muess es ned begründe,  
als Laudatio-Schriber tuen i höt chönde.



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

## Einladung zum Tagesausflug nach Hallau

**Dienstag, 19. Mai 2020**

Mit zwei Cars von Roland Zemp fahren wir durchs Knonaueramt nach Regensdorf. Am Katzenssee gibt es einen Kaffeehalt. Anschliessend geht die Fahrt über Eglisau – Jestetten nach Hallau. Vor dem Mittagessen machen wir eine Fahrt mit dem Rebenbummler und Pferdefuhrwerken durch die schöne Landschaft rund um Hallau. Dann geniessen wir das feine Mittagessen in der Winzerstube.

Vielleicht reicht die Zeit für einen kurzen Spaziergang. Weiter geht die Fahrt zum Rheinfall. Nach einem Aufenthalt treten wir den Rückweg an. Ankunft in Reussbühl ca. 18.30 Uhr.

**Kosten** für Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Fahrt mit dem Rebenbummler oder Pferdefuhrwerk, Mittagessen mit Dessert

Mitglieder: **Fr. 60.00** Nichtmitglieder: **Fr. 90.00**

Wir fahren durch deutsches Gebiet: **ID nicht vergessen**

Bitte das Reisegeld am Einsteigeort bereithalten und der Kassierin/Vorstandsmitglied **vor der Abfahrt** bezahlen. (ab.07.30 Uhr)

**Abfahrtszeiten:** **07.50 Uhr** Parkplatz Bücherbrocki

**08.00 Uhr** bei der ehemaligen Busendstation Ruopigenhöhe

**Schriftliche Anmeldung bis 4. Mai 2020 an:** Hanni Wyss, Ruopigenring 85, 6015 Luzern

Tel. 041 250 24 09, per E-Mail: [wysshans42@bluewin.ch](mailto:wysshans42@bluewin.ch)



**Anmeldung:** Tagesausflug am 19. Mai 2020 nach Hallau

Name, Vorname: .....

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

Einsteigeort: Bücherbrocki

Busendstation Ruopigenhöhe

## **Gesucht: Lesementorinnen und Lesementoren im neuen Schulhaus Staffeln**

Als viertes Schulhaus der Stadt Luzern möchte das Schulhaus Staffeln ab Schuljahr 2020/2021 das Projekt Lesementoring einführen.  
(Flyer auf [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch))

**Wir suchen Freiwillige, die bereit sind, mit einem Schulkind wöchentlich, ausser in den Schulferien, in der Schulbibliothek des Schulhauses Staffeln zu lesen.**

Jeweils am

Montag, von 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr (wir suchen vier Freiwillige)

Dienstag, von 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr (wir suchen vier Freiwillige)

Donnerstag, von 15.45 bis 16.30 Uhr (wir suchen vier Freiwillige)

Das Lesementoring startet im September 2020.

Der Ausbildungstag für neue Lesementorinnen und Lesementoren mit einer Fachperson des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendmedien findet am Mittwoch, 19. August 2020 statt.

Interessierte Personen können sich per Telefon oder Mail bei uns melden. Gerne können wir Ihnen auch Flyers zuschicken.

Mirjam Müller-Bodmer

Leiterin Entwicklung und Projekte

Stadt Luzern Alter und Gesundheit

Hirschengraben 17, 6002 Luzern

Telefon: 041 208 81 38

E-Mail: [mirjam.mueller@stadtluzern.ch](mailto:mirjam.mueller@stadtluzern.ch)

[www.ages.stadtluzern.ch](http://www.ages.stadtluzern.ch)



## **Hospiz Zentralschweiz FREIWILLIGE GESUCHT**

Wer hat Freude und Zeit uns im **Hospiz Zentralschweiz** ehrenamtlich zu unterstützen?

Sie bereiten das individuelle Frühstück für unsere Patientinnen und Patienten zu und bringen es je nach Bedarf auch ins Zimmer.

Ihre Präsenzzeit dauert von 7.30 - 9.30 Uhr, idealerweise immer am gleichen Wochentag.

Für genauere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Marianne Perroulaz:

[m.perroulaz@hozs.ch](mailto:m.perroulaz@hozs.ch) / 078 733 07 27



## **Synergien fördern zugunsten Schwerkranker und Sterbender**

Am 3. Januar 2020 hat der **Brückendienst**, das Team für spezialisierte Palliativ- und Onkologie-Pflege der Spitex Stadt Luzern, Räume im Hospiz Zentralschweiz in Littau bezogen. Ziel ist, das Angebot für unheilbar kranke und sterbende Menschen und deren Angehörige gemeinsam weiter auszubauen. Organisatorisch bleibt der Brückendienst Teil der Spitex Stadt Luzern.

Vollständiger Beitrag auf [\\_www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)



## **Marktplatz 60plus Samstag, 16. Mai 2020**

von 9.00 bis 16.30 Uhr in der Kornschütte Luzern

Der Marktplatz 60plus versteht sich als öffentliche Plattform für ältere Bevölkerung Luzerns. Über 30 Institutionen zeigen an den Marktständen, wo sich Seniorinnen und Senioren engagieren können und wo sie Anregungen, Beratung und Unterstützung finden.

**Wotsch? Chasch? Muesch? Trousch?**

Den Eintritt ins AHV-Alter erleben viele als Einschnitt im Leben.

Von unseren Gästen auf dem Podium wollen wir wissen, wie sie den neuen Lebensabschnitt angehen. Wir hören von unterschiedlichen Aspekten, Plänen und Erfahrungen:

- Journalist und Medienunternehmer **Roger Schawinski** sieht trotz Pensionsalter keinen Grund aufzuhören.
- Der ehemalige Rektor der Stadtschulen, **Ernst Portmann**, hingegen erklärt, warum er gar nichts mehr «muss».
- **Maya von Dach** plant, ihre Zelte abzubauen und mit ihrem Partner für unbestimmte Zeit zu reisen.
- Und mit **Evelyne Schrag** von der Anlaufstelle Alter der Sozialdirektion sprechen wir darüber, dass das Ende der beruflichen Tätigkeit für gewisse Menschen auch sehr schwierig sein kann.

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



## «Vorsorge im Alter»

Vorausdenken und selber entscheiden

Dienstag, 12. Mai 2020

Donnerstag, 22. Oktober 2020

jeweils 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr (Türöffnung 18.00 Uhr)

LZ Auditorium, CH Media, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern



Es erwartet Sie

- **Finanzielle Vorsorge im Alter**  
Vertreter/in Raiffeisen, Vermögensberatung
- **Vorsorgedossier DOCUPASS** - Im Alter selbstbestimmt bleiben  
Simon Gerber, Bereichsleiter Sozialberatung, Pro Senectute Kanton Luzern
- **Vorsorgeauftrag** - Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde lic. iur. Marco Kathriner, KESB Luzern-Land
- Fragen aus dem Plenum  
Anschliessend individueller Austausch beim Apéro im Foyer

**Moderation:** Esther Peter, Pro Senectute Kanton Luzern

**Kosten:** CHF 10.--/Person inkl. Apéro (Vorortkasse)

**Anmeldung** (bis jeweils 1 Woche vor dem Anlass):

Online: [lu.prosenectute.ch/de/info2020](http://lu.prosenectute.ch/de/info2020) oder Telefon: 041 226 11 88

**Pro Senectute Kanton Luzern**, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

## Ökumenischer Besuchsdienst

### Littau und Reussbühl

**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! Denn wir haben verschwiegene Besucher\*innen, die Sie gerne begleiten würden. Wir freuen uns über Ihren Anruf.

Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes

Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin

Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

Telefon: 041 250 13 60, E-Mail: [monika.zrotz@reflu.ch](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)

### 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 **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)

## 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 Filmrepräsen, darunter auch einen Klassiker.



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.

## 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. 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. April, 13. Mai und 10. Juni 2020** 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, **8. und 22. April; 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni 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](mailto: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 der 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

## Mittagstisch im Restaurant Philipp Neri Reussbühl

Gemeinschaft pflegen, miteinander plaudern und zusammen essen.

Jeweils Dienstag um 12 Uhr, am 14. April, 12. Mai, 9. Juni und 14. Juli 2020 laden wir Sie zu einem gemeinsamen Mittagstisch ein.

Das Essen inklusiv Wasser auf dem Tisch kostet Fr. 12.- für Erwachsene, Fr. 6.- für Kinder bis 12 Jahren.

Vergünstigung mit Kulturlegi.

Anmeldung bis am vorhergehenden Donnerstag im Pfarreisekretariat unter 041 269 01 20.

## 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

### SOS Dienst Luzern

Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe  
Brünigstr. 20, 6005 Luzern, 041 342 21 21,  
[www.sos-luzern.ch](http://www.sos-luzern.ch)

**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)

### 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. **Dienstagvormittag 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)

### 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

### 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



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 18.05.2020