

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Corona zum Trotz



Die Durchführung bzw. Wiederaufnahme der Anlässe sind von der Corona-Situation abhängig. Änderungen/Absagen können, auch kurzfristig, der Redaktion (Seite 16) gemeldet werden. Sie werden auf unserer Webseite vermerkt (siehe Seite 7).

Jassen	Seiten 2 & 10
Spazieren am Mittwoch	Seite 2
Rad- und Wanderwoche in Breisach	Seite 2
Wandern	Seiten 3 & 12
Velofahren am Montag	Seite 4
15 Jahre Aktives Alter Littau, Rückblick	Seite 5
Kreatives Malen im Herbst	Seite 7
Wanderferien Lenk i.S.	Seite 8
Frühlingsgruss und neue Vorstandsmitglieder	Seite 9
Filmnachmittag	Seite 10
Ausflug Berner Oberland	Seite 10
Senioren-Post online	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 bitte bei der Redaktion (Seite 16).

Die Corona Pandemie ist weiterhin unser Spielverderber

In den vergangenen Jahren konnten wir das Vereinsjahr mit dem Lottonachmittag im Ochsenaal eröffnen.

Immer am Montag vor dem Schmutzigen Donnerstag fand jeweils die Seniorenfasnacht statt.

Diese beiden sehr beliebten und daher gut besuchten Anlässe konnten wir dieses Jahr coronabedingt nicht durchführen.

Die Jassmeisterschaft, die Wanderungen und die Spaziergänge in der nahen Umgebung konnten ebenfalls nicht stattfinden.

Vor Ausbruch der zweiten Welle der Pandemie mussten wir den Saal des Zentrums St. Michael und das Gasthaus Ochsen auf Donnerstag, 18. März, für unsere Hautversammlung reservieren. Dieser Höhepunkt des Vereinsjahres fällt ebenfalls ins Wasser und wird bis Mitte Jahr kaum nachgeholt werden können.

Unser Vorstand wird daher an einer Sitzung die von der Rechnungsrevision geprüfte Jahresrechnung, sowie Bilanz und Budget, genehmigen.



Wie geht es wohl weiter?

Für die Rad- und Wanderwoche in Breisach am Rhein haben sich 37 Interessierte angemeldet.

Es ist zum heutigen Zeitpunkt fraglich, ob diese Ferienwoche stattfinden kann. Falls nicht, wäre eine Verschiebung in den Herbst möglich.

Wir hoffen, dass sich die Pandemie bis Mitte Jahr soweit eindämmen lässt, dass wir Aktivitäten in der freien Natur, wie Radfahren, Wandern und Spaziergänge machen können.

Die Veranstaltungen in den Innenräumen sind vermutlich erst nach der Jahresmitte möglich.

Den Vereinsausflug ins „Ländle“ nach Triesenberg planen wir für den Monat September.

Die Hoffnung stirbt zuletzt und so hoffen wir auf bessere und gute Zeiten.

Josef Fries, Präsident Aktives Alter Littau

Bild Peter Wagner, Wanderung Schwarzenberg, 27.10.2020

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Die Durchführung bzw. Wiederaufnahme der Anlässe sind von der Corona-Situation abhängig.

Jassnachmittage

Donnerstag, 14.00 Uhr Restaurant Gasshof 6014 Luzern
Bis auf weiteres unterbrochen
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

Aktuelle Hinweise auf unserer Webseite
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Wanderungen

Dienstag, 27. April, 25. Mai, 22. Juni 2021

Seite 2

Gemeinsam mit dem Velo Ausfahren

Seite 4

Rad- und Wanderwoche in Breisach

Montag 3. Mai bis Samstag 8. Mai 2021
Hotel Breisacherhof in Breisach

Ausschreibung in Senioren-Post 1/2021 oder auf Webseite

37 Anmeldungen. Entscheid über Durchführung Ende März 2021

Spazieren am Mittwoch

Wöchentliche Spaziergänge jeweils am Mittwoch
Treffpunkt 09.00 Uhr „Vicino“ Fanghöfli
Wanderzeiten 1 ½ bis 2 Stunden
Keine Anmeldung, keine Abmeldung, einfach kommen und mitspazieren.

15 Jahre Aktives Alter Littau, Rückblick 2005 bis 2020, Kurzfassung

Seite 5

Wandergruppe Littau

Dienstag, 27. April 2021	Wanderzeit: ca. 3½ Std.	
Tageswanderung	Willisau – Hergiswil – Luthern	462 m aufwärts, 244 m abwärts
Besammlung	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 30 od. 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 Bischof Peter 041 250 11 74	
Anmeldung	bis Samstag 24. April 2021	18.00 Uhr

Dienstag, 25. Mai 2021	Wanderzeit ca. 3 Std.	
Tageswanderung	Uetliberg – Felsenegg - Albispass	
Besammlung	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr.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	bis Samstag 22. Mai 2021	18.00 Uhr

Dienstag, 22. Juni 2021	Wanderzeit ca. 3½ Std.	
Tageswanderung	Schüpfheim -Obstalden - Entlebuch	494 m aufwärts, 525 m abwärts
Besammlung	07.55 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus:30 oder 40	08.07 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Halbtax Fr. 14.40 Ganz Fr. 28.80	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 18.00 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Stanislaus Lorenc 079 686 89 43 und Geiser Urs 041 250 38 75	
Anmeldung	bis Samstag 19. Juni 2021	18.00 Uhr

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 2021

27. Juli	Dem Schatten nach	HT	26. Oktober	Stansstaad – Alpnachstaad	HT
24. August	Rigi Kaltbad – Urmiberg - Brunnen	GT/BW	23. November	Schlusswanderung mit Höck	HT
28. September	Flühli - Entlebuch	GT			

HT Halbtageswanderung, GT Tageswanderung GT/BW Tages/Bergwanderung



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

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren, jeweils am Montag, Mai bis September 2021

In diesem Jahr werden für 21 Montage Velofahrten angeboten. Die 5 Leiter haben das Programm für die ganze Saison bereits erstellt.

Weil die Einschränkungen wegen der Corona-Pandemie jetzt noch nicht bekannt sind, könnten Änderungen des Angebotes nötig sein.



Velo-Leiterteam 2020
v.l. Peter Wagner, Hans Peter Hostettler,
Kobi Manser, Carlo Matzinger, Hans Thalmann (Obmann)

Die Hinweise sind unverändert:

- Velohelm empfohlen!
- Keine Anmeldung und keine Abmeldung notwendig, einfach kommen und mitmachen.
- Bei unsicherer Witterung selber entscheiden, Kleidung anpassen.
- Wir fahren auf Hartbelag, aber auch auf gekiesten Nebenwegen, Rennvelo ungeeignet.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, jede/jeder ist für sich selber verantwortlich!

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmattstrasse, Start um 08:00 Uhr

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

03.05.2021	Langnauerbrücke, Malters (Gleichzeitig mit Wander- und Veloferien Breisach)
10.05.2021	Horwerhalbinsel, Luzern
17.05.2021	Hergiswil, Stans
31.05.2021	Ballwil, Urswil
07.06.2021	Rothenburg, Neuenkirch
14.06.2021	Littauerberg, Malters
21.06.2021	Ballwil, Freiamt
28.06.2021	Wolhusen, Buholz
05.07.2021	Libellenstrasse, Ebikon
12.07.2021	Eschenbach, Ballwil
19.07.2021	Ganzer Tag nach Buochs, ca. 60 km ¹⁾
26.07.2021	Verschiebedatum Buochs, oder Hellbühl, Neuenkirch
02.08.2021	Ballwil, Hochdorf
09.08.2021	Ruswil, Sigigen
16.08.2021	Ganzer Tag nach Sursee, ca. 60 km ¹⁾
23.08.2021	Verschiebedatum Sursee, oder Gisikon, Eschenbach
30.08.2021	Langnauerbrücke, Malters
06.09.2021	Ligschwil mit Besuch
13.09.2021	Ganzer Tag nach Willisau, ca. 70 km ¹⁾
20.09.2021	Verschiebedatum Willisau, oder Rastenmoos, Sempach-Station
27.09.2021	Buchrain, Waldibrücke

1) Fällt bei Schlechtwetter aus. Verschiebedatum eine Woche später

Hans Thalmann, 9. Februar 2021



10 Jahre Velotouren am Montag, 26. Juni 2020. Alle Bilder auf unserer Webseite

15 Jahre Aktives Alter Littau, Rückblick 2005 bis 2020, Kurzfassung

Josef Fries, Januar 2020, im Homeoffice

Die Corona-Pandemie hat sehr wenige gute Seiten. Die eine davon ist, dass Sachen, die man eigentlich schon lange machen wollte, nachgeholt werden können. So habe ich die Veranstaltungen der letzten 15 Jahre festgehalten. Nachfolgend eine kleine Auswahl als Kurzfassung.

Der vollständige Rückblick kann auf unserer Webseite heruntergeladen werden.



2005

Am 10. Oktober 2005 wurde Josef Fries zum Präsidenten der losen Vereinigung Aktives Alter Littau gewählt, als Nachfolger von Seppi Geisseler.



Der neue Vorstand, v.l.: Josef Fries, Präsident, Ruth Bättig, Vizepräsidentin, Hans Frei, Kassier und Wanderleiter, Angela Bürgisser, Lottochefin, Anna Stadelmann, Jasschefin. Martin Bühlmann und Rita Gasser, Revisoren

2008

Erste Rad- und Wanderferien im Kaiserstuhl



2010

Neues Angebot Radtouren am Montag

Leiter: Hans Thalmann, Sämi Fischer, Martin Bühlmann, Josef Fries



2013

Filme und Vorträge



2007

Petition mit 400 Unterschriften an den Gemeinderat «Seniorenwohnungen und Pflegewohngruppen samt Spitex-Stützpunkt auf der Bisangmatte».

2009

Gründungsversammlung des Vereins „Aktives Alter Littau“



2010

10 Jahre wandern mit dem Aktiven Alter Littau „Jubiläumswanderung nach Finsterwald“
Wanderleiter: Hans Frei, Martin Bühlmann, Jules Brun



2015

Fasnacht



Senioren-Post

Fortsetzung 15 Jahre Aktives Alter Littau

2016

Samichlaus und Adventspiel



2018

Jassen mit Anna Stadelmann



2021

Corona begleitet uns weiter.



Vorstand v.L. Bruno Peter Cecilia Scherer Josef Fries Peter Wagner Marlis Odermatt Anna Stadelmann



Wanderteam
Stanislaus Lorenz Urs Geiser Walter Jten Peter Bischof (Obmann)



Veloteam Peter Wagner Kobi Manser Hans Thalmann (Obmann)
Hanspeter Hostettler Carlo Matzinger

2017

Ausflüge, z.B. Chur



2020 Das leidige Corona-Jahr

Die Helferguppe bleibt aktiv



„KREATIVES MALEN“ im HERBST 2021, Kursauschreibung

In diesem Malkurs arbeiten wir mit Acrylfarben und beschäftigen uns mit folgenden Themen:

VOLLMOND/ SONNE/ ENGEL/ WINTERBAUM

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Freude am kreativen und unbeschwerteren Umgang mit Pinseln und Farben!

Kursleitung:	Josefina Martin-Suter, Luzern
Kursdauer:	4 Donnerstag - Nachmittage
Daten:	21./ 28. Oktober und 4./ 11. November 2021
Zeit:	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort:	Evang.-Ref. Kirchenzentrum Ritterstr. 59, 6014 Luzern 1. Stock
Kurskosten:	Fr. 130.00 (Acrylfarben sind vorhanden!)
Anmeldung und Auskunft abends:	Josefina Martin-Suter
Tel:	041 250 17 07
E-mail:	josefina.martin@gmx.ch
Anmeldeschluss:	10. Oktober 2021



Vor Kursbeginn wird allen Teilnehmern eine Liste für das notwendige Material zugestellt!

Boccia-Spielen

Der Spielbetrieb ist seit Mitte Oktober eingestellt, da nur noch mit Schutzmaske gespielt werden durfte, was so leider keine Freude mehr macht.

Sobald Lockerungen in Kraft treten, werden wir mit Freude wieder Boccia spielen und angeregte Gespräche führen. Alle aktiven Spieler werden rechtzeitig informiert.

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

Singen unterbrochen.

Bei Wiederaufnahme werden alle Teilnehmenden informiert, auch auf unserer Webseite.

Wir hoffen, am 3. Mai starten zu können.

Im reformierten Kirchenzentrum Littau

Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

Termine: 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 6. September, 8. November, 6. Dezember 2021

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

SOS –Fahrdienst

Bei der Senioren-Drehscheibe sind seit Mitte Oktober sämtliche Aktivitäten Corona bedingt eingestellt. Mit entsprechenden Schutzmassnahmen ist einzig der SOS-Fahrdienst aktiv und dieser läuft problemlos, jedoch mit etwa 30% weniger Anfragen.

Carlo Matzinger

Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



Einladung Seniorenwanderferien 2021 Lenk i.S.

Samstag, 21. August bis 28. August 2021

Die Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau bietet den wanderlustigen Senioren und Seniorinnen von Reussbühl und Littau eine Wanderferienwoche in Lenk i.S., im Hotel Kreuz*** an. www.kreuzlenk.ch

Die Wanderungen sind von leicht bis anspruchsvoll und finden in der nahen Umgebung statt. Diese sind im Zeitrahmen von 1 – 3 ½ Stunden geplant, so dass alle Teilnehmer / Teilnehmerinnen die Wanderzeit ihren persönlichen Ressourcen anpassen können. Als „Wandereinstieg“, resp. Rückkehr werden wir Postauto und Bergbahnen nutzen.

Wer einen Ruhetag verbringen will, kann diesen im heimeligen Dorf mit dem eindrücklichen Wildstrubelmassiv im Hintergrund geniessen.

Als Abwechslung ist ein Tagesausflug mit dem „Golden Pass Express“ nach Montreux (Genfersee) geplant.

Die Kosten enthalten: Hin- und Rückkehr mit Car, 7 Übernachtungen im Hotel Kreuz mit Halbpension und freier Benützung des Wellness-Bereiches, Wanderlunch, Kurtaxe, Bergbahnen, Postauto und Tagesausflug nach Montreux.

Einzelzimmer: CHF 995.00

Doppelzimmer: CHF 985.00

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

Leitungsteam: Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas

**Schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Anmeldetalon bis 30. Mai 2021
an Werner Steiger, Gasshof 5, 6014 Luzern**



Anmeldeformular

Seniorenwanderferien 2021, vom 21. August bis 28. August 2021, Lenk i.S. im Hotel Kreuz.

Name: Vorname:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Wohnort:

Einzelzimmer: Doppelzimmer:

Bemerkungen:

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

Frühlingsgruss

Nun bricht aus allen Zweigen
das maienfrische Grün,
die ersten Lerchen steigen,
die ersten Veilchen blühen.

Und wie die Knospen springen,
da regt sich`s allzumal,
die muntern Vögel singen,
die Quelle rauscht ins Tal.

Wie sich die Bäume wiegen
Im lieben Sonnenschein.
Wie hoch die Vögel fliegen,
ich möchte hinterdrein.

Möchte jubeln über Tal und Höhn:
O Welt, du bist so wunderschön.



Liebe Seniorinnen und Senioren,

Das obenstehende Gedicht ist einem alten Schulliederbuch entnommen. Vielleicht kennt jemand die dazugehörige Melodie.

Der Text spricht von Zuversicht und Lebensfreude. Nehmen wir doch dieses positive Gefühl mit in unseren Alltag und freuen uns an allem Schönen, was wir in der Natur beobachten können.

Zuversichtlich ist auch der Vorstand vom Aktiven Alter Reussbühl, konnte doch der neue Vorstand um zwei weitere Mitglieder erweitert werden. Diese stellen sich gleich selbst vor.

Mein Name ist Liss Haas-Leimgruber,

Jahrgang 1956. Aufgewachsen bin ich in Einsiedeln. Ich wohne jedoch, mit kürzeren Unterbrüchen, schon seit 46 Jahren in Luzern. Davon bald 30 Jahre an der Waldstrasse in Reussbühl. Am Kantonsspital absolvierte ich meine Ausbildung zur Pflegefachfrau. Diesen Beruf übte ich mit viel Herzblut bis zu meiner Pensionierung aus. Die letzten zwölf Jahre arbeitete ich als Teamleiterin in einem Alterszentrum. Jetzt bin ich noch in der Freiwilligenarbeit tätig. Verheiratet bin ich mit Werni. Wir haben zwei Töchter. Ich gehe sehr gerne auf Reisen und liebe das Wandern, die Natur, Handarbeit, Bücher und Kinofilme.

Nun freue ich mich auf die Mithilfe beim Aktiven Alter und auf viele nette Begegnungen.



Mein Name ist Antoinette Valle,

Jahrgang 1950, aufgewachsen in Werthenstein. Ich bin verheiratet mit Peter, wir haben eine Tochter und einen Sohn und fünf Enkelkinder. Seit 1982 wohnen wir in Reussbühl an der Eichenstrasse. Viele Jahre arbeitete ich in Teilzeit auf einer Pflegeabteilung im Betagtenzentrum Staffelhof. Ich war Aktivmitglied des Samaritervers und der Frauenriege Staffeln.

Nun halte ich mich fit im Seniorenturnen der Pro Senectute, lese gerne und geniesse Reisen mit dem OeV kreuz und quer durch die Schweiz.



Der Vorstand: Hanni Wyss, Präsidentin, Tel. 041 250 24 09,

Lotte Dousse, Agnes Huonder, Toni Portmann, Hans Wyss und die neue Präsidentin: Maya Tonella

Maya Tonella und Claudia Clifford-Scherrer wurden in der letzten Senioren-Post vorgestellt.

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Die Durchführung der Anlässe ist von der Corona-Situation abhängig. Beachten Sie die Hinweise auf unserer Webseite.

Jassen im Restaurant Don Carlos

Vorerst organisieren wir keine Jassnachmittage. Wir hoffen, dass wir uns ab Juli wieder treffen können.

Marietta Lichtsteiner Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern 041 260 63 79

Josette Zemp Waldstrasse 49, 6015 Luzern 041 260 87 85

Wanderungen

8. April, 6. Mai, 10. Juni, 1. Juli 2021

Seite 12

Filmnachmittag «Kühe, Käse und drei Kinder»

Der geplante Filmnachmittag wird auf später verschoben.



Seniorenausflug ins Berner Oberland

Aus bekannten Gründen verschieben wir unseren Ausflug vom Mai auf

Dienstag, 17. August 2021.

Wir hoffen, dass wir zu diesem Zeitpunkt eine bessere Situation haben.

Die definitive Ausschreibung folgt in der nächsten «Senioren-Post» Nr. 3/2021, Ende Juni.



Voraussichtliches Programm:

- Fahrt mit dem Car über den Brünig, Kaffeehalt,
- Besichtigung der Firma Trauffer, Holzspielwaren.
- Mittagessen in Aeschiried im Rest. Chemihütte.
- Möglichkeit für einen Spaziergang.
- Rückfahrt über Trubschachen mit Halt bei der Biscuitsfabrik Kambyl.



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
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern | info@sos-luzern.ch
Ein Angebot der Kirche

Abschlusswanderung 3. Dezember 2020

Meine erste Wanderung mit dem Aktiven Alter Reussbühl

war gleichzeitig auch die letzte Wanderung im Jahr 2020.



Das Wetter hätte nicht besser sein können. Blauer Himmel, Sonnenschein und eine angenehme Temperatur. Toll war die Stimmung, als wir uns um 13.00 Uhr auf dem Parkplatz bei der Kanti Reussbühl trafen. Eine bunt gemischte Gruppe. Teilweise mir bekannte und weniger bekannte Gesichter, alle in freudiger Erwartung, wohin uns wohl Paul von Flüe führt.

Pünktlich ging es los! Wir marschierten in Richtung Seetalplatz und von dort an die Reuss. Meist so in 2er- oder 3er-Grüppi, diskutierend, erzählend und lachend. Zwischen durch kurz stehen bleibend und die Aussicht geniessend.

Bei Rathausen gings auf den Sedel und durch den Wald. Und da kam die erste Überraschung. Beim Picknickplatz nach dem Sedelwald verteilte Paul von Flüe „Kerzli“, mit der Begründung, er hätte einen runden Geburtstag gehabt. Es waren ganz spezielle Kerzli: Kleine Fläschli mit flüssigem Inhalt. Whiskey mit Honig!! Alles Anzünden nützte nichts, das musste man trinken. Eine ganz tolle Geste Paul, vielen Dank. Dem einen oder anderen war es danach schon fast «es bitzeli trümmig».



Wanderleiter 2021

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



Trotzdem gings weiter bis zum Sedelhof der Familie Theiler. Im Geräteschuppen erwartete uns die nächste Überraschung. Dekorierte Tische mit Bänken, ein Schlemmerbuffet mit Lebkuchen und Schlagrahm, Mandelgipfeln und Zigerkrapfen, Tee, Kaffee mit und ohne Güx. Es wurde gegessen, getrunken, gelacht und allen war die Freude über die gelungene Abschlusswanderung, welche in einer etwas anderen Form als in den vergangenen Jahren stattgefunden hatte, anzusehen. Wir hätten noch stundenlang dort sitzen können. Aber es wurde dann doch etwas kühl und so machten wir uns auf den Heimweg.



Ich habe diesen Anlass in sehr guter Erinnerung und möchte mich bei dieser Gelegenheit nochmals bei Paul von Flüe recht herzlich bedanken.

Ebenfalls ein grosses Dankeschön an die Wanderleiter „Aktives Alter Reussbühl“, welche während des Jahres tolle und spannende Wanderungen vorbereiteten. Ich bin gespannt auf das Jahr 2021.



Maya Tonella



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 08. April 2021		Wanderzeit ca. 2½ Std
Sins – Sankt-Wolfgang – Hünenberg-Zythus		(Auf- und Abstieg ca. 100 m)
Besammlungszeitpunkt:	08.05 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrtszeitpunkt:	08.22 Uhr Bus Nr.40, 08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2) nach Rotkreuz 09.22 Uhr in Rotkreuz umsteigen nach Sins, (Gleis 6CD)	
Anmeldung:	Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack,	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung:	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51

Donnerstag, 06. Mai 2021		Wanderzeit ca. 2¼ Std
Pfäffikon – Hurdensteg – Rapperswil – Jona		(Leichte Wanderung) (Besichtigung Rosengarten – Altstadt von Rapperswil)
Besammlungszeitpunkt:	07.00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrtszeitpunkt:	07.07 Uhr Bus Nr.40 07.09 Uhr ab Frohburg Nr.2 07.39 Uhr ab Bahnhof Luzern mit Voralpenexpress	
Anmeldung:	Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack,	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung:	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	Eugen Lotter, Tel. 041 260 61 27

Donnerstag, 10. Juni 2021		Wanderzeit ca. 3 Std / 2½ Std
Aristau, Althäusern – Jonen – Affoltern am Albis		(Aufstieg ca. 110m) Für die letzten 35 Min. kann der Bus benutzt werden.
Besammlungszeitpunkt:	08.10 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrtszeitpunkt:	08.22 Uhr Bus Nr. 40 nach Busbahnhof Süd Emmenbrücke 08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke	
Anmeldung:	Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst 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	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30

Donnerstag, 01. Juli 2021		Wanderzeit ca. 2½ Std
Hitzkirch – Schwarzenbach – Mosen – Hitzkirch		(Auf- und Abstieg ca. 150m)
Besammlungszeitpunkt:	09.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrtszeitpunkt:	09.22 Uhr Bus Nr. 40 nach Busbahnhof Süd Emmenbrücke 09.37 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 1)	
Anmeldung:	Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst 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	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.

Das weitere Wanderprogramm 2021

05. August	Hämikerberg – Muri
02. September	Sörenberg – Kemmeriboden
07. Oktober	Rotkreuz – Udligenswil
04. November	Hergiswil – Willisau
02. Dezember	Schlusswanderung



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! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

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.

Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes, Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern, Telefon: 041 250 13 60, Email: monika.zrotz@reflu.ch

HANDARBEITSTREFF im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

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 1. April, 6. Mai & am 10. Juni jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59. [reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren](http://reflu.ch/littau-reussbuehl-konsultieren)

Wir freuen uns auf Sie! Noch Fragen? Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt gerne Auskunft:

Telefon 041 250 13 60 oder monika.zrotz@reflu.ch



CINEDOLCEVITA 2020/2021

Wir zeigen Filmreisen aus der ganzen Welt und holen die ausgefallenen Filme, die dem Lockdown zum Opfer gefallen sind, nach.

Die Anfangszeit ist neu um 14.00 Uhr.

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama 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, mit Angabe der Telefon Nummer.



Dienstag, 13. April 2021, 14 Uhr BLIND DATES

von Levan KOGUASHVILI Georgien 2013, 99', 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. Als deren Ehemann vorzeitig aus dem Gefängnis entlassen wird, nimmt Sandros Situation absurde Dimensionen an. Eine trockene Komödie in bester georgischer Tradition.

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

Man findet die Webseite mit Google am einfachsten, z.B. unter „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 Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit zur Verfügung.

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

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!

Neu: 15 Jahre Aktives Alter Littau

Corona Massnahmen

Aktuelle Hinweise



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



Marktplatz 60plus

Plattform für das freiwillige Engagement

Samstag, 29. Mai 2021, 09.00 – 16.30 h im Kornmarkt Luzern

Sich engagieren, sich einbringen und mitreden - das ist ein Anliegen vieler Menschen in unserer Gesellschaft. Rund 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo Seniorinnen und Senioren Anregungen, Beratung und Unterstützung finden und wo freiwillige Mitarbeit gefragt ist. Umrahmt wird die Veranstaltung, die sich als Treffpunkt für die ältere Bevölkerung Luzerns etabliert hat, jeweils durch eine Reihe von Gesprächen auf dem Podium. Veranstalter ist das Forum Luzern60plus.

Der nächste Marktplatz 60plus ist auf **Samstag, 29. Mai 2021** geplant. Veranstaltungsort ist auch dieses Jahr die historische Kornschütte, das Luzerner Rathaus. Das Programm und Informationen über die definitive Durchführung werden am Anfang März auf folgender Website publiziert: <https://www.luzern60plus.ch/marktplatz-60plus/marktplatz>

Unterstützung für ältere Menschen bei der Anmeldung für die Covid-19-Impfung

Das Anmeldeverfahren für die Covid-19-Impfung stellt für viele ältere Menschen eine Hürde dar. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt Seniorinnen und Senioren kostenlos bei der Onlineanmeldung. Impfwillige können sich telefonisch unter 041 226 11 88 melden.



Seit Mitte Januar können sich alle Einwohnerinnen und Einwohner für die Covid-19-Impfung anmelden. Die Registrierung zur Impfung per Onlineformular kann für Seniorinnen und Senioren herausfordernd sein. In Kooperation mit dem Kanton Luzern kann Pro Senectute Kanton Luzern ältere Menschen beim Anmeldeverfahren unterstützen. Ab sofort können sich an der Impfung interessierte Menschen ab 65 Jahren telefonisch unter 041 226 11 88 melden. Gemeinsam wird dann die Registrierung vorgenommen. Der Anmeldeprozess wird wesentlich vereinfacht, wenn die Impfwilligen eine Mobiltelefonnummer angeben können. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen, die bei der Onlineanmeldung nicht auf die Unterstützung ihres familiären Umfelds oder Bekanntenkreises zurückzugreifen können.

Telefon

041 226 11 88

Montag bis Freitag

8.00 bis 11.30 Uhr / 14.00 bis 17.00 Uhr

Die Termine sind nur voraussichtlich.

Senioren-Post

Dies und Das

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, dritter Donnerstag des Monats.

Durchführung und Daten siehe Pfarreiblatt oder www.pfarrei-littau.ch

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, 14. April, 12. Mai und 9. Juni jeweils von 14 bis ca. 16 Uhr reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren

Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwerete 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, 14. & 28. April; 12. und 26. Mai, 9. und 23. Juni jeweils 12.15 Uhr reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren

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

Seniorinnen und Senioren-Turnen, Pro Senectute

Jeden Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr (ausser Schulferien), Turnhalle Ruopigen, Probelektion gratis

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 der Schulferien entfallen die Turnstunden.

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 der Schulferien entfallen die Turnstunden

Mittagstisch im Restaurant Philipp Neri Reussbühl

Gemeinschaft pflegen, miteinander plaudern und zusammen essen.

Jeden ersten Freitag des Monats, um 12 Uhr, laden wir Sie zu einem gemeinsamen Mittagstisch ein:

Durchführung und Daten siehe Pfarreiblatt oder www.pfarrei-reussbuehl.ch

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

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

SOS Dienst Luzern

Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe
Brünigstr. 20, 6005 Luzern, 041 342 21 21,
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

Haushilfe Luzern

Hauspflege/Haushalthilfe/Begleitung/Betreuung
Birkenstrasse 9/112, 6003 Luzern
041 360 92 20, 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, 041 / 250 45 38,
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
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. **Dienstagvormittag 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

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, 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

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 2550 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss: 17.05.2021