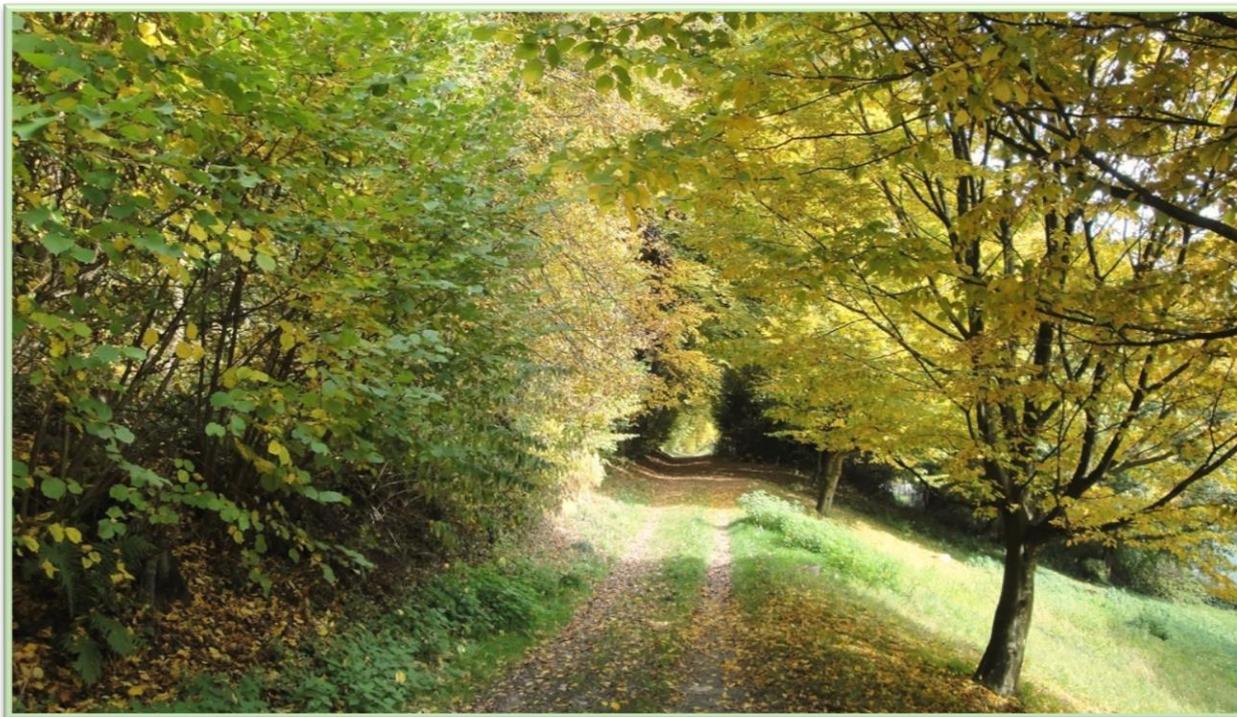


Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Udelboden - Bild Peter Wagner



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 14).

Jassen	Seiten 2 & 8
Spazieren am Donnerstag	Seite 2
Führung mit dem City-Train	Seite 2
Filmnachmittag «Vitus»	Seite 2
Der Luzerner Stiftsschatz	Seite 2
Samichlaus	Seiten 2 & 8
Wandern	Seiten 3 & 9
Besichtigung des Musterhofes «Huob»	Seite 4
Boccia-Spiel	Seite 6
Singen für Männer und Frauen	Seite 6
Eröffnungsveranstaltung Aktives Alter Reussbühl	Seite 8
Vietnam erwacht aus seiner Schönheit	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).

Ein hoffnungsvoller Ausblick

Der Corona-Situation hat sich im Frühjahr verbessert. Der Bundesrat konnte daher die Einschränkungen für die Aktivitäten im Freien etwas lockern, sodass die Radtouren, die Wanderungen und die Spaziergänge stattfinden konnten.

Dank den Impfungen sind nun auch Veranstaltungen in den Innenräumen möglich, so konnten sich die Jasserinnen und Jasser im September erstmals treffen.

Auch die beiden Höhepunkte des Vereinsjahres, die Rad- und Wanderferien in Breisach am Rhein und der Ausflug an den Bielersee konnten bei guter Beteiligung stattfinden.

Der Vorstand freut sich, dass er in der vorliegenden Seniorenpost einige attraktive Anlässe anbieten kann und hofft, dass viele Seniorinnen und Senioren vom Angebot Gebrauch machen werden.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch alles Gute und grüsse herzlich,

Josef Fries, Präsident Aktives Alter Littau

Neuhushof 12, 6014 Luzern, 041 250 35 20, 076 400 06 84, josef_fries@bluewin.ch,

und Vorstand Peter Wagner, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt, Bruno Peter.



Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Donnerstag, 14.00 Uhr Pizzeria Gasshof, 6014 Luzern

7. Oktober, 4. November, 2. Dezember

Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern 041 250 45 75

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

Spaziergänge

Jeden Donnerstag vormittags kurze Spaziergänge in unserer Umgebung

Wanderzeiten 1 ½ bis 2 Stunden

Besammlung an verschiedenen Ausgangspunkten gemäss Flyer im Aushang im Vicino, den Kirchen und in Gaststätten sowie auf unserer Webseite.

Wandern

Seite 3

Führung durch die Stadt Luzern mit dem City-Train

Montag, den 4. Oktober 2021

Treffpunkt: 09.45 Uhr am Schwanenplatz in Luzern

Abfahrt 10.00 Uhr

Die Tour dauert 45 Minuten und bietet Audioinformationen zu den wichtigsten

Sehenswürdigkeiten der Leuchtenstadt. Die Fahrt ist für unsere Vereinsmitglieder kostenlos.

Die Platzzahl ist auf 45 Personen beschränkt, daher ist eine Anmeldung bis 30. September notwendig, an Marlis Odermatt, Tel. 041 250 37 46 oder per E-Mail an marlis.odermatt@outlook.de

Besichtigung des Musterhofs „Huob“ auf dem Littauer-Berg

Seite 4

Montag, den 11. Oktober 2021

Filmnachmittag „Vitus“

Montag, den 8. November 2021, 14.00 Uhr

Stattkino Luzern

Bourbaki Panorama, Löwenplatz 11, 6004 Luzern

Freier Eintritt für Mitglieder

Der Luzerner Stiftsschatz in der Luzerner Hofkirche

Montag, den 22. November 2021, 15.00 Uhr

Führung durch den Konservator Urs Beat Frei

Treffpunkt: 14.50 Uhr vor dem Hauptportal der Hofkirche. Die Besucherzahl ist auf 25 Personen beschränkt.

Anmeldungen an Josef Fries Tel. 041 250 35 20 oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch

Adventspiel und Besuch des Samichlaus

Montag, den 6. Dezember 2021, 14.00 Uhr

Gasthaus „Ochsen“, Littau

Wandergruppe Littau

Dienstag,	26. Oktober 2021	Wanderzeit: 2.00 Std
Halbtageswanderung:	Luzern – Horw - Mattenhof	
Besammlung:	13.10 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12	13.19 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Fr. 8.40 Halbtags Fr. 6.20	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke	
Rückkehr:	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung:	Lorenc Stani 079 686 89 43 und Geiser Urs 041 250 38 75	
Anmeldung:	bis 23. Oktober 2021	18.00 Uhr, an Wanderleitung

Dienstag,	23. November 2021	Wanderzeit: ca.2 Std.
Halbtageswanderung:	Schlusswanderung	
Besammlung:	13.00 Uhr Kath. Kirche Littau	
Abmarsch	13.15 Uhr Kath. Kirche	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung:	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung:	bis Samstag 20. November 2021, 18.00 Uhr, an Wanderleitung	

Zur Erinnerung

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

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

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

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

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

DANKE

*Liebi Wanderinnen, liebi Wanderer,
 Es ereignisrichs Wanderjahr, ghört bald de Vergangeheit a.
 Mier Wanderleiter danke Eui för d'Begleitig uf üsne uusgheckte
 Wandrige. Leider hed üs Corona zo vele schöne Wandrige e Bän-
 gel zwösche Bei gschtosse.
 Aber ned desto z'rotz, hoffe mier Wanderleiter, dass er au omso
 meh im 2022 zahlrich metwanderid.*

Danke.

Peter, Urs, Stani, Walti



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



Wanderung 27. Juli 2021, «dem Schatten nach» bis Malters

Besichtigung des Musterhofs „Huob“ auf dem Littauer-Berg.

Montag, den 11. Oktober 2021

Treffpunkt: 15.00 Uhr auf dem Parkplatz Schulhaus Littau Berg.

Ab 14.30 Uhr Fahrgelegenheit ab Parkplatz des Friedhofs Littau.

Führung durch die Event- und Seminarräume im umgebauten Schulhaus.

Kurzer Spaziergang zum Landwirtschaftsbetrieb „Huob“, Augenschein des Betriebes und

Informationen durch den Inhaber des Hofes, Herr Heiner Geisseler. Begehung des 1.5 km langen Rundkurses entlang des renaturierten Moosbaches. Dieser Rundgang ist fakultativ.

Zum Abschluss wird im Hofladen ein Apero serviert.

Anmeldungen bis Mittwoch den 6. Oktober 2021 an Josef Fries Tel. 041 250 35 oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch

www.huob.ch schulhausberg.ch



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

Unter der Leitung von Hans Thalmann hat unser Veloleiterteam (Bild) bis Redaktionsschluss, mit viel Wetterglück, alle Ausfahrten unfallfrei und Corona gerecht durchführen können. **Der Detailbericht von Hans Thalmann kann auf unserer Webseite eingesehen werden wie auch alle grossartigen Bilder unserer Fotografen, Hong Phuong Bui, Hans Peter Hostettler und Peter Wagner.**

Im Folgenden eine kleine Auswahl, die Lust auf Mehr macht.



Velo-Leiterteam

v.l. Peter Wagner, Hans Peter Hostettler, Kobi Manser, Carlo Matzinger, Hans Thalmann (Ob-



Bergwanderung Rigi Kaltbad – Urmiberg - Brunnen 24. August 2021



Alle Bilder von Hong Phuong Bui, Walter Jten und Leopold Rubinig auf unserer Webseite.

Ausflug an den Bielersee 14. September 2021

Bericht in der nächsten Senioren-Post oder nächstens auf unserer Webseite.

Rad- und Wanderwoche in Breisach am Rhein, 30. August bis 4. September 2021

Eine grossartige Woche im spätsommerlichen Kaiserstuhl, betreut von Josef Fries und dem einheimischen Thomas Ziser. Die 21 Velofahrenden und die neunköpfige Wandergruppe genossen den faszinierenden Liebreiz und die Ruhe des Kaiserstuhls. Einem regnerischen Ankunftstag folgte ein bewölkt aber trockener Tag und dann lauter heitere Sommertage.



Viele Bilder von Peter Wagner, Fritz Platzer, Walter Jten und Bruno Peter sowie ein Bericht von Josef Fries erscheinen auf unserer Webseite.





Boccia-Spiel

Die Wiederaufnahme des Spielbetriebs erfolgte am 16. August 2021. (Der letzte Spieltag liegt leider schon 10 Monate zurück).

Nach den gültigen Richtlinien (wegen Corona) muss leider noch mit Maske gespielt werden. Trotz allem, hoffen wir auf einen regen Besuch bei dem interessanten Spiel. Die erneuerten Bahnen werden für alle eine kleine Herausforderung, da der Lauf der Bocciakugel anders verläuft als auf den alten Bahnbelägen. So werden wir einige Überraschungen erleben.

Alle aktiven Mitglieder wurden per Mail oder Telefon informiert.

Selbstverständlich sind neue Mitspielerinnen und Mitspieler herzlich willkommen. Anfänger werden von uns gerne in den Spielbetrieb eingeführt und unterstützt. Bei Fragen gibt Erwin Keiser gerne Auskunft.

Wie üblich sind der 1. und 3. Montag im Monat unsere Spielnachmittage. Wir treffen uns in der Boccia-Halle Ruopigenmoos um 13.30h.

Leitung: Erwin Keiser, Reussmatt 10, 6032 Emmen; 041 260 43 79



Singen für Frauen und Männer

Im reformierten Kirchenzentrum Littau

Wiederbeginn war am 6. September 2021, allerdings mit Maske, nach Vorschrift der reformierten Kirche.

Weitere Daten: 8. November und 6. Dezember 2021

Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

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

SOS –Fahrdienst

Bei der Senioren-Drehschibe 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.

Herbstausflug Kartause Ittingen, 22. September 2021

Bericht und Bilder in der nächsten Senioren-Post oder sehr bald unserer Webseite.

Senioren-Ferienwoche in Lenk i.S. vom 21. bis 28. August 2021

Zusammen mit Werner Steiger und mit der Unterstützung von Priska Baumeler und Liss Haas, haben wir eine wunderbare und gut betreute Wanderwoche in Lenk i.S. erlebt. Bei ganz brauchbarem Wetter konnte sich Jede und Jeder nach seinen Möglichkeiten und Erwartungen betätigen. Die eindrückliche Landschaft, die Wasserfälle, die heimeligen Bergrestaurants, das prächtige Montreux und die Geselligkeit bleiben unvergesslich.

Im Hotel Kreuz waren wir bestens aufgehoben. Bericht und Bilder folgen in der nächsten Senioren-Post, und ab sofort und ausführlich auf unserer Webseite.



Termin der nächsten Ferienwoche,

wieder in Lenk i.S.:

20. bis 27. August 2022



Liebe Leserinnen und liebe Leser

Der Sommer 2021 ist vorbei, geprägt von viel Wasser, viel Regen, Unwettern, zwischendurch von schönen und heissen Tagen.

Ich habe mein Schnupperjahr hinter mir, mit vielen neuen Eindrücken und neuen Aufgaben. Die Zusammenarbeit mit dem „alten“ Vorstand und dem „neuen“ Vorstand hat wunderbar geklappt und wir sehen mit Zuversicht in die Zukunft.

Nicht so viele Anlässe konnten wir im Jahr 2021 durchführen. Das Lotto, die Fasnachtsveranstaltung, der Vortrag über Wildkräuter, die ersten Wanderungen wie auch der Filmnachmittag „Kühe, Käse und drei Kinder“ fielen Corona zum Opfer. Ich danke Ihnen allen ganz herzlich, dass Sie uns mit Ihrem Beitrag trotzdem unterstützt haben.

Endlich gab's dann doch etwas Lockerungen und wir durften am 10. Juni 2021 unsere erste Wanderung durchführen (siehe Bericht). Es war ein kleines Grüppli, aber alle genossen das Zusammensein und das gemeinsame Wandern. Bei dieser Gelegenheit möchte ich alle Seniorinnen und Senioren von Reussbühl (und selbstverständlich sind auch Littauerinnen und Littauer herzlich willkommen) auffordern, bei diesen Wanderungen mitzumachen. Die Aussage „Ich fühle mich noch zu jung dafür!“ gilt nicht. Die Wanderleiter planen mit Herzblut tolle Touren. Machbar für alle. Natürlich, das Tempo ist ein bisschen gemächlicher und man muss Rücksicht nehmen auf alle, aber das schweisst zusammen, man lernt wieder neue Leute kennen, freut sich auf tolle Gespräche und gemütliche Stunden. Machen Sie mit, melden Sie sich an, die Wanderleiter und ich freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Mit herzlichen Grüssen
Maya Tonella



Wettbewerb in der Seniorenpost Nr. 3/2021

Die Lösung lautet: **PILATUS**

Bei Hanni Wyss sind fristgerecht 18 Lösungen (eine davon leider falsch) eingegangen.

9 Frauen und 8 Männer haben die Buchstabenreihenfolge richtig erkannt. Am 13. Juli 2021 fand die Ziehung unter den wachsamen Augen von Maya Tonella statt und am Freitag, 16. Juli 2021 durften die Gewinnerin und der Gewinner je einen

Einkaufsgutschein vom Ruopigen Zentrum im Wert von CHF 50.00 entgegennehmen. Es sind dies:

Erika Furrer, Ruopigenring 85

Eugen Lotter, Ennetweg 7

Wir gratulieren den glücklichen Gewinnenden und danken allen fürs Mitmachen.



Hanni und Hans beim Ziehen



Hanni und Hans mit den Gewinnern



Gewinner Erika und Eugen

Vorstandssessen

Donnerstag, 8. Juli 2021: Der „alte“ Vorstand traf sich zum letzten Mal mit einem lachenden und einem weinenden Auge zum gemeinsamen Vorstandssessen. Es war ein lustiger Anlass, ich durfte auch dabei sein. Vorab herzlichen Dank, ihr habt euren „Ruhestand“ verdient.

Maya Tonella



Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Corona ist noch nicht ausgestanden. Wir hoffen, wir können unsere Anlässe durchführen. Beachten Sie jedoch die Hinweise auf unserer Website oder fragen Sie nach.

Jassen im Restaurant Don Carlos

Dienstag, 14.15 Uhr: 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2021

Auskunft: Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern, 041 260 63 79

Josette Zemp, Waldstrasse 49, 6015 Luzern, 041 260 87 85

Wanderungen

7. Oktober, 4. November, 2. Dezember (Schlusswanderung)

Seite 9

Eröffnungsveranstaltung (nur mit Coronazertifikat)

Dienstag, 19. Oktober 2021, 14.00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Programm: Jahresbericht, Kassenbericht, Verabschiedungen

Es geht weiter: Neuer Vorstand wird vorgestellt.

Unterhaltung mit dem Zauberer Arino.

Gemütliches Zusammensein bei einer offerierten kleinen Stärkung und einem Glas Wein.

Pro Senectute Herbstsammlung 2021

(Die Helfergruppen werden aufgeboten.)

Bildervortrag: Vietnam erwacht aus seiner Schönheit

Seite 10

Dienstag, 16. November 2021, 14.00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Referent: Bui Hong Phuong von Littau

Zu Beginn des Nachmittags gedenken wir unseren Verstorbenen.

Samichlausanlass (nur mit Coronazertifikat)

Dienstag, 30. November 2021, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri

Kleine Adventsfeier, Besuch vom Samichlaus, gemütliches Zusammensein.

Offeriertes, gemeinsames Essen. Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 28. November 2021.

Maya Tonella, Tel.041 210 08 75 oder 079 297 68 33. Per E-Mail: tonella@vtxmail.ch

Zum Vormerken:

18. Januar 2022: Lotto

22. Februar 2022: Fasnachtsanlass

22. März 2022: Vortrag Wildkräuter

Ein herzliches Dankeschön all unseren treuen Helfern und Helferinnen

Fast alle sind gekommen, als Hanni am 17. Juni 2021 zum Helferessen eingeladen hat. 22 fröhliche Gesichter trafen sich an einem wunderbaren Sonntag im Garten des Philipp Neri. An den liebevoll gedeckten Tischen genossen wir alle ein wunderbares Mittagessen mit einem feinen Tröpfli Wein bei reger Plauderei. Hanni bedankte sich bei



den „Mitarbeitern“ des Aktiven Alters Reussbühl (Verteiler und Verteilerinnen der Seniorenpost und der Pro Senectute-Kuverts, Wanderleiter, Jassfrauen). Ohne ihre Mithilfe wäre die Vereinigung des Aktiven Alters Reussbühl nicht existenzfähig. Es ist schön, wenn man sich auf so treue Helfer und Helferinnen verlassen kann.

Auch ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich und hoffe, dass wir noch lange „zusammenarbeiten“ können.

Maya Tonella

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 07. Oktober 2021

Wanderzeit ca. 2½ Std

Rotkreuz – Michaelskreuz – Adligenswil (Aufstieg ca. 290m – Abstieg ca. 80m)

Besammlng: 09.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
 Abfahrt: 09.22 Uhr Bus Nr. 40 nach Busbahnhof Süd Emmenbrücke
 09.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)
Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst
 Rückkehr ca. 16.20 Uhr

Anmeldung: Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr 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 Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

Donnerstag, 04. November 2021

Wanderzeit ca. 2 Std

Hergiswil bei Willisau (646 m) – Willisau (554 m) Leichte Wanderung der Wigger entlang, ohne grosse Auf – oder Abstiege

Besammlng: 08.50 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
 Abfahrt: 09.02 Uhr mit Bus Nr. 40
 09.22 Uhr ab Bahnhof Littau Richtung Willisau
Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst
 Rückkehr ca. 16.00 Uhr

Anmeldung: Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09
 Verpflegung: Aus dem Rucksack, Grillmöglichkeit am Rastplatz
 Ausrüstung: Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke
 Wanderleitung: Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09 Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30

Donnerstag, 09. Dezember 2021

Wanderzeit ca. 2 Std

Schlusswanderung Die Wanderung wird bei jedem Wetter durchgeführt

Besammlng: 13.00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum oder
 13.30 Uhr Bahnhof Luzern beim Torbogen
 Abfahrt: 13.07 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Billett bitte selbst lösen: Tageskarte Zone 10 oder Passeparout
Anmeldung: Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51
 Ausrüstung: Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke
 Wanderleitung: Paul von Flüe, Hans Wyss, Johanna Walser, Sepp Roos, Eugen Lotter

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



Wanderleitung v.L. Sepp Roos, Eugen Lotter, Johanna Walser, Paul von Flüe, Hans Wyss



Wanderung 1 Juli. 2021: Hitzkirch-Mosen-Hitzkirch, Bilder Maya Tonella

Vietnam erwacht aus seiner Schönheit. Vortrag von Bui Hong Phuong

Dienstag, 16. November 2021, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri

Wir kennen Vietnam aus der Vergangenheit als ein armes Land. Ein Land, dessen Geschichte und Kultur tief geprägt ist von tausend Jahren chinesischer Fremdherrschaft und über hundert Jahren französischer Kolonialmacht. Dann die barbarische japanische Besatzung im 2. Weltkrieg und schliesslich der grausamste Krieg in der Geschichte Vietnams gegen die Amerikaner, der im Jahr 1975 endete und beide Teile des Landes wieder in Frieden vereinte.



Im Land herrschte seitdem grosse Aufbruchstimung. Selbstbewusst, gastfreundlich und friedlich, so ist das heutige Vietnam. Vietnam besitzt einen Reichtum an Bodenschätzen, eine goldene lange Meeresküste sowie das riesige, fruchtbare Mekongdelta und eine atemberaubende Natur. Phuong Bui, ein ehemaliger vietnamesischer Boatpeople (Flüchtling), der schon seit knapp 40 Jahre in Littau ansässig ist, will diese traumhaften Landschaften in Form von Bildern weiter an unsere Seniorinnen und Senioren vermitteln.

Erste Wanderung nach der langen Coronapause, 10. Juni 2021

Aristau - Althäusern – Jonen - Affoltern am Albis

Am 10. Juni 2021 war es endlich soweit! Ein kleines, aufgestelltes Grüppli machte sich bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg. Allen hat man die Freude angesehen, dass es wieder einmal „es bitzeli“ normal war.

Mit dem Zug ab Emmenbrücke nach Rotkreuz (umsteigen), Muri (umsteigen) und mit dem Postauto nach Aristau/Althäusern. Nachdem Hans kurz den Wanderungsverlauf erläutert hat, wurden die Wanderstöcke ausgefahren und los gings. Zwischen Wiesen- und Landwirtschaftsfeldern, entlang von Gewässern und einer kurzen Verschnaufpause erreichten wir das Dorf Jonen mit seinen schönen, alten Häusern und nach einem eher schweisstreibenden „Ufe- und Abewäg“ unseren Picknickplatz bei der Wallfahrtskapelle Jonental.

Die Rückfahrt mit dem Zug war dann noch das Tüpfli auf dem i. Hans und Johanna, herzlichen Dank für diesen tollen Ausflug! Gemütlich unter Bäumen konnten wir unser mitgenommenes Essen einnehmen. Es wurde geplaudert, gelacht und die eine oder andere Räubergeschichte erzählt. Gestärkt und versäubert wurde die Wanderung fortgesetzt. Ab jetzt war es richtig idyllisch. Der Bach Jonen musste an verschiedenen Stellen überquert werden. Als Brücke diente ein schmaler Steg. Im Gänsemarsch bezwangen wir auch dieses Hindernis.



Nach gut einer Stunde erreichten wir das Dorf Zwillikon. Den einen oder anderen setzte die Hitze etwas zu und sie machten von der Möglichkeit Gebrauch, den letzten Rest bis zum Ziel mit dem Postauto zu fahren. Die Anderen nahmen nochmals die letzten 30 Minuten unter die Füsse.

Ziel: Restaurant Löwen beim Bahnhof Affoltern am Albis. Ein kühles Bier, ein Möstli oder eben auch etwas anderes krönten den Abschluss dieser tollen Wanderung.

Maya Tonella

Mehr Bilder von Maya Tonella auf unserer Webseite



Hämikerberg-Lindenberg-Buttwil-Muri, 5. August 2021

Nein, nicht wirklich sommerliches Wetter hat uns an diesem Donnerstag auf unserer Wanderung begleitet. Alles hatten wir – Sonne, Regen, Nebel, Schirm auf, Schirm zu – trotzdem, 19 Wanderinnen und Wanderer und ein Hund machten sich mit dem Zug und dem Bus auf den Weg nach Hämikerberg. Nach einem kurzen Aufstieg und einer mystische Wanderung durch den nassen, nebelverhangenen Wald erreichten wir „Top of Lindenberg“.

Nach einem kurzen Bananen- und Trinkhalt gings wieder weiter Richtung Buttwil. Unterwegs hat uns Hans noch in die Geschichte eines Grenzsteins eingeführt. Auf dem dreieckigen Grenzstein steht auf der Nordwestseite das Luzerner, gegen Südosten und Nordosten jeweils das Freiamter Wappen, weil hier die beiden Freien Ämter Muri und Richensee und das luzernische Schongau aneinandergrenzen. Das „Dreiländereck“, wie die Einheimischen den Ort noch heute bezeichnen.

Hoch über dem Buttwiler Flugplatz genossen wir unser Picknick und die eine oder andere Lachsalmöde tönte in den Wald. Der Abstieg konnte gewählt werden, entweder den etwas steileren Weg oder eine Abkürzung und dann den Rest mit dem Bus. Das Ziel war für alle das gleiche, Restaurant Sternen. Mit Kaffee, Bier, Wein und Kuchen verkürzten wir die Zeit, bis unser Zug uns wieder nach Luzern zurückbrachte.

Bevor wir jedoch den Rückweg unter die Räder nahmen, machten wir noch einen Besuch in der wunderschönen Klosterkirche von Muri. Vielen Dank an Johanna und Hans fürs Organisieren.

Maya Tonella

Mehr Bilder von Maya Tonella auf unserer Webseite



durch den nassen, nebelverhangenen Wald



Hans Wyss und der Grenzstein



Senioren-Post

Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern
041 210 08 75 oder 079 297 68 33, tonella@vtxmail.ch



Tagesausflug ins Berner Oberland am 17. August 2021

Telegramm: Fahrt über den Brünig nach Brienz-Hofstetten. Besichtigung Trauffer Holzsspielwaren. Weiterfahrt nach Aeschried ins Restaurant Chemihütte. Feines Mittagessen. Weiterreise nach Trubschachen – Kambly. Tonnenweise Guetzli eingekauft. Heimfahrt übers Emmental, Langnau, Huttwil, Willisau nach Reussbühl. Wetter ideal, Stimmung optimal. Chauffeur empfehlenswert.
Maya Tonella

Mehr Bilder auf unserer Webseite



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

Willkommen zum 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 **7. Oktober, 4. November & am 2. Dezember jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr** im reformierten Kirchenzentrum Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59.

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



Pro Senectute Kanton Luzern - Herbstsammlung 2021.

Gemeinsam stärker. Auch in Zukunft

Vom 20. September bis 30. Oktober 2021 führt Pro Senectute Kanton Luzern die diesjährige Herbstsammlung durch. „Gemeinsam stärker. Auch in Zukunft.“ – so lautet das Motto. Mit Ihrer Spende sorgen Sie dafür, dass Seniorinnen und Senioren in der Schweiz möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, auch in herausfordernden Zeiten.

Wir informieren, beraten und helfen älteren Menschen und deren Angehörigen und sorgen so für ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben.

Das Aktive Alter Littau und das Aktive Alter Reussbühl sind wiederum mit ihren freiwilligen Helferinnen und Helfer unterwegs.

Ein Viertel des gespendeten Geldes bleibt in der jeweiligen Gemeinde und wird für die Altersarbeit vor Ort eingesetzt. Jede einzelne Spende trägt dazu bei, dass Pro Senectute Kanton Luzern die dringend notwendige Arbeit im Dienste älterer Menschen weiterführen kann.

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

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

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

- Man findet die Webseite mit Google am einfachsten, z.B. unter „senioren litta“ bzw. „senioren reuss“ oder mit nebenstehendem QR-Code.
- Die erste Seite erleichtert den Einstieg zu den vielfältigen Angeboten.
- Der Link «Bilder und Berichte» führt zu den Bildern und Berichten über die Anlässe der Trägergruppen.
- Der Link «Bilder und Berichte der Leser» führt 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 frühzeitig zur Verfügung.



Aktuell Corona Massnahmen, aktuelle Hinweise
Rad- und Wanderwoche in Breisach am Rhein, 30. August bis 4. September 2021
Ausflug an den Bielersee 14. September 2021
Seniorenwanderferien Lenk i.S., 21. bis 28. August 2021
Herbstausflug Kartause Ittingen, 22. September 2021
Tagesausflug ins Berner Oberland, 17. August 2021
Die schönsten Bilder der Velotouren 2021

Pro Senectute hilft älteren 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 melden: Telefon 041 226 11 88, Montag bis Freitag 8.00 bis 11.30 Uhr / 14.00 bis 17.00 Uhr



CINEDOLCEVITA Start am 28. September 2021

Mit neuem Elan, sehr geehrte Damen und Herren, präsentieren wir Ihnen ein individuell neu gestaltetes Programm unter dem Motto **EINTAUCHEN IN FREMDE WELTEN**. Die Anfangszeit ist jeweils um **14.00 Uhr**.

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama. 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
Flyer auf www.senioren-littaureussbuehl.ch



Di 28. September, 14.00

FIGLIA MIA

von Laura Bispuri, Italien/D/CH 2018, 100 Min., I/d,f
 Der Sommer der 10-jährigen Vittoria wird zwei Monate an Herausforderungen, Hass, Liebe und Vergebung mit sich bringen. Die schüchterne Vittoria hat eine sehr enge Beziehung zu ihrer aufopferungs- und liebevollen Mutter Tina. Aber ihr ruhiges Leben auf Sardinien wird erschüttert als das junge Mädchen ahnt, dass das stadtbekanntes Partygirl Andrea ihre wahre Mutter sein könnte.

Di, 26. Oktober, 14 Uhr

SIBEL

von Guillaume Giovanetti + Cagla Zencirci, F/D/Luxemburg, Türkei 2018, 95 Min., OV/d,f
 Sibel ist 25 Jahre alt und lebt mit ihrem Vater und ihrer Schwester in einem abgelegenen Bergdorf am Schwarzen Meer in der Türkei. Sie ist stumm, aber kann dank einer in der Region verbreiteten Pfeifsprache kommunizieren. Von den Dorfbewohnern ausgeschlossen, folgt Sibel insgeheim einem Wolf, der sich im nahen Wald herumtreiben soll.

Di. 9. November, 14.00

FALTENROCK

von Leonie Kock und Janina Rasch, 2019, 83 Min., D
In Anwesenheit von Janina Rasch
 Was bedeutet Altern in einer Gesellschaft, in der die Menschen immer länger leben? Mit der Kamera eines Freundes begleiten

zwei junge Filmemacherinnen Stammgäste der Hamburger FALTENROCK Partyszene, in der der Eintritt erst ab 60 Jahren erlaubt ist.

FaltenRock So 14. November, 20:00

Disco für Musiknostalgiker:innen im Kleintheater Luzern
Eintritt: CHF 15.-, mit Kinoticket stattkino gratis.

Di 23. November, 14.00

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.

Di 14. Dezember, 14.00

DANIEL HOPE

von Nahuel Lopez, Deutschland/Schweiz 2017, 103 Min., OV/d
 Er ist Musiker mit Sinn und Gefühl für Außergewöhnliches. Der Weltklasse-Geiger Daniel Hope zählt zu den spannendsten Persönlichkeiten des internationalen Musiklebens. Leidenschaftliche künstlerische Neugier, Intensität und Menschlichkeit zeichnen sein Musizieren aus. Dass sich Klassik für jeden lohnt, sein Credo.

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, 6. Oktober, 10. November und 15. Dezember jeweils von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren

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, 6. und 20. Oktober; 10. und 24. November und 15. Dezember 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

Restaurant Philipp Neri Reussbühl

Gemeinschaft pflegen, miteinander plaudern und zusammen essen.

In unseren gemütlichen Räumlichkeiten verwöhnen wir die Gäste mit gutem Essen und unserer Gastfreundschaft - stets angerichtet mit einer Prise Humor. Wir sind Restaurant und Quartiertreffpunkt, aber das Lokal bietet auch viel Platz für Anlässe, Bankette und Zusammenkünfte von Vereinen.

Öffnungszeiten siehe www.philippneri.ch. Tel. 041 260 62 62

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 Beratungsstelle:

Pro Senectute Kanton Luzern
Beratungsstelle Emmen
Gerliswilerstrasse 63
6020 Emmenbrücke
041 268 60 90

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
Winkelriedstrasse 14, 6002 Luzern
Telefon: 041 208 81 38
mirjam.mueller@stadtluzern.ch, www.ages.stadtluzern.ch

Vicino im Fanghöfli, Littau

in unserem Quartier alt werden
Treffpunkt, Informations- und Kontaktstelle
info@vicino-luzern.ch, 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 2600 Exemplare
Nächster Redaktionsschluss: 15.11.2021