

# Senioren-Post

Littau - Reussbühl

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



Bild: Maya Tonella, Wanderung vom 7. Oktober 2021, Rotkreuz Küntwil-Udligenswil



**Die Pandemie ist noch nicht überwunden. Die Situation ist unberechenbar.  
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
Lottonachmittag	Seite 2 & 8
Seniorenfasnacht	Seite 2 & 9
Littau, das Dorf der Stadt Luzern	Seiten 2
Wandern	Seite 3 & 12
Boccia-Spiel	Seiten 6
Singen für Männer und Frauen	Seite 6
SOS-Fahrdienst	Seite 6
Malkurs Frühling 2022	Seite 7
Qi-Gong	Seite 7
Vortrag Heilkräuter	Seite 9
Einzahlungsschein	Seite 11
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 für Reussbühl und 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).

## Noch immer ist grosse Vorsicht geboten

„Ein hoffnungsvoller Ausblick“ war der Titel zu meinem Kommentar in der letzten Ausgabe der Seniorenpost. Ich hatte auf ein baldiges Ende der Corona-Pandemie gehofft.

Leider wurde meine Hoffnung nicht erfüllt. Seit Mitte November steigen die Ansteckungen wieder an und in den Nachbarländern wurden weitere strenge Massnahmen ergriffen um eine Ausbreitung der Pandemie zu stoppen. Auch bei uns ist die Lage noch immer sehr fragil.

Wir hoffen, dass sich die Lage wieder entspannt. Ein Grossteil unserer Generation ist im Besitz eines Covid-Zertifikats, was unserem Vorstand erlaubt, ein ansprechendes Programm für das 1. Quartal vorzulegen.

Wie vorerwähnt, grosse Vorsicht ist geboten. Wir verfolgen die Situation und würden, je nach Lage, geplante Anlässe annullieren.

Josef Fries, Präsident Aktives Alter Littau, Neuhushof 12, 6014 Luzern,  
041 250 35 20, 076 400 06 84,  
[josef\\_fries@bluewin.ch](mailto:josef_fries@bluewin.ch)



Bild Vorstand v.L. Peter Wagner, Josef Fries, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt, Bruno Peter

## Veranstaltungen Aktives Alter Littau

*Man beachte die neuen Covid-Massnahmen und mögliche Anforderungen wie: Anmeldung, Zertifikatspflicht, Maskenpflicht.*

*In der Regel gilt für Anlässe in Räumen Zertifikatspflicht.*

*Aktuelle Hinweise auf Flyer oder auf unserer Webseite [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)*

### Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
6. Januar, 3. Februar, 3. März, 7. April 2022  
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern  
041 250 45 75

### Spaziergänge

Jeden Donnerstagvormittag 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.  
SpaziergängerInnen mit Mail-Adresse erhalten das Programm per Mail.

### Wandern

Seite 3

### Seniorenfasnacht mit Besuch des Zunftmeisters

Montag, 21. Februar 2022, 14.00 Uhr  
Mättlizunft mit Zunftmeister Thomas Kaufmann  
Gasthaus Ochsen  
Maskierte sind herzlich willkommen.

### LITTAU - das Dorf in der Stadt Luzern

Ein **Bildvortrag von Beat Krieger, pensionierter Lehrer und alt Gemeinderat**, mit interessanten Bildern und vielen Erläuterungen zur Dorf- und Siedlungsentwicklung von Littau in den letzten 70 Jahren.

Mittwoch, 16. März 2022, 14.00 Uhr  
Ev. Ref. Kirchenzentrum Ritterstrasse 58

### Vorschau

#### Hauptversammlung

Montag, 11. April 2022, 15.00 Uhr im Zentrum St. Michael und Nachtessen im Gasthaus Ochsen  
Die Vereinsmitglieder erhalten eine schriftliche Einladung mit der Traktandenliste und einem Formular für die Anmeldung.

#### Ausflug ins Fürstentum Lichtenstein

Dienstag, 17. Mai 2022  
Fahrt über den Ricken, durch das Toggenburg nach Triesenberg. Mittagessen im Hotel „Kulm“  
Rückfahrt über Sargans – Schindellegi – Küssnacht – Luzern

#### Rad- und Wanderferien in Edingen am Kaiserstuhl

Montag 29. August bis Samstag 3. September 2022

## Wandergruppe Littau

Dienstag, 22. Februar 2022		Wanderzeit: ca. 2 Std.
Nachmittagswanderung:	Ballwil - Inwil	Aufstieg 120 Meter, Abstieg 210 Meter
Besammlung:	12.50 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12:	13.04 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Fr.10.40, Halbtax Fr.7.40	
Verpflegung:	öppis z'trenke oder z'knabbere	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen- eventuell Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke	
Rückkehr:	Gasshof ca. 18.15 Uhr	
Wanderleitung:	Geiser Urs 079 273 46 12, Lorenc Stanislaus 079 686 89 43	
Anmeldung:	<b>bis Samstag 19. Februar 2022, 18.00 Uhr</b> an Wanderleitung	

Dienstag, 22. März 2022		Wanderzeit: ca. 2,5 Std.
Halbtageswanderung:	Sins – Burg Hünenberg - Rotkreuz	134 m auf 128 m ab
Besammlung :	13.05 Uhr	
Abfahrt Bus 12:	13.15 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Fr. 24.00, Halbtax Fr. 12.00	
Verpflegung:	öppis z'trenke oder z'knabbere	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 18.15 Uhr Gasshof	
Wanderleitung:	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung:	<b>bis Samstag 19. März 2022, 18.00 Uhr</b> , an Wanderleitung	

### Zur Erinnerung

#### BAG-Richtlinien beachten

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. 100.00

**Versicherung ist Sache des Teilnehmer**

#### Vorschau 2022

26. April	Willisau – Luthern	GT	23. August	Niederbauen – Stockhütte	BW
24. Mai	Uetliberg – Felsenegg - Albispass	GT	27. September	Hasliberg – Reuti – Brünig	GT
28. Juni	Schüpfheim – Obstalden - Entlebuch	GT	25. Oktober	Schenkon – Rickenbach	HT
26. Juli	Olten – Sälischloss – Zofingen	GT	22. November	Schlusswanderung	HT

HT = Halbtageswanderung, GT = Ganztageswanderung, B = Bergwanderung

## Schlusswanderung Schlosswaldkapelle – Nylon 7 Viscosistadt, 23. November 2021

Littau – Schlosswaldkapelle - Nylon 7. Viscosistadt Emmenbrücke

Alle Bilder von Walti Jten und Phuong Bui und ausführlicher Jahresrückblick von Walter Jten auf unserer Webseite



## Ausflug nach Twann und Erlach am Bielersee, 14. September 2021



Ein grossartiger Ausflug, bestens organisiert von Seppi Fries. Bei schönstem Wetter fahren die zwei Busse die 83 Reisenden zu Kaffee und Gipfeli im Hotel Möwenpick, Egerkingen. Es ist der zweite Tag der Zertifikatskontrolle in Restaurants. Sie wird diszipliniert und problemlos abgewickelt. Nach dem Gruppenfoto Weiterfahrt bis zum Weindorf Twann am Bielersee. Spaziergang durch das wunderschöne Dorf mit seinen alten Häusern, den Brunnen und den verwinkelten Gassen, oder bis zum versteckten Wasserfall des Twannbaches und der steilen Rebentreppe, bis zum Aussichtspunkt.



Mittagessen im prächtigen Saal des Restaurant Hotel Bären, an grossen runden Tischen.



Mit dem Schiff geht es weiter mit Blick auf die Jura-Rebhänge über Ligerz, der St. Petersinsel, und La Neuveville bis zur Endstation Erlach. Wolken sind aufgezogen und mit grosser Zufriedenheit steigt man gerne in die Busse ein.

Letzter Zwischenhalt in Trubschachen, ja wo denn sonst?

Alle Bilder von Peter Wagner und Bruno Peter auf unserer Webseite



## Führung durch die Stadt Luzern mit dem City-Train, 4. Oktober 2021

Eine Flut von Touristen aus dem fernen Littau ergoss sich über die Weltstadt Luzern. Sie besetzten den beliebten City Train.



Mehr über diese waghalsige Aktion auf unserer Webseite.

## Besichtigung des Musterhofs „Huob“ auf dem Littauer-Berg, 11. Oktober 2021



schildert uns kurzweilig die Geschichte des Schulhauses und zeigt uns die grosszügigen Räume.

1935 erwarb die Gemeinde Littau das Schulhaus vom Urgrossvater des heutigen Besitzers. Der Schulbetrieb



35 Seniorinnen und Senioren haben den Weg zum ehemaligen Schulhaus Littau-Berg gefunden.

Heiner Geissler, der heutige Besitzer,

dauerte bis 1994. 2013 konnte Heiner Geissler die Liegenschaft von der Stadt Luzern erwerben. Das Gebäude wurde vollständig renoviert und als Seminarhaus in den Betrieb des Musterhofs Huob integriert.

Beim Rundgang erleben wir das Herdenverhalten der Mutterkühe und ihrer Kälber und geniessen den wunderbaren Blick auf Rigi und Pilatus. Zum Abschluss servieren uns Yvonne und Heiner Geissler ein grosszügiges Apéro.

Herzlichen Dank dem Aktiven Alter Littau, das die Kosten übernommen hat.



# Senioren-Post

## Filmnachmittag „Vitus“, 8. November 2021

Ein unglaublich mitreissender, berührender, märchenhafter und humorvoller Film



## Der Luzerner Stiftsschatz in der Luzerner Hofkirche, 22. November 2021

Konservator Urs Beat Frei lässt uns zuerst den imposanten wahrnehmen, um dann auf die Vielfalt der Fassade hinzuweisen. Sie wurde nach dem Osterbrand 1633 neu aufgebaut. Durch eine kleine Seitentür gelangt man in die Sakristei und danach in den eingewölbten Raum des Stiftsschatzes, wo sich Altertum und Moderne magisch berühren. Meditative Stille bei Kerzenlicht, bis sich die Vitrinen öffnen und sich die Farben der Decke offenbaren. Die Pracht der sakralen Schätze: Auch die damaligen Künstler wollten modern sein, und der Wert der Objekte lag nicht in Silber und Gold, sondern in den

kleinen Holz- und Knochenstückchen der Reliquien. Die «moderne» Deckenbemalung von Alfred Schmidiger ist einzigartig. Damals, 1938, war die Empörung gewaltig und bössartig. Wir jedoch schauen, staunen und bewundern. Wer nicht dabei war, sollte eine nächste Führung mit Urs Beat Frei nicht verpassen:

[www.luzern-kirchenschatz.org](http://www.luzern-kirchenschatz.org)

Bruno Peter Mehr Bilder auf unserer Webseite



## Helfergruppe Herbst 2021. 4 x 1300 Senioren-Post, 4500 x Pro Senectute und..... Ganz herzlichen Dank

Die «Unentbehrlichen» des Aktiven Alter Littau  
Oben v. L.: Anna Stadelmann, Toni Oberholzer, Margrit Ringenberg  
Unten v. L.: Jules Brun, Josef Fries, Gisella Stadelmann, Heidi Fries, Helena Pasztor, Marianne Alessandri, Ruth Meienberg, Irma Stadelmann, Rita Achten, Marlies Odermatt, Fritz Odermatt, Walti Jten, Martin Bühlmann, Bruno Peter



## Adventspiel und Besuch des Samichlaus, Montag, 6. Dezember 2021, im Gasthaus Ochsen

Eine grossartige Schulklasse, ein weiser Samichlaus mit Gefolge und über 100 Seniorinnen und Senioren.

Die Klasse 4c aus dem Schulhaus Dorf mit Mirjam Zraggen und Sabina Schmid begeisterten das Publikum mit einer mitreissenden Show aus Liedern, Texten und einem beschwingten Tanz, alles auswendig, keine Unsicherheiten.

Der Samichlaus sprach zum Jahresthema «Schritt für Schritt» und zeigte sich bestens orientiert über das Geschehen im Aktiven Alter Littau.

Herzlichen Dank für diese eindrücklichen Auftritte, für die Beiträge aus dem Publikum und natürlich für Pastetli und Grittibänz.



Mehr Text und Bilder von Walti Jten und Bruno Peter sowie ein Kurzvideo auf unserer Webseite.



# Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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

Aktuelle Hinweise auf unserer Webseite  
[www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)



## Neues aus der SENIOREN-DREHSCHIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

Nach engagierter 8-jähriger Tätigkeit als Vertreterin des Aktiven Alters Reussbühl tritt Hanni Wyss (links) zurück. Ihre Nachfolgerin ist Maya Tonella (Seite 10). Wir wünschen Hanni alles Gute in einer ruhigeren Zukunft und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Maya.



Der Vorstand (v.L.n.R):

Bruno Peter, Stephanie Rey-Koller, Heinrich Peter, Elisabeth Chrsten, Carlo Matzinger (Präsident), Maya Tonella.



Wer hats gemerkt? Die Senioren-Drehschibe heisst neu: «**FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU**»

## Boccia-Spiel

Wir spielen seit Mitte September 2021 mit der nötigen Vorsicht. Zutritt hat man nur mit Zertifikat. Es ist leider laufend mit Änderungen in Folge der Corona-Pandemie zu rechnen. Wir lassen uns aber die Freude am Boccia Spielen nicht nehmen und in den Spielpausen sind angeregte Gespräche angesagt.



Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Im Vordergrund steht das Spiel mit Lachen und Diskussionen. Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu einer Proberunde eingeladen. Reserviert euch den 1. und 3. Montag im Monat, 13.30h in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.

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

## Singen für Frauen und Männer

Im reformierten Kirchenzentrum Littau  
Daten 2022, jeweils Montag, 15.00 Uhr  
3. Januar, 7. Februar, 7. März, 4. April,  
2. Mai, 13. Juni (am 6. Juni ist Pfingstmontag), 4. Juli,  
5. September, 7. November, 5. Dezember 2022.

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

Ohne Maske, aber mit Covid-Zertifikat nach Vorschrift der reformierten Kirche.

## SOS – Fahrdienst

Gerne fahren die Fahrer aus Littau und Reussbühl unsere Senioren bei Bedarf zum Arzt oder auch ins Spital. Bei Fragen gibt Ihnen unsere Einsatzplanerin Frau Sonja Schmitter gerne Auskunft (Tel. 079 810 57 71).



## Vorschau Senioren-Ferienwoche in Lenk i.S. vom 20. bis 27. August 2022

Zusammen mit Werner Steiger und den Betreuerinnen Priska Baumeler und Liss Haas freuen wir uns auf die nächsten Sommerferien vom 20. bis 27. August 2022. Ausschreibung in der nächsten Senioren-Post.



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

## „KREATIVES MALEN“ im Frühling 2022, Vorschau

Mit verschiedenen Themen, passend zum Frühling, werden wir uns in diesem Kurs kreativ beschäftigen!

Wir arbeiten ohne Leistungsdruck in einer ungezwungenen Atmosphäre.

Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse!

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

Kursleitung: Josefina Martin-Suter

Kursdauer: 4 Donnerstage - Nachmittage

Daten: 10./17./24. und 31. März 2022

Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

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

Kurskosten: Fr. 130.00

Anmeldung und

Auskunft abends: Josefina Martin-Suter, 041 250 17 07, [josefina.martin@gmx.ch](mailto:josefina.martin@gmx.ch)

Anmeldeschluss: Mitte Februar 2022

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

Ohne Maske, aber mit Covid-Zertifikat nach Vorschrift der reformierten Kirche



## Qi-Gong im Waldfriedhof Staffeln

Ab Mai bis anfangs Oktober fand jeden Freitag Morgen eine Lektion in Qi-Gong unter kundiger Leitung von Frau Maria Hochstrasser statt. Das Angebot wurde durch die Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Luzern organisiert und bezahlt. Die Teilnehmerzahl war je nach Wetterverhältnissen zwischen 20 und 40. Bei Regen konnte in die halbhohe Abdankungshalle ausgewichen werden.

So haben eine Teilnehmerin und ein Teilnehmer die Lektionen erlebt.

Alice: Es braucht keine körperliche Fitness als Voraussetzung und jeder kann mitmachen. Qi Gong ist gut für das innere Gleichgewicht und den Kreislauf. Die Leiterin ist angenehm und kompetent sowie der ausgewählte Ort unter dem grossen Baum ist beruhigend und entspannend.

Hans: Eine muntere Schar, vor allem Frauen, aber auch ein paar Männer, trafen sich jeweils an einem Morgen zum Qi Gong. In einer ruhigen Atmosphäre wurden Gelenke bewegt, Muskeln gedehnt und das Gleichgewicht geübt. Die Zeit verging im Fluge und die Übungen taten einfach gut. Qi Gong kann nur empfohlen werden.



**Vorschau: Ab Mai 2022 wird der Kurs wieder angeboten.** Er steht allen Interessierten aus Reussbühl und Littau offen.

Carlo Matzinger

## Wir suchen dich!

### Gestalter oder Gestalterin der Seniorenpost und Betreuer oder Betreuerin unserer Website

Würde es dir Spass machen, 4 x im Jahr die Seniorenpost mit den erhaltenen Texten und Fotos zu kreieren?

Hast du Freude am Gestalten und Betreuen einer Website?

Dann würdest du in unser Team passen. Wir von der Senioren-Drehschibe für Reussbühl und Littau, dem Aktiven Alter Littau und dem Aktiven Alter Reussbühl heissen dich herzlich willkommen!

Mehr Informationen erhältst du von:

Bruno Peter, 041 250 40 78, [hedybruno.peter@bluewin.ch](mailto:hedybruno.peter@bluewin.ch)

Du darfst dich auch an den Präsidenten oder die Präsidentin unserer Vereine wenden.

## Liebe Leserinnen und liebe Leser

Bereits halten Sie die Ausgabe 1/2022 in Händen. Die Zeit vergeht so schnell.

Ein Jahr mit vielen „ufe und abe“ liegt hinter uns. Ein Jahr, das wir nicht so schnell vergessen werden. Umso schöner war es doch, dass wir ab Mitte Jahr den einen oder anderen Anlass durchführen konnten. Darüber berichteten wir bereits in der letzten Ausgabe der Seniorenpost. Wir genossen die Wanderungen, die Jassnachmittage und unseren Eröffnungsanlass, welcher am 19. Oktober 2021 im Philipp Neri stattfand (den Bericht dazu finden Sie auf Seite 9).



Und jetzt hoffen wir, dass die nächsten geplanten Anlässe problemlos durchgeführt werden können. Eine kleine Einschränkung haben wir: Jeder Anlass, der drinnen stattfindet, kann nur mit einem gültigen Zertifikat und dem dazugehörigen Ausweis besucht werden. Es kann auch sein, dass für den einen oder anderen Anlass eine Anmeldung notwendig ist. Das ersehen Sie aus der Ausschreibung. Die Anmeldung benötigen wir, damit das Restaurant weiss, für wie viele gestuhlt und aufgedeckt werden muss. Der Koch ist auch froh zu wissen, ob er für 20 oder 60 Personen oder noch mehr kochen muss. Falls Sie sich jedoch

angemeldet haben und Sie sich aber nicht wohl genug fühlen, am Anlass teilzunehmen, ist das kein Problem. Vielleicht haben Sie ja noch kurz Zeit, uns das mitzuteilen, was natürlich sehr freundlich wäre. Auch kurzfristige Anmeldungen sind möglich.

Nun wiederhole ich nochmals, was ich bereits in der letzten Seniorenpost geschrieben habe:

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Sei es an einem Vortrag, an den Wanderungen, beim Jassen oder an einem anderen Anlass.

*Wir erlauben uns, Ihnen als Beilage einen Einzahlungsschein für die Mitgliedschaft/Gönnerschaft „Aktives Alter Reussbühl“ zukommen zu lassen. Besten Dank für Ihren Beitrag!*

Nun wünschen wir Ihnen allen besinnliche Festtage und einen guten Start im Neuen Jahr.

Mit festlichen Grüssen

Vorstand „Aktives Alter Reussbühl“  
Maya Tonella

## Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

*Corona ist noch nicht ausgestanden. Wir hoffen, die Anlässe können durchgeführt werden. Beachten Sie jedoch die Hinweise auf unserer Website oder fragen Sie nach.*

### Jassen im Don Carlos (mit Zertifikat und Ausweis)

Dienstag, 14.00 Uhr: 4. Januar, 8. Februar, 1. März, 5. April 2022

Auskunft:

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

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



Seite 12

### Wanderungen

#### Lottonachmittag (mit Zertifikat und Ausweis)

**Dienstag, 18. Januar 2022 im Philipp Neri**

Kassenöffnung: 13.30 Uhr

Der Anlass beginnt um 14.00 Uhr. 8 Durchgänge. Das Lottoteam Lisbeth Müller-Schaub, Marlyse Limacher, Alois Kiser (Speaker) und Hermann Limacher (Reserve Speaker) freuen sich auf Ihren Besuch. Tolle Preise warten auf Sie.

## Seniorenfasnacht (mit Zertifikat)

**Dienstag, 22. Februar 2022, 14.00 Uhr im Philipp Neri**

Tanz und Unterhaltung mit dem Duo Romantica.

Besuch der Mättlizunft mit Zunftmeister Thomas Kaufmann

Kostümierte und Maskierte sind herzlich willkommen.

**Wir bitten um Anmeldung bis zum 20. Februar 2022.**

Maya Tonella, 041 210 08 75, 079 297 68 33 oder [tonella@vtxmail.ch](mailto:tonella@vtxmail.ch)



## Vortrag: Heilkräuter – Gesundheit der Natur (mit Zertifikat)

**Dienstag, 22. März 2022, 14.00 Uhr im Philip Neri mit Silvia Wildisen**

Im Anschluss wird Kaffee und Kuchen offeriert.

Nachdem wir vor einem Jahr den Vortrag wegen der Corona-Situation absagen mussten, hoffen wir, dass die Durchführung dieses Jahr möglich ist.

Silvia Wildisen hat den Spagyrik Master, ist Aromatherapeutin und Bachblütenexpertin. Sie wird uns Einblick geben in verschiedene Naturheilmittel, wie z. B. Arnika und Weissdorn, die für Herz und Kreislauf wirken.

Weiter wird sie über Wallwurz und Mädessüss sprechen, die bei Schmerzen im Bewegungsapparat angewendet werden können. Dies und einiges mehr wird uns Frau Wildisen näherbringen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Vortrag.



## Zum Vormerken:

Dienstag, 12. April 2022: Filmnachmittag im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelhof

Dienstag, 17. Mai 2022: Tagesausflug ins Appenzellerland

## Eröffnungsanlass vom 19. Oktober 2021

### Begrüssung und Rückblick

Zum letzten Mal eröffnet Hanni Wyss die Versammlung um 14.00 Uhr. Es sind 63 Mitglieder anwesend, darunter zwei Gäste vom Aktiven Alter Littau und ein Gast von der Drehscheibe.

Hanni freut sich, dass wieder einmal ein Anlass durchgeführt werden kann, nachdem aus den uns allen bekannten Gründen die meisten Termine ab Herbst 2020 abgesagt werden mussten: Der Bildervortrag über Vietnam, der Samichlausnachmittag, das Lotto, der Faschnachtsnachmittag, der Kräutervortrag im Frühling, wie auch der Filmvortrag.

Der Frühlingsausflug wurde auf den August 2021 verschoben. Es war eine illustre Gruppe, welche sich am 18. August 2021 mit Roland Zemp AG auf den Weg über den Brünig nach Hofstetten bei Brienz machte. Die Besichtigung der Trauffer Holzspielwaren AG war ein spezielles Erlebnis, konnte doch zum Beispiel die Produktion einer Spielzeug-Holzkuh von A-Z mitverfolgt werden. Weiter gings dann nach Aeschiried ins Restaurant Chemihütte zum Mittagessen. Auf der Rückfahrt war noch ein Halt in Trubschachen bei der

Firma Kambly geplant. Müde und glücklich sind wieder alle rechtzeitig in Luzern angekommen.

Ab Juni 2021 konnten wieder die Wanderungen angeboten werden. Es ist nicht der grosse Haufen, der sich auf dieses Abenteuer eingelassen hatte, aber für die Teilnehmenden war es immer wieder eine tolle Sache. Alle genossen die von unseren Wanderleitern ausgeheckten Touren.

Ebenfalls wurden die Jasserinnen und Jasser wieder aktiv. Ab September konnte das Jassen wieder angeboten werden. Glückliche Gesichter bei den Teilnehmenden und den Organisatorinnen.

### Auf Wiedersehen

Dann kam der Moment des „Adieusagens“. Hanni bedankt sich bei allen nochmals für die Unterstützung während der vergangenen Jahre und freut sich nun über die neu gewonnene Freizeit



## Der neue Vorstand übernimmt das Zepter

Maya Tonella begrüßte nochmals alle Teilnehmenden und freut sich, zusammen mit dem neuen Vorstand die Aktivitäten des Aktiven Alter Reussbühl zu organisieren. Bevor aber mit dem Programm weitergefahren wurde, gab es eine Einlage des Zauberers Arino. Er verblüffte mit seinen Zaubertricks.

## Verabschiedungen

Der alte Vorstand wurde verabschiedet. Hanni und Hans Wyss, Lotte Dousse und Toni Portmann wurden von Koller Hans in den höchsten Tönen gerühmt und erhielten zum Abschied nebst den guten Worten ein Geschenk.



## Der neue Vorstand

Der neu formierte Vorstand (Bild v.l.: Agnes Huonder [bisher], Liss Haas, Antoinette Valle, Claudia Clifford und Maya Tonella) stellte sich nochmals vor.

Danach präsentierte Maya Tonella das provisorische Programm für das nächste Jahr.

Neu: Anmeldung bei gewissen Anlässen erforderlich.

## Gemütliches Beisammensein

Während alle genüsslich das Sandwich und das Glas Wein geniessen konnten, unterhielt der Zauberer die Anwesenden mit Tischzauberei.



Maya Tonella

Mehr Bilder und Video von Walti Herzog auf unserer Webseite

## Vortrag von Phuong Bui über Vietnam am 16. November 2021

Über 60 Senioren und Seniorinnen haben diesen Anlass besucht. Wir waren überwältigt.



Zuerst gedachten wir all jener, die im vergangenen Jahr aus unserer Mitte gerissen wurden.



Der Bildervortrag von Phuong Bui hat uns sehr beeindruckt und uns sein Heimatland näher gebracht. Hanoi: Eine hektische Stadt mit wunderbaren Bauten und verstopften Strassen, mit vielen Händlern und Rikschas.

Unvorstellbar für uns die Eisenbahnstrasse mitten durch Wohnhäuser.

Reisfelder, Fotos von riesigen Blumenplantagen, traumhafte Strände.

Das Mekongdelta im südlichen Vietnam: Ein riesiges Labyrinth aus Flüssen, Sümpfen und Inseln mit schwimmenden Märkten und von Reisfeldern umgebenen Dörfern. Boote als wichtigstes Transportmittel. Touren beginnen oft in Ho Chi Minh-Stadt (dem ehemaligen Saigon) oder in Cần Thơ, einer sehr geschäftigen Stadt im Herzen des Mekongdeltas.

Herr Bui, wir danken Ihnen für diesen eindrücklichen Vortrag. Wir würden Sie gerne wieder bei uns begrüßen, um mehr aus Ihrem Leben zu erfahren.

Maya Tonella



Bilder Maya Tonella und Walti Jten  
Mehr Text und Bilder auf unserer Webseite



Halongbucht, atemberaubende Landschaft (Weltnaturerbe)



Hanoi, Train Street, Abenteuer und Attraktion pur



Schwimmender Markt auf dem Mekong-Delta

## Impressionen von der Wanderung vom 4. November 2021, Hergiswil b. Willisau - Willisau,



## Adventsfeier mit Samichlausbesuch, 30. November 2021

79 muntere Gäste setzten sich an die von Liss Haas schön geschmückten Tische. Eingerahmt von Hans-Peter Röschs wunderbaren Musikstücken, hörten wir die Adventsgeschichte „Als ein Stern vom Himmel fiel“ von Christa Spilling-Nöker.

Und dann kam der Samichlaus, mit Gefolge. So schön. Nach seiner Grussbotschaft, dem Verdanken des „alten Vorstandes“, dem Begrüssen des „neuen Vorstandes“, hat er unsere Wanderleiter und unsere Wanderleiterin sowie die beiden Jassnachmittag-Organisatorinnen namentlich erwähnt. Sie durften als

Anerkennung ein Geschenk entgegennehmen. Die Gäste erhielten dann das Samichlaus-Säckli aus den Händen des Vorstandes.

Nach dem feinen Nachtessen – Pastetli mit Gemüse und Pommes – es war schon etwas dunkel draussen, löste sich die Gesellschaft auf.

Herzlichen Dank meinen Vorstandskolleginnen für die Unterstützung. Ohne sie wäre das schlichtweg nicht möglich.

Maya Tonella

Mehr Text, Bilder und Video auf unserer Webseite



### Einzahlungsschein Mitgliederbeitrag 2022 Aktives Alter Littau / Aktives Alter Reussbühl

Der beiliegende Einzahlungsschein ist bestimmt für den Mitgliederbeitrag 2022 an das Aktive Alter Littau oder an das Aktive Alter Reussbühl.

Er beträgt Fr. 20.-- pro Person.

Die Anlässe sind immer auch mit Kosten verbunden. Die Vorstände danken Ihnen für die Zahlung und nehmen gerne auch Spenden entgegen.

Der Mitgliederbeitrag kann auch bei Veranstaltungen bezahlt werden.

Zahlungen sind auch am Schalter einer Raiffeisen-Filiale möglich, was uns die Bearbeitungsgebühr erspart.

Agnes Huonder, Kassierin Aktives Alter Reussbühl,  
Peter Wagner, Kassier Aktives Alter Littau

## Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 03. März 2022		Wanderzeit ca. 2¼ Std
<b>von Moos – Erlen – Büelmatt – Riffigweier – Rothenburg</b>		
Besammlung:	10.00 Uhr Parkplatz Kanti Reussbühl	
Abmarsch:	10.15 Uhr	
	Rückkehr ca. 15.30 Uhr	
	Das Zonen-Billett für die Rückfahrt ab Rothenburg löst jeder selbst.	
<b>Anmeldung:</b>	<b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51</b>	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack.	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung:	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

Donnerstag, 07. April 2022		Wanderzeit ca. 2¼ Std
<b>Pfäffikon – Hurdensteg – Rapperswil – Jona</b>		<i>Leichte Wanderung</i>
Besammlung:	08.55 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	09.07 Uhr mit Bus Nr. 40    09.09 Uhr ab Frohburg Nr.2	
	09.39 Uhr ab Bahnhof Luzern mit Voralpenexpress	
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,</b>	
	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

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 2022

- |            |                          |               |                             |
|------------|--------------------------|---------------|-----------------------------|
| 05. Mai    | Sins – Hüenberg          | 01. September | Seelisberg-Rundwanderung    |
| 02. Juni   | Schlierbach – Rickenbach | 06. Oktober   | Buttisholz – Willisau       |
| 07. Juli   | Rothenburg – Sempach     | 03. November  | Sarnen – Oberwilen – Giswil |
| 04. August | Bremgarten – Gnadental   | 01. Dezember  | Schlusswanderung            |



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



4.11.2021 Hergiswil b. Willisau-Willisau



7.10.2021 Rotkreuz Küntwil-Udligenswil

## Redaktionskommission der Senioren-Post, Rücktritt von Rosemarie Zemp, November 2021

Liebe Rosemarie,

Nach 30 Jahren nimmst du Abschied von der Senioren-Post. Begonnen hast du unter dem ehemaligen Sozialvorsteher und Gründer der Senioren-Post, Anton Vonwil, dann unter seinen Nachfolgern Hans Purtschert und Rico De Bona. Nach der Fusion mit Luzern im Jahr 2010 konnte die Senioren-Post (damals noch das «Grüne Blättli») weiter bestehen dank deinem Einsatz im «Home Office». 2012 übernahm Bruno Peter die Redaktion und du wurdest zuständig für die orthografische Korrektheit.

Liebe Rosemarie, wir danken dir für diesen langjährigen treuen Einsatz und wünschen dir und deinem Mann noch viele gesunde Tage,



die Redaktionskommission:

Bild, v.L.: Josef Fries, Maya Tonella, Hanni Brunner, Stephanie Rey-Koller, Bruno Peter (Redaktion)



**Gesucht: Siehe Seite 7**

## 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 **6. Januar, 3. Februar & am 3. März 2022 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](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)



### Freiwilliges Engagement

#### Wir suchen freiwillige, engagierte Mitarbeitende.

Für die Tagesbetreuung, die von Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.30 Uhr geöffnet ist, suchen wir laufend freiwillig engagiert Mitarbeitende.

Sie unterstützen die Fachpersonen bei Tätigkeiten wie Spazierengehen, Spielen, Singen, Gespräche führen sowie bei kleineren Haus- und Gartenarbeiten.

#### Interessiert?

Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Sie sind auch jederzeit herzlich zu einem Schnupperhalbtage eingeladen.

**Auskunft:** Brigitta Karrer, Leiterin Tagesbetreuung Telefon 041 240 70 44 / E-Mail [brigitta.karrer@derrotefaden.ch](mailto:brigitta.karrer@derrotefaden.ch), [www.derrotefaden.ch](http://www.derrotefaden.ch)

Stiftung **Der rote Faden**  
Beratung Für Menschen  
Weiterbildung mit Demenz und  
Betreuung ihre Angehörigen

**Senioren-Post online:** [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://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 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** **Bilder kreatives Malen Hebst 2021**  
**Eröffnungsanlass Aktives Alter Reussbühl**  
**Besichtigung Musterhof «Huob»**  
**Helfer Gruppen Littau und Reussbühl**  
**Mit dem City Train durch Luzern**

**Stiftsschatz Hofkirche**  
**Advent und Samichlaus, Littau und Reussbühl**  
**Wanderung, Spazieren und Veloutouren**  
**Und mehr**

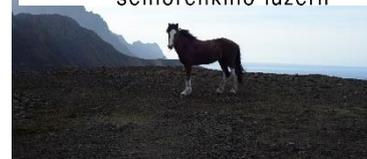
## **CINEDOLCEVITA Start am 28. September 2021**

**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)

**cinedolcevita**  
seniorenkino luzern



11. Januar 2022, 14.00

### **DANIOTH – DER TEUFELSMALER**

von Felice Zenoni, Schweiz 2015, 90 Min., Dialekt

Grenzgänger zwischen Malerei und Schriftstellerei, Mensch und Familienvater: Felice Zenoni gelingt es, Danioths bewegtes Leben in eindringlichen Bildern auf die Leinwand zu bringen.

Robinson Crusoe Insel, mit Internetverbindung, Fernsehen und sogar ein paar wenigen Fahrzeugen für die 600 Insulaner. Alle sind sie Nachkommen eines Berner Aristokraten.

Di 25. Januar 2022, 14.00

### **LEAN ON PETE**

von Andrew Haigh, UK 2017, 121 Min., E/d,f

Charley ist intelligent, sportlich und meist alleine unterwegs. Sein Vater und er wohnen in einem bescheidenen Vorstadt-Häuschen im Westen der USA. Der Vater ist ein ruheloser Luftikus und kaum je in der Lage, sich um den 15-jährigen Sohn zu kümmern.

Di 8. März 2022, 14.00

### **WHERE WE BELONG**

von Jacqueline Zünd, CH 2019, 78 Min., Dialekt/F/d

Eltern trennen sich. Aus einer vermeintlichen Einheit entstehen zwei Welten. Wie gehen Kinder damit um? Regisseurin Jacqueline Zünd (ALMOST THERE, GOOD-NIGHT NOBODY) gibt den Kindern den poetischen Raum für das, was oft unausgesprochen bleibt.

Di 22. Februar 2022, 14.00

### **INSULANER**

von Stéphane Goël, CH 2018, 92 Min., F/d

#### **deutsche Erzählstimme Pedro Lenz**

Manchmal ist die Schweiz eben doch eine Insel: mitten im chilenischen Archipel liegt die kleine

Di 22. März 2022, 14.00

### **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, dritter Donnerstag des Monats.

Durchführung und Daten siehe Pfarreiblatt oder [www.pfarrei-littau.ch](http://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

## Mittagstisch für alle in der Pfarrei St. Philipp Neri in Reussbühl

Wir laden Sie jeweils am **1. Freitag des Monats um 12:00 Uhr** zu einem gemeinsamen Mittagstisch im Restaurant Philipp Neri ein. Es gibt Gelegenheit einander kennen zu lernen, Gemeinschaft zu pflegen und miteinander Brot und Leben zu teilen. Der Crew vom Restaurant ist es ein Anliegen, Ihnen ein günstiges, einfaches und vollwertiges Menü anzubieten.

**Anmeldung bis Mittwochnachmittag** beim Pfarreisekretariat, Telefon 041 269 01 20.

Daten bis Mitte Jahr: **7. Januar, 4. Februar, 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni 2022**

**Preise:** Erwachsene Fr. 12.-, Kinder bis 12 Jahre: Fr. 6.-, Vergünstigung mit Kulturlegi, Wasser auf dem Tisch. Die Kirchengemeinde Reussbühl subventioniert das Menü.

## Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

**Mittwoch, 12. und 26. Januar; 9. und 23. Februar, 9. und 23. März 2022 jeweils 12.15 Uhr**

Essen ohne Wein Fr. 8.--; Essen mit Wein Fr. 10.--

Anmeldungen jeweils bis am vorhergehenden Montag an Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60 oder [monika.zrotz@reflu.ch](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)

## Spielnachmittage im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

**Mittwoch, 12. Januar, 9. Februar und 9. März 2022 jeweils von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr**

[reflu.ch/littau-reussbuehl](http://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

## 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/](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 der Schulferien entfallen die Turnstunden

## 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 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](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, 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  
Winkelriedstrasse 14, 6002 Luzern  
Telefon: 041 208 77 77  
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](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  
**Redaktionsadresse:** Bruno Peter  
Unterwilrain 34, 6014 Luzern, 041 250 40 78  
hedybruno.peter@bluewin.ch  
**Druck:** PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern  
**Auflage** 2650 Exemplare  
**Nächster Redaktionsschluss** 14.02.2022