

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Die Vorstände der drei Vereine und die Redaktionskommission sind in Gedanken beim ukrainischen Volk.

Jassen	Seiten 2 & 11
Hauptversammlung Littau	Seite 2
Spazieren am Donnerstag	Seite 2
Wandern	Seite 3 & 13
Besuch der CKW Energiewelt in Rathausen	Seite 4
Ausflug nach Triesenberg	Seite 4
Velotouren am Montag	Seite 5
Rad- und Wanderferien im Kaiserstuhl	Seite 6
Boccia-Spiel, Singen, SOS-Fahrdienst	Seiten 7
Ausflug nach Hergsiwald	Seite 8
Qi-Gong	Seite 8
Seniorenferien Lenk i.S. und Infoveranstaltung	Seite 7 & 9
Filmnachmittag Reussbühl	Seite 11
Ausflug Appenzellerland	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).

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Josef Fries, Präsident Aktives Alter Littau, Neu-
hof 12, 6014 Luzern,
041 250 35 20, 076 400 06 84,
josef_fries@bluewin.ch

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



Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
Donnerstag, 14.00 Uhr
7. April, 5. Mai, 2. Juni 2022
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern
041 250 45 75

Spaziergänge

Jeden Donnerstag vormittags kurze Spaziergänge
in unserer Umgebung, Dauer 1 ½ bis 2 Stunden.
Besammlung jeweils um 09.00 Uhr beim
„Vicino“, Fanghöfli 4
Informationen über die vorgesehenen Routen im
Aushang im Cafe Fanghöfli, „Vicino“ und den Kir-
chen.
SpaziergängerInnen mit Mail-Adresse erhalten das
Programm per Mail.
Keine Anmeldung, einfach mitkommen und mit-
spazieren.

Wandern

Seite 3



Hauptversammlung

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

Besuch der CKW Energiewelt in Rathausen

Mittwoch, den 27. April 2022 **Seite 4**

Ausflug ins Fürstentum Lichtenstein

Dienstag, 17. Mai 2022 **Seite 4**

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren **Seite 5**

Rad-und Wanderferien **Seite 6**

in Bötzingen am Kaiserstuhl
4. bis 9. September 2022



Wanderung Ballwil-Hinwil, 22. Februar 2022

Alle Bilder auf unserer Webseite



Wandergruppe Littau

Dienstag, 26. April 2022		Wanderzeit: ca. 3½ Std.
Tageswanderung:	Willisau – Hergiswil – Luthern	462 m aufwärts, 244 m abwärts
Besammlung:	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40:	08.07 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Ganz Fr. 28.80 Halbtax Fr. 14.40	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 18.50 Uhr Gasshof	
Wanderleitung:	Jten Walter 041 250 34 24 und Bischof Peter 041 250 11 74	
Anmeldung:	bis Samstag 23. April 2022	18.00 Uhr

Dienstag, 24. Mai 2022		Wanderzeit ca. 3 Std.
Tageswanderung:	Uetliberg – Felsenegg – Albispass	340 m aufwärts, 360 m abwärts
Besammlung:	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 12	08.09 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Ganz Fr. 44.00 Halbtax Fr. 22.60	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 19.00 Uhr	
Wanderleitung:	Jten Walter 041 250 34 24 und Bischof Peter 041 250 11 74	
Anmeldung:	bis Samstag 21. Mai 2022	18.00 Uhr

Dienstag 28. Juni 2022		Wanderzeit ca. 3½ Std.
Tageswanderung:	Schüpfheim - Obstalden – Entlebuch	494 m aufwärts, 525 m abwärts
Besammlung:	07.55 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40	08.07 Uhr Gasshof Richtung Littau, Bahnhof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Ganz Fr. 28.80 Halbtax Fr. 14.40	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 18.00 Uhr Gasshof	
Wanderleitung:	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 und Geiser Urs 041 250 38 75	
Anmeldung:	bis Samstag 25. Juni 2022	18.00 Uhr

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. Juli	Olten – Sälichloss – Zofingen	GT	25. Oktober	Schenkon – Rickenbach	HT
23. August	Niederbauen – Stockhütte	BW	22. November	Schlusswanderung	HT
27. September	Hasliberg – Reuti – Brünig	GT			

HT = Halbtageswanderung, GT = Ganztageswanderung, BW = Bergwanderung

Einladung zum Besuch der CKW Energiewelt in Rathausen

Mittwoch, 27. April 2022, 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Besammlng um 13.50 Uhr auf dem Parkplatz von CKW in Rathausen

Wie sieht das Besuchsprogramm aus:

- „Was bedeutet eigentlich „Paris 2050“? Welche Ziele verfolgt der Bund mit der Energiestrategie 2050?
- Wie sieht die Stromversorgung in der Schweiz in Zukunft aus – und wie sicher ist sie ?
- Diese und weitere Fragen werden mit der neuen **Energieshow** konkret beantwortet.
- Erleben Sie ausserdem das **Wasserkraftwerk Rathausen** ganz aus der Nähe und erfahren Sie, wie das **Stromnetz** aufgebaut ist.
- Wie sparsam und effizient sind Sie selbst eigentlich unterwegs? Finden Sie es heraus am **CKW Energierechner** und erhalten Sie Ihre persönliche Energieetikette.
- Und beim abschliessenden **Apero** haben Sie dann sicher auch genügend Diskussionsstoff.



Für die Fahrt nach Rathausen organisieren wir nach Bedarf eine Fahrgelegenheit ab dem Parkplatz beim Friedhof Littau. Abfahrt 13.25 Uhr

Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich per Mail an josef_fries@bluewin.ch oder per Telefon an 041 250 35 20. Anmeldeschluss: 20. April 2022

Einladung zum Ausflug nach Triesenberg ins „Ländle“, Dienstag, 17. Mai 2022

Fahrt mit modernen Reiscars über den Hirzel und auf den Rickenpass.

Kaffee und Gipfeli im Gasthaus zum „Schweizerhaus“ in Ricken.

Weiterfahrt durch das Toggenburg zum Zielort im „Ländle“

Mittagessen im Hotel „Kulm“ in Triesenberg

(www.hotelkulm.li)

Rückfahrt über Sargans – Pfäffikon – Schindellegi – Küssnacht

Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Kosten Carfahrt, Kaffeehalt, Mittagessen **Fr. 50.00**

Abfahrtszeiten Zentrum St. Michael 07.30 Uhr

Parkplatz Friedhof Littau 07.30 Uhr



Triesenberg, Liechtensteins Walsergemeinde

Hoch über dem Rheintal, wie ein Adlerhorst, liegt die Walsergemeinde Triesenberg, die Sonnenterrasse Liechtensteins. Um 1280 ist das Gemeindegebiet durch die Walser besiedelt worden. Diesem Erbe begegnet man noch heute überall. Die Einheimischen sind stolz auf ihre Walser-Herkunft und sprechen einen noch gut erhaltenen Walser-Dialekt.

Anmeldungen bis Montag, 9. Mai 2022 an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern

oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch



Anmeldeformular für den Ausflug vom 17. Mai 2022 nach Triesenberg

Name, Vorname(n)

Adresse E-Mail-Adresse.....

Einsteigeort Zentrum St. Michael

Parkplatz Friedhof Littau

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren, jeweils am Montag, Mai bis September 2022

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmattstrasse.

Start 08:00 Uhr

Die 5 Leiter haben das Programm für die 19 Velofahrten bereits erstellt. Einschränkungen wegen der Corona-Pandemie könnten das Angebot verändern.



Unsere Hinweise, bitte beachten!

- **Corona-Pandemie: Es gelten die aktuellen BAG-Bestimmungen!**
- **Velo**helm empfohlen!
- **!!!! NEU für die ganze Schweiz: E-Velos müssen ab 1. April 2022 immer mit Licht fahren !!!!**
- Weder Anmeldung noch Abmeldung notwendig, einfach kommen und mitfahren. Bei unsicherer Witterung selber entscheiden, Kleidung anpassen.
- Wir fahren auf Hartbelag, aber auch auf gekiesten Nebenwegen, Rennvelo ungeeignet.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, jede/jeder ist für sich selber verantwortlich!

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

02.05.2022	Kriens-Kastanienbaum
09.05.2022	Hergiswil-Stansstad
16.05.2022	Eschenbach-Ballwil
23.05.2022	Rothenburg-Sempach-Station
30.05.2022	Richtung Ruswil
13.06.2022	Ganzer Tag zur Jägerhütte ob Brunau, ca. 60 km *
20.06.2022	Verschiebedatum Jägerhütte oder Ballwil-Freiamt
27.06.2022	Wolhusen-Buholz
04.07.2022	Rathausen-Gisikon
11.07.2022	Rothenburg-Hellbühl
18.07.2022	Ganzer Tag nach Buochs, ca. 60 km *
25.07.2022	Verschiebedatum Buochs, oder Neuenkirch-Moosschür
08.08.2022	Rotkreuz-Gisikon
22.08.2022	Gibelfüe-Freiamt
29.08.2022	Ottenhusen-Hochdorf (auch Velo-Wanderferien)
05.09.2022	Ganzer Tag um den Sempachersee, ca. 60 km *
12.09.2022	Verschiebedatum Sempachersee oder Hergiswil-Allmendhuisli
19.09.2022	Rastenmoos, Sempach-Station
26.09.2022	Eschenbach-Inwil

* Findet bei Schlechtwetter eine Woche später statt.

Ab Oktober: Fahren nach Absprache, Start 09:00 Uhr

Hans Thalman, 1. Februar 2022



Marktplatz 60plus Samstag, 14. Mai 2022, 9.30 bis 16.30 Uhr in der Kornschütte Luzern

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden - das ist ein Anliegen vieler älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Auch dieses Jahr findet in der Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. Über 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo freiwillige Mitarbeit von Seniorinnen und Senioren gefragt ist und wo sie Beratung oder Unterstützung finden.



Neben dem Marktbetrieb gibt es im Begleitprogramm auch einiges zu

hören. So erfahren wir, wie «ungehörig» die Grossmütter Revolution ist, warum Roger Schawinski «nicht aufhören» will und ob man «nicht mehr dazugehört», wenn man kein Smartphone besitzt.

Deutliche Worte «hören» wir auch vom Luzerner Blogger Beat Vogt. Wer von all dem «nichts hören will», kann sich an den Marktständen über die verschiedensten Altersprojekte informieren.

Programm siehe www.luzern60plus.ch

Rad- und Wanderferien in Bötzingen am Kaiserstuhl

Sonntag, 4. September bis Freitag, 9. September 2022

Unterkunft im Hotel „Krone“, Bötzingen am Kaiserstuhl
(www.hotelgasthauskrone-boetzingen.de)

Ein ideal gelegenes Hotel im Ortskern von Bötzingen, in der Nähe des Bahnhofs und der Rad- und Wanderwege.
Fahrt mit modernem Fernreisebus über Basel, durchs Markgräflerland nach Bötzingen.



Die Radlergruppe unternimmt Radtouren um den Kaiserstuhl, in der Rheinebene und an den Flüssen Dreisam und Elz.

Tageskilometer 40 bis 60 km
Tourenleiter Josef und Heidy Fries

Die Wandergruppe durchstreift die Obstgärten in der Umgebung des Ferienortes und wandert auf den sanften Höhen des Kaiserstuhl und des Tunibergs.

Das Hotel ist in unmittelbarer Umgebung des Bahnhofs und so werden die Startorte der Wanderungen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht. Rückkehr ab den Zielorten ebenfalls mit dem OeV.

Mittagsverpflegung als Picknick oder in einer passenden Gaststätte.

Dauer der Wanderungen 2 bis 3 Stunden

Wanderleiter Thomas Ziser, Präsident des Schwarzwaldvereins Endingen

Reisekosten

pro Person im Doppelzimmer Fr. 600.00
pro Person im Einzelzimmer Fr. 710.00

inbegriffen sind: Mittagessen am Anreisetag, Übernachtungen, Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menü Nachtessen, Bus- und Bahnfahrten

Es sind 15 Doppelzimmer und 5 Einzelzimmer reserviert.
Die Teilnehmerzahl ist daher beschränkt.



Anmeldungen bitte bis zum 15. April 2022 an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern
mit beiliegendem Anmeldeformular oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch



Anmeldeformular Rad- und Wanderferien in Bötzingen am Kaiserstuhl, 4. bis 9. September 2022

Ich/wir nehmen an der Rad-und Wanderwoche teil.

Name Doppelzimmer Einzelzimmer

Adresse Radfahrer Wanderer

Name Doppelzimmer Einzelzimmer

Adresse Radfahrer Wanderer

Bemerkungen

Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



Der Vorstand der Seniorendrehschibe

(v.L.n.R): Bruno Peter, Stephanie Rey-Koller, Heinrich Peter, Elisabeth Christen, **Carlo Matzinger (Präsident)**, Maya Tonella.



Infoveranstaltung zu den Seniorenwanderferien 2022 an der Lenk i.S.

Mittwoch, 20. April 2022, 14.00 Uhr,
im VIVA Luzern AG Staffelhof in Reussbühl

(Ferienwoche siehe Seite 9)



Boccia-Spiel

Wir hoffen, dass alle Einschränkungen als Folge der Corona-Pandemie der Vergangenheit angehören.

Wir lassen uns 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.

Im Regelfall spielen wir am 1. und 3. Montag im Monat, 13.30h in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.

(4.April, 2.+16.Mai, 13.Juni, 4.+18.Juli, 22. Aug., 12.Sept., 3.+17.Okt. 7.+21.Nov., 5.+19.Dez. 2022)

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

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. Elisabeth Christen, 041 250 64 13

SOS –Fahrdienst

Samichlausfeier im Vicino am 6. Dezember 2021

Am 6. Dezember 2021 trafen sich alle Fahrer und die Einsatzplanerin zur gemeinsamen Samichlausfeier im Vicino. Seit langem war es allen Fahrern möglich, dabei zu sein. Bei Kaffee und Weihnachtsgebäck genossen wir die Gastfreundschaft des Vicino-Teams und das Beisammensein und tauschten Neuigkeiten aus.

Bild im Uhrzeigersinn: Freddy Dürig, Andreas Staub, Peter Brunner, Rolf Disler, Sonja Schmitter, Heidi Wagner, Paul von Flüh, Hansruedi Wirz und Max Pfaff

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).

Carlo Matzinger



Die Bilder des Frühling-Malkurses erscheinen bald auf unserer Webseite

Die Sonne steigt jeden Tag ein bisschen höher.



Bilder vom Malkurs Herbst 2021

Ausflug zur Wallfahrtskirche Hergiswald mit Führung

Donnerstag, 28. April 2022

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



Anreise mit dem Postauto Linie 71: Luzern - Hergiswald-Kirche

Ab Reussbühl: Bus Nr. 5	Frohburg ab	13.26		
	Eichhof an	13.38	umsteigen auf Postauto Nr. 71, Kante M	
	Postauto Nr. 71	Eichhof ab	13.44	
			Hergiswald an	14.00
Ab Littau: Bus Nr. 12	Gasshof ab	13.12	bis Bhf. Luzern.	
	Umsteigen auf Postauto Nr. 71, Kante M			
	Postauto Nr. 71	Luzern ab	13.40	
			Hergiswald an	14.00

Herr Kaplan Simon Vogel zeigt und erklärt uns die Wallfahrtskirche.

Nach der Führung gemütliches Zusammensein im neu erbauten Restaurant Hergiswald.

Rückreise	Hergiswald ab	16.57		
	Kriens Busschleife an	17.07	Luzern an	17.22

Ticket selber lösen; Halbtax retour Fr. 8.60

Anmeldung mit Angabe des Einsteigeortes: ab 18. April bis 27. April 2022 telefonisch oder per E-Mail

bei Carlo Matzinger, Reussbühl 041 250 28 37, carlo.matzinger@gmx.ch

bei Stephanie Rey, Littau 041 250 50 68, stephanie.rey@bluewin.ch

Die **individuelle Anreise mit dem PW** ist auch möglich (Fahrgemeinschaften!) **Bitte auch anmelden!**

Öffentliches Qi-Gong im Waldfriedhof Staffeln, für Littau und Reussbühl

6. Mai bis 30. September 2022

Jeweils am Freitag von 8.30 bis 9.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern Busstation «Waldstrasse», Bus 42/43

Eingeladen sind Personen über 60 und alle Interessierten.

Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent. Sie brauchen: Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Start: Freitag, 6. Mai 2022 Zeit und Ort: 8.30 bis 9.20 Uhr Waldfriedhof Staffeln, Luzern (bei Regen Unterstand vorhanden) Fachliche Leitung: Maria Hochstrasser, Ebikon, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Kostenloses Angebot der Fachstelle für Altersfragen, Stadt Luzern, und Pro Senectute ohne Anmeldung

Flyer auf unserer Webseite



Wir suchen dich!

Gestalter oder Gestalterin der Seniorenpost und Betreuer oder Betreuerin unserer Website

Die Suche geht weiter. Mehr Informationen erhältst du von:

Bruno Peter, 041 250 40 78, hedybruno.peter@bluewin.ch

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

Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



Einladung Seniorenwanderferien 2022 an der Lenk i.S.

Samstag, 20. August bis Samstag, 27. August 2022

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

Ausgangspunkt unserer täglichen Aktivitäten ist das Hotel Kreuz***, mitten im Dorfkern mit Innenpool. (www.kreuzlenk.ch)



Die Wanderungen haben wir in der Umgebung Lenk i.S. und Gstaad, im Zeitrahmen von 1 – 3 1/2 Stunden geplant und sind von leicht bis mittel einzustufen. Wir werden mit der MOB (Bahn), Seilbahn und Postauto unterwegs sein.

Wer Lust hat, kann sich auch einfach in Lenk i.S. bewegen und das Simmental mit dem Wildstrubel als Abschluss des Tales geniessen.

Die Kosten enthalten: Hin- und Rückfahrt mit Car, 7 Übernachtungen im Hotel Kreuz, Lenk i.S., mit Halbpension, Hallenbad, Kurtaxe, Bergbahnen, Postauto und Bahn.

Einzelzimmer: CHF 995.00 pro Person

Doppelzimmer: CHF 985.00 pro Person

Dank erneuter grosszügiger Spende der Hatt-Bucher Stiftung, Zürich und Elly Lustenberger Stiftung, Luzern kann die Wanderwoche zu einem attraktiven Preis angeboten werden. **Beiden Stiftungen ein sehr herzliches Dankeschön!**

Schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Anmeldetalon bis **20. Mai 2022**
an **Werner Steiger, Gasshof 5, 6014 Luzern**

Leitungsteam: Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas

Am Mittwoch, 20. April 2022 um 14.00 Uhr, findet eine Info-Veranstaltung im VIVA Luzern AG Staffelhof in Reussbühl statt.



Anmeldeformular: Seniorenwanderferien 2022, 20.08. – 27.08. 2022, an der Lenk i.S.

Name: Vorname:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Wohnort:

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Ort, Datum: Unterschrift:

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Tage werden länger, die Nächte kürzer. Die Temperatur, na ja, einmal so einmal anders. Trotzdem, der Frühling naht und damit die Zeit, in der wir die Wintermäntel und die warmen Schuhe versorgen können. Ich hoffe, Sie haben den Winter gut überstanden. Es waren nicht einfache Wochen und Monate. Einmal mit und einmal ohne einmal durfte man, dann wieder nicht Sie wissen schon, was ich meine. Ich habe gar keine Lust, darüber mehr zu schreiben.

Im Augenblick, da ich diese Zeilen schreibe, ist es draussen herrlich. Die Sonne scheint vom stahlblauen Himmel, die Berge glitzern weiss, der erste Blütenstaub macht sich ganz gelb auf dem Balkon bemerkbar, die Temperatur ist angenehm und man meint, der Winter sei vorbei. Ist er vielleicht, wer weiss!

Jetzt beginnt wieder die Zeit, in der man vermehrt draussen aktiv wird. Damit weise ich auch auf unsere Wanderungen hin. Es hat für alle etwas. Die Wanderleiter haben wieder ein tolles Programm ausgearbeitet und freuen sich, wenn sie mit einem grossen Grüppli unterwegs sein dürfen. Alle sind herzlich willkommen – auch Littauer und Littauerinnen.

Wenn's mit dem Wandern nicht mehr so klappt, dann wäre das Jassen ja eventuell etwas oder der Ausflug ins Appenzellerland.

Allen denjenigen, die den Jahresbeitrag bereits einbezahlt haben, danke ich recht herzlich. Wenn der Einzahlungsschein eventuell verloren ging, gebe ich Ihnen gerne noch einmal die Kontoverbindung bekannt: CH83 8080 8002 5432 1251 0, Aktives Alter Reussbühl, 6015 Luzern.

Wir freuen uns, wenn wir Sie an einem unserer Anlässe begrüßen dürfen.

Mit lieben Grüßen
Vorstand „Aktives Alter Reussbühl“
Maya Tonella



Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14.00 Uhr: 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli 2022
Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern
041 260 63 79
Josette Zemp, Waldstrasse 49, 6015 Luzern
041 260 87 85



Wanderungen

Seite 13



Schlusswanderung 9. Dezember 2021 (Seite 12)

Vortrag: Heilkräuter – Gesundheit der Natur

Dienstag, 22. März 2022, 14.00 Uhr im Philip Neri
mit Silvia Wildisen. Detaillierter Text in der Seniorenpost Nr. 1/2022.
Im Anschluss an den Vortrag wird Kaffee und Kuchen offeriert.

Filmnachmittag 12. April 2022

Seite 11

Ausflug ins Appenzellerland 17. Mai 2022

Seite 11

Filmnachmittag (Maskenpflicht)

„Kühe, Käse und 3 Kinder“ von Susanna Fanzun

Dienstag, 12. April 2022, 14.00 Uhr im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelhof

In der grossen Welt der kleinen Alp Gün dreht sich alles um die drei Kinder Braida (8), Marchet (6) und Jon (3). Ihr Sommer im Safiental, Graubünden, besteht aus Kühen, Käsen und dem spielerischen Lernen durch die Mitarbeit bei den täglich anfallenden Aufgaben. Durch die Augen der Kinder erleben wir die Alp und die Eltern Anna und Riccardo komplettieren das Bild mit dem erzieherischen Aspekt des einfachen Lebens. Die Kinder müssen viel Verantwortung bei ihren Tätigkeiten übernehmen und beeindruckt mit ihrem Wissen zu Tier und Natur. Das Leben, Spielen und Arbeiten mit den Tieren auf der Alp steht im eindrücklichen Gegensatz zur Lebensrealität vieler Menschen.



Wir danken dem Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelhof für die Gastfreundschaft.

Zum Vormerken:

18. Oktober 2022: Eröffnungsanlass
15. November 2022: Vortrag

Einladung zum Tagesausflug ins Appenzellerland

Termin: Dienstag, 17. Mai 2022

Programm:

- Carfahrt via Hirzel-Reichenburg-Ricken (Kaffeehalt)
- Lichtensteig, Aufenthalt im Kägi-Glücksshop
- Weiterfahrt nach Appenzell (freie Besichtigung)
- Mittagessen im Romantikhotel Säntis.
- Nachmittag Weiterfahrt via Urnäsch auf die Schwägalp (Aufenthalt)
- Rückfahrt via Neu St. Johann-Wattwil-Uznach-Hirzel-Reussbühl
- Rückkehr ca. 18.30



Kosten: Mitglieder CHF 50.00 Nichtmitglieder CHF 74.00

Im Preis inbegriffen: Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke), Trinkgeld

Abfahrt: **07.30 Uhr** Bücherbrocki
07.45 Uhr bei der ehemaligen Bushaltestelle
Ruopigenhöhe

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 8. Mai 2022:

Liss Haas, Waldstrasse 63, 6015 Luzern, Tel. 041 260 50 27
haasliss@hotmail.com



Anmeldung: Tagesausflug vom 17. Mai 2022

Name, Vorname: _____

Adresse: _____ Tel.-Nr.: _____

Einsteigeort: Bücher-Brocki Ehemalige Bushaltestelle Ruopigenhöhe

Alle Bilder auf unserer Webseite

Lotto vom 18. Januar 2022

„Füüf, neunzig, nulleis, schüttle, Lottoooo“ so tönte es während dreieinhalb Stunden. Manchmal war es muckmäuschenstill und alle schauten gebannt auf ihre Karten, in der Hoffnung, dass bald die richtige Zahl kommt. 62 Teilnehmende und 7 Helfende trafen sich zum Lotto des Aktiven Alters Reussbühl. Der Preistisch war liebevoll und gut organisiert gedeckt. Wie es halt so ist, alle können nicht gewinnen. Diejenigen, die jedoch eine Reihe, die zweite Reihe oder sogar eine volle Karte hatten, durften ganz tolle Preise entgegennehmen. Herzlichen Dank an unsere Lottochefin Lisbeth Müller, die zusammen mit Marlyse Limacher das Lotto erstmals organisiert, Sponsoren gesucht, eingekauft und die Preise zusammengestellt hat. Was wäre das Lotto ohne den Speaker Alois Kiser. Souverän hat er durch den Nachmittag geführt. Zu einem erfolgreichen Lotto gehören auch die Kartenverkäuferinnen. Doris von Flüe, Edith Weder, Longines Baumgartner und

Edith Berglas, ihr habt das hervorragend gemeistert. Auch Eugen Lotter, der ehemalige, langjährige und erfahrene Lottochef war anwesend. Sicherlich hat auch ihm der Nachmittag gefallen, so ganz ohne Verpflichtungen und Vorarbeiten. Vielen Dank allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern fürs Kommen. Ich habe mich riesig gefreut, euch zu treffen. All jenen, die etwas gewonnen haben, gratuliere ich und denjenigen, die leer ausgegangen sind, wünsche ich, dass es das nächste Mal klappt.
Maya Tonella



Letzte Wanderung

Am 9. Dezember 2021, nach dem Mittag, traf sich eine illustre Gruppe bei der Bushaltestelle Ruopigen zur Abschlusswanderung des Jahres 2021. Mit Bus und Postauto erreichten wir unser Ausgangsziel in Adligenswil. Die anfänglichen Wegverhältnisse forderten uns mächtig. Schnee, rutschige Partien und Treppenstufen machten den Start der Wanderung abenteuerlich.



Der Weg führte uns über den Dietschiberg bis zum Hof Lamperdingen. Bei einem wunderbaren Aperó,

organisiert von Paul von Flüe, konnten wir plaudern und uns ein bisschen ausruhen, bevor es dann weiter zu Fuss zur Bushaltestelle St. Anna ging. Die Busfahrt von dort bis Reussbühl war kurz. Traditionsgemäss gibt es bei der Abschlusswanderung ein feines Nachtessen. Dieses durften wir im Philipp Neri geniessen. Müde, aber glücklich liessen wir den Abend gegen 20.00 Uhr ausklingen. Lieber Paul, herzlichen Dank fürs Organisieren der Wanderung.

Ebenfalls ein grosses Dankeschön an alle unsere Wanderleiter, Johanna, Hans, Paul, Josef und Eugen. Wir freuen uns auf weitere tolle Stunden mit euch.
Maya Tonella

Seniorenfasnacht 22. Februar 2022

Tolle Stimmung, gute Musik - einfach rüüdig guet.
Alle Bilder und Text von Maya Tonella auf unserer Webseite



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 07. April 2022		Wanderzeit ca. 2¼ Std	
Pfäffikon – Hurdensteg – Rapperswil–Jona		<i>Leichte Wanderung</i>	
Besammlung:	07.55 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt:	08.07 Uhr mit Bus Nr. 40 08.16 Uhr ab Frohburg Nr.2 08.39 Uhr ab Bahnhof Luzern mit Voralpenexpress Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst, Rückkehr ca. 17.00 Uhr.		
Anmeldung:	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, 05. Mai 2022		Wanderzeit ca. 2 ½ Std	
Sins – Sankt-Wolfgang – Hüenberg-Zythus		(Auf- und Abstieg je ca. 100m)	
Besammlung:	08.05 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt:	08.22 Uhr Bus Nr.40 nach Bahnhof Süd Emmenbrücke 08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2) nach Rotkreuz 09.23 Uhr ab Rotkreuz nach Sins (Gleis 5) Rückkehr ca. 16.00 Uhr		
Anmeldung:	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr 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, 02. Juni 2022		Wanderzeit ca. 2 ½ Std	
Schlierbach – Mullwil – Rickenbach LU		(Auf- und Abstieg je ca.120m)	
Besammlung:	07.45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt:	07.52 Uhr mit Bus Nr. 40, 08.11 Uhr RE ab Bahnhof Emmenbrücke 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.		
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke		
Wanderleitung:	Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	
Donnerstag, 07. Juli 2022		Wanderzeit ca. 3 Std	
Rothenburg – Sempach – Neuenkirch		(Auf- und Abstieg je ca. 70m)	
Besammlung:	09.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt:	09.22 Uhr mit Bus Nr. 40 09.30 Uhr ab Bahnhof Süd Bus Nr. 46 Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst, Rückkehr ca. 15.45 Uhr.		
Anmeldung:	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	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78	

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

04. August	Bremgarten – Gnadental	03. November	Sarnen – Oberwilen – Giswil
01. September	Seelisberg – Rundwanderung	01. Dezember	Schlusswanderung
06. Oktober	Buttisholz – Willisau		

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 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:

Bildreportage einer Husky-Safari in Finnland



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. April, 5. Mai und 2. Juni 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



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

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

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 Mittwochmittag (spätestens 11.15 Uhr) beim Pfarreisekretariat, Telefon 041 229 97 00 oder st.philippneri@kathluzern.ch

Daten bis Mitte Jahr: **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 Kirchgemeinde Reussbühl subventioniert das Menü.

Mittagstisch im Reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 13. & 27. April; 11. & 25. Mai, 8. und 22. Juni 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

Spielnachmittage im Reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 13. April, 11. Mai und 8. Juni jeweils von 14 bis ca. 16 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

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 Andereggen, 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: 08:30 bis 09:30 Uhr

Kurs 2: 09:30 bis 10:30 Uhr

im Hallenbad Schubi, Uedelbodenstrasse 44, Littau

Die Eintrittskarten für das Hallenbad sind bei Schubi Weine AG, Bernstrasse 110, 6003 Luzern erhältlich.

Die Kurskosten werden von Pro Senectute zugestellt.

Anmeldung und Fragen: Ulrike Modl, 041 240 79 28

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

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/Haushilfe, Brünigstrasse
20, 6005 Luzern, 041 429 30 70, www.spitex-luzern.ch

Haushilfe Luzern

Hauspflege/Haushilfe/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 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

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.wgl.lu

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

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 16.05.2022