

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Wanderung Sins - Rotkreuz, 22.03.2022, Bild Hong Phuong Bui

Jassen	Seiten 2 & 10
60 Jahre Aktives Alter Littau, Jubiläumsausflug	Seite 2
Spazieren am Donnerstag	Seite 2
Besuch der Stiftung für Schwerbehinderte Rathausen	Seite 2
Wandern	Seite 3 & 11
Velotouren am Montag	Seite 4
Senioren-Post online	Seite 4
Boccia-Spiel	Seiten 7
Singen für Männer und Frauen	Seite 7
SOS-Fahrdienst	Seite 7
Wir suchen Dich	Seite 8
Qi-Gong	Seite 8
Kreatives Malen im Herbst	Seite 9
Ausflug in den Jura	Seite 9

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).

Die Grundlage für eine gute Entwicklung unseres Vereins ist gelegt.

Seit dem Monat März gehört die Corona-Pandemie weitgehend der Vergangenheit an. Wir konnten daher unser Vereinsleben wieder aktivieren.

Unter dem Titel „Littau, das Dorf in der Stadt Luzern“ eröffneten wir die Reihe unserer Veranstaltungen für das Jahr 2022. Beat Krieger zeigte uns mit grossartigen

Bildern und interessanten Kommentaren die Entwicklung des Dorfes Littau auf (Seite 4).

Die Hauptversammlung vom 11. April 2022 hat die Grundlage für eine weitere gute Entwicklung unseres Vereins gelegt (Seite 5).

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

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jubiläumsreise 60 Jahre Aktives Alter Littau, Montag, den 12. September 2022

Schiffahrt auf dem Zugersee mit Mittagessen

Informationen erhalten alle Vereinsmitglieder mit einem Flyer

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern

Donnerstag, 14.00 Uhr, 1. September, 6. Oktober,

3. November, 1. Dezember 2022

Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern

041 250 45 75

Wandern

Seite 3

Mit dem Velo ausfahren

Seite 4

Spazieren am Donnerstag

Jeden Donnerstagsvormittag kurze Spaziergänge in unserer Umgebung, Dauer 1 ½ bis 2 Stunden.

Besammlungen jeweils um 09.00 Uhr beim „Vicino“, Fanghöfli 4. Informationen im Aushang von Cafe Fanghöfli, „Vicino“ und den Kirchen.

SpaziergängerInnen mit Mail-Adresse erhalten das Programm per Mail. Keine Anmeldung, einfach mitkommen und mitspazieren.

Rad- und Wanderferien am Kaiserstuhl, 4. bis 9. September 2022. Ausschreibung in Senioren-Post 2/2022

Einladung zum Besuch des Behindertenheims in Rathausen

Donnerstag, 1. September 2022, 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Besammlungen 13.50 Uhr auf dem Platz vor dem Café in Rathausen.

Besuchsprogramm:

- Begrüssung in der renovierten ehemaligen Klosterkirche. Im Gottesdienstraum werden wir über das Behindertenheim und ihre Angebote für die Behinderten informiert. Dauer der Präsentation eine Stunde
- Rundgang durch die Klosteranlage
- Kaffee und Kuchen im Speisesaal des Klosters

Reisemöglichkeiten nach Rathausen:

Mit Bus Nr. 40 ab Littau, Gasshof

Ankunft in Emmen Allmendli

Spaziergang nach Rathausen 15 Minuten

Abfahrt 13.17 Uhr, bis Emmen Allmendli

13.32 Uhr

Nach Bedarf organisieren wir auch eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz des Friedhofs Littau:

Abfahrt 13.30 Uhr

Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich per Mail an Josef_fries@bluewin.ch oder per Telefon an 041 250 35 20

Anmeldeschluss:

Montag, 22. August 2022



Wandergruppe Littau

Dienstag, 26. Juli 2022		Wanderzeit: ca. 3½ Std. 300m Auf-, 300m Abwärts
Tageswanderung	Olten - Sälischloss - Zofingen	
Besammlung	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12	08.09 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Ganz Fr. 31.50, Halbtax Fr. 15.80	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 18.15 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 und Geiser Urs 079 273 46 12	
Anmeldung	bis Samstag 23. Juli 2022	18.00 Uhr

Dienstag, 23. August 2022		Wanderzeit 4 Std. 570 m Auf-, 850 m Abwärts
Bergwanderung	Niederbauen – Stockhütte - Emmetten	
Besammlung	07.50 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr.12	08.01 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Ganz Fr. 49.80, Halbtax Fr. 30.40, GA Fr. 12.-	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 18.30 Uhr	
Wanderleitung	Lorenc Stani 079 686 89 43 und Geiser Urs 079 273 46 12	
Anmeldung	bis Samstag 20. August 2022	18.00 Uhr

Dienstag 27. September 2022		Wanderzeit ca. 3½ Std. 350 m Auf-, 400 m Abwärts
Tageswanderung	Hasliberg – Reuti – Hasliberg Brüinig (zb)	
Besammlung	07.30 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 12	07.42 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. 18.30 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag 24. September 2022	18.00 Uhr

Zur Erinnerung

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

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

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

Wer kein gültiges Billett vorweisen kann, zahlt nebst dem Fahrpreis einen Zuschlag von mindestens Fr. 90.00

Versicherung ist Sache des Teilnehmer.

Vorschau 2022

25. Oktober	Schenkon – Rickenbach	Halbtageswanderung
22. November	Schlusswanderung	Halbtageswanderung



Stanislaus Lorenc, Urs Geiser, Walter Jten, Peter Bischof (Obmann)



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.

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



Unsere Hinweise, bitte beachten!

- **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.

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

20.06.22 Verschiebedatum oder Ballwil-Freiamt
27.06.22 Wolhusen-Buholz
04.07.22 Rathausen-Gisikon
11.07.22 Rothenburg-Hellbühl
18.07.22 **Ganzer Tag** nach Buochs, ca. 60 km *
25.07.22 Verschiebedatum Buochs, oder Neuenkirch-Mooschür
08.08.22 Rotkreuz-Gisikon

- Wir fahren auf Hartbelag, aber auch auf gekiesten Nebenwegen, Rennvelo ungeeignet.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, jede/jeder ist für sich selber verantwortlich!

22.08.22 Gibelflüe-Freiamt
29.08.22 Ottenhusen-Hochdorf
05.09.22 **Ganzer Tag** um den Sempachersee, ca. 60 km * (auch Velo-Wanderferien)
12.09.22 Verschiebedatum Sempachersee oder Hergiswil-Allmendhuisli
19.09.22 Rastenmoos, Sempach-Station
26.09.22 Eschenbach-Inwil

* Findet bei Schlechtwetter eine Woche später statt. **Ab Oktober:** Fahren nach Absprache, Start 09:00 Uhr
Hans Thalmann

LITTAU - das Dorf in der Stadt Luzern, Bildervortrag von Beat Krieger

16. März 2022, im Ev. Ref. Kirchenzentrum

Beat Krieger: In Littau aufgewachsen, pensionierter Lehrer, alt Gemeinderat und Sektionschef.

Als passionierter Hobby-Historiker hat er eine riesige Anzahl Bilder und deren Geschichten gesammelt.

Treu seinem Leitspruch *«Rückwärts blickend, vorwärts schauen»* nimmt er uns mit auf eine atemberaubende Reise durch viele Orte in Littau und Reussbühl, weit zurück in die Vergangenheit und vorwärts in die Gegenwart.

Geschichte – Geschichten – Gesichter; vom Bauern-
dorf zum Kiesgruben und Deponie Dorf bis zu den

heutigen Quartieren der Stadt Luzern. Was für ein Reichtum an Erinnerungen!

Die 120 Anwesenden sind begeistert. Herzlichen Dank.

Bruno Peter

Mehr Bilder auf unserer Webseite



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 und wichtigen Mitteilungen.
- 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.



12. Hauptversammlung vom 11. April 2022



Liebe Festgemeinde!

So begrüsst Seppi Fries nach zweijähriger Versammlungsabstinenz die 200 Gäste, nachdem das Handörgeli-Quintett Enzian volkstümlich beschwingt diese 12. Hauptversammlung eröffnet hatte.

Der bebilderte Jahresbericht, die Jahresrechnung und die Wiederwahl unseres **Präsidenten Josef Fries** wurden mit grossem Applaus gutgeheissen.

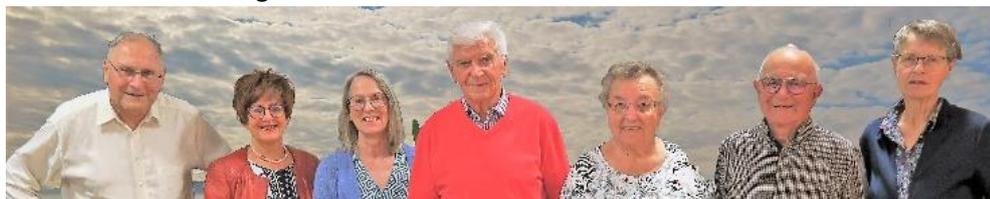
Der Vorstand konnte um zwei junge und engagierte Frauen, **Esther Dotta** und **Irène Nohl** ergänzt werden.



Martin Bühlmann, langjähriger Revisor, wird mit grossem Dank verabschiedet. Sein Nachfolger wird **Fredy Imgrüth**. **Margrit Ringgenberg** wird wiedergewählt.

Diese 12. Hauptversammlung endet im Gasthaus Ochsen, wo uns ein ausgezeichnetes «Riz Casimir» serviert wird.

Vollständiger Bericht und alle Bilder auf unserer Webseite.



Der Vorstand 2022 v.L.: Bruno Peter, Esther Dotta, Irène Nohl, Josef Fries, Anna Stadelmann, Peter Wagner, Marlis Odermatt.

Besuch der CKW Energiewelt in Rathausen, Mittwoch 27. April 2022

Ein eindrücklicher dialogischer Film führt die über 40 Wissbegierigen in die grosse Welt der Energieerzeugung, des Energieverbrauches und der langfristigen Klimastrategie 2050. Beim persönlichen Energieeffizienz Zertifikat erfahren wir, wo wir uns beim Wohnen, Stromverbrauch, Konsum, Mobilität und Essen mehr oder weniger ökologisch verhalten. Zurück in die sonnige Wirklichkeit beim Besuch des sonst unzugänglichen Bereichs des Wasserkraftwerks.

Der Nachmittag endet mit einem reichlichen Zvieri-Teller. Herzlichen Dank dem CKW für dieses Erlebnis und für den schriftlich erhaltenen «persönlichen täglichen Gesamtenergieverbrauch»!

Bruno Peter

Mehr Bilder von Hong Phuong Bui und Bruno Peter auf unserer Webseite



Spendenergebnis der Herbstsammlung 2021

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Dank der Helfergruppen der Aktiven Alter von Littau und Reussbühl sind CHF 11'505.00 zusammengesammelt. Im Namen von Pro Senectute Kanton Luzern danken Markus Geissler und Stefan Gilli, Ortsvertreter von Littau und Reussbühl, allen Spenderinnen und Spendern ganz herzlich für die wertvolle Unterstützung. Dem Aktiven Alter Littau und dem Aktiven Alter Reussbühl werde je Fr. 900.00 überwiesen.

Ausflug nach Triesenberg im Fürstentum Lichtenstein, Dienstag, 17. Mai 2022

Ein prächtiger Frühlings-Morgen begrüßte die 100 Reiselustigen. Mit zwei vollbesetzten Reisebussen ging es zügig über die Autobahn und dann über den Hirzel nach Benken. Der 1. Bus machte den Kaffeehalt im Restaurant «Traube» in Benken, der zweite Bus machte Halt im Hotel «Schweizerhaus» auf dem Ricken.

Die Fahrt bei strahlendem Sonnenschein durch das Toggenburg war einmalig schön.

Schmucke Dörfer, grüne Wiesen und erhabene Berge wurden bestaunt und bleiben uns in Erinnerung. Nach der Ortschaft Grabs dann die wunderbare Sicht auf das Rheintal und die Fahrt nach dem auf 884 Meter über Meer gelegene Reiseziel Triesenberg.

Während dem Aperitif auf der sonnigen Aussichtsterrasse des Hotels «Kulm» genossen wir die herrliche Sicht auf die Rheinebene und die umliegende Bergwelt. Dann setzten wir uns an die Tische im festlich hergerichteten Festsaal und genossen ein feines Mittagessen.

Die Spargelsuppe, der hausgemachte Hackbraten mit Kartoffelstock hat allen sehr gemundet. Die «Bayrische Creme» rundete das feine Menü ab.

Um 15.30 Uhr mussten wir leider vom schönen Ort Abschied nehmen. Der Rückweg führte entlang des Walensees, ein kurzer Halt in der Raststätte Glarnerland und dann ging es weiter über den Hirzel nach Hause. Ein herrlicher Reisetag gehört der Vergangenheit an.

Heidy Fries



Alle Bilder von Peter Wagner und Hong Phuong Bui 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



Der Vorstand der Seniorendrehschibe

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



Seniorenwanderferien 2022 an der Lenk i.S.

20. bis 27. August 2022

Ausschreibung in der Senioren-Post 2/2022

Auskunft Werner Steiger, 041 360 45 62



Boccia-Spiel

Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Im Vordergrund steht das Spiel mit Lachen und Diskussionen. In den Spielpausen sind angeregte Gespräche bei Kaffee oder Bier angesagt. 2 Mal im Jahr geniessen wir ein Nachtessen.

Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu einer Proberunde eingeladen. Wir hoffen auf neue Gesichter.

Im Regelfall spielen wir am 1. und 3. Montag im Monat, 13.30 h in der Boccia-Halle Ruopigenmoos. (4.+ 18 Juli, 22. August, 12. September, 3.+ 17. Oktober 7.+ 21. November, 5.+ 19. Dezember.)

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



Singen für Frauen und Männer

Singen Sie gerne, aber Sie möchten sich keinem Chor verpflichten? Dann ist das Senioren-Singen ideal für Sie. Wir treffen uns **jeden ersten Montag im Monat um 15.00 Uhr (ausser in der Ferienzeit) im Reformierten Kirchenzentrum Littau**. Wir sind kein Chor, wir proben nicht, wir singen einfach aus voller Kehle, was uns unser Pianist, Franz Buchwalder, vorbereitet hat.

Kommen Sie doch unverbindlich vorbei und vielleicht gefällt es Ihnen.

Am Klavier: Franz Buchwalder, Seuzach, 052 335 03 25. Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

SOS –Fahrdienst

Der Fahrbetrieb läuft wieder wie vor Corona mit günstigen Basispreisen. Unsere Fahrer aus Littau und Reussbühl begleiten unsere Senioren zum Arzt oder ins Spital. Bei Fragen gibt Ihnen unsere Einsatzplanerin Frau Sonja Schmitter gerne Auskunft (Tel. 079 810 57 71).



CINEDOLCEVITA 2022/23

Start 13. September 2022

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama
www.stattkino.ch

13. September, 14.00 Uhr

VERLIEBTE FEINDE

von Werner Schweizer, CH 2012

VERLIEBTE FEINDE handelt von zwei aussergewöhnlichen Menschen: Iris Meyer und Peter von Roten. Die Liebe führte die beiden sehr starken Persönlichkeiten zusammen. Ihre Ansprüche an das Zusammenleben, das beiden Partnern zu Selbständigkeit, Emanzipation und Selbstverwirklichung berechnen sollte, sind heute nicht weniger brisant.

cinedolcevita
Seniorenkino

27. September, 14.00 Uhr

WATERMARKS - Three letters from China

von Luc Schaedler, CH 2013, 80 Min., OV/d

Anhand von drei Stationen erzählt WATERMARKS von den Spannungen und Umbrüchen, denen die Menschen im heutigen China durch die rasante Entwicklung ausgesetzt sind.

Die teils sehr unterschiedlichen Protagonisten sprechen über die unbewältigte Vergangenheit, die vertrackte Gegenwart und ihre zaghaften Schritte in die Zukunft.

Ausflug zur Wallfahrtskirche Hergiswald mit Führung am 28. April 2022

Bei schönstem Frühlingwetter erlebten an die 20 Besucher mit Marianne Graf eine eindrückliche Führung. Sie vermittelte uns einen ganz neuen Zugang zu dieser Sehenswürdigkeit, die wir schon zu kennen glaubten. Wir erfuhren Geschichte und Bedeutung der Kunstwerke aus der frommen und naiven Sicht der damaligen Künstler und Zuschauer. Sie zeigte uns Einzelheiten, die man in diesem goldenen, überschwänglichen innerschweizerischen Barock kaum bemerken würde.



Der Abschluss fand auf der sonnigen Terrasse des Gasthauses Hergiswald statt.

Herzlichen Dank an Stephanie Rey für die Organisation.

Text und mehr Bilder auf unserer Webseite, Bruno Peter. www.hergiswald.ch/wallfahrtsort



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

Engeladen sind Personen über 60 und alle Interessierten.

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.

Der Verein Aktives Alter Littau, die Vereinigung Aktives Alter Reussbühl und die Drehschibe für Littau und Reussbühl sind auf der Suche nach einer Person, die Freude und Spass daran hätte, unsere Seniorenpost (erscheint 4 x pro Jahr) zu gestalten und die Website zu betreuen. Bruno Peter, welcher das seit Jahren hervorragend macht, möchte sich altershalber gerne zurückziehen.

Mehr Informationen erhältst du von:

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

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

„KREATIVES MALEN“ im HERBST 2022 Kursausschreibung

In diesem Malkurs arbeiten wir mit Acrylfarben und beschäftigen uns mit verschiedenen Themen! Wir arbeiten ohne Leistungsdruck in einer lockeren, gegenseitig inspirierenden Atmosphäre!

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

Auch «Noch-nicht-Senioren» sind im Kurs herzlich willkommen!

Kursleitung: Josefina Martin-Suter, Luzern
Kursdauer: 4 Donnerstag - Nachmittage
Daten: 20./ 27. Oktober und 3./ 10. November 2022
Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Evang.-Ref. Kirchenzentrum
Ritterstr. 59, 6014 Luzern
1. Stock
Kurskosten: Fr. 130.00
(Acrylfarben sind vorhanden!)

Anmeldung und
Auskunft abends: Josefina Martin-Suter
Tel: 041 250 17 07
E-mail: josefina.martin@gmx.ch
Anmeldeschluss: 10. Oktober 2022

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



Einladung zum Herbstausflug in den Jura

Mittwoch, 21. September 2022

Mit dem Car geht es ab Littau nach Altreu zum Restaurant Grüene Aff mit Kaffeehalt und Besuch des Storchendorfes. Danach via Moutier-Tavannes-Tramelan nach Le Roselet. Hier kurzer Zwischenhalt mit Besuch der Pferdepension. Das Mittagessen erfolgt in Les Breuleux im Hotel de la Balance. Am Nachmittag Fahrt bis nach Courtelary mit Besuch des Fabrikladens Camille Bloch. Anschliessend Rückfahrt via Biel-Solothurn-Rothrist nach Reussbühl und Littau.

Abfahrt: 07.15h Kath Kirche Littau
07.30h ehemalige Busstation Ruopigenhöhe
Kosten: Fr. 75.- für Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke), Trinkgeld für Chauffeur
Mittagessen: Gemischter Salat, Schweinsbraten mit Country Kartoffeln und Gemüse, Panna Cotta
Rückkehr: ca. 18.00h in Reussbühl
Anmeldung: bis 14. September möglich, an
Carlo Matzinger, 041 250 28 37 oder carlo.matzinger@gmx.ch
Lisbeth Christen, 041 250 64 13 oder christ.el@bluewin.ch
Einsteigeort angeben



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Von Herzen begrüsse ich auch alle Neuleserinnen und Neuleser der Seniorenpost. Willkommen im Club. Die Zeit vergeht so schnell, kaum ist der Frühling da, stecken wir schon fast mitten im Sommer. Die einen lieben ihn, den andern ist es zu warm.

Seit der letzten Seniorenpost ist doch wieder allerhand los gewesen. So konnten wir im Februar die Seniorenfasnacht durchführen. Wir haben zwar fast bis zum Schluss etwas gezittert, ob wir den Anlass überhaupt durchführen können und ob wir Besuch vom Zunftmeister der Mättlizunft erhalten werden. Es war ein gelungener und gemütlicher Anlass. Die Teilnehmerzahl beim Vortrag über Heilkräuter im März hielt sich in Grenzen. Wir geben jetzt mal dem schönen Wetter die Schuld. Ebenfalls ein bisschen mehr Teilnehmer hätte ich mir beim Film „Kühe, Käse und 3 Kinder“ gewünscht.

Nun sind wir am Planen des Programms für die nächste Zeit. Das Aktive Alter Reussbühl feiert im Jahr 2022 das 60-jährige Jubiläum. Reservieren Sie sich den **25. Oktober 2022** (nicht wie

ursprünglich publiziert den 18.10.2022) und das bereits ab dem Mittag. Näheres erfahren Sie in der nächsten Seniorenpost.



Der Vorstand und ich freuen sich auf rege Teilnahme an unseren Anlässen. Namentlich an den Wanderungen, welche jeden ersten Donnerstag im Monat stattfinden, sowie bei den monatlichen Jassnachmittagen.

Gerne verweise ich auf das öffentliche Qi Gong beim Waldfriedhof Staffeln, jeweils am Freitag von 08.30 bis 09.20 Uhr (Seite 8).

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderbaren Sommer.

Maya Tonella

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14.00 Uhr: 5. Juli, 6. September, 4. Oktober, 8. November

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

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

Wanderungen

Das Wanderleiterteam:

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



Seite 11

Zum Vormerken

25. Oktober 2022 Jubiläumseröffnungsanlass

15. November 2022 Vortrag „Hospiz, ein Haus voller Leben“
mit Karin Klemm, Hospizseelsorgerin

6. Dezember 2022 Samichlaus



Seniorenfasnacht Aktives Alter Reussbühl vom 22. Februar 2022

Es hat sich gelohnt, mit dem Entscheid zuzuwarten, die Fasnacht durchzuführen oder nicht. 56 Seniorinnen und Senioren aus Reussbühl und Littau, 14 Gäste von weiter weg und 12 Zunftler der Mättli-zunft durften wir bei uns begrüßen. Nicht zu vergessen das Eierrösi. Dass uns der Zunftmeister Thomas Kaufmann und seine Rebecca in dieser etwas schwierigen Zeiten besucht haben, war für uns alle ein schönes Geschenk. Was wäre eine Seniorenfasnacht ohne deren Besuch!

Durch den Nachmittag hat uns das „Duo Romantica“ (Doris und Franz) mit lüpfiger und abwechslungsreicher Musik begleitet. Die Tanzwilligen kamen auf ihre Rechnung. Und es gab auch ab und zu ein Rätselraten, wer wohl hinter dieser oder der anderen Maske steckt. Schön, dass sich doch einige dazu entschlossen haben, kostümiert und sogar maskiert am Anlass teilzunehmen.

Hanni und Hans Wyss, die ehemaligen Zugpferde des Aktiven Alters Reussbühl, hatten keine Verpflichtungen mehr und konnten den Nachmittag geniessen. Auch Hans Koller, der Schreiberling der Laudation der letzten x Jahre, konnte es sich getrost gemütlich machen.

Nach der Demaskierung gab's dann die zur Tradition gewordenen Wienerli mit Senf und Parisette. Der Zunftmeister hat uns „Äntebisi“ mitgebracht. So kamen alle in den Genuss eines Schnäpßlis. Für ein paar gab's sogar zwei. Müde vom Tanzen oder einfach vom Dabeisein machten sich alle spätestens um 17.30 Uhr auf den Heimweg.

Ich danke allen ganz herzlich für ihr Kommen und freue mich bereits auf das nächste Jahr am 14. Februar 2023. Dann hoffentlich mit noch mehr Kostümierten und Maskierten.

Maya Tonella



Heilkräutervortrag von Silvia Wildisen vom 22. März 2022

Es war ein kleines Grüppli, welches sich im Restaurant Philipp Neri zum Vortrag über Heilkräuter eingefunden hat. Vielleicht hat auch das wunderbare Wetter ein bisschen eine Rolle gespielt.

Diejenigen, die anwesend waren, kamen in den Genuss eines interessanten Vortrages mit viel Informationen unter anderem über Silberweisse, Mädesüss, Johanniskraut, Wallwurz, Bambus, Traubensteinbrech,

Arnika, Weissdorn, Weidenröschen, Pfefferminze. Sei es nun in Tablettenform, als Dragées, als Tinktur, zum Einnehmen oder Einreiben, jedes dieser Kräuter kann in irgendeiner Art Linderung bei Schmerzen und Beschwerden bringen.

Der Nachmittag wurde abgerundet mit einem feinen Stück Kuchen und einem Kaffee.

Maya Tonella



Senioren-Post

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

Tagesausflug ins Appenzellerland vom 17. Mai 2022

Abfahrt 07.45 Uhr - stop. 67 Teilnehmende – stop. Fahrt über Hirzel, Wattwil, Ricken – stop. Kaffee und Gipfelhalt im Restaurant Bildhus – stop. Wunderschönes Restaurant mit Spielplatz, auch für grosse Kinder – stop. Weiter nach Lichtensteig zum Kägifret-Shop – stop. Zwischenverpflegung eingekauft – stop. Ankunft in Appenzell – stop. Herrliches Mittagessen im Hotel Säntis – stop. Dorfrundgang unter kundiger Führung von Liss Haas – stop. Weiterfahrt auf die Schwägalp – stop. Aufenthalt auf 1200 m ü.M. – stop.

Apero oder sonst etwas genossen – stop. Käse und Würste eingekauft – stop. Gemütliche und staufreie Heimfahrt nach Reussbühl – stop. Chauffeur Daniel Schilliger der Firma Roland Zemp AG war top – stop. Alle gesund, müde und glücklich wieder daheim – stop. Wetter top – stop. Ich danke allen ganz herzlich fürs Mitreisen und Liss fürs Organisieren.
Text und Bilder Maya Tonella und Liss Haas. Mehr Bilder und ein Video von Walter Herzog auf unserer Webseite



Aktives Alter Reussbühl, Bilder Wanderung Sins-St. Wolfgang-Hünenberg-Zythus vom 5. Mai 2022



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. Juli, 1. & 29. September 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: 1. Juli, 5. August, 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember 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, 6. Juli um 12.15 Uhr; 24. August, 14. und 28. September NEU jeweils 12.00 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, 6. Juli & 14. September 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.tslittau.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, Udelbodenstrasse 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

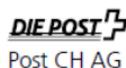
SPITEX
Stadt Luzern

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



Post CH AG

Impressum

Herausgeber: Aktives Alter Littau und Reussbühl und
Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau

Redaktionsteam: Hanni Brunner, Josef Fries, Bruno Peter,
Stephanie Rey-Koller, Maya Tonella

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 15.08..2022