

# Senioren-Post

Littau - Reussbühl

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



4. August 2022 Wanderung Bremgarten-Gnädenthal-Reussuferweg (Maya Tonella)

Jassen	Seiten 2 & 10
Spazieren am Donnerstag	Seite 2
Adventspiel und Besuch des Samichlaus in Littau	Seite 2
Wandern	Seite 3 & 11
Führung Gletschergarten	Seite 4
Velotouren am Montag	Seite 4
Boccia-Spiel	Seiten 7
Singen für Männer und Frauen	Seite 7
SOS-Fahrdienst	Seite 7
Kreatives Malen im Herbst	Seite 7
Mäntig Kafi-Zyt, Stammtisch Aktives Alter Reussbühl	Seite 9
Jubiläumseröffnungsanlass 60 Jahre Aktives Alter Reussbühl	Seite 10
Vortrag: Hospiz, ein Haus voller Leben	Seite 10
Samichlausanlass in Reussbühl	Seite 10
Senioren-Post online	Seite 14

Wir begrüßen die neuen Leser und Leserinnen der Senioren-Post. Diese wird allen AHV-Berechtigten der Stadtteile Littau und Reussbühl unentgeltlich zugestellt.

Träger der Senioren-Post sind das Aktive Alter Littau, das Aktive Alter Reussbühl und die Senioren-Drehscheibe 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).

*Wir hoffen auf ruhigere Zeiten und auf Frieden auf der ganzen Welt.*

Der Krieg in der Ukraine, Rekordhitze, Waldbrände in ganz Europa, Staus auf den Autobahnen und Chaos in den Flughäfen, das sind die Schlagzeilen, welche uns über die Ferienzeit begleitet haben. Nun hoffen wir auf bessere Zeiten. Nach den Sommerferien konnten wir das Vereinsleben wieder bereichern. So besuchten wir das Behindertenheim in Rathausen und machten zum Jubiläum „60 Jahre Aktives Alter Littau“ eine Schifffahrt mit Mittagessen auf dem Zugersee. Bilder und Berichte auf den folgenden Seiten und auf unserer Webseite.

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)



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

## Veranstaltungen Aktives Alter Littau

### Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern  
Donnerstag, 14.00 Uhr, 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember 2022  
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

Fanghöfli „Vicino“ und den Kirchen.  
SpaziergängerInnen mit Mail-Adresse erhalten das Programm per Mail. Keine Anmeldung, einfach mitkommen und mitspazieren.

### Wandern

Seite 3

### Besuch Gletschergarten

Seite 4

### Spazieren am Donnerstag

Jeden **Donnerstagvormittag** kurze Spaziergänge in unserer Umgebung, Dauer 1 ½ bis 2 Stunden.  
Besammlung jeweils um 09.00 Uhr beim „Vicino“, Fanghöfli 4. Informationen im Aushang von Cafe

### Adventsfeier und Samichlausbesuch

Montag, 5. Dezember, 14.00 Uhr, Gasthof Ochsen

### Vorschau:

**Lottonachmittag**, Montag, 30. Januar 2023, 14:00 Uhr

**Seniorenfasnacht** mit Besuch des Zunftmeisters, Montag, 13. Februar 2023, 14:00 Uhr, Gasthaus Ochsen

**Hauptversammlung** Montag, 3. April 2022, 14.30 Uhr, Zentrum St. Michael



**VICINO LUZERN**  
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Standort Littau, Fanghöfli 4, 6014 Luzern (Bus Nr. 12, Haltestelle Littau Gasshof)  
**Informationen und Austausch**, jeweils am Freitag um 9.30 Uhr

**9 Vorträge für ältere Senioren** vom 14. Oktober 2022 bis 16. Juni 2023

**Begegnung im Anschluss:** Wer möchte, kann sich nach dem Vortrag bei Kaffee mit den anderen Besucherinnen und Besuchern austauschen. Ende jeweils um 11.00 Uhr  
Kontakt Fachstelle für Altersfragen: Simone App, 041 208 81 40, [ages@stadtluzern.ch](mailto:ages@stadtluzern.ch)



<b>Dienstag, 25. Oktober 2022</b>		<b>Wanderzeit: ca. 2.5 Std.</b>	
		<b>auf 180m, ab 150m</b>	
<b>Halbtageswanderung:</b>	<b>Schenkon - Rickenbach</b>		
<b>Besammlng</b>	13.20 Uhr Gasshof		
<b>Abfahrt Bus 40</b>	13.32 Uhr Gasshof		
<b>Kollektivbillett</b>	wird von der Wanderleitung gelöst		
<b>Billettkosten</b>	Vollpreis 18.40 Fr.	Halbtags 9.20 Fr.	GA 0 Fr.
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke		
<b>Rückkehr</b>	Gasshof ca. 18.30 Uhr		
<b>Wanderleitung</b>	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24		
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 22. Oktober 2022</b>		<b>18.00 Uhr, an Wanderleitung</b>

<b>Dienstag, 22. November 2022</b>		<b>Wanderzeit: ca. 2 Std.</b>	
<b>Halbtageswanderung</b>	<b>Schlusswanderung</b>		
<b>Besammlng</b>	13.00 Uhr Schulhaus Matt		
<b>Abmarsch</b>	13.15 Uhr Schulhaus Matt		
<b>Empfehlung</b>	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke		
<b>Wanderleitung</b>	Lorenc Stani 079 686 89 43 und Jten Walter 041 250 34 24		
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Samstag 19. November 2022</b>		<b>18.00 Uhr, an Wanderleitung</b>

### DANKE

Liebi Wanderinnen, liebi Wanderer,  
Wanderstöcke sichern den Schritt.  
Der Nachteil ist: Du schleppst sie mit.

S' Wanderjahr, ghört bald de Vergangeheit a.  
Mier Wanderleiter danke Eui för d'Begleitig  
uf üsne uusgheckte Wandrige.  
Peter, Urs, Stani, Walti



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

### 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 Teilnehmers.**



Wanderung Olten-Sälischloss-Zofingen, 26.07.2022  
(Alle Bilder auf unserer Webseite)



Bergwanderung Emmetten-Stockhütte 23.08.2022

## Einladung zum Besuch des Gletschergartens, Luzern

Dienstag, 18. Oktober 2022

Treffpunkt 13.45 Uhr vor dem Löwendenkmal

Führung durch Guides durch die Felsenwelt des Gletschergartens Luzern. Dauer 45 bis 60 Minuten.

*Durch das "geologisch" gestaltete Eingangsportal tauchen Sie ein in die neue unterirdische Felsenwelt und begeben sich auf eine Reise durch Raum und Zeit. Sie führt von einem versteinerten Meeresstrand bis in die Gegenwart - in den kurzen Mittelpunkt der Zeit. Jeder Raum markiert eine eigene Epoche. Eine Treppe und ein Lift führen am Ende des Felsgangs hoch zur Sommerau mit Alpenblick.*



Zwei Gruppen mit 20 Personen. **Maximale Teilnehmerzahl 40 Personen.**

Personen mit einer persönlichen und gültigen **Raiffeisen-Member-Plus Karte** oder mit einem **Schweizerischen Museumspass** haben Gratis Eintritt.

Die Kosten pro Person (ohne Raiffeisen-Karte oder Museumspass) betragen Fr. 10.-

**Sofortige Anmeldung notwendig.** Anmeldeschluss Freitag, den 14. Oktober. Anmeldungen per Mail an josef\_fries@bluewin.ch oder an Tel. 041 250 35 20

## Gemeinsam mit dem Velo ausfahren, Mai bis September 2022

Hans Thalmann hat mit seinem Team ein grossartiges Tourenprogramm zusammengestellt, meisterlich organisiert: Bis Redaktionsschluss konnten fast alle Touren bei bestem Wetter durchgeführt werden!

Auf unserer Webseite findet man die Bilder aller Touren, den Jahresbericht von Hans Thalmann und eine Auswahl der eindrücklichsten Bilder 2022.

Letzte Tour 26. Oktober 2022, anschliessend Fahrten nach Absprache, Start 09:00 Uhr.



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



Auswahl. Alle Bilder 2022 auf unserer Webseite



# Senioren-Post

## Stiftung für Schwerbehinderte SSBL in Rathausen

Besuch vom 1. September 2022



Über 80 Teilnehmende an diesem spätsommerlichen Tag. Frau Kilic Incilay hält in der renovierten Kirche einen Vortrag mit kurzweiligen Bildern, berührenden Videos und eher trockenen grafischen Darstellungen.

Aber man erhält einen Eindruck von der Grösse der SSBL, mit 11 Standorten, darunter auch Littau, 370 Klienten und Klientinnen, 860 Mitarbeitende, 40 Lernende, 320 Wohnplätze, 75 Tagesplätze.

Beeindruckend war vor die Schil-

derung des Lebens und der liebevollen, aufwendigen Betreuung der «Klienten und Klientinnen» unterschiedlichster Behinderungsgraden.

Mehr mit QR-Code oder <https://www.ssbl.ch/> bzw. für die «Ausstellung in 30 Stationen»: Rathausen, ein Ort der Geschichte, mit <https://www.rathausen.ch/>

Nach einem vergnüglichen Spaziergang durch den wunderbaren Garten gehts in das grosszügige Restaurant zu Kaffee und Kuchen. Ein gelungener Nachmittag. Herzlichen Dank dem Organisator Seppi Fries und unserem Kassier Peter Wagner.

Bruno Peter

Alle Bilder von Hong Phuong Bui, Walti Jten und Bruno Peter auf [unserer Webseite](#)



## Rad- und Wanderferien am Kaiserstuhl, 4. bis 9. September 2022.

### Im Hotel „Krone“ in Bötzingen am Kaiserstuhl

Zum 14. Mal waren wir dieses Jahr zu Fuss oder mit dem Velo am Kaiserstuhl (Baden-Württemberg) unterwegs. Wir wurden von der Sonne verwöhnt.

Die Radlergruppe legte 220 Kilometer zurück und freute sich an den durchwegs schönen Radwegen, an den Fahrten am Rhein, durch die schmucken Dörfer Breisach, Burkheim, Edingen und auf den Höhenzügen des Kaiserstuhls und des Tunibergs.

Thomas Ziser, unser Wanderleiter, führte die Wandergruppe auf die schönsten Wege des Kaiserstuhls und sorgte für gute Stimmung auf den Rastplätzen.

Eine wunderbare und erlebnisreiche Woche gehört der Vergangenheit an.

Josef Fries



### Ferienbericht von Pius Steiner und Claudia Clifford.

Velofahre ond wandere, das dömmer gärrn ond das ned nomme in Lozärn.

Drom semmer im September of Bötzinge cho, ond hend als Chefe de Sepp ond de Thomas metgnoh.

Im Kaiserstuel, do chömid si druus; sie könnid jede Wäg ond jedes Huus.

Sie brengid üüs a die schönschte Örtli hee; Wiibärge ond prächtigi Landschafte hemmer gseh!

50 km velofahre oder 8 km wandere Tag für Tag; das esch s'Mendeschte, wo jede oder jedi mag. Bi de «Igeborene» geds Brezel ond feine Wii; so gönd üsi Ferie schnell verbii.

Met Sonne im Härze semmer wede hei choo, hend rüüdig schöni Erennerige metgnoh!

Danke a alli, wo metcho send ond zor schöne Woche biitreit hend.

Die TeilnehmerInnen haben der Redaktion eine Fülle von eindrucklichen Bildern gesandt. Claudia und Pius Steiner haben einen poetischen Ferienbericht verfasst. Der QR-Code führt direkt zur Webseite.

Die Redaktion wünscht viel Vergnügen mit der getroffenen Auswahl.

Bruno Peter



## Jubiläumsreise 60 Jahre Aktives Alter Littau

Montag, 12. September 2022, mit Mittagessen auf dem Zugersee

Jubiläumsreise, Montag den 12. September 2022 Die beiden Seniorenvereinigungen Aktives Alter Littau und Aktives Alter Reussbühl wurden im Jahre 1962 gegründet. Mit einem Konzert des Seniorenorchesters Luzern im Zentrum Sankt Michael wurde 2012 das 50 Jahr Jubiläum gebührend gefeiert. Dieses Jahr feierten wir unser Jubiläum in anderer Form. So haben wir eine Schifffahrt mit Mittagessen auf dem Zugersee angeboten. 120 Personen fanden Gefallen an diesem Ausflug. Nach einer kurzen Fahrt mit modernen Cars der Firma Roland Zemp erreichten wir den Zugersee. Auf dem modernen Schiff der Schifffahrtsgesellschaft, der „Zug“, wurden wir herzlich empfangen. Wir wurden in den Speisesaal begleitet und konnten uns an die schön gedeckten Tische setzen. Wir wurden verwöhnt mit einem sehr gut gekochten Mittagessen. Es war uns ein



prächtiger Sommertag beschieden, nur eitel Sonnenschein und eine wunderbare Sicht in die umliegende Landschaft und in die Bergwelt der Zentralschweiz. Sogar die Berner-Alpen waren klar zu erkennen. Alle Teilnehmer waren begeistert von diesem schönen Tag. Seppi Fries



Alle Bilder von Peter Wagner und Bruno Peter auf unserer Webseite



## 25 Jahre Senioren-Drehscheibe

Die Senioren-Drehscheibe entstand unter dem Patronat von Pro Senectute und wurde im Dezember 1997 gegründet. Allen Gründungsmitgliedern war klar, dass keine Konkurrenz zu den beiden Anbietern vom Aktiven Alter Littau und Reussbühl entstehen darf. So wurden alternative Programme gesucht und gefunden. Nicht alles was vorgeschlagen wurde, konnte umgesetzt werden, da keine Leiter gefunden wurden. Leider sind in der Zwischenzeit auch Angebote weggefallen, wie z. B. Kochkurs und Angebote für PC- oder Natel-Benutzer.

### Der Vorstand der Seniorendrehscheibe

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

Dank der Unterstützung von Pro Senectute entstanden in vielen Gemeinden Angebote für Senioren. In vielen Gemeinden sind die Senioren-Drehscheiben aktiv. Zuerst stand im Mittelpunkt „Hilfe zur Selbsthilfe“, wie das heute mit dem „Zeitguthaben“ umgesetzt wird.

Der Vorstand der Senioren-Drehscheibe gratuliert den beiden Organisationen Aktives Alter Littau und Reussbühl zu ihrem 60. Geburtstag.



### Boccia-Spiel

Boccia ist ein Gesellschaftsspiel. 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.

Im Regelfall spielen wir am 1. und 3. Montag im Monat, 13.30 h in der Boccia-Halle Ruopigenmoos, 3.+ 17. Oktober 7.+ 21. November, 5.+ 19. Dezember.  
Leiter: Erwin Keiser, Reussmatt 10, 6032 Emmen, 041 260 43 79

### SOS –Fahrdienst

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).

### „KREATIVES MALEN“ im HERBST 2022

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 unbeschweren 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!

### Singen für Frauen und Männer

Sie singen gerne, möchten sich aber 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.**

Leider musste sich Franz Buchwalder, unser langjähriger Begleiter am Klavier, aus gesundheitlichen Gründen zurückziehen.

**Wir haben glücklicherweise einen Nachfolger gefunden:** Tobias Bider, Halde 7, 6016 Hellbühl, Tel. Nr. 041 467 07 47. Er ist ein ausgezeichneter Musiker und freut sich, mit uns zu singen.

Kommen Sie doch unverbindlich vorbei.

Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13



## Rückblick Seniorenwanderferien 2022 an der Lenk i.S. 20. bis 27. August 2022

Bereits sind die Seniorenferien 2022 in der Lenk wieder vorbei. Wir durften ein abwechslungsreiches Programm erleben. Viele tolle Ausflüge zu Fuss, mit Bahn, Postauto und auch mit verschiedenen Bergbahnen, den Besuch des Bundeshauses und auch einen Grillplausch inbegriffen. Die eindrückliche Bergwelt mit den kleinen Bergseen war bei diesem schönen Wetter natürlich Topp!

**Ich danke im Namen aller Teilnehmer dem Leiterteam, Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas ganz herzlich für diese tolle und gut organisierte Ferienwoche.**

Die Aktivitäten waren den unterschiedlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst.

*Ein herzliches Dankeschön an die beiden Stiftungen Hatt-Bucher, Zürich und Elsy Lustenberger, Luzern, welche die Ferienwoche finanziell grosszügig unterstützten.*

**Vorschau 2023: Wir freuen uns auf die nächste Ferienwoche in Urnäsch, vom 26. August bis 2. September 2023. Kommt doch auch mit!!**

Alice Matzinger

Alle Bilder von Liss Haas, Alice Matzinger, Carlo Matzinger und Werner Steiger sowie den Bericht über die einzelnen Ausflüge findet man auf unserer Webseite.



## Rückblick Herbstausflug in den Jura Mittwoch, 21. September 2022

Bericht nächstens auf unserer Webseite und in Senioren-Post 1/2023

# Senioren-Post

Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern  
041 210 08 75 oder 079 297 68 33, [tonella@vtxmail.ch](mailto:tonella@vtxmail.ch)



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Herzlich willkommen im Herbst. Ich hoffe, Sie haben alle dem sehr schönen, aber auch etwas heissen Sommer etwas Positives abgewinnen können.

Der Vorstand und ich freuen sich, dass wir Ihnen wieder Aktivitäten anbieten dürfen. Die Sommerpause ist vorbei und wir starten unser Programm fulminant am 25. Oktober 2022 mit einem Jubiläumseröffnungsanlass. Lassen Sie sich überraschen und feiern Sie mit uns das 60-jährige Bestehen vom Aktiven Alter Reussbühl (siehe Ausschreibung weiter hinten). Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Neu bieten wir einen Stammtisch an. Jeden Montag ab 14.00 Uhr ist für uns ein Tisch in der Cafeteria vom Staffelnhof reserviert. Dort kann man sich ungezwungen treffen, ein bisschen plaudern,

einen Kaffee oder etwas anderes trinken (auf eigene Rechnung) – die Auswahl ist ja gross. Jeder und jede kommt und geht, wie es passt. Wir freuen uns auf rege Teilnahme.

Schön, dass Sie an unseren Anlässen dabei sind. Motivieren Sie Ihre Nachbarn, ebenfalls daran teilzunehmen.

Mit den besten Grüessen,  
im Namen des Vorstandes:  
Maya Tonella



## STAMMTISCH Aktives Alter Reussbühl

# Mäntig Kafi-Zyt



**Lust zum Plaudern, Austauschen, etwas Gesellschaft haben. Ganz ungezwungen einen Kaffee oder etwas Anderes geniessen.**

**Start 31. Oktober 2022:  
Jeden Montag in der Cafeteria  
Staffelnhof ab 14.00 Uhr.**

**Herzlich willkommen!**



## Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

### Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14.00 Uhr: 4. Oktober, 8. November und 13. Dezember (Ausweichdatum, da am 6. Dezember der Samichlausanlass stattfindet)

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

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

### Stammtisch: Start 31. Oktober 2022, Mäntig-Kafi-Zyt

Seite 9

Jeden Montag in der Cafeteria Staffelnhof

### Wanderungen Jeweils am 1. Donnerstag im Monat

Seite 11

### Jubiläumseröffnungsanlass 60 Jahre Aktives Alter Reussbühl

**Dienstag, 25. Oktober 2022, ab 11.30 Uhr im Restaurant Philipp Neri**

Programm:

ab 11.30 Uhr Eintreffen der Gäste

12.00 Uhr 3-Gang-Menü (Essen offeriert, Getränke auf eigene Rechnung)

ca. 13.30 Uhr Offizieller Teil: Jahresbericht, Kassenbericht, Verabschiedungen, neues Vorstandsmitglied, Überraschung

**Wir bitten um Anmeldung bis zum 18. Oktober 2022 an:**

Maya Tonella, Tel. 041 210 08 75 oder 079 297 68 33 (28.09.-10.10. nur über diese Nummer erreichbar),

Per Email: [tonella@vtxmail.ch](mailto:tonella@vtxmail.ch)



### Vortrag: Hospiz, ein Haus voller Leben

**Dienstag, 15. November 2022,**

14.00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Karin Klemm, Hospizseelsorgerin, verschafft uns Einblicke in die verschiedenen lebendigen Facetten am Lebensende.

Zu Beginn des Nachmittags gedenken wir unseren Verstorbenen.



### Samichlausanlass

**Dienstag, 6. Dezember 2022,**

14.00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Kleine Adventsfeier, Besuch vom Samichlaus, gemütliches Zusammensein.

Offeriertes gemeinsames Essen. **Wir bitten um Anmeldung bis zum 2. Dezember 2022 an:**

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

### Zum Vormerken

17. Januar 2023 Lotto

14. Februar 2023 Seniorenfasnacht

21. März 2023 Vortrag der Luzerner Polizei



Vorstand des Aktiven Alter Reussbühl v.L.: Agnes Huonder, Liss Haas, Antoinette Valle, Claudia Clifford und Maya Tonella

## Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 06. Oktober 2022		Wanderzeit ca. 2¼ Std	
<b>Pfäffikon – Hurdensteg – Rapperswil–Jona</b>	<i>Leichte Wanderung</i>		
Besammlung	09.00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt	09.07 Uhr mit Bus Nr. 40    09.16 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 Hans Wyss Tel. 041 250 24 09</b>		
Verpflegung	Aus dem Rucksack oder im Pilgerplätzli.		
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke		
Wanderleitung	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30		Eugen Lotter, Tel. 041 260 61 27

Donnerstag, 03. November 2022		Wanderzeit ca. 3 Std	
<b>Sarnen – Oberwilen – Giswil</b>	(Auf – und Abstieg ca. 100m)		
Besammlung	08.30 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahr:	08.37 Uhr mit Bus Nr. 40 08.47 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke ( Gleis 2 ) 09.06 Uhr ab Bahnhof Luzern ( Gleis 12 )		
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,</b> Rückkehr ca. 16.30 Uhr.		
<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, 01. Dezember 2022		Wanderzeit ca. 2 Std	
<b>Jahresschlusswanderung</b>	(Die Wanderung wird bei jedem Wetter durchgeführt)		
Besammlung	13.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt	13.22 Uhr mit Bus Nr. 40    13.24 Uhr ab Frohburg (Richtung Waldibrücke)		
	<b>Billett bitte selbst lösen: Tageskarte Zone 10 oder Passepartout / GA</b>		
<b>Anmeldung</b>	<b>Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss Tel. 041 250 24 09</b>		
Ausrüstung	Gute Schuhe, Regenschutz, ev. Wanderstöcke		
Wanderleitung	Hans Wyss, Johanna Walser, Paul von Flüe, Eugen Lotter, Sepp Roos		

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 Wanderleiterteam:

v.L. Hans Wyss,

Paul von Flüe,

Josef Roos,

Johanna Walser,

Eugen Lotter

## Ein Dankeschön an unsere treuen Helferinnen und Helfer

Am 23. Juni 2022 haben wir zum „Helferessen“ eingeladen. 27 konnten die Einladung annehmen, 4 mussten leider absagen. Bei strahlendem Sommerwetter durften wir den Apéro unter den kühlenden Rosskastanienbäumen des Restaurants Philipp Neri geniessen. Für das anschließende Essen zügelten wir ins Restaurant. An den schön gedeckten Tischen wurden wir von Carlos mit einem schmackhaften Mittagessen verwöhnt. Nach dem Dessert mit Kaffee und einem leckeren Haselnusslikör und vielen angeregten Gesprächen löste sich die Gruppe auf.



Wir danken allen Helferinnen und Helfern für ihren grossartigen Einsatz beim Aktiven Alter Reussbühl. Sei es beim Wandern, bei den Jassnachmittagen, beim Lotto, beim Einpacken der Kuverts wie auch beim Vertragen der Senioren- und Pro Senectute-Post. Ohne diese Heinzelmännchen und Heinzelnweibchen wäre der Vorstand aufgeschmissen. „Dankeschön!“

Der Vorstand



Wanderung 22.07.2022  
Rothenburg-Sempäch-Neuenkirch



Wanderung 2.6.2022  
Schlierbach-Mullwil-Rickenbach LU  
**Alle Bilder auf unserer Webseite**

**luzern 60plus**

Das Forum Luzern60plus und Pro Senectute Kanton Luzern laden zu einer Veranstaltung zum Thema Wohnen im Alter ein.

### älter...alt werden. Wie möchte ich wohnen?

Wann: 26. November 2022, 13 bis 17.30 Uhr  
Moderation: Stefan Klapproth  
Wo: Seminarhotel Romerohaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern  
Anmeldung bei: Mail: [ages@stadtluzern.ch](mailto:ages@stadtluzern.ch) oder  
Tel. 041 208 81 38, Fachstelle für Altersfragen Luzern, Mirjam Müller Bodmer

**Vollständiges Programm auf [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)**

## Wanderung Bremgarten-Gnadenthal (Reussuferweg) vom 4. August 2022

Gehen wir oder gehen wir nicht – das war die Frage, zumal die Meteorologen einen der heissesten Tage des Sommerst 2022 prognostizierten. Die Wanderleitung hat entschieden: Wir gehen! Ein grosser Teil dieser dreistündigen Wanderung führte durch schattige Wälder.



Trotz der heissen Temperaturen machten sich 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ein Hund auf den Weg mit der SBB nach Bremgarten.

Ein kurzer Weg durch das Städtli und schon befanden wir uns an der Reuss. Sie begleitete uns während der ganzen Wanderung. Vorbei gings an Salatfeldern, Maisfeldern Richtung Sulz AG. Dort, beim Campingplatz durften wir unsere Mittagsrast am Schatten unter Bäumen halten. Manch ein T-Shirt war ein bisschen verschwitzt und wurde an der Sonne zum Trocknen aufgehängt.



Gestärkt machten wir uns auf den Rest des Weges. Wir waren alle froh, doch endlich in Gnadenthal beim gleichnamigen Restaurant angekommen zu sein. Ein kühles Getränk hob die Stimmung zusehends. Auch ein bisschen feiern durften wir. Domeni hatte heute seinen halbrunden Geburtstag und überraschte uns mit einer offerierten Runde. Domeni, wir wünschen dir alles Gute und bedanken uns ganz herzlich.



Ohne Stress erreichten wir den Bus, welcher uns zum Bahnhof Wohlen zurückbrachte. Müde, aber stolz auf unsere Leistung stiegen wir dort in den Zug mit Ziel Emmenbrücke.

Johanna und Hans, vielen Dank fürs Planen und Begleiten auf dieser wunderbaren Wanderung.

Maya Tonella mit Tulit

Alle Bilder auf unserer Webseite



## Ökumenischer Besuchsdienst Littau und Reussbühl

**Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden?**

Fühlen Sie sich manchmal einsam und würden sich über einen Besuch freuen?

Wären Sie froh, wenn jemand Sie beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder zum Spazieren begleiten würde?

Vermissen Sie regelmässigen Kontakt und Austausch?

Dann könnte unser kostenloses Angebot des ökumenischen Besuchsdienstes etwas für Sie sein! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

**Möchten Sie bei unserem ökumenischen Besuchsdienst mitarbeiten?**

Haben Sie Interesse an einer sinnvollen und ehrenamtlichen Tätigkeit, die viel Freude bringen kann?

Können Sie sich vorstellen, einen älteren oder jüngeren Menschen regelmässig zu besuchen oder zu begleiten?

Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes:  
Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, Ritterstrasse 59,  
6014 Luzern, Telefon: 041 250 13 60,  
Email: [monika.zrotz@reflu.ch](mailto: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 **1. & 29. September, 3. November, 15. Dezember jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr.**

Wir freuen uns auf Sie! Noch Fragen? Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt gerne Auskunft – Telefon 041 250 13 60 oder E-Mail [monika.zrotz@reflu.ch](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)



## CINEDOLCEVITA 2022/23

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama [www.stattkino.ch](http://www.stattkino.ch)

**Ab 5. Oktober bis 2. November: 5 x LEBENSREISE «Dem Alter Farbe geben»**

in Zusammenarbeit mit 60plus, Stadt Luzern  
jeweils Mi 16.00, Prospekt an der Kinokasse

15. November, 14.00

**THREE IDENTICAL STRANGERS**

von Tim Wardle,  
USA 2018, 96 Min., E/d,f

13. Dezember, 14.00

**ECHO / BERGMÅL**

von Rúnar Rúnarsson,  
Island/F/CH 2019, 79 Min., Isländisch/d,f



## Senioren-Post online [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)

Man findet die Webseite am einfachsten mit Google, z.B. mit „senioren littau“ bzw. „senioren reuss“ oder mit nebenstehendem QR-Code.

**Neu: Video von Walter Herzog: 150 Jahre Feuerwehr Reussbühl.**

**Bilder aller Wanderungen, Spaziergänge und Velotouren mit Jahresbericht und Auswahl der besten Bilder.**

**Seniorenferien in Lenk, Velo/Wanderferien in Bötzingen-Kaiserstuhl, Jubiläumsschiffahrt**



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

# Senioren-Post Dies und Das

## Mittagstisch für Jung und Alt, im Pfarreisaal der Kath. Kirche Littau

Gemeinsam das Essen geniessen, zusammen plaudern, das regt zur Gemütlichkeit an. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Jeweils 12.00 Uhr, dritter Donnerstag des Monats.

Durchführung und Daten siehe Pfarreiblatt oder [www.pfarrei-littau.ch](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 Mittwochmittag** (spätestens 11.15 Uhr) beim Pfarreisekretariat, Telefon 041 229 97 00 oder [st.philippneri@kathluzern.ch](mailto:st.philippneri@kathluzern.ch)

Daten: 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, 5. und 26. Oktober; 9. und 23. November und 14. Dezember. Neu beginnt der Mittagstisch jeweils um 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](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)

## Seniorinnen und Senioren-Turnen, Pro Senectute

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

Margrit Berger, Hubelstrasse 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69

Ruth Wagner, Eichenstrasse 30, 6015 Luzern, 041 260 67 36

Beatrice Anderegg, Waldstrasse 47, 6015 Luzern, 041 250 15 13

## Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile“

Je Mittwoch, 16.00 bis 17.15 Uhr, Turnhalle Matt

Ansprechpersonen: Fritz Wolbers, Gasshof 9 041 250 48 26

Martin Bühlmann, Flurstrasse 5 041 250 18 13

Doris Moritz, Matthof 6 041 250 28 69

Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

[www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/](http://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 Schubli, Udelbodenstrasse 44, Littau

Die Eintrittskarten für das Hallenbad sind bei Schubli 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

## Spielnachmittag im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

Mittwoch, 5. Oktober, 9. November und 14. Dezember jeweils von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwertere Zeit in offener Runde. Haben Sie ein Lieblingsspiel? Bringen Sie es doch mit und lassen Sie sich vom Spielfieber anstecken!

Fragen beantwortet: Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60

## 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](mailto: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.wgl.lu](http://www.wgl.lu)

**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 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** 2670 Exemplare

**Nächster Redaktionsschluss** 14.11.2022