

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Wanderung Schenkon-Rickenbach, 25.10.2022, Phuong Bui

Jassen	Seiten 2 & 9
Spazieren am Donnerstag	Seite 2
Lotto Littau	Seite 2
Senioren-Post online	Seite 2
Wandern	Seite 3 & 10
Seniorenfasnacht Littau	Seite 4
Boccia-Spiel	Seiten 7
Singen für Männer und Frauen	Seite 7
SOS-Fahrdienst	Seite 7
Kreatives Malen im Herbst	Seite 7
Lotto Reussbühl	Seite 9
Vortrag: Luzerner Polizei	Seite 9
Seniorenfasnacht Reussbühl	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).

Eine spannende Aufgabe

Wir suchen dich als Redaktorin/Redaktor der Senioren-Post.

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.

Wir wünschen euch ein friedvolles Leben für das kommende Jahr 2023

In der letzten Seniorenpost habe ich auf ruhigere Zeiten und Frieden auf der ganzen Welt gehofft. Leider sind diese Wünsche nicht in Erfüllung gegangen aber die Hoffnung bleibt bestehen.

Für die Planung der Aktivitäten unseres Vereins richten wir uns nach den Vorgaben unserer Statuten.

So planen wir Veranstaltungen und Anlässe zur Pflege sozialer Kontakte und des Gemeinschaftsgefühls untereinander. Aktivitäten zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Vitalität sind uns sehr wichtig. In der vorliegenden Seniorenpost könnt ihr das vielfältige Angebot einsehen und eure Besuche an unseren Anlässen würden uns sehr freuen.

Im Namen des Vorstandes,

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



Der Vorstand 2023: Bruno Peter Esther Dotta Josef Fries Peter Wagner
Irène Nohl Anna Stadelmenn Marlis Odermatt

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
Donnerstag, 14.00 Uhr, 5. Januar, 2. Februar,
2. März 2023
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern,
041 250 45 75



Wandern

Seite 3

Spazieren am Donnerstag

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

Lottonachmittag

mit reichem Gabentempel
Montag, 30. Januar 2023
14.00 Uhr im Gasthaus Ochsen

Hauptversammlung

Montag, 3. April 2023, 14:30 Uhr
im Zentrum St. Michael mit anschliessendem Nachtessen im Gasthaus Ochsen.
Die Vereinsmitglieder erhalten eine schriftliche Einladung mit der Traktandenliste und einem Formular für die Anmeldung.

Vereinsausflug

Dienstag, 23. Mai 2023
Das Ziel des Ausfluges ist noch nicht bekannt, aber bestimmt wieder attraktiv.

Senioren-Post online 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.

Videos von Walter Herzog: 60 Jahre Aktives Alter Reussbühl, Samichlaus in Reussbühl
Bilder aller Anlässe, Wanderungen, Spaziergänge und Velotouren mit Jahresbericht und Auswahl der besten Bilder. Waldballett der Spaziergruppe Littau.



Dienstag, 28. Februar 2023		Wanderzeit: ca. 2 Std. auf 142m, ab 210m
Halbtageswanderung	Rothenburg - Waldibrücke	
Besammlng	13.20Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40	13.32 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Vollpreis 8.20 Fr. Halbtax 6.20 Fr. GA 0Fr.	
Verpflegung	öppis z'trenke oder z'knabbere	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen - Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 18.30 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Geiser Urs 079 273 46 12, Lorenc Stanislaus 079 686 89 43	
Anmeldung	bis Samstag 25. Februar 2023	18.00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag, 28. März 2023		Wanderzeit: ca. 2.15 Std. 260m auf, 240m ab
Halbtageswanderung	Küssnacht - Meggen	
Besammlng	13.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 1	13.12 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Vollpreis 11.90 Fr. Halbtax 7.40 Fr. GA 0Fr.	
Verpflegung	öppis z'trenke oder z'knabbere	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkeh:	ca. 18.15 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag 25. März 2023	18.00 Uhr , an Wanderleitung

Zur Erinnerung

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

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

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

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

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Vorschau 2023

25. April	Willisau – Luthern	GT	22. August	Engelberg – Brunni – Bannalp	BW
23. Mai	Uetliberg – Felsenegg - Albispass	GT	26. Sept.	Hasliberg – Reute – Brünig	GT
27. Juni	Schüpfheim – Obstalden – Entlebuch	GT	24. Oktober	Grafenort - Engelberg	HT
25. Juli	Altshofen – Grossdietwil	GT	28. November	Schlusswanderung	HT

HT = Halbtageswanderung, GT = Ganztageswanderung, BW = Bergwanderung



Schlusswanderung 22. November 2022, siehe Seite 6



Unsere Fotografen: Walter Jten und Hong Phuong Bui



Das alt-neue Wanderleiterteam: Stanislaus Lorenc, Walter Jten (Obmann), Urs Geiser

Senioren-Post

Seniorenfasnacht im Gasthaus Ochsen

Endlich, die Seniorenfasnacht im Ochsen findet wieder statt.

Wir laden dich zur Fasnachtsparty des Aktiven Alters Littau ein.

13. Februar 2023, um 14.00 Uhr im Gasthaus Ochsen.

Wir freuen uns auf den Zunftmeister Thomas Kaufmann mit seinem Gefolge und für Musik und Stimmung sorgt Toni Wicki.



Alle Maskierten erhalten ein kleines Geschenk.

Neu werden am Eingang diverse Fasnachtsutensilien zur Ausleihe bereitstehen. Den krönenden Abschluss feiern wir mit Wienerli und Brot.

Der Vorstand des Aktiven Alters Littau freut sich auf DEINEN Besuch
Bei Fragen bitte bei Esther Dotta 041 250 59 26
oder Peter Wagner 041 250 33 76 melden.



Besuch des Gletschergartens, Luzern

Gletschergarten – Felsenwelt, 18. Oktober 2022



Der leidende Löwe kümmert sich wenig um die aufgeräumte Gruppe aus Littau, obwohl unsere Guides ihn schon bei der Begrüssung einbeziehen.

Wichtiger als dessen traurig-heldenhaften Geschichte ist allerdings die Neigung der Felsschichten von 55 Grad, entstanden durch die Verschiebung und Auffaltung der Kontinentalplatten vor sehr, sehr vielen Jahren. Und genau um diese 55 Grad ist die Betonkonstruktion der Felsenwelt geneigt.

Eine gute Stunde und an die 180 Treppenstufen dauert der Spaziergang durch 20 Millionen Jahre, vorbei an

Spuren und bewegten Bildern der frühen Pflanzen- und Tierwelt.

Zu Oberst geniesst man bei herrlichem Sonnenschein die Gegenwart.

Herzlichen Dank unseren beiden Guides Margrit Egli und Florentin Bucher sowie unserem Präsidenten Seppi Fries für die Organisation dieses eindrücklichen Anlasses.

Bruno Peter

Bilder von Jost Burri und Bruno Peter auch auf unserer Webseite

Senioren-Post

Die unentbehrliche Helfergruppe



Spendenaktion Pro Senectute 4. Oktober 2022. Jedem Briefkasten sein Spendencouvert



Helfertreff im Muoshof Malters, 11. November 2022. Vier Mal Jährlich 1500 Senioren-Post verteilen.



Schlusswanderung, 22.11.2022, Seite 6, Phuong Bui

Spazieren am Donnerstag, Gütschwald, 3.2.2022, Bruno Peter



Vicino Littau, 9 Vorträge für ältere Senioren

Information und Austausch für alle im höheren Alter aus Littau und Reussbühl

Vom 14. Oktober 2022 bis 16. Juni 2023

Kontakt Fachstelle für Altersfragen: Simone App, 041 208 81 40, ages@stadtluzern.ch



VICINO LUZERN
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Der **Standort in Littau** befindet sich im Fanghöfli, am Standort der ehemaligen Apotheke.

*Kommen Sie vorbei, egal ob Sie in **Littau** oder **Reussbühl** wohnen.*

Vicino ist eine neutrale und kostenlose Anlaufstelle für alle Fragen im Alter, seien es Fragen zur Steuererklärung, Unterstützung im Tagesablauf, etc. Frau Esther Helfenfinger unterstützt Sie gerne. [079 895 27 09](tel:0798952709), esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch

Vicino bietet jede Woche ein Programm:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09 Uhr Information & Beratung	09 Uhr Information & Beratung	09 Uhr Information & Beratung	09 Uhr Information & Beratung		
	13:30 Uhr Spiel, Spass und Jass mit Kaffee	12 Uhr Suppentopf	11:45 Uhr Suppentopf 13:30 Uhr Kaffee + Kuchen	13:30 Uhr Offener Treff 16 Uhr Quartierapero		14 Uhr Offener Treff

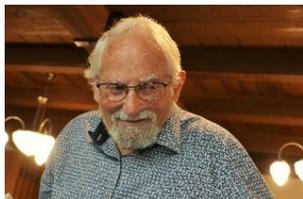
Senioren-Post

Schlusswanderung 22. November 2022

Nach einem nassen Vor- und einem trockenen Nachmittag, 27 Wanderer auf unbekanntem Weg und Ziel: Schulhaus Matt – Zimmereggwiese – Friedhof Reussbühl – Nordpol – Reussdamm undendlich Restaurant Sternen, Emmen.

Bei feinem Luzerner Lebkuchen wird Wichtiges verkündet.

Peter Bischof verabschiedet sich als bisheriger Obmann. Walti Jten berichtet über das Wanderjahr 2022 mit 6 erfolgreichen und leider 4 wetterbedingt abgesagten Wanderungen. Der Bericht kann in aller Ausführlichkeit auf unserer Webseite nachgelesen werden. Stani Lorenc stellt das Programm 2023 vor.



Laudatio! Martin Bühlmann, der Unverwüstliche, ehrt die **10 Jahre Wanderleitung von Peter Bischof**, der 2012 die Nachfolge von Hans Frey übernahm.

Erst jetzt verkündet Urs Geiser, dass Walti Jten die kollegiale Leitung übernimmt.

Die Schlussworte gehören unserem Präsidenten Josef Fries.

Herzlichen Dank dem alt-neuen Leiterteam für diesen gelungenen Nachmittag.

Mehr auf unserer Webseite.

Bruno Peter

Adventsfeier und Samichlausbesuch 5. Dezember 2022

Im Gasthaus Ochsen

Was passt besser zusammen als eine Kinderschar mit SeniorInnen, einem weisen Samichlaus und Chügelipastetli.

Josef Fries begrüsst die 125 Anhänger des bärtigen Heiligen (oder des bekannten Gerichtes?) und insbesondere unseren Gast, Pfr. Josef Devadas.

Auftritt der Drittklässler von Sabina Schmid und Mirjam Zraggen. Auf unterhaltsame, konzentrierte und sehr disziplinierte Weise tragen sie Lieder, Gedichte und Sprüche vor. Fantastisch!

Der Samichlaus (Bäni Wiss) mit Gefolge: Viel Lob für den Vorstand und seine Anlässe, für die Velo- Wander- und Spaziergruppe und für die Helfergruppe. Seine eindrücklichen Worte zum Motto der Sankt Niklausgesellschaft, Littau, **«Im Glück sein»**, passen sehr gut zum heutigen Anlass.

Die Mutigen mit ihren Sprüchlein. Eine Neuerung: Unter der Leitung von Heidi Fries singt der ganze Saal zwei Lieder für den Samichlaus. Segen, Abschied und auf Wiedersehen in einem Jahr. Herzlichen Dank.

Weil wir alle so brav waren, gibt's 125 grosszügige Chügelipastetli. Nicht genug, zum Abschied spendet uns der Vorstand auch noch einen prächtigen Grittibänz.

Danke Seppi Fries. Wir kommen wieder!

Bruno Peter, Text, Bilder und ein Video mit Peter Wagner. Mehr auf unserer Webseite





Neues vom Vorstand der Senioren-Drehschibe

An der letzten Vorstandssitzung konnten wir Anton Elmiger als neues Vorstandsmitglied begrüßen. Wir hoffen, dass wir in naher Zukunft eine weitere Verjüngung des Vorstandes erreichen. Anton Elmiger ist verheiratet, lebt in Reussbühl und ist auch hier aufgewachsen.

Der Vorstand der Seniorendrehschibe

(v.l.n.r): Heinrich Peter, Lisbeth Christen, Stephanie Rey-Koller, Carlo Matzinger (Präsident), Maya Tonella, Anton Elmiger, Bruno Peter



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, 9.+23. Januar, 6.+20. Februar und 6.+20. März 2023
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 Frühling 2023, Kursausschreibung

Haben Sie Lust mit Farben und Pinseln eigene Bilder zu gestalten?

Möchten Sie das in einer lockeren Atmosphäre ohne Leistungsdruck ausprobieren? Dann wäre das genau der richtige Kurs für Sie! Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse!

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

Kursleitung: Josefina Martin-Suter
Kursdauer: 4 Donnerstage - Nachmittag
Daten: 2./ 9./ 16. und 23. März 2023
Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Reformiertes Kirchenzentrum
Ritterstr. 59, 6014 Luzern
1. Stock
Kurskosten: Fr. 130.00

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 09:00 Uhr (ausser in der Ferienzeit) im Reformierten Kirchenzentrum Littau.**

Unser Begleiter am Klavier, Tobias Bider, Halde 7, 6016 Hellbühl, Tel. Nr. 041 467 07 47, ist ein ausgezeichneter Musiker und freut sich, mit uns zu singen.

Kommen Sie doch unverbindlich vorbei.

Daten 2023: 9. Januar (der 2. Januar ist noch in den Weihnachtsferien), 6. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 4. September, 6. November, 4. Dezember

Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

Anmeldung und Auskunft abends:
Josefina Martin-Suter
Tel: 041 250 17 07
E-Mail: josefina.martin@gmx.ch
Anmeldeschluss: Mitte Februar 2023
Vor Kursbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Liste für das notwendige Material!

Bericht und eindruckliche Bilder des Herbst-Malkurses

findet man auf unserer Webseite

Vorschau Seniorenferien 2023

Vorschau 2023: Wir freuen uns auf die nächste Ferienwoche in Gais, vom Sonntag 27. August bis Samstag 2. September 2023. Kommt doch auch mit!!

Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



Ausflug vom 21. September 2022 in den Jura

44 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Littau und Reussbühl haben sich für den Ausflug angemeldet.

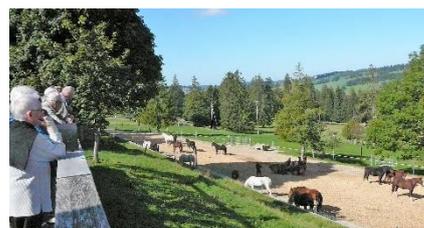
Bei traumhaftem Wetter führte uns die Reise nach Altreu zur Storchensiedlung. Leider keine Störche gesehen, vermutlich waren sie unterwegs in den Süden oder sonst auf Futtersuche. Nach dem Kaffeehalt im Restaurant „Zum Grüene Aff“ Weiterfahrt zum Altersheim der Pferde in „Les Roselets“.

Im Restaurant „De la Balance“ in Les Breuleux wurden wir mit einem wunderbaren Mittagessen verwöhnt. Dann versprach uns der Chauffeur eine süsse Versuchung. Nach einer kurzen Fahrt erreichten wir den Fabrikladen der Firma Camille Bloch in Courtelary.

Zufrieden und glücklich trafen wir pünktlich wieder in Reussbühl und Littau ein.

Carlo, danke für die Organisation dieser schönen Reise und danke dem Chauffeur Erwin von Roland Zemp Reisen für die angenehme und sichere Fahrt.

Maya Tonella



Mehr Bilder von Maya Tonella, Hans Wyss, Beatrice Plank, Alice Matzinger auf unserer Webseite

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Dieses eine Mal halte ich meinen Text kurz, es gibt so viel anderes, das in der Seniorenpost Platz haben muss. Ich wünsche Ihnen jedoch viel Spass beim Durchlesen der Ausgabe 1/2023 und freue mich, Sie bei unseren Anlässen begrüßen zu dürfen. Von Herzen frohe und besinnliche Festtage und ein gesundes Neues Jahr. Mit festlichen Grüssen
Maya Tonella



Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14.00 Uhr:
10. Januar, 7. Februar, 7. März, 4. April 2023
Marietta Lichtsteiner
Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern, 041 260 63 79
Josette Zemp
Waldstrasse 49, 6015 Luzern, 041 260 87 85

Lottonachmittag

Dienstag, 17. Januar 2023 im Philipp Neri
Kassenöffnung: 13.30 Uhr
Der Anlass beginnt um 14.00 Uhr.
8 Durchgänge.
Das Lottoteam Marlyse und Hermann Limacher und Alois Kiser (Speaker) freuen sich auf Ihren Besuch. Tolle Preise.

Wanderungen Seite 10

Stammtisch Mäntig-Kafi-Zyt

jeden Montag 14.00 Uhr in der Cafeteria
Staffelnhof
Plaudern, Austauschen, Gesellschaft haben.
Siehe auch Seite 12



Seniorenfasnacht

Dienstag, 14. Februar 2023

14.00 Uhr im Philipp Neri

Tanz und Unterhaltung mit dem Duo Romantica.
Besuch des Zunftmeisters der Mättlizunft.

Neu Masken- und Kostümpremierung:

Alle Verkleideten, sei es als Vollmaske oder mit einem originellen Kostüm nehmen an der Prämierung teil.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 9. Februar 2023 an:

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

Für das Aktive Alter Reussbühl und Littau ist der Eintritt frei, für Auswärtige erlauben wir uns einen Unkostenbeitrag von CHF 10.00 zu erheben.



Vortrag der Luzerner Polizei

Dienstag, 21. März 2023,

14.00 Uhr im Philipp Neri

Roland Jost von der Luzerner Polizei, Abteilung Prävention wird einmal mehr das Thema „Sicherheit im Alter“ unter die Lupe nehmen. Enkeltrick, Internet- und Telefon-Betrug sind mehr denn je aktuell. Auch wird Herr Jost auf die Sicherheit im Strassenverkehr zu sprechen kommen.



Zum Vormerken:

18. April 2023 Filmmachmittag im Staffelnhof

„Eddie – für Träume ist es nie zu spät“

16. Mai 2023 Tagesausflug

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 02. März 2023		Wanderzeit ca. 2 ½ Std
Eschenbach – Oberrüti	(Auf- und Abstieg ca. 150 m)	
Besammlung	08.30 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	08.37 Uhr mit Bus Nr. 40 09.07 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 1)	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst.	
	Rückkehr ca. 15.30 Uhr	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke.	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	
Wanderleitung	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	Ursula Ottiger 079 483 63 36

Donnerstag, 06. April 2023		Wanderzeit ca. 2 ½ Std
Aegst – Türlensee – Aegst	(Auf- und Abstieg ca. 200.m)	
Besammlung	08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt	08.22 Uhr mit Bus Nr. 40, 08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke S1 (Gleis 2)	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
	Rückkehr ca. 16.30 Uhr.	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Verpflegung	Aus dem Rucksack	
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78	
Wanderleitung	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78	Rolf Grab, Tel. 041 250 88 14

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 2023

04. Mai	Nottwil – Neuenkirch	07. September	Giswil – Lungern
01. Juni	Reussdelta	05. Oktober	Obbürgen - Bürgenstock
06. Juli	Engelberg	02. November	Immensee - Kiemen
03. August	Buttisholz – Menznau	07. Dezember	Schlusswanderung



Das Wanderleiterteam:
Paul von Flüe Johanna Walser, Josef Roos



Bilder Schlusswanderung 1. Dezember 2022, Waldibrücke – Buchrain
Text Seite 13

Jubiläumseröffnungsanlass 60 Jahre Aktives Alter Reussbühl

Dienstag, 25. Oktober 2022, im Restaurant Philipp Neri

Da das Aktive Alter Reussbühl seinen 60. Geburtstag feiern konnte, wurden alle Mitglieder zu einem feinen Mittagessen eingeladen.



Um 13.45 Uhr eröffnete Maya Tonella die offizielle Versammlung. Nebst den rund 80 Mitgliedern nahmen Vertreter der Stadt teil. Es waren dies Marco Müller, Präsident der Sozialkommission des Grossen Stadtrates, mit Grussworten an die Teilnehmenden, Mirjam Müller-Bodmer, Alter und Gesundheit, Leiterin der Fachstelle für Altersfragen und deren Assistentin Simone App. Ebenfalls begrüsst wurden Carlo Matzinger, Präsident der Drehscheibe und Seppi Fries, Präsident vom Aktiven Alter Littau.

Nach einem kurzen Résumé über die vergangenen 60 Jahre seit der Gründung folgte der Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr, mit allen Aktivitäten wie Vortrag über Vietnam mit Phuong Bui, Samichlausanlass, Lotto, Fasnachtsanlass, Vortrag über Heilkräuter von Silvia Wildisen, den diversen Wanderungen, Filmvorführung „Kühe, Käse und 3 Kinder“ im Staffelnhof und Ausflug ins Appenzellerland. Die aktuelle Erfolgsrechnung, Bilanz und das Budget für 2022/2023 wurden von Agnes Huonder präsentiert und von den Revisoren Johanna Walser und Pius Steiner abgesehen.

53 Jubilaren durfte zum runden (ab 70 Jahren), halbrunden oder über 90-jährigen Geburtstag gratuliert werden.



Ein Jubilar war anwesend. Hans Grüter feierte just an diesem Tag seinen 80. Geburtstag.

Zwischen Teil 1 und Teil 2 der Versammlung überraschte das Fantasie-Chörli Luzern mit fröhlichen Liedern zum Mitsingen und Mitschunkeln.



Die langjährige Kassierin Agnes Huonder zog sich aus dem Vorstand zurück. Sie übergab ihr Amt an Kari Schwartz. Vielen Dank an Agnes für die geleistete Arbeit in den vergangenen Jahren und herzlich willkommen Kari (Seite 12)

Nach dem Vorstellen des Programms für 2022/2023 und dem neuen Angebot Stammtisch „Mäntig-Kafizyt“ in der Cafeteria Staffelnhof gabs nochmals eine Vorführung vom Fantasie-Chörli mit viel Witz, Charme und „lüpfiger“ Musik. Die Versammlung endete gegen 16.30 Uhr. Siehe auch Seite 12.

Maya Tonella



Der Vorstand (v.l.). Kari Schwartz, Antoinette Valle, Liss Haas, Maya Tonella, Präsidentin, Claudia Clifford

Mehr Bilder und Video von Walter Herzog auf unserer Webseite

Einzahlungsschein Mitgliederbeitrag 2023

Der beiliegende Einzahlungsschein ist bestimmt für den Mitgliederbeitrag 2023 an das Aktive Alter Littau oder an das Aktive Alter Reussbühl.

Er beträgt Fr. 20.-- pro Person.

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

Der Mitgliederbeitrag kann auch bei Veranstaltungen bezahlt werden.

Kari Schwartz, Kassier Aktives Alter Reussbühl,

Peter Wagner, Kassier Aktives Alter Littau

Senioren-Post

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



Herzlichen Dank

Seit 2016 hat Agnes Huonder die Kasse vom Aktiven Alter Reussbühl gewissenhaft und mit viel Elan geführt. Per 25. Oktober 2022 hat sie nun ihren Rücktritt als Kassierin bekanntgegeben. Wir danken Agnes von ganzem Herzen für das Engagement in den letzten sechs Jahren und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.



Willkommen

Ich bin Kari Schwartz, 1954 in Deutschland geboren und aufgewachsen. Mit 17 Jahren - nach meiner Gärtnerlehre - hatte ich eine Arbeitsstelle im Zürioberland. Seit 1978 wohne ich mit meiner Familie in Reussbühl. Wir sind verheiratet, haben drei erwachsene Kinder und einen Enkel. Nach meiner zusätzlichen kaufmännischen Ausbildung habe ich während 30 Jahren auf Gemeindeverwaltungen gearbeitet, 10 Jahre in Littau und 20 Jahre im Seetal.



Meine Hobbys sind vielfältig. Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit der Aquaristik. Viel Freude macht mir unser Schrebergarten. Aber gerne nehme ich mir Zeit zum Segeln, Motorrad fahren, Skifahren und um zusammen mit meiner Frau die Welt mit dem Wohnwagen zu entdecken. Auch lese ich gerne und ich freue mich auf meine Tätigkeit als Kassier fürs Aktive Alter Reussbühl. Danke für euer Vertrauen.



Es freut uns, dass wir mit Kari wieder einen kompetenten Kassier gefunden haben und heissen ihn herzlich willkommen im Team.

Bild: Agnes Huonder übergibt an Kari Schwarz

Dankeschön Hans Wyss und Eugen Lotter

Während vieler Jahre haben die beiden Wanderungen ausstudiert, ausprobiert und ausgeschrieben. Jetzt wollen sie sich von dieser grossen Herausforderung zurückziehen und nur noch als „normale“ Teilnehmer die Wanderungen mitmachen, ohne sich um Route, Abfahrzeiten der ÖV, Picknickplätze, Aperobeizen, Wetterprognosen etc. zu kümmern. Eugen, für deinen Einsatz seit 2002 danken wir dir von ganzem Herzen. Hans ist seit 2006 dabei und hat sich bereit erklärt, sich noch um die Administration (Ausschreibungen Seniorenpost und Wanderkasse verwalten) zu kümmern. Im Namen von allen „merci“ und bleibt gesund!



Stammtisch „Mäntig-Kafi-Zyt“

Bereits einige Male trafen sich Reussbühler und Reussbühlerinnen zum Stammtisch in der Cafeteria im Staffelhof.

Die Diskussionen waren rege und man erzählte sich allerlei.

Ich freue mich, wenn wir auch weiterhin jeweils am Montag ab 14.00 Uhr viele Leute begrüßen dürfen.

Herzlichen Dank allen, die bis jetzt von unserem neuen Angebot Gebrauch gemacht haben.

Text und Bilder Maya Tonella

Mehr Bilder auf unserer Webseite



Hospiz Zentralschweiz Vortrag von Frau Marie-Therese Habermacher

vom 15. November 2022

Vorgängig zum Vortrag gedachten wir den aus unserer Mitte Verstorbenen.

Mit viel Gefühl und lebhaft hat uns dann Marie-Therese Habermacher, Verantwortliche Spiritual Care, das Hospiz Zentralschweiz nähergebracht und uns in die Geheimnisse des Lebens im Hospiz eingeführt.

Herzlichen Dank! Maya Tonella



Schlusswanderung vom 1. Dezember 2022

Etwas grüselig war das Wetter schon. Trotzdem trafen sich 30 Reussbühler Wanderinnen und Wanderer zum vereinbarten Zeitpunkt. Mit dem Bus ging's bis Waldibrücke und von dort zu Fuss nach Buchrain. Es war kalt und nieselig, das tat aber der guten Stimmung keinen Abbruch. Fröhlich plaudernd genossen alle die gemütliche Wanderung entlang Wiesen und Wälder – organisiert von Hans Wyss. Das 1. Highlight war der Zwischenstopp beim Hof Riedholz der Familie Fässler. Dort, im gemütlichen Partystübli, wurden wir mit Punsch, Lebkuchen

und Birnenweggen verwöhnt. Seppi Buchmann – lieben Dank fürs Backen. Nach einem kurzen, steilen Abstieg erreichten wir bald den Bahnhof Ebikon. Von dort ging's mit dem Bus zurück nach Reussbühl. Alle freuten sich auf das feine Nachtessen im Philipp Neri. Das war dann das 2. Highlight. Wir bedanken uns bei Eugen und Hans für die vielen Jahre als Wanderleiter und wünschen ihnen von Herzen alles Gute.

Maya Tonella **Bilder auf Seite 10** und auf unserer Webseite

Der Samichlaus kam auf Besuch am 6. Dezember 2022

Sie strömten aus allen Richtungen, kaum war die Türe des Restaurants Philipp Neri offen.

84 Seniorinnen und Senioren besuchten den diesjährigen Samichlaus Nachmittag. Nach der musikalischen Einstimmung von Hans-Peter Rösch, einer Adventsgeschichte, vorgetragen von Claudia Clifford, nochmaliger Musikeinlage und dem gemeinsamen Lied „Lasst uns froh und munter sein“, warteten wir auf den Samichlaus.

Und er kam - samt Gefolge. Wir hatten Glück, kein Tadel, nur Lob.

Alle wurden beschenkt mit einem Claussäckli. Traditionell gabs anschliessend ein feines Pastetli mit Gemüse und Frites. Wir danken Carlos, Belen und Crew herzlich für die nette Bewirtung. Etwas später - es war bereits dunkel draussen - begaben sich die Gäste auf den Heimweg.

Wir vom Vorstand freuten uns über die vielen positiven Rückmeldungen. Auf Wiedersehen im neuen Jahr!

Vorstand Aktives Alter Reussbühl



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 **19. Januar, 2. Februar, 2. März, 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



CINEDOLCEVITA 2023

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Boubaki Panorama

www.stattkino.ch

Eintritt Fr. 13.--

Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservationen werden empfohlen: Tel. 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch



DI 17. JANUAR 14:00

DIE LETZTE POINTE

von Rolf Lyssy | Schweiz 2017 | 99 min | Dialekt

DI 07. FEBRUAR 14:00

TONY DRIVER

von Ascanio Petrini | Italien/Mexiko 2019 | 70 min | E/d/f

DI 28. FEBRUAR 14:00

ARGERICH

von Stéphanie Argerich | Schweiz 2012 | 95 min | OV/d

DI 14. MÄRZ 14:00

SONG OF MARY BLANE

von Bruno Moll | Schweiz 2019 | 85 min | D

DI 28. MÄRZ 14:00

MENASHE

von Joshua Z Weinstein | USA 2017 | 80 min | Jiddisch/E/Span./d/f

[Mehr auf unserer Webseite](#)

Sie brauchen Unterstützung und Entlastung. Wir helfen im Alltag zuhause.

Seit über 40 Jahren unterstützen wir in der Stadt Luzern schnell, unkompliziert und kompetent Familien, Seniorinnen und Senioren und überhaupt alle, die Hilfe im Alltag benötigen. Wir freuen uns über Ihren Anruf.

SOS Dienst Luzern
Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe
041 342 21 21 | www.sos-luzern.ch
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern | info@sos-luzern.ch
Ein Angebot der Kirche

Senioren-Post 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

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

Jeweils am **1. Freitag des Monats um 12:00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri**. Der Crew vom Restaurant bietet Ihnen ein günstiges, einfaches und vollwertiges Menu.

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

Daten 2023: 6. Januar, 3. Februar, 3. März, 31. März (Ausnahme, weil am 7. April Karfreitag ist), 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 4. August, 1. September, 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember

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

Mittagstisch im Reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, **11. und 25. Januar; 8. und 22. Februar, 8. und 22. März 2023**, 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

Seniorinnen und Senioren-Turnen, Pro Senectute

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

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

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

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

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile“

Je Mittwoch, 16.00 bis 17.15 Uhr, Turnhalle Matt

Ansprechpersonen:	Fritz Wolbers, Gasshof 9	041 250 48 26
	Martin Bühlmann, Flurstrasse 5	041 250 18 13
	Doris Moritz, Matthof 6	041 250 28 69

Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Wasserfitness, Pro Senectute

Wöchentlich jeden Freitag, ausser während der Schulferien

Kurs 1: 08:30 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

Spielnachmittag im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

Mittwoch, **11. Januar, 8. Februar und 8. März**, jeweils von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

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!

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

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, 079 895 27 09, 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 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 2685 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 13.02.2023