

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Das waren noch Zeiten: Sempach 2012 (siehe auch Seite 5)

Nachfolge Redaktion	Seite 1 & 7	Boccia-Spiel	Seiten 7
Jassen	Seiten 2 & 9	Singen für Männer und Frauen	Seite 7
Spazieren am Donnerstag	Seite 2	SOS-Fahrdienst	Seite 7
Wandern	Seite 3 & 10	Besichtigung Gameorama	Seite 7
Besuch KKL	Seite 4	Seniorenwanderferien und Info	Seite 8
Velotouren	Seite 5	Film «Edie»	Seite 11

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 gute Nachricht: Toni Elmiger von der Senioren-Drehscheibe hat sich als Redaktor der Senioren-Post und Nachfolger von Bruno Peter zur Verfügung gestellt. Er wird ihn nach einer Übergangszeit ablösen. Ganz herzlichen Dank.

Redaktionsteam: Hanni Brunner, Josef Fries, Bruno Peter, Stephanie Rey-Koller, Maya Tonella
Siehe auch Seite 7, sowie nächste Senioren-Post



Senioren-Post online www.senioren-littaureussbuehl.ch

Sie finden auf unserer Webseite:

**Viel mehr Bilder aller Anlässe, Wanderungen, Spaziergänge, Velotouren,
Lotto und Fasnacht in Littau und Reussbühl, Nützliche Adressen**



Das Aktive Alter Littau will ältere Menschen aktivieren und zusammenbringen.

Begegnungen mit anderen Personen sind sehr wichtig und so planen wir gesellschaftliche Zusammenkünfte in verschiedenen Formen. Aktivitäten zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Vitalität sind Teil unseres Jahresprogramms. Mit dem Lottonachmittag, der Seniorenfasnacht und der Jassmeisterschaft konnten wir erfolgreich ins neue Jahr starten. Die Spazierenden waren bei jedem Wetter am Donnerstag unterwegs. Seit Ende Februar sind die Wandertüchtigen aktiv. Anfangs Mai starten die Radler und Radlerinnen zu den Touren, welche jeweils am Montag stattfinden.

Zu den kommenden gesellschaftlichen Anlässen wie Hauptversammlung, Vereinsausflug und KKL-Besuch findet ihr alle Informationen in der vorliegenden Seniorenpost.

Der Vorstand freut sich über euer Interesse an unseren Veranstaltungen.

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



Esther Dotta Josef Fries Peter Wagner
Bruno Peter Irène Nohl Anna Stadelmenn Marlis Odermatt

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
Donnerstag, 14.00 Uhr
6. April, 4. Mai, 1. Juni, (Pause), 7. September,
5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2023
Anna Stadelmann
Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

Spazieren am Donnerstag

Jeden **Donnerstagvormittag** Spaziergänge in unserer Umgebung, Dauer 1 ½ bis 2 Stunden.
Besammlung um 09.00 Uhr beim „Vicino“, Fanghöfli 4. Informationen im Aushang von Cafe Fanghöfli, „Vicino“ und den Kirchen.
Programm per Mail. Keine Anmeldung, einfach mitkommen und mitspazieren.



Hauptversammlung 3. April 2023

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.

Wandern

Seite 3

Besuch KKL Luzern,

Seite 4

Ausflug an den Murtensee

Seite 4

Velotouren

Seite 5



Dienstag, 25. April 2023		Wanderzeit: ca. 3½ Std. auf- 462 m / 244 m abwärts
Tageswanderung	Willisau – Hergiswil - Luthern	
Besammlung	08.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40/30	08.07 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	28.80 Fr. Ganz 14.40 Fr. Halbtax 0 Fr. GA	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz und Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. Gasshof 18.50 Uhr	
Wanderleitung	Urs Geiser 079 273 46 12 Stani Lorenc 079 686 89 43	
Anmeldung	bis Samstag 22. April 2023	18.00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag 23. Mai 2023		Wanderzeit: 3½ Std. 340m auf-/ 360m abwärts
Tageswanderung	Üetliberg – Felsenegg - Albispass	
Besammlung	07.20 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 12	07.31 Uhr Gasshof.	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	45.20 Fr. Ganz 22.80 Fr. Halbtax 0 Fr. GA	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 19.00 Uhr	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 Urs Geiser 079 273 46 12	
Anmeldung	bis Samstag 20. Mai 2023	18.00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag, 27. Juni 2023		Wanderzeit: ca. 3½ Std.
Tageswanderung	Schöpfheim – Obstalden - Entlebuch	
Besammlung	07.55 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus Nr. 40/30	08.07 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	28.80 Fr. Ganz, 14.40 Fr. Halbtax 0 Fr. GA	
Verpflegung	aus dem Rucksack	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung	Stani Lorenc 079 686 89 43 Urs Geiser 079 273 46 12	
Anmeldung	bis Samstag 24. Juni 2023	18.00 Uhr an Wanderleitung

Zur Erinnerung

Damit die Wanderleitung Änderungen oder eine Absage 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 der Teilnehmenden.

Vorschau 2023

25. Juli Altishofen-Grossdietwil*, 22. August Engelberg-Brunni-Bannalp**,
26. September Hasliberg -Reute-Brünig*, 24. Oktober Grafenort-Engelberg***,
28. November Schlusswanderung***

*Ganzer Tag, ** Bergwanderung, ***Halbtageswanderungen.



Das Wanderleiterteam 2023:
Stanislaus Lorenc, Walter Jten (Obmann), Urs Geiser

Besuch KKL Luzern, 25. April 2023

Dienstag, den 25. April 2023

Treffpunkt 14.15 Uhr vor dem KKL in Luzern

Dauer der Besichtigung 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Wir haben für die Führung zwei Gruppen mit je 25 Teilnehmenden gebucht.

Die Führung ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Es ist eine sofortige Anmeldung erwünscht.

Anmeldeschluss ist Montag, der 17. April 2023.

Anmeldungen per Mail an josef_fries@bluewin.ch oder per Telefon an 041 250 35 20



Einladung zum Ausflug an den Murtensee, 16. Mai 2023

Dienstag, 16. Mai 2023

Reiseprogramm

Fahrt mit modernen Reisecars über St. Urban – Langenthal – Niederbipp zur Raststätte Grauholz, Kaffee und Gipfeli

Weiterfahrt nach Murten

Mittagessen im Hotel „Murtenhof und Krone“

(www.murtenhof.ch)

fakultative Spaziergänge in der Altstadt oder am See

Rückfahrt über Aarberg – Burgdorf – Trubschachen – (Kaffeehalt) - Luzern

Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Kosten Fr. 50.00

Im Preis inbegriffen: Carfahrt, Kaffeehalt, Mittagessen (ohne Getränke)

Abfahrtszeiten	Zentrum St. Michael	07.30 Uhr
	Parkplatz Friedhof Littau	07.30 Uhr

Anmeldung bis Montag, 8. Mai 2023

an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern

oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch



Anmeldeformular für den Ausflug vom 16. Mai 2023 an den Murtensee

Name, Vorname(n)

Adresse

E-Mail-Adresse.....

Einsteigeort Zentrum St. Michael ☐

Parkplatz Friedhof Littau ☐

An Montagen von Mai bis September 2023

- Die sechs Leiter haben ein attraktives und abwechslungsreiches Programm mit 21 Velotouren vorbereitet.
- Wir starten immer am Montag um 08:00 Uhr ab dem Täschmatt Parkplatz.
- Der Saisonhöhepunkt wird unser Grilltag mit Apéro vom 03.07.2023 sein. Infos und Details werden per E-Mail rechtzeitig bekannt gegeben.



Unsere Hinweise bitte beachten!

- Wir tragen alle einen Velohelm.
- E-Velos müssen seit dem 1. April 2022 immer mit Licht fahren!!!!
- Keine Anmeldung und keine Abmeldung notwendig, einfach kommen und mitmachen.
- Gäste und neue Mitglieder sind herzlich willkommen.
- Bei unsicherer Witterung selber entscheiden, Kleidung anpassen.
- Wir fahren auf Hartbelag, aber auch auf Feldwegen. Rennvelo eher ungeeignet.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, alle sind für sich selber verantwortlich!

Schlusstour mit Apéro, Dank und Amtsübergabe
26.09.2022, Schreinerei Albisser, Emmen

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmatt.

Start 08.00 Uhr

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

01.05.2023	Horwerhalbinsel
08.05.2023	Horw - Almendhuisli
15.05.2023	Eschenbach - Inwil
22.05.2023	Willistatt - Sempach
05.06.2023	Waldibrücke - Dietwil
12.06.2023	Bärtiswil - Eschenbach
19.06.2023	Wolhusen - Buholz
26.06.2023	Adelwil - Neuenkirch
03.07.2023	Buholz - Buttisholz - Littauerberg Spitz (Grilltag)
10.07.2023*	Tagesausflug Buochs
17.07.2023	Verschiebedatum Neuenkirch
24.07.2023	Würzenbach - Meierskappel

31.07.2023	Bueri - Eschenbach
07.08.2023	Eschenbach - Jägerhütten
14.08.2023	Ottenhusen - Hochdorf
21.08.2023	Ebikon - Gisikon - Rotkreuz
28.08.2023	Ziswil - Malers
04.09.2023*	Tagesausflug Sempachersee
11.09.2023	Verschiebedatum (Eschenbach Jägerhütte)
18.09.2023	Chörbli - Eschenbach - Inwil
25.09.2023**	Tagesausflug Baldeggersee
	kein Verschiebedatum
Ab Oktober:	Fahren an Montagen mit Absprache über Route und Leitung unter den Anwesenden
	Start um 09:00 Uhr

*ganztägige Fahrt, ca. 60 Km. Fällt bei Schlechtwetter aus. Verschiebedatum eine Woche später.

**25.09.2023 ohne Verschiebedatum

Neues vom Veloleiterteam

Anlässlich der Schlusstour 2022 ist Hans Thalmann als Obmann der Velogruppe Aktives Alter Littau / Reussbühl nach 12 Jahren zurückgetreten. Wir haben dies am 26.09.2022 gefeiert (QR-Code oben).

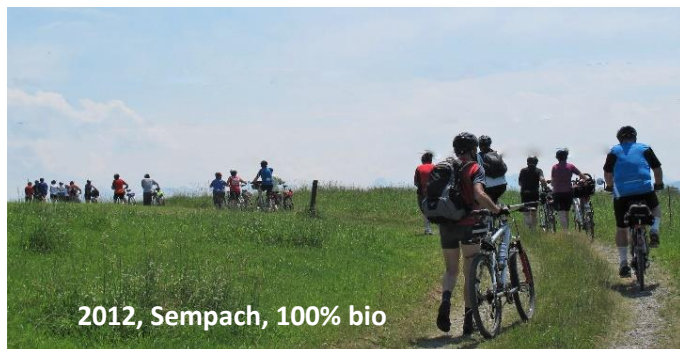
Den bedauerlichen Rücktritt hat er umgehend wieder gutgemacht: Er bleibt uns als Tourenleiter der Velogruppe erhalten - Danke Hans!

Die neue Leitergruppe besteht 2023 neu aus sechs Mitgliedern:

Hans Thalmann, Peter Wagner, Jakob Manser, Carlo Matzinger, Karl Imfeld (neu) und als EUG (Erster unter Gleichen, so nennt mich Hans),

Hans Peter Hostettler, Januar 2023

Die Zeiten ändern sich



v.L. Hans Thalmann, Jakob Manser, Karl Imfeld, Peter Wagner, Carlo Matzinger, Hans Peter Hostettler

Lotto im Gasthaus Ochsen, 30. Januar 2023

Warum ist man vom Lottospiel so fasziniert? Man ist konzentriert, aufmerksam, gespannt, erwartungsvoll, und wenn man «Lotto» rufen kann,.....

Nach zwei Corona-Ausfalljahren hat Esther Dotta die Leitung übernommen, mit Unterstützung der Bisherigen Marlis und Fritz Odermatt, Peter Wagner und Seppi Fries. Ein voller Ochsenaal mit 120 Gästen, ein Gabentempel im Wert von Fr. 3500.-, ein geübtes Team und eine tolle Organisation garantieren einen erfolgreichen Nachmittag.

Der Speaker Beat Krieger lässt humorvoll den Zauber der Zahlenreihen tanzen.

Ist es Zufall oder Magie, dass ausgerechnet Anna Stadelmann vier Lottos ausrufen kann?

Ganz herzlichen Dank an Esther Dotta und Ihrem Team für diesen grossartigen Nachmittag.

Bruno Peter

Bilder Hong Phuong Bui und Bruno Peter *und noch mehr auf unserer Webseite*



Seniorenfasnacht im Gasthaus Ochsen, 13. Februar 2023

Mit grosser Freude begrüsst das OK der Littauer Seniorenfasnacht, Esther Dotta und Peter Wagner, die über hundert Fasnächtlerinnen und Fasnächtler, welche in den bunt geschmückten Ochsenaal strömten. Die zur Verfügung gestellten Requisiten, Hüetli, Boas usw. gaben dem Anlass einen frischen Farbtupfer. Bald waren alle Stühle belegt und das närrische Treiben nahm seinen Lauf. Endlich wieder mal das Tanzbein schwingen, singen, lachen und sich ob der guten Stimmung erfreuen, welche den ganzen Nachmittag im Ochsenaal herrschte. So ist Fasnacht wie es die ältere Generation liebt. Der Besuch des Zunftmeisters wurde mit grosser Spannung erwartet und da kam er, unser Thomas mit seiner Rebecca und dem Gefolge und sie wurden mit grossem Applaus begrüsst.



*Mer send jetzt froh
esch d'Fasnacht cho,
drom hemmer es Fäscht und gönd ned is Näscht.*

Das ist das Motto von Mättli-Zunftmeister Thomas Kaufmann und er zelebriert die Fasnacht in vollen

Zügen. Mit kurzen Worten gibt er ein paar Hinweise nicht nur auf sein Leben, nein auch auf die Hüte und Kappen, welche von den Zünftlern getragen werden. Jetzt wissen wir alle was ein Knappe, Jungzünftler, Weibel, Altzunftmeister ist. Der Zunftmeisterhut wird natürlich von einem wunderschönen blauweissen Federbusch geschmückt.

Nach dem Smalltalk erfreute uns der Musiker Toni Wicksi unermüdlich mit lüpfigen Klängen, die tanzfreudigen Damen hielten die Zünftler in Atem und niemand blieb sitzen als die Polonaise angesagt wurde. Flott ging es durch die verschiedenen Säli des Ochsen. Musik und Gesang klangen bis in die hinterste Ecke. Ein Gläsli vom «Äntebüsi», kredenzt vom Zunftmeister, war eine geniale Erfrischung für alle.

So wurde es Zeit, die Fasnächtler zu erlösen und bei der Demaskierung zeigten sich bekannte und neue Gesichter, welche den Fasnachtsanlass mit ihrem Intrigieren bereichert haben. Als Dank erhielten sie einen fasnächtlich dekorierten Spitzbueb zum Geniessen.

Anschliessend gab es zur Stärkung aus der Ochsenküche das obligate Wienerli mit Brot.

Zur Freude aller verteilte der Zunftmeister und sein Gefolge den Anwesenden je eine Flasche Zunftwein, einen Rioja aus dem sonnigen Spanien.

Ein wunderbarer Anlass ging langsam zu Ende und wir hoffen doch, euch alle im 2024 wieder begrüssen zu dürfen.

Text: Heidy Wagner, Fotos: Hong Phuong Bui



Alle Bilder auf unserer Webseite

Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Angebote in Anspruch nehmen.

Wir danken unserem Mitglied Toni Elmiger, dass er sich als Redaktor der Seniorenpost zur Verfügung stellt und Bruno Peter nach einer Übergangszeit ablösen wird (Seite 1).

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



Der Vorstand der Seniorendrehscheibe, 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. Neue Spieler/Spielerinnen sind herzlich willkommen und werden ins Spiel eingeführt. Gemütliches Zusammensein gehört auch dazu.

Wir spielen jeweils Montag-Nachmittag ab 13:30h: 3. und 17. April, 1. und 15. Mai, 5. und 19. Juni 2023.

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



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 ausgezeichnete Musiker und freut sich, mit uns zu singen. Kommen Sie doch unverbindlich vorbei.

Daten 2023: 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 4. September, 6. November, 4. Dezember

Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

SOS – Fahrdienst

Anpassung der Fahrkosten beim SOS-Fahrdienst

Seit über 10 Jahren wurden die Preise nicht geändert. Leider ist nun eine moderate Anpassung der Preise nötig. **Auf 1. April 2023** werden die Pauschalpreise **um je Fr. 2.--** erhöht.

Alles andere bleibt unverändert. Siehe QR-Code

Wir hoffen, dass Sie für die Preisanpassung Verständnis haben und weiterhin unser Angebot rege benutzen.

Bei Fragen gibt Ihnen unsere Einsatzplanerin Frau Sonja Schmitter gerne Auskunft Tel. 079 810 57 71.

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



Besichtigung Gameorama in Luzern

Donnerstag, 27. April 2023, 15.00h

Hirschengraben 14, 6003 Luzern (Anfahrt mit dem ÖV bis Kasernenplatz oder Hirzenhof)

Der Besuch im interaktiven Spielmuseum beginnt mit einer Führung und Einleitung, Dauer ca. eine halbe Stunde. Anschliessend besteht die Möglichkeit an unterschiedlichen Geräten zu spielen (Flipperkästen, Darts, Spielkonsolen, etc.) oder bei Kaffee und Kuchen diverse Spiele auswählen und spielen.

Vielleicht haben Sie daran Spass und werden so gut vorbereitet für einen späteren Besuch mit Ihren Grosskindern.

Die Besucherzahl ist auf 30 Personen begrenzt.

Kosten: Fr. 18.-, mit dem Raiffeisen-Museumspass gratis

Anmeldung bis Mittwoch 19. April 2023 an:

Carlo Matzinger (041 250 28 37 oder carlo.matzinger@gmx.ch)



Frühlings-Malkurs

Der Frühlings-Malkurs dauert bis Ende März 2023. In Kürze folgen Bericht und Bilder auf unserer Webseite.

Voranzeige: Ausflug Maienfeld Heididorf, Mittwoch, 20. September 2023

Einladung Seniorenwanderferien 2023 in Gais (AR) und Infoveranstaltung 12. April 2023

Sonntag, 27. August bis Samstag 2. September 2023

Die Senioren-Drehschibe für Reussbühl und Littau bietet den wanderlustigen Senioren und Seniorinnen von Reussbühl und Littau und jenen, die es noch werden wollen, eine attraktive Wanderferienwoche im schönen Appenzellerland an.

Ausgangspunkt unserer täglichen Aktivitäten ist das Hotel Krone, mitten im Dorfkern von Gais. (www.krone-gais.ch).

Das Leitungsteam hat leichte bis anspruchsvolle Wanderungen im Appenzellerland, im Zeitrahmen

von 1 bis 3 ½ Stunden definiert, wobei Bahn, Postauto und Bergbahnen zum Ausgangspunkt oder/und zur Rückkehr genutzt werden.

Wer Lust hat, kann ein eigenes Tagesprogramm gestalten, oder einfach Gais und Umgebung erforschen und geniessen.

Die Kosten enthalten: Hin- und Rückfahrt mit Car, 6 Übernachtungen im Hotel Krone in Gais inkl. Halbpension, Kurtaxen, Bergbahnen, Postauto und Bahn.

Einzelzimmer: CHF 995.00

Doppelzimmer: CHF 985.00

Dank der grosszügigen Unterstützung der Hatt-Bucher Stiftung, Zürich kann die Ferienwanderwoche zu einem sehr attraktiven Preis angeboten werden. Der **Hatt-Bucher Stiftung in Zürich ein herzliches Dankeschön!**

Schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Anmeldetalon **bis 15. Mai 2023**
an **Werner Steiger, Gasshof 5, 6014 Luzern** oder mit E-Mail werner.steiger@bluewin.ch

Leitungsteam: Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas
Die Angemeldeten erhalten vor der Abreise zusätzliche Angaben.



**Am Mittwoch, 12. April 2023 um 14.00 Uhr, findet eine Info-Veranstaltung statt
im VIVA Luzern AG Staffelhof in Reussbühl.**



Anmeldetalon Seniorenwanderferien 2023, Sonntag 27. August bis 2. September 2023 in Gais (AR)

Name: Vorname:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Wohnort:

Einzelzimmer ☐

Doppelzimmer: ☐

Ort, Datum: Unterschrift:

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Willkommen im Frühling. Ich freue mich, dass ich euch die neuste Ausgabe der Seniorenpost präsentieren kann. Alles Wissenswerte steht auf den nächsten Seiten geschrieben. Gerne würde ich wieder einmal betonen, dass wir uns vom Vorstand sehr freuen, wenn ihr an unseren Anlässen teilnehmt. Wir stecken viel Herzblut in die Organisation und freuen uns, wenn wir mit einer regen Teilnahme belohnt werden.

Ich danke allen Senioren und Seniorinnen für die Einzahlung des Mitgliederbeitrages. Die Liste unseres Kassiers ist lang und trotzdem sind noch einige Beiträge ausstehend. Herzlichen Dank an alle, die sich doch noch entschliessen, uns zu unterstützen. Falls der Einzahlungsschein verloren gegangen ist, bitte ich um

entsprechende Mitteilung. Die Zustellung des Einzahlungsscheins erfolgt prompt.



In eigener Sache:

Falls jemand von euch aus finanziellen Gründen nicht in der Lage ist, an unseren Anlässen teilzunehmen (Wanderungen, Frühlingsausflug), ist das kein Problem. Meldet euch bei mir, wir finden sicher eine Lösung. Auch wenn der Weg zum Philipp Neri zu weit und nicht machbar ist, einfach melden. Es steht immer ein Auto zur Verfügung.

Allen eine gute Zeit und auf Wiedersehen.
Maya Tonella

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14.00 Uhr: 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli
Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern
Josette Zemp, Waldstrasse 49, 6015 Luzern

041 260 63 79
041 260 87 85



Wanderungen

Stammtisch Mäntig-Kafi-Zyt

jeden Montag 14.00 Uhr in der Cafeteria Staffelhof
Plaudern, Austauschen, Gesellschaft haben

Zum Vormerken:

17. Oktober 2023 Eröffnungsanlass



Seite 11

STAMMTISCH Aktives Alter Reussbühl

Mäntig Kafi-Zyt



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

Jeden Montag in der Cafeteria Staffelhof ab 14.00 Uhr.

Herzlich willkommen!



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 06. April 2023		Wanderzeit ca. 2 1/2 Std.
Aeugst – Türlensee – Aeugst (Auf- und Abstieg ca. 200 m)		
Besammlung:	08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08.22 Uhr mit Bus Nr. 40 08.38 ab Bahnhof Emmenbrücke S1 (Gleis 2)	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
	Rückkehr ca. 16.30 Uhr.	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack.	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
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
Donnerstag, 04. Mai 2023		Wanderzeit ca. 2 1/2 Std.
Nottwil – Cholholz – Neuenkirch (Auf- und Abstieg ca. 150 m)		
Besammlung:	09.30 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	09.37 Uhr mit Bus Nr. 40 09.49 Uhr ab Emmenbrücke S1 (Gleis 1)	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
	Rückkehr ca. 16.00 Uhr.	
Verpflegung:	Ein Imbiss wird offeriert	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Anmeldung:	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	
Wanderleitung:	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09
Donnerstag, 01. Juni 2023		Wanderzeit ca. 2 1/4 Std.
Aldorf – Reussdelta – Flüelen (Leichte Wanderung)		
Besammlung:	08.30 Uhr Bushaltestelle Ruopigenzentrum	
Abfahrt:	08.37 Uhr mit Bus Nr.40, ab Frohburg Bus Nr.2 nach Bahnhof Luzern	
	09.08 Uhr Tell Bus CAR 493, Kante West	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
	Rückkehr ca.16.00 Uhr	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack.	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Anmeldung:	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	
Wanderleitung:	Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30	Sepp Roos Tel. 041 250 88 78
Donnerstag, 06. Juli 2023		Wanderzeit ca. 2 3/4 Std.
Engelberg – Fürenalpbahn – Engelberg (Auf und Abstieg ca. 150 m)		
Besammlung:	08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08.22 Uhr mit Bus Nr. 40 08.47 ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)	
	Rückkehr ca. 15.30 Uhr.	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst,	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack.	
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
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	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:

- 03. August Buttisholz – Menznau
- 07. September Giswil – Lungern
- 05. Oktober Obbürgen – Bürgenstock
- 02. November Immensee – Kiemen
- 07. Dezember Schlusswanderung



Das Wanderleiterteam:
Paul von Flüe Johanna Walser, Josef Roos

„Edie – für Träume ist es nie zu spät“ von Simon Hunter

Dienstag, 18. April 2023

14.00 Uhr im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof

Edie hat sich ihr Leben lang nach den Bedürfnissen anderer gerichtet. Als ihre Tochter Nancy sie in ein Altersheim stecken will, beschliesst die 83-jährige, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich einen fast vergessenen Traum zu erfüllen: Den Berg Suilven in den schottischen Highlands zu erklimmen. Mit ihrer angestaubten Wanderausrüstung wagt sie das Abenteuer und engagiert den jungen Jonny, um sie für den herausfordernden Aufstieg vorzubereiten. So stolpern beide unverhofft in eine Freundschaft, die ihr Leben wunderbar auf den Kopf stellt.

In atemberaubenden Bildern fängt der Film die Schönheit des schottischen Highlands ein und offenbart wie beiläufig die Einmaligkeit des Lebens. Der beglückende Publikumsliebbling erzählt von verpassten Chancen, der Erfüllung lang gehegter Träume und vom Mut, seinen eigenen Weg zu gehen.

Dem Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof danken wir ganz herzlich für die Gastfreundschaft.



Einladung zum Tagesausflug nach Murten

Dienstag, 16. Mai 2023

Programm:

Fahrt via Rothrist – Kirchberg nach Urtenen-Schönbühl zum Landgasthof Schönbühl (Kaffeehalt), später Weiterfahrt nach Murten zum Hotel Schiff am See (Mittagessen und freier Aufenthalt). Rückfahrt um ca. 15.30 Uhr ab Murten via Kirchberg – Burgdorf – Affoltern (Getränkehalt beim Restaurant der Schaukäserei) – Huttwil – Ettiswil – Ruswil zurück nach Reussbühl

Rückkehr ca. 18.30

Kosten: Mitglieder CHF 50.00

Nichtmitglieder CHF 76.00

Im Preis inbegriffen:

Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke), Trinkgeld

Abfahrt: **07.45 Uhr** Bücherbrocki

08.00 Uhr bei der ehemaligen Bushaltestelle Ruopigenhöhe

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 7. Mai 2023:

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



Anmeldung: Tagesausflug vom 16. Mai 2023

Name, Vorname: _____

Adresse: _____ Tel.-Nr.: _____

Einsteigeort: Bücherbrocki ☐

Ehemalige Bushaltestelle Ruopigenhöhe ☐

Lotto vom 17. Januar 2023

Man hätte eine Stecknadel auf den Boden fallen hören, so mucksmäuschenstill war es am Anfang jeden Ganges. Und dann kam Bewegung in die Sache. 1. Reihe „Lotto“, 2. Reihe „Lotto“, hoffen, dass die noch fehlende Zahl endlich ausgerufen wird. Und schon sagte der Speaker wieder „jetzt geht es um die ganze Karte“. Glückliche diejenigen, welche rechtzeitig und allein eine volle Karte hatten und den Hauptpreis entgegennehmen konnten.

Das Lottochefteam Marlyse und Herrmann Limacher bereiteten einen prächtigen Gabentisch für die vorgesehenen 8 Gänge vor und das Angebot der Preise war hervorragend. Bei dieser Gelegenheit bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Sponsoren und Sponsorinnen, Gönnern und Gönnerinnen, welche unser Lotto so grosszügig unterstützt haben.

Unter den Teilnehmenden gab's einige, die regelrecht abräumten und dann halt wieder die anderen, die leer ausgingen. Nächstes Jahr kommt sicher wieder eine Chance.

Es war ein gelungener Anlass. Vielen Dank dem ganzen Lottoteam: Alois Kiser, Edith Weder, Edith Berglas, Doris von Flüe, Longines Baumgartner, Marlyse und Hermann Limacher.

Text und Bilder Maya Tonella



Wanderung Eschenbach-Oberrüti, 2. März 2023

Seniorenfasnacht im Restaurant Philipp Neri, 14. Februar 2023

Am 14.2. hemmer d`Hüet, Maske ond Kostüm us de Cheschte gno.
Fast 100 Persone send is Philipp Neri a d`Fasnacht cho.
S Duo Romantica hed , wie emmer, fätzigi Musig gmacht.
Ab de Schnitzelbank vo s`Tonellas hemmer rüüdig glacht.

Au d`Zünftler hend zünftig s`Tanzbei gschwunge.
D`Maskeprämierig hed de Bruno Maurer gwonne.
Bi de Polonaise blibt keis Füdli uf em Platz.
Denn gits feine Wienerli und Brot, schmatz, schmatz!

S`isch e rüüdig a schöni Stimmig gsi.
Drom semmer sicher s`nöchtscht Jahr wieder debi.
Allne Beteiligte danked mier ganz fescht,
förs das unvergässlich luschtige Fäscht.

Claudia Clifford



Mehr Bilder und Video von Liss Haas,
Schnitzelbank von Maya Tonella
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

Willkommen zum HANDARBEITSTREFF im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

Stricken, häkeln oder sticken, egal - zusammen handarbeiten, schwatzen und lachen macht Spass! Expertinnen in Handarbeitsfragen sind jeweils vor Ort.

Natürlich gibt's dazu auch Kaffee, Tee und Kuchen.

Wir treffen uns am **6. April, 4. Mai & am 1. Juni, jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr** im reformierten Kirchenzentrum Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59.

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



CINEDOLCEVITA 2023

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki 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

18. März 2023, 14.00

MENASHE

von Joshua Z Weinstein, USA 2017, 80 Min., Jiddisch/E/Span./d,f
Joshua Z Weinsteins fast vollständig in jiddischer Sprache gedrehtes Spielfilmdebüt spielt in der Welt der orthodoxen chassidischen Juden von Borough Park, Brooklyn N.Y.

Der Film erzählt die Geschichte eines Vaters (Menashe Lustig), der nach dem Tod seiner Frau darum kämpft, dass sein Sohn Rieven weiterhin bei ihm leben kann, was nach strenger Auslegung der Thora nicht möglich wäre.

11. April 2023, 14.00

AMA-SAN

von Cláudia Varejão, Portugal/CH 2016, 99 Min., Japanisch/d
Ein Sprung ins Wasser und das Licht der Nachmittagssonne bricht sich in den Wellen. Die Luft in der Lunge muss reichen um auf dem Meeresgrund des Pazifischen Ozeans die Abalone-Muschel vom Felsen zu lösen. Ohne Sauerstoffflaschen und andere Hilfsmittel kommt der Körper beim Atmen unter Wasser an die Grenzen seiner Fähigkeiten. Die Ama-San in Japan tauchen seit über zweitausend Jahren auf diese Art und Weise auf der Suche nach Muscheln und anderen Meerestieren.

[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

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 041 229 90 00, st.theodul@kathluzern.ch

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: 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 Kirchgemeinde Reussbühl subventioniert das Menü.

Mittagstisch im Reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 12. & 26. April; 10. & 24. Mai, 7. und 21. Juni 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

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 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, 12. & 26. April; 10. & 24. Mai, 7. und 21. Juni jeweils 12.00 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

Senioren-Post **Noch mehr Angebote, nützliche Adressen**

Nützliche Adressen, Beratung, Unterstützung, Wissen und Freizeit

Mit diesem QR-Codes gelangen sie mit ihrem Handy zu einer Vielzahl nützlicher Adressen auf unserer Webseite. (www.senioren-littaureussbuehl.ch)



Freiwillige gesucht: Lesen mit Kindern



Als **Lesementorin und Lesementor** in den **Schulhäusern Rönrimoos und Staffeln** fördern Sie die Freude am Lesen – und damit auch die Lesekompetenz – von Kindern im Alter von acht bis zwölf Jahren.

Für das nächste Schuljahr suchen wir Freiwillige, welche Spass an der Sprache haben und einmal pro Woche eine Stunde mit einem Kind lesen möchten. Möglich ist dies am Montag-, Dienstag- oder Donnerstagnachmittag nach der Schule.

Das Projekt startet in der dritten Schulwoche, am 4. September 2023. Bei einem Einführungstag am 24. August 2023 werden Sie auf Ihre Aufgabe vorbereitet.

Das Lesementoring ist ein Projekt der Abteilung Alter und Gesundheit der Stadt Luzern.

Kontakt: Mirjam Müller-Bodmer / Simone App, www.ages.stadt Luzern.ch, ages@stadt Luzern.ch, 041 208 81 38



Der **Standort in Littau** befindet sich im Fanghöfli. *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, esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch

9 Vorträge für ältere Senioren im Vicino

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@stadt Luzern.ch



Marktplatz60plus

Samstag, 6. Mai 2023 - von 9.00 bis 16.30 Uhr in der Kornschütte Luzern

«Wotsch? Chasch? Muesch? Trousch?»



Rundgänge im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof

Wenn Sie das Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof kennenlernen möchten.

Nächster Termin: Donnerstag, 1. Juni 2023

Der Rundgang dauert von 14.00 bis 15.00 Uhr mit anschliessendem Austausch bei Kaffee und Kuchen. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Staffelnhofstrasse 60, 6015 Luzern (LU), Telefon 041 612 70 40.

www.vivaluzern.ch. Rundgänge in allen anderen Viva-Betagtenzentren mit qr-Code



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



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 2710 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 15. Mai 2023