Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch









Wanderung 4. August 2022 Bremgarten – Gnadenthal - Reussuferweg, Bild Maya Tonella

Jassen	Seiten	2 & 9	Singen für Männer und Frauen	Seite	7
Spazieren am Donnerstag	Seite	2	SOS-Fahrdienst	Seite	7
Wandern	Seiten	3 &10	Herbst Malkurs	Seite	8
Betriebszentrale Migros Dierikon	Seite	4	Ausflug nach Meienfeld	Seite	8
E-Bike Touren	Seite	5	Öffentliches Qi-Gong	Seite	9
Boccia-Spiel	Seite	7			

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).

Der Wechsel ist im Gang: Bruno Peter (links) und sein Nachfolger Toni Elmiger haben diese Ausgabe gemeinsam redigiert. Die nächste Ausgabe wird Toni selbständig redigieren. Bruno wird bis auf weiteres die Webseite betreuen.

Wir bitten, Bilder und Berichte weiterhin beiden zu senden:

hedybruno.peter @bluewin.ch und elmiger.box@bluewin.ch
Das Redaktionsteam: Hanni Brunner, Josef Fries, Bruno Peter, Stephanie ReyKoller, Maya Tonella, Toni Elmiger





Senioren-Post online www.senioren-littaureussbuehl.ch

Sie finden auf unserer Webseite:

Viel mehr Bilder aller Anlässe, Wanderungen, Spaziergänge, Velotouren, Ausflüge von Littau und Reussbühl, Nützliche Adressen





Pflege von gesellschaftlichen Kontakten und sinnvolle Lebensgestaltung sind uns sehr wichtig. Euch doch auch!

An der Hauptversammlung vom 3. April im Zentrum Sankt Michael mit anschliessendem köstlichem Nachtessen im "Ochsen" und anlässlich des Ausflugs vom 16. Mai in die Stadt Murten konnten Bekanntschaften gepflegt und neu gefunden werden.

Auf den von uns angebotenen Radtouren, den Wanderungen und den Spaziergängen lernten wir neue Wege und Sehenswürdigkeiten kennen.

Vielleicht konnten wir unsere Fitness etwas verbessern, ganz nach dem Motto "Das Aktive Alter Littau bewegt." In der vorliegenden Seniorenpost stellen wir nach den Sommerferien zwei interessante Veranstaltungen vor.

Schön, wenn ihr daran Gefallen findet.

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 Bruno Peter Irè

tta Josef Fries Irène Nohl Ar

Peter Wagner

Anna Stadelmenn

Marlis Odermatt

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern Donnerstag, 14.00 Uhr 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.

Start 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.

Wandern Seite 3

Velotouren

Seite 5

Besichtigung Migros Betriebszentale

Seite 4

Voranzeige VBL Betriebsbesichtigung

18.10.2023, Tribschenstrasse 65, 6005 Luzern, Beginn 09.30 Uhr









Seite 2

Wandergruppe Littau



Dienstag, 25. Juli 2023	Wanderzeit: ca.3½Std.
	auf- 320m / 410m abwärts

Tageswanderung Grossdietwil - Nebikon

Besammlung 08.00 Uhr Gasshof **Abfahrt Bus Nr. 30/40** 08.07 Uhr Gasshof

Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst

Billettkosten 31.60 Fr. Ganz 15.60 Fr. Halbtax 0 Fr.GA

Verpflegung aus dem Rucksack

Empfehlung Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

Rückkehr Gasshof 18.15 Uhr

Wanderleitung Urs Geiser 079 273 46 12 Walter Jten 041 250 34 24
Anmeldung bis Samstag 22. Juli 2023 18.00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag 22. August 2023 Wanderzeit: ca.3½ Std. auf-500m / 640m abwärts Bergwanderung Engelberg - Brunni - Bannalp 07.20 Uhr Gasshof Besammlung Abfahrt Bus Nr. 12 07.31 Uhr Gasshof. Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst Billettkosten 70.00 Fr. Ganz 45.90 Fr. Halbtax 21.50 Fr. GA Verpflegung aus dem Rucksack

Empfehlung Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

RückkehrGasshof 18.20 UhrWanderleitungStani Lorenc 079 686 89 43Walter Jten 041 250 34 24

Anmeldung bis Samstag 19. August 2023 18.00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag, 26. September 2023 Wanderzeit: ca.3½Stunden auf- 380m / 430m abwärts

Tageswanderung Hasliberg - Reuti - Brünig

Besammlung 07.20 Uhr Gasshof **Abfahrt Bus Nr. 12** 07.31 Uhr Gasshof

Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst

Billettkosten 41.80 Fr. Ganz, 23.10 Fr. Halbtax 0 Fr. GA

Verpflegung aus dem Rucksack

Empfehlung Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

Rückkehr Gasshof 18.30 Uhr

WanderleitungWalter Jten 041 250 34 24Stani Lorenc 079 686 89 43Anmeldungbis Samstag 23. September 202318.00 Uhr an Wanderleitung

Zur Erinnerung

Das Wanderprogramm für das Jahr 2023 wurde erstellt bevor alle Details bekannt waren. Es können kurzfristig Änderungen auftreten oder das Wetter (Hangrutsche usw.) zwingt uns zu einer Absage. Damit die Wanderleitung Änderungen oder Absage der Wanderung mitteilen kann, bitten wir um eine

Anmeldung aller Teilnehmenden, auch der GA-Besitzer.

Die Wanderleitung besorgt bei der SBB ein **Gruppenbillett ab Littau – Gasshof.**Bestellte Billette müssen auch dann bezahlt werden, wenn die Reise nicht angetreten wird. Wer kein gültiges Billett vorweisen kann, zahlt nebst dem Fahrpreis einen Zuschlag von mindestens Fr.100.00.

Versicherung: ist Sache des Teilnehmers

Vorschau 2023

24. Oktober Grafenort-Engelberg***, 28. November Schlusswanderung***

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



Das Wanderleiterteam 2023: Stanislaus Lorenc, Walter Jten (Obmannn),

Seite 3



Besichtigung Betriebszentrale Genossenschaft Migros in Dierikon

Datum: Dienstag, 19. September 2023

Zeit/Ort: 08.15 Uhr in der Halle beim Empfang

Betriebszentrale Genossenschaft Migros,

Industriestrasse 2, 6031 Ebikon

Treffpunkt: 07.25 Uhr Bushaltestelle Gasshof

07.31 Uhr Abfahrt mit Bus Nr. 30 bis Ebikon Bahnhof,

an 07.56 Uhr.

08.05 Uhr umsteigen in Bus Nr. 23 bis Dierikon, Station

"Migros", an 08.11

Für Teilnehmende, welche das Auto benützen, sind Parkplätze vorhanden.

Zeitablauf: 08.15 Uhr - 09.15 Uhr Besichtigung

09.15 Uhr - 09.45 Uhr Znüni-Pause offeriert von der Migros

09.45 Uhr - 11.00 Uhr Besichtigung

Kleidung: Wir halten uns teilweise in gekühlten Bereichen auf (+ 2° C) und werden während 2,5 Stunden zu

Fuss durch den Betrieb gehen.

Wir empfehlen deshalb warme Kleidung und flache Schuhe anzuziehen.

Nebst der kostenlosen Führung durch die Betriebszentrale besteht die Möglichkeit **11.30 Uhr** das Mittagessen im Migros-Restaurant Timeout einzunehmen.

Preis inkl. Getränke und Kaffee Fr. 20. — auf Kosten der Teilnehmer

Wir haben eine Anzahl Plätze auf der Galerie reserviert.

Gemeinsame oder individuelle Rückreise mit Bus Nr. 23 und 30 nach Littau

Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen beschränkt.

Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Anmeldungen per Mail an josef fries@bluewin.ch oder an Tel. 041 250 35 20

Besuch des Kultur- und Kongresszentrums Luzern KKL, 25. April 2023

Die 45 Besucher und Besucherinnen werden von sympathischen Damen in zwei Gruppen eine gute Stunde lang sozusagen durch Raum und Zeit geführt. Wir entdecken Jean Nouvels eindrückliches Gebäude von ganz unten bis ganz oben, spazieren Wasserkanälen und langen Gängen entlang, bewundern auf Terrassen die einmalige Aussicht, erleben eine dunkle Echokammer und natürlich den überwältigenden Konzertsaal.

Den schönsten Augenblick erleben wir im obersten Balkon des Konzertsaales, wo uns der Klavierstimmer weit unten jeden raumfüllenden Ton geniessen lässt.

Josef Fries hat für uns im Restaurant Plätze reserviert. Herzlichen Dank für diesen eindrücklichen Nachmittag.

Bruno Peter



Jassmeisterschaft 2023 mit Anna Stadelmann

Es ist der letzte Jass-Nachmittag vor den Sommerferien. Jeder Platz im Gasshof ist besetzt. Anna Stadelmann präsentierte die Preisverleihung. Sie gratulierte, motivierte oder tröstete diesen ohne jenen Jass-Fan. Josef Fries würdigte den guten Zusammenhalt der Jass-Gemeinde unter der leidenschaftlichen Führung von Anna Stadelmann. grosser Applaus als Dank für ihren Einsatz.

1.Rang Ruth Meienberger 18584 Punkte 2 Rang Walter Meier 17772 Punkte 3.Rang Alois Diethelm 17660 Punkte Die Rangliste enthält 45 Teilnehmende.

Phuong, Text und Bilder (mehr auf unserer Webseite/QR-Code)



Walter Meier Anna Stadelmann Ruth Meienbeger Alois Diethelm

ktives

22. Mai 2023, Sempachersee

Geführte E-Bike Touren Rund um Luzern

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!

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmatt.

Start 08.00 Uhr

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

26.06.2023	Adelwil - Neuenkirch	28.08.2023	Ziswil – Malters
03.07.2023	Buholz - Buttisholz – Littauerberg Spitz	04.09.2023*	Tagesausflug Sempachersee
	(Grilltag)	11.09.2023	Verschiebedatum (Eschenbach Jägerhütte)
10.07.2023*	Tagesausflug Buochs	18.09.2023	Chörbli – Eschenbach – Inwil
17.07.2023	Verschiebedatum Neuenkirch	25.09.2023**	Tagesausflug Baldeggersee
24.07.2023	Bueri - Eschenbach		kein Verschiebedatum
31.07.2023	Würzenbach – Meierskappel	Ab Oktober:	Fahren an Montagen mit Absprache über
07.08.2023	Eschenbach – Jägerhütten		Route und Leitung unter den Anwesenden
14.08.2023	Ottenhusen - Hochdorf		Start um 09:00 Uhr
21 08 2023	Fhikon - Gisikon – Rotkreuz		

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

Das Veloteam

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









15. Mai 2023 Eschenbach -Inwil: Velofahrer und Kultur

^{**25.09.2023} ohne Verschiebedatum

13. Hauptversammlung vom 3. April 2023

Mitreissende Eröffnung durch das Jodler-Duett Evi Waser- dem Zugersee zum 60 Jahre-Jubiläum des Aktiven Alters Lustenberger und Fränzi Meyer mit Beat Frei am Akkordeon. Präsident Josef Fries begrüsst die gutgelaunten 230 Anwesenden mit «Freude herrscht!». Eine kurzweilige Bilderschau begleitet uns durch diesen Nachmittag. Sie kann auf unserer Webseite abgespielt werden.

Die Gäste: Hansruedi Furrer, Vertreter der Baugenossenschaft WGL; Maja Tonella, Präsidentin Aktives Alter Reussbühl; Carlo Matzinger, Präsident Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau; Esther Helfenfinger, Leitung Vicino Littau; Toni Elmiger, Nachfolger von Bruno Peter als Redaktor der Senioren-Post.

richt 2022.

Die periodischen Anlässe: Jassen, Wandern, Radtouren, Spazieren, runde Geburtstage, Senioren-Post, Webseite, Aufgaben der Helfergruppe.

Die Besonderen: Besuch der CKW Energiewelt in Rathausen, Ausflug nach Triesenberg im Fürstentum Liechtenstein, Rad- Alle Bilder auf unserer Webseite. und Wanderwoche in Bötzingen, Besuch der Stiftung für Bruno Peter, Protokoll Schwerbehinderte SSBL in Rathausen, Jubiläums reise auf

Littau, Gletschergarten-Felsenwelt, Adventsfeier und Samichlausbesuch, Lotto im Gasthaus Ochsen, Seniorenfasnacht im Gasthaus Ochsen.

Die Rad- und Wanderwoche in Bötzingen war die Letzte: Bruno Peter, Vicepräsident, unterbricht den Jahresbericht, und dankt Seppi Fries für diese 14 wunderbaren Wochen, die wir ihm, seiner Frau Heidy, den Wanderleitern Edi und Doris Moritz sowie Thomas Ziser, zu verdanken haben.

Die Jahresrechnung 2022 unseres Kassiers Peter Wagner: Der Verlust von Fr. -3'278.- kann bei einem Vermögen von Fr. 50'756.- verantwortet werden. Wie von den Revisoren Marg-Nach der Ehrung unserer Verstorbenen folgt der Jahresbe- rit Ringgenberg und Fredy Imgrüth empfohlen, wird diese Rechnung einstimmig genehmigt, wie auch das Budget 2023 und der Jahresbeitrag 2024.

> Nach Dank von Marlis Odermatt und Blumenstrauss für unseren Präsidenten erfolgt der grosse Aufbruch zum traditionellen Riz Casimir im Gasthaus Ochsen.







Ausflug nach Murten, 16. Mai 2023

Genau 100 Mitreisende. Wetter: bewölkt aber trocken, ausser bei der verregneten Rückfahrt.

Ein kurzer, sehr ländlicher Umweg über Ober- und Niederösch, noch vor dem obligaten Kaffee-Gipfeli in der Raststätte Grauholz. Hier wird die Gesellschaft zum 100-fachen Gruppenbild gedrängt.



Pünktliche Ankunft in Murten, direkt beim imposanten «Murtenhof und Krone» am Rand der Altstadt. Es reicht für einen Apéro oder einen kurzen Spaziergang.

Im grossartigen Panoramasaal: Staunen.....über den See schauen mit dem Mont-Vully im Hintergrund......und das feine Mittagessen geniessen.



Murten ist mit seinen Laubengängen und vielfältigen Fassaden ein einzigartiges (heimeliges, beschauliches, zauberhaftes usw.) Städtchen. Es bleibt genügend Zeit, um unter den Lauben zu flanieren, mit Marlis Odermatt den treppenreichen Aufstieg zur Ringmauer zu wagen oder am See den Möwen im Wind nachzuschauen.



Überraschende Begegnung: Maya Tonella hatte mit ihrem Aktiven Alter Reussbühl für ihren Ausflug zufälligerweise Ort und Datum gleich wie die Littauer geplant.

Die verregnete Rückfahrt wird durch den unvermeidlichen Zwischenhalt beim Kambly versüsst.

Herzlichen Dank unseren beiden Zemp-Reiseleiter-Chauffeuren und, einmal mehr, Seppi Fries für die Organisation dieses grossartigen Anlasses.

Bruno Peter

Alle Bilder auf unserer Webseite:

SENIOREN-DREHSCHEIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau

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

Diese sind auch auf den Webseiten der Senioren-Post, neben Berichten und Fotos, zu finden.

Präsident und Kontaktperson:

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



Der Vorstand v.L.n.R: Heinrich Peter, Lisbeth Christen, Stephanie Rey-Koller, Carlo Matzinger, 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 13:30 Uhr:

3. und 17. Juli, 21. August, 4. und 18. September

Leiter: Erwin Keiser, Fanghöfli 4, 6014 Luzern-Littau, 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 ausgezeichneter Musiker und freut sich, mit uns zu singen. Kommen Sie doch unverbindlich vorbei.

Daten 2023: 3. Juli, 4. September, 6. November, 4. Dezember

Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

SOS - Fahrdienst

Seit 1. April 2023 sind die Pauschalpreise moderat **um je Fr. 2.--** erhöht. Alles andere bleibt unverändert. Siehe QR-Code.

Vermittlungsstelle:

Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern, Telefon 079 810 57 71 Telefonisch reservieren und bitte mindestens 2 Tage im Voraus Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 9 und 11 Uhr



Besuch GAMEORAMA, 27. April 2023

Das interaktive Spielmuseum in Luzern Grossartig! Der ziemlich

Grossartig! Der ziemlich seniorige Berichterstatter ist beeindruckt! Stephan Dräyer (Spieletester und Religionslehrer) führt uns durch das interaktive Museum und erzählt sehr le-



bendig von der Geschichte der Spielkultur, von der Eiszeit bis zur Digitalen Gegenwart, von Karten- und Brettspielen, über den unschlagbaren Töggelikasten bis zur Vielfalt der Computerspiele.

Was ich nicht wusste: Eines der erfolgreichsten Spiele «Farming Simulator» wurde 2008 von Schweizern erfunden und erzielt einen Jährlichen Umsatz von 100 Millionen Franken! Stephan Dräyer beschreibt zum Schluss ironisch seine Tätigkeit als Spieltester als eine der dümmsten: 100-mal Varianten des gleichen Spiels durchführen, um Fehler zu finden!

Bald wird das GAMEORAMA einige Häuser weiterziehen und mit 3D-Spielen etwa 8-mal grösser werden.

Danke Carlo Matzinger für die kurzweiligen Stunden. Bruno Peter. Bilder Peter Wagner und Bruno Peter



SENIOREN-DREHSCHEIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



"KREATIVES MALEN" im HERBST 2023 Kursausschreibung

In diesem Malkurs beschäftigen wir uns mit dem Thema «Frau» in verschiedenen Variationen und lassen uns von berühmten Künstlern inspirieren! Wir malen ohne Leistungsdruck in einer lockeren Atmosphäre. Sie brauchen nur etwas Neugier und Freude am kreativen Umgang mit Pinseln und Farben! Sie brauchen keine Vorkenntnisse! Auch «Noch-nicht-Senioren» sind im Kurs herzlich

Kursleitung: Josefina Martin-Suter, Luzern

4 Donnerstag – Nachmittage

Daten: 19. und 26. Oktober und

Kursdauer:

2. und 9. November 2023

Zeit: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Evang.-Ref. Kirchenzentrum

Ritterstr. 59, 6014 Luzern, 1. Stock

Kurskosten: Fr. 130.00

willkommen!

(Acrylfarben sind vorhanden!)

Anmeldung und Auskunft abends:

Josefina Martin-Suter

Tel: 041 250 17 07

E-Mail: josefina.martin@gmx.ch

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2023

Vor Kursbeginn wird allen Teilnehmern eine Liste für das notwendige Material zugestellt! Bericht und Bilder des Frühlingskurses auf unserer Webseite

Einladung zum Herbstausflug nach Maienfeld Mittwoch, 20. September 2023

Mit dem Car geht es ab Littau Richtung Walensee zum Kaffeehalt. Weiterfahrt nach Maienfeld zum Weingut Pola. Bei Ausführungen zur Familie von Sprecher und zum Herrschaftshaus werden 3 Weine zur Degustation vorgestellt. Im Hotel Heidihof gibt es das Mittagessen. Anschliessend besteht die Möglichkeit die Aussenanlagen des Heididorfs zu besichtigen. Gegen 16:00 Uhr Rückfahrt zu den beiden Einsteigeorten.

Abfahrt: 07:30 Uhr Kath. Kirche Littau, Parkplatz Friedhof

07:40 Uhr ehemalige Busstation Ruopigenhöhe

Kosten: Fr. 75.-- für Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke),

Trinkgeld für Chauffeur

Mittagessen: Grüner Salat, Poulet Saltimbocca an Marsalasauce mit Risotto und Gemüse, Dessert;

auf Wunsch auch vegetarisch, bitte bei Anmeldung mitteilen.

Rückkehr: ca. 18:00 Uhr in Reussbühl **Anmeldung**: bis 13. September an:

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

Lisbeth Christen, 041 250 64 13 oder christ.el@bluewin.ch





Seite 8

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



Liebe Leserinnen und liebe Leser

Der Sommer steht vor der Tür. Die einen lieben ihn, andere könnten auf die Hitze, auf die Gewitter und auf die mögliche Trockenheit verzichten.

Ihr haltet die Seniorenpost Nr. 3/2023 in den Händen, mit Rückblick auf vergangene Anlässe und Ankündigungen, auf Veranstaltungen ab dem Herbst 2023 und diejenigen, die immer auf unserem Programm sind, wie Wanderungen und Jassnachmittage. Ganz speziell möchte ich unseren Stamm "Mäntig Kafi-Zyt" erwähnen. Jeden Montag ab 14:00 Uhr (auch während der Sommerzeit) treffen wir uns in der Cafeteria Staffelnhof zum ungezwungenen Plaudern, Diskutieren, manchmal auch ein Spiel machen, zum Erzählen von vergangenen Zeiten usw. Wir vom Vorstand sind bestrebt, regelmässig ebenfalls dabei zu sein. Nicht immer klappt das, manchmal sind halt noch andere Termine anstehend. Wir freuen uns jedenfalls auf eure Teilnahme. Auch ich konnte schon viele gemütliche und unterhaltsame Stunden dort verbringen.

Sehr erfreulich war auch das Interesse unseres Films "Edie - Für Träume ist es nie zu spät". Über 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer durften wir im Staffelnhof begrüssen. Jede und jeder machte sich ein eigenes Bild vom Gesehenen und konnte vielleicht Parallelen im eigenen Leben sehen.



Das Seniorenprogramm vom Aktiven Alter Reussbühl, mit Ausnahme vom Wandern und Jassen, geht nun ein bisschen in die Sommerpause. Nicht aber der Vorstand. Wir sind am

Vorbereiten des zweiten Halbjahres und freuen uns, wenn wir euch wieder in grosser Zahl bei uns begrüssen dürfen.

Ich wünsche euch, auch im Namen des ganzen Vorstandsteams, eine gute Sommerzeit.

Maya Tonella

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr: 4. Juli, 8. Aug., 5. Sept. Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern 041 260 63 79 Josette Zemp, Waldstrasse 49, 6015 Luzern

Wanderungen Öffentliches Qi-Gong

Jeweils Freitag um 08:30 Uhr - 09:20 Uhr beim Wald-Friedhof Staffeln, Bus 42/43, Station «Waldstrasse»,

Zum Vormerken:

- 17. Oktober 2023 Eröffnungsanlass
- 14. November 2023 Vortrag: «Der Weg ist das Ziel» mit Reto Brunner
- 05. Dezember 2023 Samichlaus

041 260 87 85

Seite 10

Stammtisch

Mäntig Kafi



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

Jeden Montag in der Cafeteria Staffelnhof ab 14.00 Uhr.

Herzlich willkommen!



Helferessen vom 11. Mai 2023



Allen ganz herzlichen Dank für das Engagement.

Maya Tonella



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



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 06. Juli 2023 Wanderzeit ca. 2 ¾ Std.

Engelberg – Fürenalp – Engelberg (Auf und Abstieg ca. 150 m)

Besammlung 08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahr: 08.22 Uhr mit Bus Nr. 40 08.47 ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 15.30 Uhr

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

Donnerstag, 03. August 2023 Wanderzeit ca. 3 Std.

Ruswil (Soppenstig) - Stettenbach – Menznau (Auf -und Abstieg ca. 220m)

Besammlung 08.45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt 08.52 Uhr mit Bus Nr. 40 09.03 Uhr Bus Nr. 46 ab Emmenbrücke Bahnhof Süd

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 15.30 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 Ursula Ottiger, Tel. 079 483 63 36

Donnerstag, 07. September 2023 Wanderzeit ca. 3 Std.

Lungern - Giswil (Aufstieg ca. 230 m)

Besammlung 08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt 08.22 Uhr mit Bus Nr. 40 08.47 ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 15.30 Uhr 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

Donnerstag, 05. Oktober 2023 Wanderzeit ca. 2 ¾ Std.

Allenwinden - Unterägeri (Aufstieg ca. 150 m, Abstieg ca. 50 m)

Besammlung 08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt 08.22 Uhr mit Bus Nr. 40 08.47 ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 16.30 Uhr

Verpflegung Im Bergrestaurant möglich

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 Ursula Ottiger, Tel 079 483 63 36

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:

02. November Meierskappel – Chiemen – Immensee

07. Dezember Schlusswanderung



Das Wanderleiterteam:

Paul von Flüe, Rolf Grab, Ursula Ottiger, Josef Roos

Verpflegung

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



2. März 2023 - Wanderung von Eschenbach nach Oberrüti

Kalt wars am Morgen und Bisennebel. Trotzdem, 21 wackere Wanderer und Wandererinnen trafen sich beim Bahnhof Emmenbrücke. Nach einer kurzen Fahrt stiegen wir in Eschenbach aus und wanderten durch Feld und Wald. Beim Bauernhof der Familie Bussmann auf dem Sulzerberg durften wir im geheizten Materialschuppen unser Mittagspicknick einnehmen. Zur Überraschung gab es noch Kuchen und Kaffee

Schnaps. Gut gelaunt gings weiter bis zum Bahnhof von Oberrüti. Begrüsst wurden wir dort von der Sonne. Nur eine kurze Bahnfahrt nach Rotkreuz und schon kehrten wir zum obligaten Abschlusstrunk in der Cafeteria des Altersheims von Rotkreuz ein. Es war eine schöne, kurzweilige Wanderung unter der Leitung von Paul von Flüe und Ursula Ottiger. Vielen Dank.

Maya Tonella





Vortrag der Luzerner Polizei vom 21. März 2023 Das Thema lautete: Diebstahl, Enkeltrick, Internetbetrug, Strassenverkehr

78 Reussbühlerinnen und Reussbühler sowie Littauerinnen und Littauer fanden den Weg ins Restaurant Philipp Neri zu diesem interessanten Vortrag. Roland Jost (Luzerner Polizei, Abteilung Prävention, Leiter Sicherheitsberatung) informierte über die eingangs erwähnten Themen. Er zeigte die Problematik betreffend Diebstahl, Enkeltrick und Internetbetrug auf und erklärte, wie man sich dagegen schützen kann. Ebenfalls zur Sprache kam das Verhalten im Verkehr, sei es als Fussgänger, Velofahrer oder Autofahrer. Zum Abschluss des Nachmittags wurden wir mit Kaffee und Kuchen verwöhnt.





Wir danken Herrn Jost für diesen interessanten Vortrag und rufen allen Betrügern zu: «Zieht euch warm an, wir Senioren und Seniorinnen von Reussbühl und Littau fallen nicht mehr auf eure Tricks herein!» Maya Tonella

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



6. April 2023 - Aeugst-Türlersee-Hausen

Mit der SBB Luzern-Zug-Affoltern a.A. Mit dem Postauto Affoltern a.A. bis Aeugst. Tolle Wanderung in Wäldern, über Wiesen bis zum Türlersee. Mittagshalt im Campingrestaurant Türlersee. Weiter bis Hausen a.A. Traumhaftes Wetter. Anfangs etwas kühl. Kaffeehalt in Hausen im Café/Bäckerei Pfyl. Mit dem Postauto nach Baar, von dort mit der SBB zurück.

Wanderung geleitet von Sepp Roos und Rolf Grab.

Maya Tonella







4. Mai 2023 - Wanderung Nottwil-Cholholz-Neuenkirch

Ich weiss nicht, in welcher Beziehung unsere Wanderleiterin Johanna Walser mit Petrus steht, aber es muss eine ganz besondere sein. Traumhaftes Frühlingwetter begleitete uns auf dem ganzen Weg. Mit dem Zug fuhren wir bis Nottwil. Es war eine kleine Reise in die Vergangenheit. Johanna wollte uns ihren Schulweg und ihr Haus, wo sie aufgewachsen ist, zeigen. Nach knapp 1 ¼ Stunden erreichten wir den Hof Cholholz und wurden dort von der Familie Renggli, Verwandte von Johanna, herzlich begrüsst. Stolz zeigte uns Johanna das Haus, wo sie ihre Kindheit verbrachte. Wir wurden nach Strich und Faden verwöhnt. Die Tische waren reich gedeckt mit allerlei

leckeren Sachen und zum Trinken gabs den Zaubertrank. Lecker. Wir alle genossen die Zeit unter den Bäumen und es wurde geplaudert und gelacht. Nach dem Mittag wanderten wir weiter durch Wald und Felder, vorbei an Bauernhöfen und erreichten nach einer guten Stunde unser Ziel, die Gartenterrasse des Altersheims Lippenrüti in Neuenkirch. Marmorkuchen, gebrannte Crème, Nussstengel, alle konnten wählen, wonach sie gerade Lust hatten. Zurück gings mit dem Bus und der Bahn nach Emmenbrücke. Johanna, vielen Dank für die wunderbare Wanderung, das feine Mittagessen und dein Engagement. Maya Tonella





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



Ausflug nach Murten vom 16. Mai 2023



Gutgelaunt stiegen 55 Reussbühlerinnen und Reussbühler am frühen Morgen bei den beiden Einsteigeorten in den Bus der Firma Roland Zemp Carreisen. Unseren ersten Halt machten wir in Schönbühl beim Gasthof Schönbühl. Wir waren alle ganz entzückt von



der Schönheit dieses Gasthauses, mit den geschmackvoll und liebevoll eingerichteten Stuben. Weiter ging unsere Fahrt nach Murten, wo wir im Restaurant Schiff am See mit einem feinen Mittagessen verwöhnt wurden. Beim anschliessenden Städtlispaziergang, angeführt von Liss, durften wir Murten kennenlernen. Um







15:00 Uhr erwartete uns Chauffeur Toni beim Berntor. Die Reise ging weiter nach Affoltern i. Emmental. Beim Kaffeehalt in der Schaukäserei konnten wir uns noch mit Leckereien eindecken, bevor wir dann den Heimweg unter die Räder nahmen. Herzlichen Dank an unseren Busfahrer Toni für die angenehme und sichere Fahrt.

Maya Tonella

Dies und Das

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 Anzuf

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. Juli & 7. September, jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr** im reformierten Kirchenzentrum Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59.

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



CINEDOLCEVITA 2023

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama

In diesem Herbst von September bis Dezember 2023 zeigen wir Ihnen im Seniorenkino eine Vielfalt von Menschen; junge und ältere, eine Familie, eine Schriftstellerin, eine Schauspielerin usw.

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



12. September, 14.00

TUTTI INSIEME

Von Ginevra Elkann, Italien/Frankreich 2019, 99 Minuten, OV/d,f TUTTI INSIEME beruht auf Erinnerungen, ist Rückblick und Nostalgie in einem. Es ist eine Reflexion zum Thema Familie und wirft einen Blick auf die Wünsche und Vorstellungen, die damit verbunden sind. Der Film handelt von Erwachsenen, die mit all ihren Fehlern und Schwächen versuchen, ihr Bestes zu geben – und im Kampf ums Dasein mit ihrem Leben und ihren Gefühlen ringen.

26. September, 14.00

3 TAGE IN QUIBERON

von Emily Atef, Deutschland 2018, 115 Min., OV/d,f 1981 verbringt der Weltstar Romy Schneider (Marie Bäumer) drei Tage mit ihrer besten Freundin Hilde (Birgit Minichmayr) in dem kleinen bretonischen Kurort Quiberon, um sich dort vor ihrem nächsten Filmprojekt ein wenig Ruhe zu gönnen. Trotz ihrer negativen Erfahrungen mit der deutschen Presse willigt die Schauspielerin in ein Interview mit dem STERN-Reporter Michael Jürgs (Robert Gwisdek) ein, zu dem der von Romy Schneider geschätzte Fotograf Robert Lebeck (Charly Hübner) die dazugehörige Fotostrecke liefert.

Im Oktober: **4 X LEBENSREISE** in Zusammenarbeit mit 60 plus, Stadt Luzern **«ENDLICHKEIT ALS HEAUSFORDERUNG»** Prospekt an der Kinokasse erhältlich

Mehr auf unserer Webseite



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**. Die Crew vom Restaurant bietet Ihnen ein günstiges, einfaches und vollwertiges Menu.

Anmeldung bis Mittwochmittag (spätestens 11.15 Uhr) beim Pfarreisekretariat, Telefon 041 229 90 00 oder st.philippneri@kathluzern

Daten 2023: 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 5. Juli, 23. August, 14. und 27. September 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

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege "Mobile"

Je Mittwoch, 16.00 bis 17.15 Uhr, Turnhalle Matt Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

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

www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Dies und Das

Seniorinnen und Senioren-Turnen, Pro Senectute

Jeden Mittwoch, 14:00 bis 15:00 Uhr (ausser Schulferien), Turnhalle Ruopigen, Probelektion gratis Margrit Berger, Hubelstrasse 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69

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

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

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 ref. Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

Mittwoch, 5. Juli & 13. September jeweils von 14 bis ca. 16 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

Rundgänge im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof

Wenn Sie das Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof kennenlernen möchten.

Nächste Termine: Donnerstag, 7. September 2023 Donnerstag, 9. November 2023

Der Rundgang dauert von 14.00 bis 15.00 Uhr mit anschliessendem Aus-

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





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)



Pro Senectute Luzern

bietet ein breites Spektrum Dienstleistungen an. Mit QR-Codes zur Webseite:

Unsere 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



Pro Senectute Herbstsammlung2022:

Pro Senectute bedankt sich nochmals bei allen beteiligten Frauen und Männern für die grosse Unterstützung. Dem Aktiven Alter Littau und dem Aktiven Alter Reussbühl wurden je 1'700.00 Fr. überweisen.



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

Chäppelifäscht, Sonntag 27. August 2023

Bei der Ruopigen-Kapelle,

Sankt Niklausgesellschaft Littau



Möchten Sie als "SeniorIn im Klassenzimmer" aktiv werden?

In den Schulen **Fluhmühle und Staffeln** wünschen sich zahlreiche Lehrkräfte eine ältere Person, die im Unterricht präsent ist und tatkräftig unterstützt.



Pro Senectute

Freiwillige gesucht: Lesen mit Kindern



Als **Lesementorin und Lesementor** in den **Schulhäusern Rönnimoos 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.stadtluzern.ch, ages@stadtluzern.ch, 041 208 81 38



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

Redaktionsadressen:

Bruno Peter, 041 250 40 78, hedge-bluewin.ch Toni Elmiger, 079 829 30 38, elmiger.box@bluewin.ch

Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

Auflage 2710 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 14. August 2023

Ausgabe 3/2023, Juli, August, September 2023 Nr. 177, 44. Jahrgang