

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Wanderung Schenkon-Rickenbach

Jassen	Seiten 3 & 9	Singen für Männer und Frauen	Seite 7
Spazieren am Donnerstag	Seiten 3 & 6	SOS-Fahrdienst	Seite 7
Wandern	Seiten 4 & 10	Seniorenwanderferien Gais	Seite 8
E-Bike Touren	Seiten 5 & 6	Stammtisch	Seite 9
Boccia-Spiel	Seite 7	Gründung Aktives Alter Reussbühl	Seiten 9 & 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.

Der Wechsel ist im Gang: Toni Elmiger hat, unter den wachsamen Augen von Bruno Peter, diese Ausgabe der Senioren-Post erstmals selbständig redigiert. Bruno Peter betreut als Webmaster weiterhin unsere Website (Web-Adresse und QR-Code unten). Wir bitten daher, **Beiträge immer beiden zu zusenden:**

hedybruno.peter@bluewin.ch und elmiger.box@bluewin.ch

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



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



Der Treffpunkt «Vicino» im Zentrum Fanghöfli

Ein weiteres sinnvolles Angebot für die Senioren von Littau und Reussbühl

Im Jahre 2016 wurde in der der Stadt Luzern der Verein „Vicino“ gegründet.

Der Verein unterstützt ältere Menschen, damit sie länger in ihrem vertrauten Umfeld selbstbestimmt und sicher leben können. Mit verschiedenen Angeboten bietet und vermittelt Vicino Unterstützungsleistungen. Die Stadt unterstützt Vicino mit einer Leistungsvereinbarung.



Um dem Vereinszweck nachzukommen, hat der Verein zu den bereits bestehenden Standorten in der Stadt auch einen Treffpunkt im Zentrum Fanghöfli errichtet. Der Verein hat mit der Wahl von Esther Helfenfinger eine gute Wahl getroffen. Sie hat das

„Vicino“ im Fanghöfli mit ihrer Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft zu einem sehr gut besuchten Treffpunkt der älteren Generation gemacht.



Nebst der freundlichen Bewirtung mit Kaffee und Kuchen gibt sie gerne Auskunft zu alltäglichen Fragen wie Formularen, Kontakten zu Amtsstellen, Unterstützung im Haushalt.

Viele Besucher treffen sich an den Nachmittagen zu Gesellschaftsspielen und zu Gesprächen über die aktuellen Themen. Zweimal pro Woche wird ein selbstgekochtes, einfaches und feines Mittagessen serviert. Die Tische sind immer gut besetzt und halten die Tafelrunde noch einige Zeit beisammen.



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

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

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Besuch bei den Verkehrsbetrieben (VBL) der Stadt Luzern

Datum: Mittwoch, den 18. Oktober 2023

Zeit/Ort: 09:30 Uhr Geschäftsstelle Tribtschenstrasse 65

Treffpunkt: 08:55 Uhr Bushaltestelle Gasshof

09:01 Uhr Abfahrt, Bus Nr. 12 bis Kantonalbank (an 09:13)

09:16 Uhr Umsteigen, Bus Nr. 4 bis Weinbergli (an 09:20)

Führung ab: 09:30 Uhr

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen beschränkt.

Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt.

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



Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern

Donnerstag, 14:00 Uhr

5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2023

Anna Stadelmann

Ritterstrasse 8

6014 Luzern

041 250 45 75



Anlässlich der
Jassmeisterschaft
vom 25. Mai 2023

Wandern

Seiten 4 & 6

Velotouren

Seiten 5 & 6

Spazieren am Donnerstag

Jeden Donnerstag kurze Spaziergänge in unserer Umgebung

Dauer 1 ½ bis 2 Stunden

Besammlung jeweils um 09:00 beim Vicino

Informationen im Aushang des Vicino und im Café Fanghöfli

Die Teilnehmenden mit Mail-Adresse erhalten die Infos per Mail.

Keine Anmeldung notwendig, einfach kommen und mitspazieren.



27.07.2023 Riffigweiher, Emmenweid

01.06.2023 Oberwil-Chischtewäg-Gütschwald



06.07.2023 Rathausen–rechtes Reussufer

Mehr Bilder zum Spazieren am Donnerstag auf unserer Webseite

Es geschieht immer wieder Eigenartiges und Zaubhaftes auf diesen Spaziergängen 😊, insbesondere beim Waldbad-Spaziergang vom 10. August 2023.

Zu sehen auf www.senioren-littaureussbuehl.ch oder mittels des QR-Codes nebenan.



Adventsfeier und Besuch des Samichlaus

Datum: **Montag, den 4. Dezember 2023 14:00 Uhr**

Gasthaus „Ochsen“



Dienstag, 24. Oktober 2023

Wanderzeit ca. 2,5 Std
Aufstieg 480m, Abstieg 50 m

Halbtageswanderung	Grafenort - Engelberg
Besammlung:	12:30 Uhr Gasshof
Abfahrt Bus 12:	12:42 Uhr Gasshof
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst
Billettkosten:	Vollpreis 31.40 Fr. Halbtax 15.70 Fr.
Verpflegung:	aus dem Rucksack
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke
Rückkehr:	ca. 19:15 Uhr Gasshof
Wanderleitung:	Geiser Urs 079 273 46 12 und Jten Walter 041 250 34 24
Anmeldung:	bis Samstag 21. Oktober 2023 18:00 Uhr , an Wanderleitung

Dienstag, 28. November 2023

Wanderzeit: ca. 2,15 Std.

Schlusswanderung	
Besammlung:	13:00 Uhr Schulhaus Matt
Verpflegung:	aus dem Rucksack
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke
Rückkehr:	Individuell
Wanderleitung:	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 und Geiser Urs 079 273 46 12
Anmeldung:	bis Samstag 25. November 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. 100.00.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.



Das Wanderleiterteam 2023:

Urs Geiser

Walter Jten
(Obmann)

Stanislaus Lorenc

Wenn der Absatz Mühe macht Ist neues Schuhwerk angebracht

27.06.2023 Schüpheim – Obstalden – Entlebuch



Geführte E-Bike Touren Rund um Luzern Quartals-Bericht

Liebe Bikerinnen, liebe Biker

Kaum hat unsere Velosaison gestartet, haben wir schon über die Hälfte unserer Touren abgespult. Bis jetzt haben wir ca. 520 unfallfreie Kilometer mit unseren Bikes geschafft. Alle 6 Leiter danken euch für die disziplinierte und die rücksichtsvolle Fahrweise.

Es freut und motiviert uns, an den Montagen so viele und aufgestellte Biker anzutreffen.



Einen ersten Höhepunkt – den Grilltag bei Seppi Keller auf dem Spitzhof – haben wir bereits hinter uns. Ich möchte mich nochmals im Namen der gesamten Leitercrew für das Gastrecht bei Seppi und bei allen Helferinnen ganz herzlich bedanken. Einen besonderen Dank gilt natürlich unserer lieben Annemarie Maurer mit ihrem musikalischen Partner für die schöne Umrahmung des Anlasses.



Lieber Gruss und weiterhin viel Spass und unfallfreies Biken!

EUG Hans Peter Hostettler

Ab Oktober: Fahren an Montagen mit Absprache über Route und Leitung unter den Anwesenden.

Treffpunkt: beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmatt
Start 09:00 Uhr

Unsere Hinweise bitte beachten!

- Wir tragen alle einen Velohelm.
- E-Velos müssen seit dem 1. April 2022 immer mit Licht fahren!!!!
- Keine Anmeldung, keine Abmeldung notwendig, einfach mitkommen.
- 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!



Die 7 unentwegten BikerInnen
der ersten Tour vom
1. Mai 2023

Das Veloteam

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



Weitere Bilder vom Velofahren ...



auf der Grilltag-Tour vom 03.07.2023
Buholz -Buttisholz- Littauerberg Spitz ...



beim Tagesausflug vom 10.07.2023, Buochs.
Was gibt's denn da Interessantes?

vom Wandern ...

am 27.06.2023 Schüpfheim – Obstalden – Entlebuch ...



der verdiente Mittags-Halt ...



und gestärkt geht's weiter.

und vom Spazieren ...



am 29.06.2023 Bennenegg – Renggrücke,
...



und am 20.07.2023 beim
«Hindernisrennen am linken Emmenufer»

Noch mehr unter der Rubrik **BILDER UND BERICHTE AKTUELL** auf unserer Webseite.
Zu finden auf www.senioren-littaureussbuehl.ch oder mittels des QR-Codes nebenan.





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

Spezieller Anlass der Boccia-Gruppe



Am Montag 17. Juli spielten die Senioren der Drehscheibe gegen die Senioren der Firma Schindler einen Cup aus, den die Senioren aus Reussbühl und Littau für sich entschieden. Anschließend stärkten sich die Spieler bei einem guten Essen und nahmen an der frischen Luft noch einen Kaffee oder ein Bier. Leider waren die Frauen an diesem Anlass untervertreten.

Den gelungenen Anlass hat der Leiter unserer Boccia-Gruppe, Erwin Keiser, organisiert, dafür danken wir ihm ganz herzlich. Für die Boccia-Gruppe Carlo Matzinger

Boccia-Spiel

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

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

Im Regelfall spielen wir am 1. und 3. Montag im Monat, nämlich am **2. + 16. Oktober, 6. + 20. November, 4. + 18. Dezember** (am 18. Dezember mit Nachtessen)

ab 13:30 Uhr in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.

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

Daten 2023: 6. November, 4. Dezember

Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

SOS – Fahrdienst

Fahrer aus Littau und Reussbühl begleiten unsere Senioren zum Arzt oder ins Spital. Bei Fragen gibt Ihnen unsere Einsatzplanerin Frau Sonja Schmitter gerne Auskunft

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



„KREATIVES MALEN“ 2023

Der Herbstmalkurs beginnt am 19. Oktober 2023. Anmeldungen sind noch bis am 12. Oktober 2023 möglich. Anmeldeformular und Bilderausstellungen der Früheren Kurse findet man auf unsere Webseite mit dem QR-Code:



Seniorenwanderferien 2023 in GAIS (AR)



Sonntag, 27. August bis Samstag, 2. September 2023

Mit Bahn, Postauto oder Bergbahnen durften wir auch dieses Jahr wieder viele schöne Ausflugsziele im Appenzellerland erkunden. Die eindrückliche Bergwelt ist auch bei Regen was Besonderes. Auch die Kultur kam nicht zu kurz. So besuchten wir das Appenzeller Brauchtummuseum in Urnäsch.

Im Namen aller Teilnehmenden danke ich dem Leiterteam, Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas ganz herzlich für diese gut organisierte Ferienwoche. Ein besonderes Dankeschön geht an die Stiftung Hatt-Bucher Zürich, welche die Ferienwoche finanziell grosszügig unterstützte!

Alice Matzinger

11 der 32 Teilnehmenden haben über 500 Bilder auf ein eindrückliches gemeinsames Sammelalbum geladen. Bravo und herzlichen Dank. Eine Auswahl findet man auf unserer Webseite.



Priska Baumeler, Liss Haas, Werner Steiger



Voranzeige Ferienwoche 2024 in Gais: Sonntag 25. August bis 31. August 2024



Regen macht Freude



Im Museum Urnäsch ist es trocken



Barfusspfad



Vor Gais



Kutschenfahrt



Brülisau - Weissbad



Zwischen Altstätten und Gais

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Liebe Seniorinnen und liebe Senioren von Reussbühl

Das Aktive Alter Reussbühl schreibt ein neues Kapitel. Seit 61 Jahren sind wir eine lose Vereinigung. Nun hat der Vorstand beschlossen, in Zukunft als Verein "Aktives Alter Reussbühl" aufzutreten. Der geplante "Eröffnungsanlass vom 17. Oktober 2023" wird zur Gründungsversammlung.

Die Verantwortlichkeiten gegenüber euch allen, der Stadt Luzern und der Raiffeisen-Bank sowie zu unserer eigenen Sicherheit haben uns zu diesem Schritt bewogen. Für die Mitglieder vom Aktiven Alter Reussbühl ändert die neue Situation überhaupt nichts. Die Statuten haben wir sorgfältig ausgearbeitet und können diese an der Gründungsversammlung vorlegen. Die Zukunft vom Aktiven Alter Reussbühl liegt in eurer Hand. Alle, die den Jahresbeitrag einzahlen sind automatisch Mitglieder – und das egal, ob von Reussbühl, von Littau oder ausserhalb. Der entsprechende Einzahlungsschein liegt wie bisher in der nächsten Seniorenpost 1/2024 bei. Wir freuen uns, wenn ihr uns am 17. Oktober 2023 mit eurer Teilnahme unterstützt. Vielen Dank.

Ansonsten ist das Jahresprogramm wie üblich. Die regelmässigen Aktivitäten wie Jassen und Wandern sind in der Seniorenpost ausgeschrieben.



Den Stamm "Mäntig Kafi Zyt" möchte ich euch ganz fest ans Herz legen. Kommt auf einen Schwatz vorbei, wir haben es immer lustig. Auch die Senioren-Dreh-scheibe für Reussbühl und Littau bietet allerlei an. Die Organisatoren und Organisatorinnen dieser Angebote (z.B. Singen, Boccia spielen, Besichtigungen, Herbstausflug) freuen sich über rege Teilnahme. In diesem Sinne: Auf ein baldiges Wiedersehen und liebe Grüsse im Namen des ganzen Vorstandes.

Maya Tonella

Dauernde Angebote Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr: 3. Oktober, 7. November, 12. Dezember 2023.

Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern 041 260 63 79
Josette Zemp, Waldstrasse 49, 6015 Luzern 041 260 87 85

Wanderungen

Stammtisch

Mäntig Kafi-Zyt



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!





Seite 10

Winter Qi-Gong

Das öffentliche Qi Gong findet erstmals am 17.10.2023 bis zum 26.03.2024 auf dem «Inseli» (bei Regen unter dem KKL Dach) statt. Dienstags 09:00 – 09.50 Uhr. Alle Daten sind auf unserer Web-Seite zu finden.

Zum Vormerken:

16. Januar 2024 Lotto
06. Februar 2024 Fasnacht
12. März 2024 Vortrag

Wandergruppe Reussbühl

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		

Donnerstag, 02. November 2023		Wanderzeit ca. 2 1/2 Std.
Meierskappel - Chiemen - Immensee		(Aufstieg ca.130 m, Abstieg ca. 180m, rauer Uferweg)
Besammlung:	08:25 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08:37 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:49 Uhr Bus Nr.2 ab Frohburg 09:07 Uhr ab Bahnhof Luzern Bus Nr.73 Richtung Rotkreuz	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst	
	Rückkehr ca. 16:45 Uhr	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Gute Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Anmeldung:	DIENSTAG, 31. OKTOBER, 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, 07. Dezember 2023		Wanderzeit ca. 2 Std.	
Schlusswanderung		Wanderung wird bei jedem Wetter durchgeführt	
Besammlung:	13:00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum		
Abfahrt:	13:07 Uhr mit Bus Nr. 40, 13:16 Bus Nr. 2 ab Frohburg Richtung Luzern		
Billette selbst lösen: Tageskarte Zone 10, oder Passepartout / GA			
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / Passepartout / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, ev. Wanderstöcke		
Anmeldung:	Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Paul von Flüe Tel. 041 260 63 51		
Wanderleitung:	Paul von Flüe, Sepp Roos, Johanna Walser, Ursula Ottiger, Rolf Grab		

Bei zweifelhaftem Wetter gibt die Wanderleitung Auskunft über die Durchführung. Die Teilnahme an den geführten Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Das Wanderleiterteam ist komplett



Rolf Grab

Paul von Flüe

Ursula Ottiger

Josef Roos



Rolf Grab



Ursula Ottiger

Es freut mich, euch die beiden neuen Wanderleiter präsentieren zu können.

Den beiden herzlichen Dank für das Engagement.

Maya Tonella

Gründungsversammlung Verein Aktives Alter Reussbühl

Dienstag, 17. Oktober 2023

14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Gerne laden wir alle zum Saisonstart vom Aktiven Alter Reussbühl ein. Offizieller Teil: Jahresbericht, Kassenbericht, Gründung Verein. Der Philipp Neri Chor unter der Leitung von Cyprian Meyer wird uns musikalisch begleiten.

Nachher offerieren wir ein Glas Wein und ein Sandwich.

Vortrag: Der Weg ist das Ziel

Dienstag 14. November 2023

14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Eigentlich lautete Reto Brunners Ziel "Sri Lanka", um so viele süsse Mangos zu essen wie möglich. Und doch führte die Reise von Indien weiter bis nach Nepal. Dort erlebte er hautnah, was das Klosterleben und der Himalaya gemeinsam haben. Als er für Indien kein neues Visum erhielt, lautete das neue Ziel "Von Kanada bis Mexiko". Weiter ging es noch bis Guatemala, wo er der Liebe wegen temporär sesshaft wurde und heiratete. Acht Jahre vergingen seit dem Start der Reise, bis er mit seiner Frau in die Schweiz zurückkehrte.

Zu Beginn des Nachmittags gedenken wir unserer Verstorbenen.



Samichlausanlass

Dienstag 5. Dezember 2023

14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri



Kleine Adventsfeier, Besuch vom Samichlaus, gemütliches Zusammensein. Offeriertes Essen. Wir bitten um **Anmeldung bis zum 30. November 2023** an:

Maya Tonella,

Tel. 041 210 08 75 oder 079 297 68 33. Per E-Mail: tonella@vtxmail.ch

Die Webseite **Senioren-Post Littau – Reussbühl** der Trägerorganisationen, **Aktives Alter Reussbühl, Aktives Alter Littau und Senioren Drehscheibe für Reussbühl und Littau**, bietet unter der Rubrik – **BILDER UND BERICHTE AKTUELL** – mehr Bilder und Berichte an. Im Internetbrowser „www.senioren-littaureussbuehl.ch“ eingeben und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.



Wanderung vom 1. Juni 2023 – Altdorf-Reussdelta-Flüelen



Die Hochschule Luzern (HSLU) macht Bedürfnisabklärungen

Vom 26. bis zum 28. Juni 2023 hatten Senioren und Seniorinnen von Reussbühl die Möglichkeit, an einer Studie der HSLU teilzunehmen. Im Auftrag von Vicino Luzern machten die Studierenden der HSLU an drei Nachmittagen Interviews, um die Entwicklung des Quartiers Reussbühl zu analysieren und herauszufinden, ob und wo ein möglicher Standort für ein Vicino

Reussbühl Sinn machen würde. Die Gruppen- und Einzel-Interviews fanden im Viva Luzern Staffelhof statt.



Ich danke allen Senioren und Seniorinnen für ihre Bereitschaft, mitzumachen. Wir sind gespannt, wie sich die Situation entwickelt.

Maya Tonella

Wanderung vom 6. Juli 2023 – Engelberg-Talstation Fürenalp-Engelberg

Eine fröhliche Gruppe machte sich am 6. Juli 2023 mit dem Bus und Zug auf den Weg nach Engelberg. Das Wetter war ideal. Angenehme Temperatur und vor allem keinen Regen. Grosse weisse Wolken begleiteten uns auf dem Weg und wechselten sich mit der Sonne



ab. Ab dem Bahnhof Engelberg ging es auf dem Professorenweg, vorbei am Golfplatz, saftigen Wiesen und über Brücken in Richtung Fürenalpbahn. Der Klettersteig hätte uns eigentlich auch noch interessiert,

aber wir hatten die notwendige Ausrüstung nicht dabei. Paul und Rolf haben einen gemütlichen Picknickplatz ausgesucht. Nach dem Picknick wanderten wir dann auf der anderen Seite des Tals wieder zurück nach Engelberg. Bevor uns der Zug um 15:00 Uhr wieder nach Luzern/Reussbühl brachte, machten wir noch einen Restauranthalt. Die Süßigkeiten dort waren unwiderstehlich. Den beiden Leitern dieser Wanderung ein ganz herzliches Dankeschön.

Maya Tonella



Wanderung vom 3. August 2023 – Ruswil (Soppenstig)-Stettbach-Menzna

26 motivierte Wanderer und Wanderinnen trafen sich bei bestem Wetter zur Tour, welche Sepp Roos ausstuiert hat. Leider konnte er uns aus gesundheitlichen Gründen nicht begleiten. Paul von Flüe mit Assistenz von Ursula Ottiger übernahm die Leitung. Zuerst gings



mit dem Bus nach Ruswil, Haltestelle Soppenstig. Nach einer kurzen Instruktion durch Paul starteten wir die Wanderung durch Feld und Wald. Vorbei am idyllischen Soppensee und weiter Richtung Stettenbach. Auf dem Hof Stettenbach der Familie Bussmann-Roos durften wir unser Mittags-Picknick einnehmen. Kein Zufall, wohnt doch dort Monika, die Schwester von Sepp Roos. Noch eine weitere Überraschung: Ottilia

Banz-Roos (wen wunderts, nochmals eine Schwester von Sepp) und ihr Mann Josef machten uns ebenfalls ihre Aufwartung. Wir wurden verwöhnt mit feinem Kuchen und Kaffee Schnaps. Und einem Ständchen der



drei Geschwister. Nachdem wir noch die Damhirsch-Zucht des Hausherrn bestaunen konnten, verabschiedeten wir uns von den Gastgeber. Vielen herzlichen Dank. Weiter gings in zwei Gruppen: Die **"untere Gruppe"** nahm den etwas gemütlicheren Weg, ohne grosse Steigung unter die Füsse und die **"obere Gruppe"** hat die etwas strengere Route gewählt. Glücklicherweise kamen wir alle in Menznau im Restaurant Lamm an und belohnten uns mit einem feinen Dessert oder sonst etwas Gutem zum Trinken.

Maya Tonella

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

5. Oktober, 2. November, 7. Dezember jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr

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



CINEDOLCEVITA 2023

In diesem Herbst von Oktober bis Dezember 2023 zeigen wir im Seniorenkino eine Vielfalt von Menschen; junge und ältere, eine Familie, eine Schriftstellerin, eine Schauspielerinnen 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

Im Oktober: **4 X LEBENSREISE**

«ENDLICHKEIT ALS HEAUSFORDERUNG»

14. November, 14.00

LOVING HIGHSMITH

von Eva Vitija, Schweiz/Deutschland 2022, 83 Min., E/d,f.

Die Liebe und ihr prägender Einfluss auf die Identität sind der heimliche Nährboden für die Werke von Patricia Highsmith. Neben komplexen psychologischen Kriminalromanen wie «The Talented Mr Ripley» oder «Strangers on a Train» schreibt die weltbekannte Autorin mit «The Price of Salt/Carol» Literaturgeschichte: Zum ersten Mal endet eine Liebesbeziehung zwischen zwei Frauen nicht in einem Desaster.

in Zusammenarbeit mit 60 plus, Stadt Luzern

Prospekt an der Kinokasse erhältlich

28. November, 14.00

GAGARINE

von Fanny Liatard und Jérémy Trouilh, Frankreich 2020, F/d.

«Gagarine» ist eine filmische Reise in die Welt der Imagination, hat jedoch einen realen Hintergrund. Die «Cité Gagarine» stand einst ebenso für eine fortschrittliche Zukunft wie ihr Namensgeber Yuri Gagarine, der als erster Mensch ins All geflogen war und den Wohnkomplex 1963 einweihte. Bald nach den Dreharbeiten wurde die Siedlung, die für viele ein Zuhause war, abgerissen, um Platz für einen Neubau zu schaffen.

12. Dezember, 14.00

THE LAST BUS

von Gillies Mac Kinnor, UK 2021, 88 Min., E/d,f.

Tom lebt seit fünfzig Jahren in einem abgelegenen Dorf am nördlichsten Punkt Schottlands. Doch nun macht sich der 90-Jährige auf die weite Reise nach Land's End nahe dem südlichsten Punkt Englands, seinem Geburtsort – alles mit dem öffentlichen Bus. Seine geliebte Frau ist verstorben und er hat ihr versprochen, ihre Asche zurückzubringen, dorthin, wo sie sich kennengelernt und verliebt haben.

[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**. Die 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

Daten 2023: **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.

Spielnachmittag im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

Mittwoch, 4. Oktober, 8. November und 13. Dezember jeweils von 14 Uhr 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

Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch 12. u. 25. Oktober, 8. u. 22. November, 13. Dezember jeweils 12:00 Uhr

Essen ohne Wein Fr. 8.-; Essen mit Wein Fr. 10.-

An- und Abmeldung 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/

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

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.

Rundgänge im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelhof

Wenn Sie das Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelhof kennenlernen möchten.

Nächster Termin: Donnerstag, 9. November 2023

Der Rundgang dauert von 14:00 bis 15:00 Uhr mit anschliessendem Austausch bei Kaffee und Kuchen. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

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

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



Nützliche Adressen, Beratung, Unterstützung, Wissen und Freizeit

Mit diesem QR-Code 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



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



Pro Senectute Herbstsammlung 2023

Der Unterstützungsbedarf älterer Menschen nimmt zu.

Vom **18. September bis 28. Oktober 2023** führt Pro Senectute Kanton Luzern die diesjährige Herbstsammlung durch. „Pro Senectute unterstützt, wenn es belastend wird.“ – so der Leitzug der aktuellen Kampagne. Mit Ihrer Spende helfen Sie Pro Senectute, allen älteren Menschen ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben zu ermöglichen.

Es sind rund 670 freiwillige Helferinnen und Helfer in den Gemeinden des Kantons Luzern als Spendensammelnde oder als Spendenbriefboten unterwegs. Ein Viertel des gespendeten Geldes bleibt in der jeweiligen Gemeinde und wird für die Altersarbeit vor Ort eingesetzt.



VICINO LUZERN
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

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



Kunstmuseum-Führung mit Gespräch für die Generation 60plus

Eine Veranstaltungsreihe des Kunstmuseums Luzern in Zusammenarbeit mit der Stadt Luzern, Abteilung Alter und Gesundheit.

16. November 2023, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr – Guy Ben Ner

14. Dezember 2023, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr – zentral!

Auf einem Rundgang erfahren Sie mehr über die aktuelle Ausstellung. Im Anschluss diskutieren wir unsere Eindrücke und Fragen gemeinsam im schönen Museumscafé. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Preis: Eintritt Kunstmuseum Luzern, mit Raiffeisen- und Mitgliederkarte oder Museumspass gratis, Konsumation im Café auf eigene Rechnung

Mehr Informationen auf www.kunstmuseumluzern.ch/60plus; Kunstmuseum Luzern, Europaplatz 1, 6002 Luzern



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, Toni Elmiger, Josef Fries, Stephanie Rey-Koller, Bruno Peter, Maya Tonella

Redaktionsadressen:

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

Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

Auflage 2750 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 13. November 2023