

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Winterstimmung auf Zimmeregg

Aktives Alter Littau	Seiten	2 bis 6
Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau	Seiten	7 und 8
Aktives Alter Reussbühl	Seiten	9 bis 13
Dies und das	Seiten	14 und 15
Noch mehr Angebote, nützliche Adressen	Seite	16

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, mit Unterstützung der Stadt Luzern, Abteilung Alter und Gesundheit.

Wir freuen uns, wenn Sie das vielfältige Angebot unserer Anlässe beachten, welche allen offenstehen.

Aktives Alter Littau und Aktives Alter Reussbühl Mitgliedschaft 2024

In dieser Ausgabe der Senioren-Post ist ein Einzahlungsschein zur Zahlung des **Mitgliederbeitrages 2024 von Fr. 20.—** eingelegt. Wer einzahlt wird automatisch Mitglied.

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

Kari Schwarz, Kassier Aktives Alter Reussbühl

Peter Wagner, Kassier Aktives Alter Littau

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**



Senioren-Post *Blick ins Neue Jahr*

Alles ist offen, wenig bestimmt, vieles ist möglich, nichts unmöglich

So denken viele von uns, wenn sie aufs neue Jahr 2024 blicken. Alle hoffen, es bringe uns schöne Stunden und glückliche Begegnungen. Wir wünschen uns vor allem gute Gesundheit und Lebensfreude. Der Vorstand des Aktiven Alters hofft, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen.

Sie halten die Senioren-Post 1/2024 in den Händen. Alle unsere geplanten Veranstaltungen dienen dazu, Begegnungen zu pflegen und neue zu knüpfen gemäss unserer Devise:

Alles ist offen, Vieles ist möglich, Nichts unmöglich.



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

Alles Gute fürs neue Jahr und herzliche Grüsse
Josef Fries
und
Vorstand des Aktiven Alters Littau

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern

Donnerstag, 14:00 Uhr

4. Januar, 1. Februar, 7. März, 4. April 2024

Anna Stadelmann

Ritterstrasse 8

6014 Luzern

041 250 45 75



Anlässlich der
Jassmeisterschaft
vom 25. Mai 2023

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.



26.10.2023 Schachenwald an der Emme

Lottonachmittag

mit reichem Gabentempel

Montag, 22. Januar, 14:00 Uhr, Gasthaus Ochsen



Senioren Fasnacht im Gasthaus Ochsen, Littau

Montag, 5. Februar 2024

Beginn: 14:00 Uhr

Wir begrüssen unseren Zunftmeister Volker Eschmann mit seinem Gefolge.

Für Musik, Tanz und Stimmung sorgt unser bekannter Musiker Toni Wicki.

Den krönenden Abschluss feiern wir mit Wienerli und Brot.

Der Vorstand des Aktiven Alters Littau freut sich auf deinen Besuch und auf viele gutgelaunte Fasnächtlerinnen und Fasnächtler.

Bei Fragen bitte bei Esther Dotta 079 797 19 26 oder Peter Wagner 078 778 33 76 melden.



Hauptversammlung

Dienstag, 9. April 2024, 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.

Geführte E-Bike Touren Rund um Luzern

Jahres-Bericht

Liebe Bikerinnen und Biker

Meine erste Saison als Leiter der Velogruppe vom Aktiven Alter Littau ist schon Geschichte. Wie schnell doch die Zeit vergeht.

Wir hatten alle zusammen eine gute, interessante und - Gottseidank - vor allem unfallfreie Velosaison. Wir haben doch ca. 940 km abgespult und hinter uns gebracht. Dafür möchte ich mich bei euch allen und dem Leiterteam bedanken.

Sowas geht nur, wenn alle am gleichen Strick ziehen.

Das Warten auf die neue Velosaison 2024 neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu. Wir starten mit den neuen Veloausfahrten am 06. Mai 2024. Bis es soweit ist, ist noch genügend Zeit den fahrbaren Untersatz und den Körper etwas in Schwung zu bringen. Es könnten sich ja unbemerkt an einigen Körperstellen so unangenehme Rundungen gebildet haben, die uns nicht unbedingt auf unseren Ausfahrten mitbegleiten müssen. Darum mein Vorschlag, den Modus langsam auf Betrieb schalten.

Auch würde es nicht schaden, bei längerem Nichtgebrauch das Fahrrad etwas unter die Lupe zu nehmen

Das Velo Team

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



und wenn nötig mit etwas Luft und Schmiermittel zu verwöhnen.

Das Leiterteam ist im Moment sehr aktiv mit der neuen Routenplanung Saison 2024 beschäftigt und so viel schon zum Voraus, es werden wieder ein paar tolle Überraschungen dabei sein.

Den Jahres-Routenplan 2024, Infos und ein paar Tipps und Kniffs werden in der nächsten Ausgabe der Seniorenpost (02/2024) zu lesen sein.

Sportliche Grüsse

EUG Hans Peter Hostettler



Die Unersetzlichen



- 5000 Spendenbriefe der Pro Senectute, 3. Oktober 2023
- Vier Mal Jährlich 1500 Seniorenpost verteilen

Wandergruppe Littau

Dienstag, 27. Februar 2024		Wanderzeit ca. 2,5 Std. Aufstieg 158 m, Abstieg 144 m
Halbtageswanderung	Hochdorf – Rain - Rothenburg	
Besammlung:	13:10 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40:	13:17 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Vollpreis 14.50 Fr., Halbtax 8.30 Fr.	
Verpflegung:	etwas zum Trinken oder Knabbern	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 18:30 Uhr Gasshof	
Wanderleitung:	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 und Geiser Urs 079 273 46 12	
Anmeldung:	bis Samstag 24. Februar 2024 18:00 Uhr an Wanderleitung	

Dienstag, 26. März 2024		Wanderzeit: ca. 2,5 Std. Aufstieg 132 m, Abstieg 269 m
Halbtageswanderung	Escholzmatt - Schüpfheim	
Besammlung:	12:40 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 12:	12:49 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Vollpreis 33.20 Fr., Halbtax 17.10 Fr.	
Verpflegung:	etwas zum Trinken oder Knabbern	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr:	ca. 18:30 Uhr	
Wanderleitung:	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung:	bis Samstag 23. März 2024 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.

Vorschau 2024

23. April	Willisau – Luthern	GT
28. Mai	Mellingen – Bremgarten	GT
25. Juni	Willisau – Geiss -Willisau	GT
23. Juli	Grossdietwil – Nebikon	GT
27. August	Rund um den Göscheneralpsee	BW
24. September	Solothurn - Günsberg – Weissenstein	GT
22. Oktober	Grafenort – Engelberg	HT
26. November	Schlusswanderung	HT

HT= Halbtageswanderung / GT= Ganztageswanderung / **BW** = Bergwanderung



Das Wanderleiterteam 2024:

Urs Geiser Walter Jten Stanislaus Lorenc
(Obmann)

Anlässlich der Schlusswanderung vom 28. November 2023 hat Walter Jten seinen Rücktritt als Wanderleiter auf Ende 2024 angekündigt.

Nachfolgerinnen und Nachfolger gesucht.

Meldet euch ohne Hemmungen bei uns Wanderleitern.

Urs Geiser 079 273 46 12
Walter Jten 041 250 34 24
Stani Lorenc 079 686 89 43

Besichtigung der Migros Betriebszentrale Dierikon

Dienstag 19. und 20. September 2023

Wegen der beschränkten Teilnehmerzahl musste Josef Fries einen zweiten Besuchstag organisieren; 40 Personen am Dienstag und weitere 20 am Mittwoch.

In kleinen Gruppen werden wir durch riesige Hallen über Gänge, Treppen und Lifte geführt. Hubstapler mit Computer-Bildschirmen fahren beschäftigt an uns vorbei. Roboterarme greifen, heben, senken, wenden und schieben. Förderbänder.....fördern auf und ab in alle Richtungen. Im Hochregallager wird geblinkt und unablässig bewegt. Informatik überall!

In Dierikon werden Bananen gereift, Früchte, Gemüse, Salate und Fleisch für über 100 Filialen der Zentralschweiz und teilweise auch Basel und dem Tessin aufbereitet, verpackt, etikettiert, gelagert und versandt.

Den Fleischbereich betreten wir nur mit Schutzbekleidung. Hier arbeitet eine grosse Gruppe intensiv von Hand, bzw. mit Messer. Wir erleben die Verarbeitung einer Vielzahl von Produkten, vom Filetstück bis zum Brätchügeli.

Wichtige Nebenbetriebe: Recycling, Entsorgung, Gebinde-Waschanlage, Lastwagen-Prüfstation, Wärme- und Stromerzeugung.

Verdiente Pause mit Kaffee und Gipfeli. Auf Wunsch, Mittagessen im betriebseigenen Restaurant.

Eine sehr eindrückliche Besichtigung. Herzlichen Dank der Migros und Seppi Fries.

Bruno Peter



Besuch bei den Verkehrsbetrieben (VBL) der Stadt Luzern

Mittwoch, den 18. Oktober 2023

Mit einem vollen VBL-Bus führt Seppi Fries die 30 Teilnehmenden zu einer Besichtigung derselben VBL an der Tribschenstrasse.

Mit Leuchtwesten ausgerüstet, werden wir mit einem (be)rührenden Kurzfilm über eben diese VBL begrüsst. Zum Verlieben!

Fakten: 500 Mitarbeitende, 150 Busse auf einer Linienstrecke von 200 km, 50 Mio. Fahrgäste pro Jahr, 80 Mio. Umsatz, zu 100 % im Besitz der Stadt Luzern und wie alles, was mit Verkehr zu tun hat, von Bund, Kanton und Gemeinden subventioniert.

kurzes Video. Wir vernehmen viel Technisches und Organisatorisches, auch über die Probleme des Fahrpersonals: dauernd beansprucht durch Auto- und Velofahrer, Fussgänger und.....dem Taktfahrplan.

Die dieselfreie Zukunft hat schon begonnen, mit Kinderzeichnungen auf den voll-elektrischen Bussen der Linie 10.

In der eindrücklichen Leitzentrale voller Bildschirme erfahren wir von speziellen Einsätzen. Sie ist besetzt von 04:00 Uhr bis 01:30 Uhr, an Wochenenden während 24 Stunden.

Seppi Fries dankt den beiden Begleitern und wünscht uns eine gute Heimreise, natürlich mit der VBL.

Bruno Peter



Sämi Deubelbeiss – Leiter Kommunikation (links) und Michael Fankhauser - Leiter Bereitstellung (rechts) führen uns kompetent und abwechselnd kurzweilig durch die Betriebsbereiche. Bei jeder Station ein



Schlusswanderung

Dienstag 28. November 2023

Wir starten gutgelaunt zu dieser feucht-kühlen letzten Wanderung über Zimmeregg – Ruopigen - Rothenwald – Kleine Emme- Gopigen, bis zum geheimen Ziel, Restaurant Fanghöfli. Gemütlich warm, mit grosszügigem Luzerner Lebkuchen. Dankesreden und Jahresrückblick von Walti Jten in seinem unnachahmlichen Luzerner Dialekt (Original und Bilder auf unserer Webseite).

Schade: Er kündigt seinen Rücktritt auf Ende der nächsten Wanderperiode an. Trost: Wir können uns jetzt schon auf seinen nächsten Rückblick 2024 freuen. Nachfolger gesucht!



Adventsfeier und Besuch des Samichlaus

Montag 4. Dezember 2023

Bei herrlich verschneitem Dorf und trotz vereisten Wegen fanden 120 SeniorInnen den Weg zum alt/neuen Gasthaus Ochsen. Sabina Schmid und Mirjam Zraggen zeigten mit ihrer 4. Klasse mit Liedern, Tänzen und Dialogen eine grossartige und witzige Schau.

Speziell begrüsst: Heinz und Rita Haldi sowie die neue Gastgeberin Anja Waltenspül.

Ein würdiger Samichlaus, mit seinem diesjährigen Motto «Zusammen wachsen», wurde mit einigen Sprüchen und unseren Liedern (Dirigent Beat Krieger) geehrt. Danke Seppi Fries und all den HelferInnen für Vorbereitung und Regie dieses eindrücklichen Nachmittags. Die traditionellen Chügelipastetli konnten den Vergleich mit den früheren von Haldis durchaus standhalten. Überraschung: Statt Grittibänz ein feiner Birnenweggen von Habermacher, allen persönlich vom Samichlaus überreicht. Mehr Bilder unserer Fotografen und ein Video auf unserer Webseite.



Voranzeige Vereinsausflug

Dienstag, den 21. Mai 2024 nach Thun

Mittagessen im Restaurant Freienhof, HOTEL AARE THUN

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, Toni Elmiger, Bruno Peter

Ausflug Maienfeld

Restaurant Bäckerei Museum, Benken SG

Der Zemp-Car ist mit 46 Mitreisenden bis auf den letzten Platz besetzt. Wolkenlos, der Sonne entgegen und gutgelaunt über den Hirzel nach Benken zum Bäckerei-Konditorei-Confiserie-Museum mit Restaurant zu Kaffee und Gipfeli. Die Ausstellungsobjekte kommen aus



Bäckereien die ihre Tore schliessen mussten. Weitere Ausstellungsobjekte sind drei Oldtimer mit Jahrgang 1899 – 1924 und viele Modell-Oldtimer.

Weingut Pola, Maienfeld

Walensee, Churfürsten als Mega-Pixel-Bild, Sargans, Maienfeld und, mitten im Dorf, zum Weingut Pola. Marco Montaner führt uns, im 300 Jahre alten Gewölbekeller, kompetent und humorvoll durch die Welt der Pola-Weine mit der Degustation eines Rieslings, eines



Chardonnays und eines Blauburgunders. Und dann noch die eindrückliche und grösste Privatbibliothek im Kanton Graubünden.

Restaurant Heidihof, Maienfeld

Durch die Reben fahren wir hinauf zum Restaurant Heidihof. Grossartige Aussicht und feines Mittagessen. Es bleibt Zeit für einen Spaziergang zum Heidi Dorf und zum obligaten Gruppenbild.



Herzlichen Dank unserem Chauffeur und unserem Präsidenten Carlo Matzinger für die ausgezeichnete Organisation.

Bruno Peter

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 **8. + 22. Januar, 5. + 19. Februar, 4. + 18. März, 8. + 22. April ab 13:30 Uhr in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.**

Leiter: Erwin Keiser, Fanghöfli 4, 6014 Luzern-Littau, 041 260 43 79



Voranzeige: Ende April evtl. Besichtigung des KW Mühleplatz, Info alte Wasserversorgung Stadt Luzern
Ferienwoche 2024 in Gais, So. 25. August bis Sa. 31. August 2024



Singen für Frauen und Männer

Sie singen gerne, möchten sich aber keinem Chor verpflichten? Dann ist das Senioren-Singen ideal für Sie. Wir singen **jeden ersten Montag im Monat um 09:00 Uhr** (ausser in der Ferienzeit) **im ref. 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 2024: 8. Januar, 4. März, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 2. September / 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



Malkurs im Herbst 2023

Es ist sehr inspirierend und macht einfach Spass in einer Gruppe zu malen! Das haben 12 malfreudige Personen erlebt und sind da-



bei zu überraschend guten Werken gekommen! Das Thema "FRAUEN" wurde im Stil von Ferdinand Hodler,

Gustav Klimt, Pablo Picasso und frei auf vielfältige Art umgesetzt. Schauen Sie



Die Kursleiterin, Josefina Martin-Suter



sich die "KUNSTWERKE" auch auf der Web-Seite an und staunen Sie!

„KREATIVES MALEN“ im FRÜHLING 2024; Kursausschreibung

Das Erwachen des Frühlings regt auch unsere Kreativität neu an!

So lassen sich in diesem Malkurs viele Inspirationen mit Acrylfarbe umsetzen! Wir werden uns mit verschiedenen Themen in einer lockeren Atmosphäre malerisch beschäftigen.

Für diesen Kurs brauchen Sie nur etwas Neugier, aber keine Vorkenntnisse!

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

Kursleitung: Josefina Martin-Suter, Luzern

Kursdauer: 4 Donnerstag-Nachmittage

Daten: 22./29. Februar und

7./14. März 2024

Zeit: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Evang.-Ref. Kirchenzentrum

Ritterstr. 59, 6014 Luzern, 1. OG

Kurskosten: Fr. 130.00

(Acrylfarben sind vorhanden!)

Anmeldung und Auskunft abends:

Josefina Martin-Suter

Tel: 041 250 17 07

E-Mail: josefina.martin@gmx.ch

Anmeldung: bis Mitte Februar 2023

Vor Kursbeginn wird allen Teilnehmenden eine Liste für das notwendige Material zugestellt!



Liebe Leserinnen und liebe Leser

Noch ganz wenige Tage und wir starten mit dem neuen Jahr. Ich wünsche allen von ganzem Herzen alles Gute, Gesundheit und Zufriedenheit im 2024.



Ein spannendes Jahr mit vielen Aktivitäten geht zu Ende. Unsere Anlässe wurden gut bis sehr gut besucht, was uns zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Einzig die Teilnehmerzahl an unserem wöchentlichen Stamm vom Montag in der Cafeteria vom Staffelnhof könnte noch etwas höher sein. Das wäre doch ein guter Vorsatz für alle - oder? Ich freue mich jedenfalls über rege Teilnahme.

Dieser Seniorenpost liegt der Einzahlungsschein für den Mitgliedsbeitrag bei. Viele haben ihren Beitrag bereits an einem unserer Anlässe bezahlt, ihnen allen ganz lieben Dank. Alle anderen haben nun die Möglichkeit, dies mittels des beiliegenden Einzahlungsscheins zu tun. Ich sage merci im Namen des ganzen Vorstandes.

Seit 2011 haben Marietta Lichtsteiner und Josette Zemp die Jassnachmittage organisiert. Nun ziehen sie sich von diesem Amt zurück. Den beiden gilt unser grosser Dank und wir wünschen ihnen noch ganz schöne Stunden beim Jassen - ohne Verpflichtungen.



Josette Zemp + Marietta Lichtsteiner



Pius Steiner

Sie haben es nicht unterlassen, einen Nachfolger zu suchen und auch gefunden. Herzlich willkommen Pius Steiner, er ist der neue Jasschef.

Mit lieben Grüssen

Für den Vorstand, Maya Tonella

Dauernde Angebote Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr: 9. Januar, 13. Februar (Verschiebedatum, da am 6. Februar die Seniorenfasnacht stattfindet), 5. März, 2. April 2024.

Pius Steiner, Höhenstr. 19, 6015 Luzern; Tel. 041 260 74 54 oder 079 198 64 13

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

Qi-Gong

Bis zum 26.03.2024 findet das Winter Qi Gong auf dem «Inseli» (bei Regen unter dem KKL Dach) statt, jeweils dienstags 09:00 – 09:50 Uhr.

Alle Daten sind auf unserer Web-Seite zu finden.

Das Qi-Gong auf dem Waldfriedhof Staffeln startet am Freitag 19. April 2024 von 08:30 bis 09:20 Uhr

Zum Vormerken:

16. April 2024 Filmmachmittag im Staffelnhof

14. Mai 2024 Ausflug



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 07. März 2024		Wanderzeit ca. 2 ½ Std.
Sprengi - Rainmühle - Mooschür		(Aufstieg ca. 160 m, Abstieg ca. 120 m)
Besammlng:	09:00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	09:07 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:09 ab Frohburg Bus Nr. 40	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst	
	Rückkehr ca. 15:15 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. 079 210 01 56

Donnerstag, 04. April 2024		Wanderzeit ca. 2 ¾ Std.
Ruswil – Hellbühl - Neuenkirch		(Aufstieg ca. 100 m, Abstieg ca. 180 m)
Besammlng:	09:15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	09:22 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:33 Uhr Bus Nr.46 ab Emmenbrücke Bahnhof Süd	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst	
	Rückkehr ca. 15:45 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	Ursula Ottiger, 079 483 63 36

Das weitere Wanderprogramm 2024:

(Änderungen vorbehalten)

02. Mai	Biberbrugg – Rothenthurm
06. Juni	Hildisrieden – Vogelsang
04. Juli	Sachsler Höhenweg
08. August	Engelberg – Aaschlucht
05. September	Mosen – Seon
03. Oktober	Gormund – Beromünster
07. November	Knutwil – Quellenweg
05. Dezember	Schlusswanderung

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:

Rolf Grab Paul von Flüe Ursula Ottiger Josef Roos

Die Wanderleiterin Johanna Walser verabschiedet sich vom Team

Seit 2008 durften wir von den Wandererfahrungen von Johanna profitieren. Jetzt hat sie sich entschieden, in Zukunft nur noch als ganz normale Teilnehmerin dabei zu sein. Wir respektieren ihre Entscheidung schweren Herzens. Johanna, es waren ganz tolle Wanderungen, die wir unter deiner Leitung geniessen konnten. Wir wünschen dir von Herzen alles Gute für die Zukunft. Dankeschön.



Veranstaltungen

Lottonachmittag

Dienstag, 16. Januar 2024 im Restaurant Philipp Neri

Kassaöffnung: 13:30 Uhr

Der Anlass beginnt um 14:00 Uhr

8 Durchgänge

Das Lottochefteam, Marlyse und Hermann Limacher, stellt wieder einen tollen Gabentisch zusammen und freut sich mit dem ganzen Lottoteam auf euren Besuch.



Seniorenfasnacht

Dienstag 06. Februar 2024

14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri



Tanz und Unterhaltung mit dem Duo Romantica (Franz und Doris).
Besuch des Zunftmeisters der Mättlizunft, Volker Eschmann.

Masken- und Kostümpremierung:

Alle Verkleideten, sei es als Vollmaske oder mit einem originellen Kostüm nehmen an der Prämierung teil. Wir freuen uns auf eine bunte, originelle Gesellschaft.

Wir bitten um **Anmeldung bis zum 31. Januar 2024** an:

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

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

Vortrag

Erste Hilfe-Massnahmen bei einem Kreislaufversagen

Dienstag, 12. März 2024

14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Lydia Hasler, in der Funktion als Präsidentin und Kurs- und Technische Leiterin vom Samariter Verein Emmen mit Littau und Reussbühl wird über folgende Stichworte informieren: Vorgehen bei einem Notfall, Notfallnummern, Patientenbeurteilung, Bewusstlosen Lagerung, Herzkreislaufstillstand - Herzmassage und Defibrillator. Da konnten wir eine kompetente Person engagieren.



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“ eintippen und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.



Gründungsanlass vom 17. Oktober 2023 Das Aktive Alter Reussbühl ist ein Verein

Unsere Mitglieder haben uns unterstützt, diesen Schritt zu wagen. Alles war bereit: die Tische liebevoll dekoriert unter der Anleitung von Liss Haas, die Stühle ausgerichtet. Viele fröhliche Gesichter durften wir anlässlich unserer Jahresversammlung im Philipp Neri begrüssen. Dabei waren auch Josef Fries, Präsident Aktives Alter Littau, Carlo Matzinger, Präsident Drehscheibe für Reussbühl und Littau und Anna Maria Roos-Gervasi als Vertretung vom Kirchenrat Reussbühl. Der Saal war voll.



Zuerst liessen wir das vergangene Vereinsjahr Revue passieren. Mit Bildern berichteten wir von unseren Aktivitäten: Jubiläumsanlass 2022, Vortrag Hospiz Zentralschweiz, Samichlaus, Lotto, Fasnacht, Vortrag Luzerner Polizei, Filmmachmittag, Helfer- und Helferinnenessen, Ausflug nach Murten, Umfrage HSLU im Auftrag von Vicino (Bedürfnisabklärung), Wanderungen. Kari Schwartz erklärte uns den Kas-



senbericht und Pius Steiner, Revisor, bestätigte, dass die Kas- senführung korrekt und einwandfrei ist.

Vielen Jubilaren und Jubilarinnen durften wir zum runden oder halbrunden Geburtstag gratulieren (Anmerkung: Entschuldigung, wenn wir jemanden vergessen haben, wir können jedoch nur gratulieren, wenn wir das Geburtsdatum wissen und das geben uns leider nicht alle bekannt.)

Mariette Lichtsteiner und Josette Zemp, welche seit 2011 die Leitung der Jassnachmittage ausüben, sind

von diesem Amt zurückgetreten und wurden mit einem Blumenstrauss verabschiedet. Als Nachfolger konnten sie Pius Steiner gewinnen. Den beiden Damen nochmals ganz herzlichen Dank und Pius einen guten Start. Er hat die ganze Gesellschaft eingeladen, beim nächsten Jassnachmittag dabei zu sein. Hoffentlich hat er genug Jasskarten.

Der Auftritt vom Philipp Neri Chor unter der Leitung von Cyprian Meyer war ein weiteres Highlight. Er bot uns einen Strauss von bekannten Liedern, teilweise sogar zum Mitsingen.



Die Gründe für einen Verein und die Vereinsstatuten wurden uns von Kari Schwartz nochmals erörtert. Wir danken allen Mitgliedern für ihr Vertrauen und für ihre Unterstützung.

Nach den allgemeinen Infos für das nächste Jahr war es dann an der Zeit, in den gemütlichen Teil mit einem Glas Wein und einem Sandwich überzugehen.



Wir danken allen ganz herzlich für ihre Teilnahme an unserem Anlass und freuen uns, euch bei einer unserer nächsten Veranstaltungen begrüssen zu dürfen.

Für den Vorstand Aktives Alter Reussbühl
Maya Tonella

«Der Weg ist das Ziel» Reisebericht von Reto Brunner

14. November 2023

Einfach zuhause mit dem Velo losfahren, mit dem Ziel Sri Lanka um dort so viele reife Mangos zu essen, wie nur möglich. Von 2011 bis 2019 (mit 2 x 3 Monaten Zwischenhalt in der Schweiz) reiste Reto über die Schweizer Pässe, Italien, den Balkan in die Türkei. Iran, die Vereinigten Arabischen Emirate, Oman, Sri Lanka, Indien (dort hat er den Dalai Lama getroffen), Nepal und Bangladesch waren weitere Destinationen. Das war der erste Teil seiner langen Reise mit vielen wunderschönen Begegnungen und Erlebnissen. Schnee, Hitze, Kälte und Regen hielten ihn von seinem Vorhaben nicht ab.



Beim zweiten Teil ging es dann von Montreal quer durch Kanada nach Vancouver und anschliessend der Westküste der USA entlang auf dem Highway 101 und 1.

Vom Staate Kalifornien machte er einen Abstecher über den Tiogapass und durchs Death Valley nach Las Vegas und von dort durch die Mohave Wüste nach San



Diego und weiter nach Mexico. Endstation war dann der Liebe wegen Guatemala. Dort lernte er seine heutige Frau Paulina kennen. Sein Einsatz im Institut für Permakultur prägte ihn für die Zukunft. Er setzt sich ein für dieses

Institut, wo junge Guatemalteken und Guatemaltekinnen, welche ein Stipendium erhalten haben, ausgebildet werden und das Erlernte in ihren Dörfern anwenden und weitervermitteln können.

Seit 2019 lebt und wohnt Reto Brunner (1984) zusammen mit seiner Paulina in der Schweiz. Er arbeitet als Lokomotivführer bei der BLS. Fast 42'000 km hat er mit dem Velo abgefahren, eine reife Leistung.

Vorgängig zum Vortrag gedachten wir den Verstorbenen.

Maya Tonella



Der Samichlaus besucht das Aktive Alter Reussbühl

5. Dezember 2023.



Der Samichlaus verteilt kleine Geschenke an verdiente Mitglieder wie Marietta Lichtsteiner,

Johanna Walser und Andere.



Viele Gedichte wurden dem Samichlaus vorgelesen. Hier eines von Seppi Roos.



Der Schülerchor singt zu Beginn Adventslieder



und Claudia Clifford liest eine Geschichte vor.

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

18. Januar, 1. Februar & am 7. März jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr

Wir freuen uns auf Sie! Noch Fragen?

Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt gerne Auskunft

Telefon 041 250 13 60 oder E-Mail monika.zrotz@reflu.ch



CINEDOLCEVITA 2024

Hier folgt der 2. Teil des CONEDOLCEVITA Programms 2023/24.

Das Thema Liebe steht bei den ersten drei Filmen im Mittelpunkt und das in verschiedenen Lebenslagen und Situationen. Aber auch Komik und Witz darf nicht fehlen und schlussendlich die bedrohte Lebenssituation von alten Menschen, die aus ihrer gewohnten Umgebung herausgerissen werden.

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

9. Januar, 14.00

CUORI PURI

von Roberto di Paoli, Italien 2017, 114 Min., I/d,f

Die 17-jährige Agnese lebt alleine bei ihrer frommen Mutter, die ihr ein Keuschheitsgelübde bis zur Heirat abverlangt. Stefano, der aus einem wirtschaftlich abgehängten Milieu stammt, verdingt sich in der Nähe eines Roma-Lagers als Parkwächter. Als sich die beiden begegnen, öffnet sich für sie eine Nische, die sie ihre Alltagsorgen vergessen lässt. Doch wird sich ihre aufkeimende Liebe gegen Agneses Ideale und die gewalttätige Welt von Stefano behaupten können?



20. Februar, 14.00

HEDI

von Mohamed Ben Attia, Tunesien/Belgien/Frankreich/Katar/ Vereinigte Arabische Emirate 2016, 93 Min., OV/d,f

Hedi, 25 Jahre, wird heiraten. Seine Mutter hat alles nach tunesischem Brauch für ihn arrangiert und ihm auch seine Braut ausgesucht. Doch nur wenige Tage vor der Hochzeit begegnet er auf einer Geschäftsreise der lebenslustigen und rebellischen Tänzerin Rym. Hals über Kopf stürzen sich die beiden in eine leidenschaftliche Liebesaffäre.



30. Januar, 14.00

DIE GOLDENEN JAHRE

von Barbara Kulcsar, Schweiz/Deutschland 2022, 92 Min., Dialekt

Alice und ihr Mann Peter sind frisch pensioniert und freuen sich auf ihren wohlverdienten Ruhestand. Doch auf einer Kreuzfahrt durchs Mittelmeer offenbaren sich die lange aufgestauten Eheprobleme. Auf getrennten Wegen finden sie schliesslich nicht nur zu sich selbst, sondern auch zu einer neuen Art, ihre goldenen Jahre zu verbringen.



12. März, 14.00

IT MUST BE HEAVEN

von Elia Suleiman, Frankreich/Quatar/Deutschland/ Kanada/Türkei/Palästina 2019, 102 Min., OV/d,f

Elia Suleiman lebt in Nazareth allein in einem grossen Haus. Sein Nachbar kümmert sich rührend um Suleimans Zitronenbaum, allerdings tut er das unaufgefordert und heimst darüber hinaus auch die Zitronen ein. Aber gerade daher rührt auch die Komik des Films. Nicht umsonst wurde der Filmemacher oft mit Buster Keaton und Jacques Tati verglichen.



[Mehr auf unserer Webseite](#)

26. März, 14.00

KLEINE HEIMAT

von Hans Haldimann, Schweiz 2021, 93 Min., Dialekt



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 Menü.

Anmeldung bis Mittwochmittag (spätestens 11:15 Uhr) beim Pfarreisekretariat, Telefon 041 229 97 00 oder st.philippneri@kathluzern

Daten 2024: **12. Januar, 2. Februar, 1. März, 5. April** (Das Rest. Philipp Neri hat bis 7. Jan. 24 Betriebsferien)

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, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 10. Januar, 14. Februar und 13. März jeweils von 14 bis ca. 16 Uhr

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

Bei Fragen wenden Sie sich an:

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

Rundgänge im Viva Luzern Staffelnhof

Wenn Sie das Viva Luzern Staffelnhof kennenlernen möchten.

Nächste Termine: Do 28. März, 13. Juni, 12. September + 7. November 2024

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



Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch 10. und 24 Januar, 14. und 28. Februar, 13. und 27. März 2024, 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, Fitgym 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, Fitgym Luzern - Fluhmühle 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.

Stadt Luzern

Anlaufstelle Alter - Selbstbestimmung im Alter

Vielen älteren Menschen ist es wichtig, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung leben zu können. Die Stadt Luzern engagiert sich deshalb besonders im Bereich des selbstbestimmten Wohnens.

Die Anlaufstelle Alter hat die Aufgabe, Stadtluzernerinnen und Stadtluzerner zu beraten und zu unterstützen. Im Zentrum des Beratungsangebotes stehen die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Finanzen.

Fachpersonen aus Pflege- und Sozialbereich beraten Sie gerne bei Ihnen zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung, in unseren Büros, am Telefon oder per E-Mail.

Rufen Sie uns an

Montag bis Donnerstag
08:30 bis 12:00 Uhr und 13:30 bis 17:00 Uhr

oder kommen Sie vorbei

Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag
09:00 bis 11:00 Uhr (ohne Voranmeldung)
Winkelriedstrasse 14, 6002 Luzern

041 208 77 77

anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch

www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

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 Geissler, 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



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



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

Redaktionsadressen:

Toni Elmiger, 079 829 30 38, elmiger.box@bluewin.ch

Bruno Peter, 041 250 40 78, hedybruno.peter@bluewin.ch (Web)

Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

Auflage 2766 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 19. Februar 2024