Senioren-

Littau - Reussbühl





www.senioren-littaureussbuehl.ch



Wie doch das Sprichwort sagt: «Alle Wege führen nach 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.



Wir suchen neue Vorstandmitglieder für die Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau

Packen Sie die Chance sich für Leute über 60 Jahre zu engagieren. In nur vier Sitzungen pro Jahr können Sie einiges bewirken. Melden Sie sich bei Carlo Matzinger, Präsident Senioren-Drehscheibe, 041 250 28 37

Senioren-Post online www.senioren-littaureussbuehl.ch

Sie finden auf unserer Webseite:

Viel mehr Bilder aller Anlässe, Wanderungen, Spaziergänge, Velotouren, Ausflüge, usw. von Littau und Reussbühl, sowie nützliche Adressen.

Unter - ÜBER UNS - finden Sie, pro Verein, u. a. Statuten und Einzahlungsscheine.



Kontaktperson und Präsident Aktives Alter Littau

Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, 041 250 43 00 oder 079 509 92 94, beat.krieger@gmx.ch



Danke Seppi Fries – Ehrenpräsident Aktives Alter Littau

Es brauchte im Jahre 2005 grosse Überzeugungskünste von Ruth Bättig und Beat Krieger, um Seppi Fries die Übernahme des Präsidiums Aktives Alter Littau schmackhaft zu machen. Die entscheidende Motivatorin war aber seine Frau Heidi Fries. Sie war die treibende Kraft, welche Seppi vollends von der Übernahme dieses Ehren-Amtes überzeugen konnte. Was sollte es Schöneres geben, als nach einem gefreuten Erwerbsleben als 67-Jähriger in der Pension im eigenen Dorf für die Menschen im Alter da zu sein. Jetzt sind es 19 Jahre Präsident geworden! Seppi und Heidi Fries haben Überzeugendes für die Littauer Dorfgemeinschaft geleistet.

So verliehen die 235 Anwesenden an der Hauptversammlung Seppi Fries den Titel «Ehrenpräsident Aktives Alter Littau». Herzliche Gratulation und Dank auch an Heidi Fries!



14. Hauptversammlung vom 9. April 2024 im Zentrum St. Michael

Mit einem wuchtigen Gongschlag eröffnet Josef Fries diese aussergewöhnliche Versammlung und begrüsst die 235 Anwesenden, was einem Anteil von 45 % der Mitglieder entspricht.

Unsere besonderen Gäste: Maja Tonella, Präsidentin Aktives Alter Reussbühl; Carlo Matzinger, Präsident Senioren-Drehscheibe für Reussbühl-Littau; Esther Helfenfinger, Leitung Vicino Littau; Toni Elmiger, Redaktor der Senioren-Post und als Ehrengast Stadtpräsident Beat Züsli.

Stadtpräsident Beat Züsli dankt für die Einladung und staunt über die grosse Anzahl Teilnehmender, lobt Organisation und Vielfalt der Anlässe. Solche Seniorenorganisationen gebe es in der Stadt Luzern nur im Stadtteil Littau-Reussbühl. Er beschreibt Aufgaben, welche die Verwaltung zugunsten der Bevölkerung erfüllt.

Jahresbericht 2023 in Bild und Wort:

Bruno Peter präsentiert eine Diaschau mit Bildern von Hong Phuong Bui, Walter Jten, Peter Wagner, Hanspeter Hostettler, Jost Burri, Beatrice Plank und Bruno Peter zu den Veranstaltungen, Velo- und Wandertouren. Präsident Seppi Fries kommentiert die einzelnen Anlässe und würdigt die leitenden Personen.

Jahresrechnung 2023 und Revisorenbericht:

Kassier Peter Wagner präsentiert die Rechnung 2023 mit Einnahmen von Fr. 24'300.47 und Ausgaben von Fr. 23'358.66. Mehrertrag Fr. 941.81.

Nach dem Revisorenbericht von Margrit Ringgenberg und Fredy Imgrüth wird die Rechnung einstimmig angenommen. Der Mitgliederbeitrag beträgt weiterhin Fr. 20.00 pro Person.

Wahl des Vorstandes:

Josef Fries tritt nach 19 Jahren Präsident von seinem Amt zurück. Zu seinem Nachfolger wählt die Versammlung den ehemaligen Lehrer Beat Krieger.

Weitere Vorstandsmitglieder werden wiedergewählt:

Esther Dotta, Vizepräsidentin / Lotto.

Bruno Peter, Webseite Seniorenpost / Protokoll.

Peter Wagner, Kassier / Finanzen / Fasnacht

Marlis Odermatt, Organisation Seniorenpost.

Anna Rosa Stadelmann Jassmeisterschaft

Irene Nohl, Administration Geburtstagskarten.

Als Dank für die engagierten 19 Jahre wählt die Ver-

sammlung Josef Fries zum Ehrenpräsidenten Anschliessend erfolgte allgemeiner Aufbruch zum

Nachtessen im ausgebuchten «Gasthaus Ochsen». Vollständiges Protokoll und Bilder unter



Marlis Odermatt Anna Stadelmann Irène Nohl **Esther Dotta** Peter Wagner **Bruno Peter** Beat Krieger

www.senioren-littaureussbuehl.ch

Kontaktperson und Präsident Aktives Alter Littau Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, 041 250 43 00 oder 079 509 92 94, beat.krieger@gmx.ch



Wechsel in der Vereinsführung

An der 14. Hauptversammlung vom 09. April 2024 im Zentrum Sankt Michael durfte ich von Seppi Fries das Präsidentenamt übernehmen. Tatsächlich konnte ich so ein Versprechen aus dem Jahre 2005 einlösen: «Wenn du einmal zurücktrittst, werde ich dein Nachfolger!»



Jetzt ist es soweit! Danke Seppi, dass du 19 Jahre lang gewartet hast. So darf ich nun einen Verein führen, welcher bestens aufgestellt ist, der motivierte und engagierte Vorstandsmitglieder in der Führung weiss und in welchem sehr aktive Vereinsmitglieder die vielen Angebote bestens nutzen.

Es ist einmalig, dass wir im Sozialraum Littau-Reussbühl drei Vereine und Institutionen kennen (Aktives Alter Littau / Aktives Alter Reussbühl und Seniorendrehscheibe Littau-Reussbühl), welche sich um die Belange von uns Seniorinnen und Senioren kümmern. Einzigartig in der Stadt Luzern!

Halten wir Sorge zueinander.

Zu meiner Person: Nach meiner Schul- und Jugendzeit in Littau und fünf Jahren Lehrerseminar Hitzkirch unterrichtete ich seit meinem 20. Altersjahr 44 Jahre lang als Fünft-Sechstklasslehrperson in Littau. (1974-2018). Viele Öffentlichkeitsaufgaben durfte ich in dieser Zeit aktiv wahrnehmen:

33 Jahre Mitglied und Offizier der Feuerwehr Littau / Einwohnerrat und Gemeinderat von Littau 1979-2004 und zuletzt war ich von 2006-2019 Präsident des FC Littau. Gerne habe ich auch immer kulturelle Projekte in der Organisation unterstützt. So freue ich mich, als 70-Jähriger (*1954) und Grossvater von sieben Grosskindern einen weiteren Beitrag zu leisten für unsere «Gemeinsame Zeit im Alter.»

Herzliche Grüsse Beat Krieger

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern Donnerstag, 14:00 Uhr

5. September, 3. Oktober, 7. November und 5.Dezember 2024

Anna Stadelmann Ritterstrasse 8, 6014 Luzern 041 250 45 75

Jassmeisterschaft

September 2023 bis Mai 2024 – 9 Nachmittage – 40 Klassierte 40 Jahre Organisation Anni Stadelmann

Rangliste:

- 1. Albert Winiger
- 2. Urs Geiser
- 3. Heidi Bürli.

Im Bild v.l.n.r:: Albert Winiger (1.), Anni Stadelmann, Peter Wagner, Urs Geiser (2.), Heidi Bürli (3.).



Spazieren am Donnerstag

Jeden Donnerstag kurze Spaziergänge in der Umgebung.
Dauer 1½ 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.



24.05.2024 Zimmeregg



Vorankündigung:

Betriebsbesichtigung: Weiherhus Kompost AG, Weiherhus 3, 6102 Blatten Datum: Dienstag, 15.Oktober 2024 Zeit: 09:00 Uhr bis ca. 10.30 Uhr

Kontaktperson und Präsident Aktives Alter Littau Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, 041 250 43 00 oder 079 509 92 94, beat.krieger@gmx.ch



«Littau - das Dorf in der Stadt Luzern»

Ein geschichtlicher **Rundgang** durch Littau-Dorf mit vielen Erläuterungen zur Dorfentwicklung

Führung mit **Beat Krieger**, langjähriger Lehrer und Präsident Aktives Alter Littau.

Vorgesehene Tour-Daten:

A: Dienstag, 3. Sept. 2024 B: Mittwoch, 11. Sept. 2024

C: Donnerstag, 19. Sept. 2024



«Schulhaus Littau-Dorf / Karzer / Rebgrube / Küferhus Dorfplatz / Kirche St. Theodul / Jodersmatt / Nusshärre Tüüfelsablage / Gasshof / Fanghöfli / Neuhushof Abendzirkel / Ritterstrasse»

Dauer: ca. 90 Minuten (09:30 – 11:00 Uhr) Start und Ziel: Eingang Schulhausplatz Littau-Dorf

Besammlung: je 09:30 Uhr

Maximale Gruppengrösse: 20 Personen

Die Teilnahme wird bestätigt.

Anmeldung mit Angabe der Tour unter beat.krieger@gmx.ch oder WhatsApp, Natel 079-509 92 94

Ausflug nach Thun, 21. Mai 2024

Aufgewacht und von Regentropfen begrüsst, doch das liess die 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht verdriessen und die Fahrt mit Hess Carreisen konnte losgehen. Unser Carchauffeur Walter Hess führte uns durch leichte Nebelschwaden sicher Richtung Brünig. Wir freuten uns auf den Kaffeehalt mit Gipfeli im Strandhotel Iseltwald am Brienzersee. Der See lud nicht gerade zum Baden, aber es entstanden tolle Fotos von unseren Teilnehmern für den Hoffotografen.



Weiter gings zügig nach Thun, wo das Mittagessen im Restaurant Freienhof, im Hotel Aare Thun reserviert wurde, natürlich mit direktem Ausblick auf die Aare.

Vor dem Essen gabs Zeit, um einen kurzen Rundgang über die imposanten Holzbrücken und durch die Altstadt zu machen, begleitet von farbenfrohen Regen-

schirmen. Andere genossen einen Apéro im Trockenen in einem der schönen Lokalitäten.

Nach einem genussvollen Mittagessen meinte der Wettergott es gut, denn purer Sonnenschein begleitete uns den ganzen Nachmittag.

Eine Gruppe besichtigte das Schloss Thun und die Stadtkirche. Andere spazierten der Aare entlang und freuten sich über die schönen Einkaufsläden.

Das Gruppenfoto, vor der Heimfahrt gelang unserem Fotografen Bruno bestens, gerade vor dem nächsten Regenschauer.



Bei Kambly in Trubschachen, gabs einen Stopp um noch Gschänkli für die Daheimgebliebenen einzukaufen.

Müde und glücklich erreichten wir unser Zuhause. Danke unserem Ehrenpräsidenten Seppi für den gelungenen Ausflug und unserem neuen Präsidenten Beat Krieger für die ausgezeichnete Reisebegleitung.

Irène Nohl, Heidy Wagner







Tageswanderung Mellingen - Bremgarten, Dienstag 28. Mai 2024



Geführte E-Bike Touren rund um Luzern

Geschätzte Bikerinnen und Biker

Der Saisonstart 2024 der Bikerinnen und Biker vom AAL und Reussbühl ist am 6. Mai erfolgt. 23 Teilnehmer haben sich bei nicht gerade optimalen Wetterbedingungen (aber trocken) bei der Täschmatte startklar gemacht. Zwei neue Mitglieder durfte ich an dieser Stelle begrüssen und willkommen heissen.

Besonders hat es mich und die anderen Leiter gefreut, dass unser neuer Präsident, Beat Krieger, uns

die Ehre erwies. Hoffentlich, Beat, war das nicht das letzte Mal.

Die Tagesleiter Peter Wagner und Kari Imfeld führten uns sportlich und sicher auf den 32 km wieder an den Ausgangspunkt zurück.

Danke Peter und Kari.

Mit sportlichen Grüssen EUG Hostettler Hans Peter

Routenplan 2024

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

01.07.20	24 Adel	wil – Neuenkirch	1
08.07.20	24 Grillt	ag 2024: Seppi Keller, Spitzhof	2
	(bei j	edem Wetter)	(
15.07.20	24 Hellk	oühl – Windblosen – Neuenkirch	1
22.07.20	24 Sins'	er (Tagesausflug)	2
29.07.20	24 Meg	gen – Meierskappel (Königsetappe)	3
05.08.20	24 Herg	iswil – Stans	Á
12.08.20	24 Willi	sau (Tagesausflug)	

19.08.2024 Ebikon – Rotkreuz
26.08.2024 Rain – Hildisrieden
02.09.2024 Eschenbach – Inwil
16.09.2024 Rothenburg – Chlöpfen – Rathausen
23.09.2024 Hergiswil – Stansstad
30.09.2024 Malters – Wolhusen
Ab 30.09.2024 Saisonabschluss

Die Anwesenden entscheiden vor Ort über die Route.

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmatte. Start 08:00 Uhr



Das Velo Team

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



06.05.2024 Teilnehmende Saisonstart

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.
Unter - ÜBER UNS - finden Sie auch, pro Verein, u. a. die Statuten und einen Einzahlungsschein.
Im Internetbrowser www.senioren-littaureussbuehl.ch eintippen und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.





Kontaktperson und Präsident Aktives Alter Littau Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, 041 250 43 00 oder 079 509 92 94, beat.krieger@gmx.ch

Wandergruppe Littau

Dienstag, 23. Juli 2024 Wanderzeit: ca.3 ½ Std. auf-310m / 400m abwärts

Tageswanderung Grossdietwil - Nebikon 07:45 Uhr Gasshof Besammlung Abfahrt Bus Nr. 30 07:56 Uhr Gasshof

Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst

Billettkosten 36.40 Fr. Ganz 18.20 Fr. Halbtax 0 Fr.GA

Verpflegung aus dem Rucksack

Empfehlung Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

Rückkehr Gasshof 17:40 Uhr

Wanderleitung Urs Geiser 079 273 46 12 Walter Jten 041 250 34 24 bis Samstag, 20. Juli 2024 18:00 Uhr an Wanderleitung **Anmeldung**

Dienstag 27. August 2024 Wanderzeit: ca.3 ½ Std. auf-540m / 540m abwärts

Bergwanderung Rund um den Göscheneralp See

Besammlung 06:35 Uhr Gasshof Abfahrt Bus Nr. 12 06:46 Uhr Gasshof

Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst

Billettkosten 103.20 Fr. Ganz 51.60 Fr. Halbtax 0 Fr. GA

Verpflegung aus dem Rucksack

Empfehlung Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

Rückkehr Gasshof 19:15 Uhr

Wanderleitung Urs Geiser 079 273 46 12 Walter Jten 041 250 34 24 18:00 Uhr an Wanderleitung **Anmeldung** bis Samstag, 24. August 2024

Dienstag, 24. September 2024 Wanderzeit: ca.3 1/2 Stunden auf-770m / 110m abwärts

Tageswanderung Solothurn - Günsberg - Weissenstein

Besammlung 07:20 Uhr Gasshof Abfahrt Bus Nr. 12 07:31 Uhr Gasshof

Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst

Billettkosten 85.00 Fr. Ganz 42.50 Fr. Halbtax 0 Fr. GA

Verpflegung aus dem Rucksack

Empfehlung Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

Rückkehr Gasshof 19:15 Uhr

Walter Jten 041 250 34 24 Wanderleitung Urs Geiser 079 273 46 12 bis Samstag, 21. September 2024 18:00 Uhr an Wanderleitung **Anmeldung**

Zur Erinnerung

Damit die Wanderleitung Änderungen oder die 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

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

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



Das Wanderleiterteam 2024: **Urs Geiser** Walter Jten

Stanislaus Lorenc (Obmann)

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.

Der Vorstand v.l.n.r:

Heinrich Peter, Lisbeth Christen, Stephanie Rey-Koller, Carlo Matzinger, Maya Tonella, Toni Elmiger, Bruno Peter

Besuch Wasserturm, 25. April 2024

25 mutige Anhänger des Carlo Matzinger stürmen den Wasserturm, die enge Wendeltreppe hinauf, um weit in die Zeit zurück zu schauen. Carlo (ein

anderer) Rogger, Vertreter des Artillerievereins Luzern, führt uns in aller Gründlichkeit durch die episodenreiche Geschichte, vom nebulösen Anfang nach 1200 bis zu den Alpenseglern.

Das Markante achteckige Gebäude

diente lange als Wehr- und

Wachtturm sowie als Eckpfeiler der Stadtbefestigung. Im Verlaufe der Jahre stand er als Stadtarchiv, Schatzkammer sowie als Kerker mit sehr unfreundlichen Foltermethoden zur Verfügung.

Wir besuchen die 3 Haupträume:

- Unten die Schatzkammer und Waffensammlung des Artillerievereins.
- Ganz oben der Obergaden mit der gewaltigen Dachstockkonstruktion. Da wundert man sich.
 - dass der Turm den Brand der Kappelbrücke 1993 unbeschadet überstanden hat.
 - Als Abschluss in der Mitte die gemütliche Turmstube mit dem imposanten runden Tisch, wo wir den exklusiven «Weissen» Marke Hans Erni geniessen dürfen.



Herzlichen Dank dem Artillerieverein und der Senioren-Drehscheibe für diesen eindrücklichen Nachmittag.

Bruno Peter

Boccia-Spiel

Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Im Vordergrund steht das Spiel. 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:

1. + **15.** Juli Grillplausch, **19.** Aug., **2.** + **16.** Sept. **13:30** Uhr, Boccia-Halle Ruopigenmoos. Leiter: Erwin Keiser, Fanghöfli 4, 6014 Luzern-Littau, 041 260 43 79



SOS - Fahrdienst

Fahrer aus Littau und Reussbühl begleiten unsere Senioren und Seniorinnen 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



SENIOREN-DREHSCHEIBE FÜR REUSSBÜHL UND LITTAU

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



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

Daten 2024: 1. Juli, 2. + 30. September, 4. November, 2. Dezember / Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

Kochkurs für Senioren

im ref. Kirchenzentrum Littau, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

reformierte kirche littau-reussbühl

Der Kochkurs ist für Männer, zur Entlastung der Frau oder Lebenspartnerin gedacht. Haben Sie Lust zu lernen, wie man mit einfachem Aufwand eine schmackhafte Mahlzeit für einen kleinen Haushalt zubereiten kann? Wir kochen zusammen Menüs, die wir gemeinsam geniessen, in einer kleinen Gruppe von max. 6 Teilnehmern. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur der Wunsch etwas miteinander zu kochen und zu erleben.

an Donnerstagen 17., 24. + 31. Oktober, sowie 7. November 2024, von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr Kurstage:

Kurskosten: Fr.100.— inkl. Essen.

Edwin Felber, Eichenstrasse 4, 6015 Luzern, Anmeldung: Tel.-Nr. 041 534 55 25, oder edwinfelber@gmx.ch

bis 30. September 2024

Bei Erfolg ist eine Weiterführung im Frühling eingeplant.

Einladung zum Herbstausflug ins Glarnerland Dienstag, 17. September 2024

Mit dem Car geht es Richtung Glarnerland zum Kaffeehalt. Weiterfahrt nach Elm mit geführtem Rundgang durch das mit dem Wakkerpreis 1981 ausgezeichnete Dorf, seinen imposanten Holzhäusern und der interessanten geschichtlichen Vergangenheit. Das Mittagessen ist im Restaurant Sonne vorgesehen. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Glarus, mit individuellem Aufenthalt. Die Rückfahrt ist für ca. 16:30 Uhr ab Glarus vorgesehen.



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

07:40 Uhr ehemalige Busstation Ruopigenhöhe

Fr. 75.-- für Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen Kosten:

(ohne Getränke), Trinkgeld für Chauffeur

Mittagessen: Unverträglichkeiten oder Vegi-Menü, bitte bei

Anmeldung mitteilen.

Rückkehr: ca. 18:00 Uhr in Reussbühl Anmeldung: bis 10. September an

Carlo Matzinger, 041 250 28 37 oder carlo.matzinger@gmx.ch Stephanie Rey-Koller, 041 250 50 68 oder stephanie.rey@bluewin.ch

KREATIVES MALEN

im ref. Kirchenzentrum Littau, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

«Die 4 Jahreszeiten» heisst das neue Thema im Herbst Malkurs. Unsere Natur ist die beste Inspirationsquelle für jede kreative Tätigkeit. Wir malen ohne Leistungsdruck in einer lockeren Atmosphäre. Sie brauchen keine Vor-

kenntnisse. Auch «Noch-nicht-Seniorinnen und Senioren» sind im Kurs herzlich willkommen.

Kursleitung: Josefina Martin-Suter, Luzern

Kursdaten: Donnerstag-Nachmittag 17./24./31. Oktober und 7. November 2024;

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kurskosten: Fr. 130.00 (Acrylfarben sind vorhanden!)

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2024

Josefina Martin-Suter, Tel. 041 250 17 07, josefina.martin@gmx.ch Anmeldung:

(Auskunft abends)

Vor Kursbeginn wird den Teilnehmenden eine Liste für das notwendige Material zugestellt.







Kontaktperson und Präsidentin Aktives Alter Reussbühl Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern, 041 210 08 75 / 079 297 68 33, tonella@vtxmail.ch



Liebe Reussbühlerinnen und Reussbühler Liebe Leserinnen und liebe Leser

Judihui, der Sommer ist da. Ich freue mich auf die Zeit, wo man viel draussen ist, nur leichte Kleidung tragen muss, Beeren und Früchte essen kann oder einfach die Seele baumeln lassen kann. Ich hoffe, die Sommertage bringen für jeden und jede von euch etwas und ihr könnt die Zeit geniessen. Sei es gemütlich auf dem Balkon sitzen, im Schatten des Waldes die Ruhe und Kühle geniessen, Wanderungen in den Bergen oder eine Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee unternehmen oder irgendwo mit Freunden und Freundinnen einen Apéro trinken.

Ich wünsche euch allen von Herzen eine gute Zeit. Wir sind am Planen des Programms nach der Sommerpause und freuen uns jetzt schon auf die nächsten Aktivitäten. Gerne nehmen wir auch Ideen und Anregungen entgegen, per E-Mail oder telefonisch.



Mit lieben Grüssen Für den Vorstand, Maya Tonella

Dauernde Angebote Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr: 2. Juli, 6. August, 3. September, 1. Oktober Pius Steiner, Höhenstr. 19, 6015 Luzern;

Tel. 041 260 74 54 oder 079 198 64 13

Wanderungen

Stammtisch

Jeden Montag ab 14:00 Uhr in der Cafeteria Staffelnhof. Ungezwungen Plaudern und Diskutieren.



Zum Vormerken:

- 15. Oktober 2024, Mitgliederversammlung
- 19. November 2024, Vortrag Vogelwarte Sempach

Seite 10

Qi-Gong

Jeden Freitag öffentliches Qi-Gong beim Waldfriedhof Staffeln von 08:30 bis 09:20 Uhr. Das Angebot findet bei jeder Witterung statt. (Möglichkeit eines Unterstandes falls es regnet) Alle sind herzlich willkommen.



Verpflegung:

Kontaktperson und Präsidentin Aktives Alter Reussbühl

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



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 04. Juli 2024 Wanderzeit ca. 3 Std.

Flüeli-Ranft, Sachsler Höhenweg (Aufstieg ca. 350 m, Abstieg ca. 250 m)

Besammlung: 08:15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt: 08:22 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:47 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 17:00 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, Tel 079 483 63 36

Donnerstag, 08. August 2024 Wanderzeit ca. 2 3/4 Std.

Engelberg – Grafenort (Aa-Schlucht) (Abstieg ca.400m)

Besammlung: 08:25 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt: 08:37 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:46 Uhr Bus Nr.2 ab Frohburg, 09:10 Uhr ab Luzern (Gleis 13)

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 16:20 Uhr 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, 05. September 2024 Wanderzeit ca. 3 Std.

Mosen - Seengen (Auf- u. Abstieg ca. 70 m)

Besammlung: 08:30 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt: 08:37 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:07 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 1)

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 16:30 Uhr Aus dem Rucksack

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, Tel. 079 483 63 36

Donnerstag, 03. Oktober 2024 Wanderzeit ca. 3 Std.

Hildisrieden – Vogelsang - Hildisrieden (Aufstieg und Abstieg ca. 150 m)

Besammlung: 08:15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum

Abfahrt: 08:22 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:33 Uhr Bus Nr. 46 ab Emmenbrücke Bahnhof Süd

Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst

Rückkehr ca. 16:00 Uhr

Verpflegung: Aus dem Rucksack

Ausrüstung: Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke

Anmeldung: Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Rolf Grab Tel. 041 250 88 14

Wanderleitung: Rolf Grab, Tel. 041 250 88 14

Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

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 weitere Wanderprogramm:

07. November Knutwil – Quellenweg
05. Dezember Schlusswanderung



Kontaktperson und Präsidentin Aktives Alter Reussbühl Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern, 041 210 08 75 / 079 297 68 33, tonella@vtxmail.ch

Aktives Alter Reussbühl

Rückblick und Anlässe

Vortrag über «Erste Hilfe bei einem Kreislaufversagen» vom 12. März 2024

Sehr interessant waren die Ausführungen und Erklärungen von Lydia Hasler, Präsidentin vom Samariterverein Emmen (mit Littau und Reussbühl). Der Vortrag war eingeteilt in Theorie und Praxis. Zuerst allgemeine Informationen zum Verhalten bei einem Notfall (Telefonnummern, wie vorgehen etc.).



Die ausführlich beschriebene Bewusstlosen Lagerung konnten wir in die Praxis umsetzen. Lydia Hasler, Irene Kuhn, Dani Gehri und Niklaus Baldinger, alle Mitglieder vom Samariterverein (und auch vom Vorstand) zeigten uns, wie man es richtig macht. Im zweiten Teil der Theorie ging es dann darum, wie reagiert man, wenn sich der Patient leblos zeigt. Auch hier konnten wir im

praktischen Teil an einer Puppe die Herzmassage in Zusammenhang mit dem Defibrillator (kurz: Defi) üben. Kein Grund zur Panik, die Handhabung des Defis ist gar nicht kompliziert.



Nach einer noch kurzen Einführung in die Technik des Druckverbands zur Blutstillung, waren die interessanten Stunden bereits wieder vorbei. Vielen Dank an das Team vom Samariterverein Emmen für die sehr wertvollen Informationen und die aufschlussreichen, praktischen Übungen. Wir konnten alle unser Wissen wieder etwas auffrischen und die Angst vom Defi abbauen.

Maya Tonella

Film «Liebe und andere Unfälle» im Staffelnhof

Nach und nach füllte sich der Saal am 16. April 2024. Über 60 Reussbühler und Reussbühlerinnen und Bewohner und Bewohnerinnen vom Betagtenheim wollten sich diesen komödiantischen Film nicht entgehen lassen. Den einen oder anderen Lacher konnten die präzisen Pointen den Anwesenden entlocken. Schöne Landschaftsbilder und Tieraufnahmen ergänzten die lustige Geschichte von Bäuerin Marie und dem

hochnäsigen Banker Philipp. Wie so fast jede Komödie gab es auch hier ein Happyend und nach 1 ½ Stunden verliessen die Teilnehmenden den Saal und viele von ihnen liessen den Nachmittag in der Cafeteria ausklingen.

Dem Team vom Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof danken wir für die Mithilfe beim Aussuchen des Films und für die Gastfreundschaft.

Herzlichen Dank an unsere Helferinnen und Helfer

27 Helferinnen und Helfer haben wir eingeladen. 25 haben unsere Einladung zum Dankesessen annehmen können. Es war uns eine Freude, allen für ihren unermüdlichen Einsatz zu danken. Wir schätzen ihr Engagement und sind stolz, eine so tolle Truppe zu haben.

Der Vorstand



Kontaktperson und Präsidentin Aktives Alter Reussbühl Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern, 041 210 08 75 / 079 297 68 33, tonella@vtxmail.ch



Wanderung Sprengi – Rainmühle – Moosschür, 2. März 2024

Endlich war es wieder soweit. Die erste Wanderung im Jahr 2024 stand auf dem Programm. 25 wackere Wanderer und Wanderinnen sowie zwei Hunde machten sich mit dem Bus Nr. 40 auf den Weg. Die Anreise zum Startort Sprengi war jedoch sehr turbulent. Die Idee unserer Wanderleiter Sepp und Rolf, uns ein bisschen Sightseeing rund



um Emmen zu bescheren, scheiterte leider kläglich. Infolge mehrerer dummer Umstände verpassten wir nämlich den Anschluss bei der Haltestelle Untere Spitalmühle.

30 Minuten später landeten wir wieder beim Bushub Emmenbrücke. Dort packten wir den nächstbesten Bus und er-

reichten unser Startziel doch noch. Lustig war's und unsere Wanderleiter mussten den einen oder anderen dummen Spruch über sich ergehen lassen. Trotz allem, die Wanderung über Feld und Wald, vorbei an der geschichtsträchtigen Rainmühle, das gemütliche Picknick auf dem Hof Bühl und der Abschlusstrunk in der Moosschür waren ein wunderbarer Einstieg in die neue Wandersaison.

Wanderung Ruswil - Hellbühl - Neuenkirch vom 4. April 2024



Trotz der schwarzen Wolken machten sich 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf zur Wanderung.

Die Mittagsrast konnten wir im Garten von Franz Krummenacher, Hof Bänihus, Hellbühl machen. Wir wurden verwöhnt mit Lebkuchen und Kaffee mit oder ohne. Die Informationen über den Hof und den damit verbundenen Arbeiten waren spannend. Herzlichen Dank. Das reichhaltige Angebot im Hofladen löste grosse Bewunderung aus und animierte zum Kaufen. Das Ende der gelungenen Wanderung zelebrierten wir mit dem verdienten Schlusstrunk im Kaffee Stäg in Neuenkirch.



Text und Bilder Paul von Flüe

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.
Unter - ÜBER UNS - finden Sie, pro Verein, u. a. die Statuten und einen Einzahlungsschein.



Im Internetbrowser "www.senioren-littaureussbuehl.ch" eintippen und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.

Kontaktperson und Präsidentin Aktives Alter Reussbühl Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern, 041 210 08 75 / 079 297 68 33, tonella@vtxmail.ch



Wanderung von Biberbrugg nach Rothenturm vom 2. Mai 2024

Viel Mut bewiesen unsere beiden Wanderleiter Paul und Toni. Allen Wetterprognosen zum Trotz entschieden sie, die Wanderung durchzuführen. Mit Schirm, Regenschutz und wasserfesten Schuhen machten sich 17 unerschütterliche Wanderer und Wanderinnen mit dem Alpenexpress auf den Weg nach Biberbrugg. Es war eine tolle Bahnfahrt mit traumhafter Aussicht.



Punkt 09:45 Uhr starteten wir in Biberbrugg mit der Wanderung. Wurzelweg, Graspfad, Waldweg und Feldweg wechselten sich ab. Zwischendurch gings zünftig «ufe» und wir kamen alle ein bisschen ins Schwitzen. Unseren Picknick-Halt durften wir bei der Wolfschachä-Hütte machen. Weiter gings dann über



Feld und Wiese durchs Hochmoor nach Rothenthurm. Im Besenbeizli «Breitä» wurden wir herzlich begrüsst und konnten unseren Schlusstrunk mit Nussgipfel einnehmen.

Die Fahrt zurück mit dem Zug war dann eher ruhig, waren doch einige etwas müde vom Wandern. Den einen reichte es sogar für ein Nickerchen. Wie schon eingangs erwähnt, die Wetterprognosen waren alles andere als rosig - wir jedoch hatten viel Sonne und keinen Regen. Petrus muss doch ein Reussbühler sein. Vielen Dank an Paul und Toni für die tolle Tour.

Maya Tonella

Ausflug vom 14. Mai 2024 nach Stein am Rhein

Traumwetter - 64 fröhliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer - Fahrt vorbei an wunderbarer Landschaft - Kaffee- und Gipfelihalt am Katzensee - weiter durch schöne Schweizer Dörfer und sogar ins nahe Deutschland (Jestetten) nach Stein am Rhein - feines Mittagessen unter dem Sonnenschirm - individueller Aufenthalt im Städtli (z. B. Besichtigung Lindwurm-Museum) - zurück über Stammheim, Osselfingen, Kleinandelfingen und durchs Reusstal nach Luzern - Superchauffeur Daniel Moser von Roland Zemp Carreisen - vielen Dank - müde und glücklich zurück zur rechten Zeit. Vielen Dank an alle, die mitgekommen sind.











Aktives Alter Littau und Aktives Alter Reussbühl am Lucerne Festival

Nachmittagskonzert, Sonntag, 18. August 2024, 14:30 – 15:30 Uhr **Festival Strings Luzern, KKL Luzern**



Auch dieses Jahr findet das traditionelle Nachmittagskonzert der Stadt Luzern im Rahmen des Lucerne Festival statt. Die Festival Strings Lucerne, mit ihrem künstlerischen Leiter Daniel Dodds sowie dem Solisten Ivo Gass, Horn, werden für einen klassischen Hörgenuss sorgen. Billettkosten: Fr. 10. - pro Person.

Sammelbestellung Billette für Aktives Alter Littau + Reussbühl bis 10. Juli 2024 bei: Beat Krieger, beat.krieger@gmx.ch oder Natel 079-509 92 94

Die bestellten Billette werden bestätigt und vor Konzertbeginn abgegeben.



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:

4. Juli und 5. September 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 seniorenkino luzern September 2024 bis April 2025

Im 15. Jahr ein buntgemischtes Programm von Franz Kafka (100. Todestag), zu Maurice Béjart (9. Beethoven), eine Wiederaufführung zum 25-jährigen Jubiläum, erstecken sich die Filme für die SeniorInnen. 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



DIE HERRLICHKEIT DES LEBENS 24. September, 14:00 Uhr von Georg Maas & Judith Kaufmann, Deutschland 2024, 98 Min., D

1923: Dora Diamant und Franz Kafka lernen sich zufällig am Ostseestrand kennen. Er ist ein Mann von Welt, sie aus dem tiefen Osten, er kann schreiben, sie kann tanzen. Sie steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden, er schwebt immer etwas darüber. Sie umarmt den Indikativ, er verheddert sich im Konjunktiv. Aber als die beiden einander kennenlernen, wird alle Verschiedenheit einerlei. Ein einziges Jahr ist ihnen vergönnt, bis Franz Kafka viel zu früh stirbt.

Zusätzlich läuft der Film am So 29. September und 6. Oktober um 11:00 Uhr im stattkino.

Vorschau:

8. Oktober, 14:00 Uhr **DANCING BEETHOVEN** Arantxa Aguirre, CH/Spanien 2016, 93 Min., OV/d, f

12. November, 14:00 Uhr **SPARROWS**

Rúnar Rúnarsson, Island/Dänemark Hans Steinbichler, Österreich /Kroatien 2015, 99 Min., OV/d, f

26. November, 14:00 Uhr **EIN GANZES LEBEN LANG**

/Deutschland 2023, 115 Min., D





Dies und Das

Mittagstisch für Jung und Alt im Pfarreisaal der Kath. Kirche Littau

Gemeinsam das Essen geniessen, zusammen plaudern, das regt zur Gemütlichkeit an. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Jeweils 12:00 Uhr, dritter Donnerstag des Monats. Durchführung und Daten siehe Pfarreiblatt oder www.pfarrei-littau.ch

Kosten: Erwachsene Fr. 7.--, Menü mit Wein + Fr. 2.--Kinder ab 7 Jahre Fr. 5.--, Kinder bis 7 Jahre gratis 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

Wir laden Sie jeweils am 1. Freitag des Monats um 12.00 Uhr zu einem gemeinsamen Mittagstisch im Restaurant Philipp Neri ein. Der Crew vom Restaurant ist es ein Anliegen, Ihnen ein günstiges, einfaches und vollwertiges Menu anzubieten.

Anmeldung jeweils bis vorherigem Mittwochmittag (spätestens 11:30 Uhr) beim Pfarreisekretariat.

Telefon 041 229 97 00 oder st.philippneri@kathluzern
Daten 2024: 5. Juli, 2. August, 6. September, 4. Okt.

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

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege "Mobile"

Jeden Mittwoch, 16:00 - 17:15 Uhr, Turnhalle Matt Während der Schulferien entfallen die Turnstunden. Ansprechperson:

Martin Bühlmann, Flurstrasse 5 041 250 18 13 www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch 3. Juli, 28. Aug., 11. & 25. Sept., 12:00 Uhr Essen ohne Wein Fr. 8.--; Essen mit Wein Fr. 10.-- Anmeldung jeweils bis am vorhergehenden Montag *Grillieren* am Mittwoch, 14. Aug. um 12:00 Uhr Alle nehmen Ihr Essen selbst mit. Getränke sind vorhanden. Keine Anmeldung nötig. Auskunft gibt Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60 oder monika.zrotz@reflu.ch

Spielnachmittag im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse. 59

Mittwoch, 03. Juli & 11. Sept., 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! Bei Fragen wenden Sie sich an: Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60

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

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 zur Probelektion. Barbara Vanza, Buchrain, 041 760 59 53 Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

Referat «Wohnformen für die Zukunft», 22. August 2024, 17:30 Uhr, Viva Luzern Staffelnhof

Die Wünsche und Bedürfnisse an das Zuhause im Alter sind vielfältig. Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern spricht über mögliche zukünftige Wohnformen. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein. Viva Luzern lädt Interessierte ein, sich auf diese Reise zu begeben – mit der öffentlichen Vortragsreihe «Abenteuer Älterwerden» von Viva Luzern. Die Referate dauern rund eine Stunde. Beim anschliessenden Apéro besteht die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und Referenten auszutauschen.

Anmeldungen dienen der Planung, spontan Entschlossene sind ebenfalls willkommen.

Anmeldung gerne via vivaluzern.ch/vortragsreihe2024 oder via Telefon 041 612 70 00.

Alle Informationen zu Abenteuer Älterwerden unter www.vivaluzern.ch/vortragsreihe2024

Rundgänge im Viva Luzern Staffelnhof

Wenn Sie das Viva Luzern Staffelnhof kennenlernen möchten.

Nächste Termine: 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





Noch mehr Angebote, nützliche Adressen



Luzern Anlaufstelle Alter - Selbstbestimmung im Alter

Rufen Sie uns für eine Beratung 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 (o. Voranmeldung) Winkelriedstrasse 14, 6002 Luzern

Tel.-Nr.: 041 208 77 77

anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

Lesementoring: Freiwillige gesucht

Als Lesementorin und Lesementor in den Schulhäusern Rönnimoos und Staffeln fördern Sie die Freude am Lesen – und damit auch die Lesekompetenz – von Kindern der 2. bis zur 6. Klasse.

Für das nächste Schuljahr ab September 2024 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.



Interessierte können sich bei der Fachstelle für Altersfragen melden, bei der sie mehr Informationen zum Projekt erhalten. Alle Freiwilligen werden am 27. August 2024 an einem Einführungstag in ihre Aufgabe eingeführt.

Das Lesementoring ist ein Projekt der Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern in Kooperation mit der Stadtbibliothek.

Kontakt:

Stadt Luzern

Alter und Gesundheit

Mirjam Müller-Bodmer

Simone App

www.ages.stadtluzern.ch ages@stadtluzern.ch

041 208 81 38

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

Markus Geisseler, Jodersmatt 7, 6014 Luzern, 079 382 89 54 oder 041 250 24 86 Littau: 041 260 69 69 oder 079 583 35 65

Reussbühl: Stefan Gilli, Eichenstrasse 18, 6015 Luzern,



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





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, Beat Krieger,

Stephanie Rey-Koller, Bruno Peter, Maya Tonella Redaktionsadressen (bitte immer beide anschreiben): 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 2774 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 19. August 2024

