

# Senioren-Post

Littau - Reussbühl

[www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)



Impression vom Spaziergang des AAL am Rotsee im Juli 2024.

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

Wir begrüssen die neuen Leser und Leserinnen der Senioren-Post. Sie 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 Dienstabteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern (AGES).

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

## **Aktives Alter Reussbühl 1. Mitgliederversammlung** **Dienstag, 15. Oktober 2024, 14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri**



Informationen und die offizielle Einladung mit Traktanden befinden sich auf den Seiten 9 und 11. Ein **Einzahlungsschein zur Zahlung des Mitgliederbeitrages 2024/25** und/oder Spenden ist diesem Heft (nur beim Postkreis 6015) eingelegt. Er ist auch auf der Webseite abrufbar (siehe hier unten).

Senioren-Post online [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://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.



## Sommer 2024 – nostalgische Erinnerungen

Wie werden wir den Fussball-EM- und Olympia-Sommer 2024 wohl in Erinnerung behalten? Bereits sind die Statistiker am Wirken, damit wir bald eine Zuordnung machen können. In den Medien hatten im Sommer 2024 Zeitungsartikel wie «Früher - Heute», «Retro-Quiz» oder «Fernsehen vor 70 Jahren» richtiggehend Hochkonjunktur. Solch nostalgische Erinnerungen werden oft mit einem Datum, einem Ereignis oder einem Gebäude verbunden.

Auch mich erwischte es am 24. Juni 2024 richtiggehend. Das Ziel der E-Bike-Tour des Aktiven Alters Littau war an diesem Montag das ehemalige Lehrerseminar Hitzkirch. In diesem Gebäude (heute Polizeischule) erhielt ich vor 50 Jahren – vor einem halben Jahrhundert! – mein Lehrerpapier. Und nun stand ich wieder in diesem wunderschönen Barocksaal neben meinem ehemaligen Schlafsaal.

Ausgerechnet am Johannes-Tag vor 30 Jahren begann auch das Zentralschweizerische Jodlerfest in Littau. Unvergessliche Momente vom 24. bis 26. Juni 1994 kamen hoch, für viele von uns das schönste und prägendste letzte Littauer Fest. Mittendrin im Fest-

gelände um den Dorfplatz die «Neuhushof-Scheune» auf der Bisangmatte, welche kurz danach für die heutige Überbauung weichen musste. Ja, im Sommer 2024 wurden auch die beiden Turnhallen Littau-Dorf abgebrochen; unzählige Sportlektionen und Dorffeste sind mit diesen Gebäuden verbunden.

«Rückwärts blickend – vorwärtsschauen» ist mein langjähriges Geschichtsmotto.

«Vorwärtsschauen» – das war das Ziel beim Bezug der neuen Littauer Gemeindeverwaltung Ruopigen im September 2004 - vor genau 20 Jahren. Ganz bestimmt freuen wir uns 2024 über unser neues «Waldbad Zimmereg». Und ungeduldig erwarten wir im Jahre 2027 die Einweihung der neu konzipierten Schulanlage Littau Dorf mit einer Dreifach-Turnhalle.

Aber wie denken unsere Nachfahren einmal – in einem halben Jahrhundert - an eine aktuelle Schlagzeile zurück: «Bebauungsplan Littau-West im Luzerner Stadtteil wurde 2024 bewilligt.» «Vorwärtsschauen», lohnt sich!

Einen goldenen Herbst 2024 mit guten Erinnerungen wünscht Beat Krieger.

## Veranstaltungen Aktives Alter Littau

### Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr

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

**9. Januar, 6. Februar, 6. März, 3. April, 1. Mai 2025**

Absenden: **5. Juni 2025**

Anna Stadelmann

Ritterstrasse 8, 6014 Luzern

041 250 45 75



Anlässlich der Jassmeisterschaft vom 6. Juni 2024 im Rest. Gasshof

### Spazieren am Donnerstag

Jeden Donnerstag kurze Spaziergänge in der Umgebung.

Dauer 1 ½ bis 2 Stunden, Besammlung um 09:00 Uhr beim Vicino.

Informationen im Aushang des Vicino und auf unserer Webseite.

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

Keine Anmeldung notwendig, einfach kommen und mitspazieren.

*Siehe auch den Bericht auf Seite 6.*



Spaziergang auf Gütsch vom 18. Juli 2024

### Voranzeige

«Lotto-Nachmittag» im Gasthaus Ochsen Littau

**Montag, 27. Januar 2025** ab 14:00 Uhr



## Betriebsbesichtigung Weiherhus Kompost AG

Weiherhus 3, 6102 Blatten



**Dienstag, 15. Oktober 2024**

Beginn der Führung: 09:15 Uhr / Dauer ca. 1 Std. 30 Min.

**Treffpunkt: 09:00 Uhr beim Kompost-Hüsli bei der Selbstbedienung in Blatten. Parkplätze vorhanden (Auto und Velo) / Mitfahrmöglichkeit ab Kath. Kirche Littau**

Christoph Meierhans gibt uns Einblick in die Fischzuchtanlage «Weiherhus» und führt uns durch die Kompostier- inkl. Biogas-Anlage.

**Kleidung:** Gutes Schuhwerk empfohlen, das Areal ist weitläufig. Die Führung wird kostenlos angeboten.

**Anmeldung:** bis Donnerstag, 10. Oktober 2024 an Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, Natel 079 509 92 94 oder per E-Mail an [beat.krieger@gmx.ch](mailto:beat.krieger@gmx.ch)

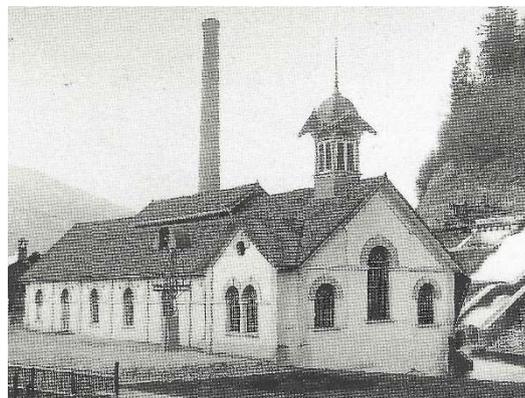
**Wer eine Mitfahrmöglichkeit ab Kath. Kirche Littau um 08:30 Uhr benötigt, melde sich bitte frühzeitig an.**

## Bedeutende Denkmäler im Thorenberg-Gebiet

Ein geschichtlicher Rundgang vom „Haus Arche“ beim Guggel, zur Burg Thorenberg mit Innenbesichtigung, weiter zum Kraftwerk Thorenberg und zum Gasthaus Thorenberg.

Der aktuelle „Burgherr“ Hans Gysin gibt uns „innere“ Einblicke in die Burg Thorenberg. Aus der „Hammerschmiede Thorenberg“ errichteten die Gebrüder Troller im Jahre 1886 das erste schweizerische Einphasen-Wechselstromwerk der Schweiz. Während des Rundgangs werden „ältere“ Bilder zu den Gebäuden und deren Bedeutung gezeigt, der Rundgang endet im Gasthaus Thorenberg.

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



Von der Hammerschmiede zum Kraftwerk Thorenberg

**Mittwoch, 30. Oktober 2024 / Treffpunkt: 08:30 Uhr bei der Thorenbergbrücke**

**Rundgang ab „Arche“ – Burg Thorenberg mit Innenbesichtigung - zum Kraftwerk Thorenberg.**

**Abschluss im Gasthaus Thorenberg um 11:30 Uhr.** (Parkplatzmöglichkeit)

Gutes Schuhwerk wird empfohlen.

**Anmeldung:** bis Montag, 28. Oktober 2024 an Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, per Natel 079 509 92 94 oder E-Mail an [beat.krieger@gmx.ch](mailto:beat.krieger@gmx.ch)

## Adventsfeier mit Besuch des Samichlaus

«Aktives Alter Littau»: Besinnliche und heitere Stunden

**Einladung: Montag, 2. Dezember 2024 / 14:00 Uhr / Gasthaus Ochsen**

- Auftritt 3. Klasse Schule Littau-Dorf und Besuch des Samichlaus
- Weihnachtliche Klänge zum Mitsingen mit Annemarie Maurer
- Traditioneller «Pastetli-Imbiss»



## Wandergruppe Littau

**Dienstag, 22. Oktober 2024**

**Wanderzeit: ca. 2 ½ Std.**

**Aufstieg 480m / Abstieg 50m**

### Nachmittagswanderung Grafenort - Engelberg

**Besammlg:** 12:30 Uhr Gasshof

**Abfahrt Bus 12:** 12:42 Uhr Gasshof

**Kollektivbillett:** wird von der Wanderleitung gelöst

**Billettkosten:** Vollpreis 31.20 Fr. Halbtax 15.60 Fr.

**Verpflegung:** aus dem Rucksack

**Empfehlung:** Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke

**Rückkehr:** Gasshof ca. 19:15 Uhr

**Wanderleitung:** Geiser Urs 079 273 46 12

Lorenc Stanislaus 079 686 89 43

**Anmeldung:** bis Samstag 19. Oktober 2024,

**18:00 Uhr an Wanderleitung**

**Dienstag 26. November 2024**

**Wanderzeit: ca. 2 ¼ Std.**

### Schlusswanderung

**Besammlg** 13:00 Uhr Katholische Kirche, Littau

**Empfehlung** Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke

**Rückkehr** Individuell

**Wanderleitung** Lorenc Stanislaus 079 686 89 43

Urs Geiser 079 273 46 12

**Anmeldung** bis Samstag, 23. November 2024

**18:00 Uhr an Wanderleitung**

## 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.**



Das Wanderleiterteam 2024:

Urs Geiser

Walter Jten  
(Obmann)

Stanislaus Lorenc

## Bilder der Tageswanderung Grossdietwil – Nebikon

vom 23. Juli 2024



## Geführte E-Bike Touren rund um Luzern

### Geschätzte Bikerinnen und Biker

Wie schnell die Zeit vergeht - bereits sind 2/3 unserer Velosaison 2024 abgespult und unsere 5 Jahres-Highlights liegen hinter uns. Gestartet sind wir am 6. Mai 2024 und die Saison dauert noch bis Ende September. Wir durften viele schöne, erlebnisreiche und spannende Touren fahren – hier die Highlights daraus:

### Velotour zur „Deutschritter-Kommende Hitzkirch“



Der erste Höhepunkt der «Velo-Saison 2024» war die Ganztages-Tour am 24. Juni. Über 30 begeisterte Teilnehmende mit ihren E-Bikes erfreuten sich bei herrlichem Wetter an der Tour ins Seetal. In der Kommende war einst das Kantonale Lehrerseminar untergebracht. Seit 2005 ist sie Sitz der Interkantonalen Polizeischule.

### Alljährlicher Grilltag auf dem Spitzhof

Schon zum 3. Mal fand am 8. Juli das zweite Highlight, nach der Tour über Buholz - Buttisholz - Rüediswil und Hellbühl, nämlich der legendäre Grilltag auf dem Spitzhof bei Seppi Keller, statt.



### Tagestour nach Sins

Diese Tour vom 22. Juli startete leider unter etwas misslichen Wetterbedingungen. Mutig und mit Regenkleidern im Gepäck wagten sich trotzdem 33 E-Bike Fahrerinnen und Fahrer auf die Strecke des dritten Highlights der Velosaison.



Ich wünsche euch allen einen guten Jahresendspurt und hoffe, alle gesund und munter in der Velosaison 2025 begrüßen zu können. Ich freue mich darauf!

Hans Peter Hostettler

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



### Königsetappe durch die Luzerner Altstadt

Schlag auf Schlag folgte am 29. Juli schon das 4. Highlight. Ein Kaiserwetter begleitete die 43 Teilnehmenden auf der grandiosen Velotour durch die Luzerner Altstadt und über Meggen - Küssnacht - Meierskappel - Root - Buchrain - Ebikon.



### Erlebnisfahrt nach Willisau

Mit der 3. Tagesausfahrt nach Willisau ist das 5. und somit letzte Highlight, am heissen 12. August, leider auch schon Geschichte und die Velosaison 2024 vom AAL neigt sich langsam dem Ende zu.



Auf der Webseite [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch) unter **Bilder und Berichte** sowie **Velotouren am Montag** oder mittels des QR-Codes, sind ausführliche Berichte und viel mehr Bilder zu finden.



### Das Velo Team

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

## Die wöchentlichen Spaziergänge sind beliebt

Es ist wohl allen bekannt, dass ausgewogene Ernährung sowie regelmässige Bewegung hilft, im Alter fit und unabhängig zu bleiben.

Man ist oft nicht motiviert, eine kleine oder grössere Strecke zu Fuss zurückzulegen. Auto und Bus sind doch viel bequemer. Dem wollten wir entgegenhalten und haben uns daher im Jahr 2020 dazu entschlossen, die wöchentlichen Spaziergänge in unser Programm aufzunehmen.



Das Angebot ist gut angekommen und findet je nach Tour und Wetter gute Teilnehmerzahlen. Viele kennen nun unsere schönen Spazierwege und sind daher auch privat und in kleineren Gruppen unterwegs.

Informationen dazu unter *Veranstaltungen*  
**Spazieren am Donnerstag** auf Seite 2

Wir verfügen in unserem Stadtteil über viele Naherholungsgebiete welche wir auf unseren kurzen Spaziergängen erkunden.

Auf diesen Wegen waren wir in letzter Zeit unterwegs: Im Gütschwald, auf der Zimmeregge, im Schachenwald, am Emmenufer und auf dem Littauer Berg.

Am Reussufer, über die Fähre auf dem Sedel, vom Bahnhof Luzern zum Richard-Wagner-Museum, durch den Riffigwald und auf einem Rundgang auf dem Golfplatz Meggen usw.

Das Leiterteam freut sich, im Herbst mit vielen neuen Bewegungsmenschen unterwegs zu sein.

Seppi Fries

Das neue Spazierteam



Martin Bühlmann      Jost Burri      Josef Fries  
Marlies Eichmann    Maria Wechsler    Heidi Fries

## Aktives Alter Littau und Reussbühl am Lucerne Festival 2024

«Neugier» lautet das Motto des Lucerne Festival 2024. Und neugierig gebannt lauschten am Sonntagnachmittag, 18. August 2024 im vollbesetzten KKL-Konzertsaal Luzern auch **45 Mitglieder** des Aktiven Alters Littau und Reussbühl den Klängen der «Festival Strings Lucerne».

In einem musikalischen, einstündigen Leckerbissen brillierte das Orchester unter der Leitung von Daniel Dodds. Leicht und beschwingt begann das Konzert mit Werken von Andrea Falconieri und Antonio Vivaldi. Der Höhepunkt des Nachmittags war gewiss das «Hornkonzert Es-Dur KV 447» von Wolfgang Amadé Mozart. Der gebürtige Luzerner Ivo Gass glänzte als Solohornist, dezent begleitet von den Festival Strings. Einfach grossartig, der langanhaltende Applaus war verdient.

Zum Schluss erreichte die «Neugier» einen weiteren Höhepunkt. Die vier «Novoletten op. 52» des bei uns eher unbekannteren englischen Komponisten Samuel Coleridge-Taylor (1875-1912) rundeten dieses eindrückliche Nachmittagskonzert ab.

Seit Jahren lädt die Stadt Luzern die Einwohnerinnen und Einwohner, sowie auswärtige Gäste, für Billettkosten von 10 Franken zu einem musikalischen Hörgenuss ein. Und zur Freude aller - beim Verlassen des Konzerts saals erhielten alle Besucherinnen und Besucher einen Rosengruss auch aus den Händen von Stadtrat Martin Merki – der Ende August 2024 nach zwölf Jahren als Sozial- und Sicherheitsdirektor aus dem Stadtrat zurücktritt.

Beat Krieger

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](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch) eintippen und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.





## 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

### Spezieller Anlass der Boccia-Gruppe mit Nachtessen

Am letzten Spielnachmittag vor der Sommerpause spielten die Senioren der Drehscheibe gegen die Senioren der Firma Schindler zum zweiten Mal einen Cup



aus. Der Sieger konnte nicht ermittelt werden, da bei der herrschenden Hitze die Spielergruppen auseinander fielen. Einige fanden die Luft und das Klima vor dem Bocciahaus angenehmer.



Das gemeinsamen Essen genossen wir bei bester Stimmung. Einige nahmen anschliessend an der frischen Luft noch einen Kaffee oder ein Bier.

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 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:

**7. + 21. Okt., 4. + 18. Nov., 2. + 16. Dez.** (16. Dez. mit Nachtessen)

immer um **13:30 Uhr**, in der **Boccia-Halle Ruopigenmoos**.

Leiter: Erwin Keiser, Fanghöfli 4, 6014 Luzern, 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 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.

Letzte Daten 2024: 4. November und 2. Dezember / Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

### 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**



## Seniorenwanderferien 2024 in Gais (AR)

Sonntag, 25. August – Samstag 31. August



Vom 24. bis 31. August durften wieder 27 wanderfreudige Senioren\*innen bei prächtigem Wetter viele



schöne Wanderungen im Appenzelerland unter die Füsse nehmen. Wir besuchten das Gäbrisseeli, den Wasserfall «Leuenfall», den Barfussweg und den Kronberg. Der Tagesausflug führte uns nach St. Gallen in die Stiftkirche sowie die Stifts Bibliothek. Einen ausführlichen Bericht findet ihr im Internet unter [www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch).



An dieser Stelle will ich der *Stiftung Elsy Lustenberger, Luzern*, für die grosszügige Unterstützung der Wanderwoche ganz herzlich danken. Auch einen grossen Dank an das Leiterteam für die tolle Organisation während der Woche.

31.8.2024 Alice Matzinger

**Gesucht ist die Nachfolge des Leiterteams als Organisator:in der Seniorenwanderferien 2025.**  
Wer hätte Freude diese Aufgabe zu übernehmen?  
Dann melde dich bitte bei Carlo Matzinger.

## KREATIVES MALEN

im ref. Kirchenzentrum Littau, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

reformierte kirche  
littau-reussbühl

«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 Vorkenntnisse. 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

**Anmeldung:** Josefina Martin-Suter, Tel. 041 250 17 07, [josefina.martin@gmx.ch](mailto:josefina.martin@gmx.ch)  
(Auskunft abends)

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



## Liebe Reussbühlerinnen und Reussbühler

### Liebe Leserinnen und liebe Leser

Der Sommer ist vorbei - wir starten in das 4. Quartal des Jahres 2024.

Am 15. Oktober 2024 führen wir unsere 1. Mitgliederversammlung als Verein Aktives Alter Reussbühl (AAR) durch. Die Einladung dazu befindet sich auf Seite 11. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Nach der Schreckensmeldung "Restaurant Philipp Neri vorübergehend geschlossen" dürfen wir nun eine Teilentwarnung geben. Die nächsten Anlässe vom AAR bis Ende Jahr sind im Philipp Neri gesichert. Herzlichen Dank an Belen und Carlos.

#### Einzahlungsschein für Mitgliedschaft Aktives Alter Reussbühl.

- Das Vereinsjahr vom AAR dauert von 1. Juli bis 30. Juni. Aus diesem Grund erlauben wir uns, den Einzahlungsschein für die Mitgliedschaft AAR für das Jahr 2024/2025 dieser Senioren-Post beizulegen. Das erleichtert unserem Kassier die Arbeit. Selbstverständlich kann der Beitrag auch direkt an einem unserer Anlässe vom Herbst bezahlt werden. Im Voraus herzlichen Dank für die Unterstützung unseres Vereins.

Mit lieben Grüßen

Für den Vorstand, Maya Tonella



## Dauernde Angebote Aktives Alter Reussbühl

### Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr: 1. Oktober, 5. November, 10. Dezember (verschoben, da am 3. Dezember Samichlausanlass)

Pius Steiner, Höhenstr. 19,

Tel. 041 260 74 54 oder 079 198 64 13



### Wanderungen

Seite 10

### Stamm «Mäntig Kafi-Zyt»

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

## 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!



### Qi-Gong

Das Qi-Gong beim Waldfriedhof wurde rege benutzt. Wir hoffen, dass die Stadt Luzern das Angebot auch nächstes Jahr wieder anbietet.

Ab Oktober bietet die Stadt ein Winter Qi Gong an. Bei trockener Witterung auf dem «Inseli», bei Regen unter dem KKL Dach in Luzern.

Jeden Dienstag von 09:00 bis 09:50 Uhr

Start am 15. Okt. 2024, letztmals am 15. April 2025 (alle Daten sind im Web abrufbar)



### Zum Vormerken:

21. Januar 2025, Lotto

25. Februar 2025, Seniorenfasnacht

## Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 03. Oktober 2024		Wanderzeit ca. 3 Std.
<b>Hildisrieden – Vogelsang - Hildisrieden</b>		(Auf- 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	
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst</b>	
	Rückkehr ca. 16:00 Uhr	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
<b>Anmeldung:</b>	<b>Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Rolf Grab Tel. 041 250 88 14</b>	
Wanderleitung:	Rolf Grab, Tel. 041 250 88 14	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

Donnerstag, 07. November 2024		Wanderzeit ca. 3 Std.
<b>Buchs – Stockacherwald - Sursee</b>		(Auf- und Abstieg ca. 150 m)
Besammlung:	08:45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08:52 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:11 Uhr Zug RE 24 ab Emmenbrücke Bahnhof	
	<b>Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst</b>	
	Rückkehr ca. 16:00 Uhr	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
<b>Anmeldung:</b>	<b>Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Rolf Grab, Tel. 041 250 88 14</b>	
Wanderleitung:	Rolf Grab, Tel. 041 250 88 14	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

Donnerstag, 05. Dezember 2024		Wanderzeit ca. 2 Std.
<b>Schlusswanderung</b>		Wanderung wird bei jeder Witterung durchgeführt
Besammlung:	13:30 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	13:37 Uhr mit Bus Nr. 40, 13:48 Uhr ab Bahnhof Süd, Bus Nr. 46	
	<b>Billette selbst lösen: Tageskarte Zone 10 oder Passepartout / GA</b>	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA / Passepartout, Wanderschuhe, Regenschutz, ev. Wanderstöcke	
<b>Anmeldung:</b>	<b>Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Paul von Flüe Tel. 041 260 63 51</b>	
Wanderleitung:	Paul von Flüe, Rolf Grab, Toni Frei, Ursula Ottiger, Sepp Roos	

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 Wanderteam wird aufgestockt.

**Toni Frei**, herzlich willkommen im Team. Wir freuen uns auf deine Wanderideen.



Das Wanderleiterteam:

Rolf Grab    Paul von Flüe    Ursula Ottiger    Josef Roos

## Anlässe und Rückblicke

### Einladung zur 1. Mitgliederversammlung

**Dienstag, 15. Oktober 2024**

**14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri**

#### Traktanden

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler:innen
2. Jahresbericht 2023/2024
3. Jahresprogramm 2024/2025
4. Finanzen:
  - a) Erfolgsrechnung
  - b) Bilanz
  - c) Revisorenbericht
  - d) Budget 2024/2025
  - e) Festlegung Mitgliederbeitrag 2025/2026;  
Vorschlag unverändert CHF 20.00 pro Mitglied
5. Wahlen
6. Anträge an die MV
7. Verschiedenes

Anträge schriftlich bis 7 Tage vor der MV, spätestens 8. Oktober 2024, an:  
Maya Tonella, Rothenpark 6, 6015 Luzern oder [tonella@vtxmail.ch](mailto:tonella@vtxmail.ch).

\*\*\*\*\*

Wir freuen uns, möglichst viele Mitglieder vom Aktiven Alter Reussbühl und solche, die es gerne werden möchten, bei unserer 1. Mitgliederversammlung begrüssen zu dürfen. Im Anschluss an die Versammlung offerieren wir ein Sandwich und ein Glas Wein.



Unsere Mitgliederversammlung wird musikalisch bereichert von Annemarie Maurer mit ihrem Glockenspiel.



## Vortrag: Die Vögel in der Umgebung und wie wir sie fördern können

**Dienstag, 19. November 2024**

**14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri**

Die Vogelwarte Sempach feiert dieses Jahr das 100-jährige Jubiläum. Wir konnten Herrn Peter Knaus, Leiter Förderung der Vogelwelt von der Vogelwarte Sempach für einen Vortrag zu diesem sicherlich spannenden Thema engagieren. Zudem wird er die Vogelwarte im Allgemeinen vorstellen und uns sonst noch allerlei Wissenswertes zur Vogelwelt vermitteln. Denn nicht alles, was wir denken, dass es für unsere gefiederten Freunde gut ist, tut ihnen auch wirklich gut.



## Samichlausanlass

**Dienstag, 3. Dezember 2024**

**14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri**

Kleine Adventsfeier, Besuch vom Samichlaus, gemütliches Beisammensein, Nachtessen.



Auch dieses Jahr wird uns der Samichlaus besuchen. Er war letztes Jahr hoch erfreut über die vielen Versli, die ihm vorgetragen wurden. Weiter so - vielen Dank fürs Dichten und Vortragen.



Aus organisatorischen Gründen bitten wir um **Anmeldung bis zum 27. November 2024** an:

Maya Tonella,  
Tel. 041 210 08 75 oder 079 297 68 33.  
Per E-Mail: [tonella@vtxmail.ch](mailto:tonella@vtxmail.ch)

## Wanderung Gormund - Blosenberg – Beromünster vom 6. Juni 2024

Nach der Bus-Fahrt bis Gormund, an der dortigen Wallfahrtskapelle vorbei, in Richtung Golf Sempach, ...

... mit Rast bei der Jagdhütte Beromünster ...



... durch Wald und Morast auf Blosenberg ,...



... und zur Waldkathedrale Beromünster.

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](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)“ eintippen und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.



## Wanderung Sachslers-Höhenweg



Bei wunderbarem Wetter machten sich 30 wanderfreudige Seniorinnen und Senioren auf zur Wanderung vom 4. Juli 2024. Zuerst mit dem Zug nach Sachseln, dann teilten sich die Teilnehmenden auf in Gruppe 1 "sehr Läuferige" und in Gruppe 2 "etwas weniger Läuferige". Gruppe 1 bestieg das Postauto bis Flüeli-Ranft, Gruppe 2 genoss noch einen Kaffee und wurde dann von Privatpersonen an einen bestimmten Ort der Wanderung chauffiert und wanderte von dort aus. Für die Gruppe 1 folgte nach der kurzen Postautofahrt ein anfänglich gemütlicher Weg, dann gings abwechselnd steil rauf und steil runter, hinein ins Tal und wieder hinaus, über Stock und Stein, Bäche mussten überquert werden, das Terrain war mal trocken und dann wieder saunass und matschig - also abwechslungsreicher hätte es nicht sein können. Nach gut 1 ½ Stunden trafen sich die beiden Gruppen wieder zum gemeinsamen Weiterwandern. Picknick in der Muisschwendli-

Hütte. Wahnsinnsaussicht ins Tal. Den Rest der Wanderung machten wir dann alle gemeinsam. Alle wurden stark gefordert. Das Highlight war dann noch eine schmale Hängebrücke über den Sigetsbach. Für die einen brauchte es einiges an Mut, diese zu betreten -



aber es wundert ja niemanden; alle haben es geschafft und mit überschmutzten Schuhen und müden Beinen kamen wir bei Obstocken an der Aelggstrasse an und wurden dort von zwei Busli abgeholt und rasant nach Sachseln zurückgeführt, damit wir unseren wohlverdienten Schlusstrunk im Café zum Stein einnehmen konnten. Es war eine tolle, aber anspruchsvolle Wanderung. Paul, da hast du wieder alles gegeben. Herzlichen Dank, auch an die Co-Leiterin Ursula und den Co-Leiter Toni.

Maya

## Wanderung Engelberg – Aa-Schlucht – Grafenort vom 8. August 2024

Nass war's - sehr nass, als wir uns alle bei der Bushaltestelle Frohburg trafen. Es goss wie aus Kübeln und der eine oder die andere wünschte sich, sich nicht für die heutige Wanderung angemeldet zu haben. Nichtsdestotrotz fuhren wir mit der Bahn nach Engelberg. Es wurde zusehends trockener und der Start in Engelberg gelang ohne Regenschutz und Schirm. Die schöne Wanderung begann entlang des Eugeniensees. Der Ein-

stieg in die Schlucht war spektakulär - eine Kletterübung eigentlich. Der teilweise etwas steile Weg, begleitet von der tosenden Engelbergeraas, forderte



stieg in die Schlucht war spektakulär - eine Kletterübung eigentlich. Der teilweise etwas steile Weg, begleitet von der tosenden Engelbergeraas, forderte



den Genuss vom Regen. Die Mittagsrast war dann trocken und ab dann schien sogar die Sonne. Es war eine schöne Wanderung mit Abschluss im Restaurant Grafenort. Vielen Dank Sepp und Rolf für den schönen Tag.

Maya

## «Jugendliche führen Senioren», ein Kunstabenteuer für Erwachsene

### MUSEUM SAMMLUNG ROSENGART LUZERN

Geschulte Jugendliche führen Senioren in einem Rundgang fachkundig in die spannende Welt der Kunst ein. Werke von Pablo Picasso / Paul Klee / Paul Cézanne / Claude Monet / Pierre Auguste Renoir / Wassily Kandinsky / Henri Matisse gilt es zu entdecken.

**Mittwoch, 13. November 2024** / Beginn der Führung: 14:00 Uhr / Dauer ca. 1 Std.

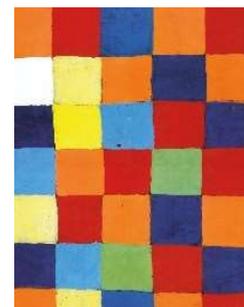
**Treffpunkt: 13:45 Uhr / Eingang Museum Sammlung Rosengart, Pilatusstrasse 10, Luzern.**

Drei Gehminuten vom Bahnhof Luzern entfernt. Busstation: Kantonalbank.

**Gratis-Führung** für Mitglieder Aktives Alter Littau und Reussbühl (20 Personen nach Anmeldung). Möglichkeit zur freien und selbstständigen Besichtigung der Sammlung Rosengart.

**Eintritt: Fr. 10.-- pro Person / Gratis-Eintritt mit Schweizer Museumspass oder Raiffeisenkarte**

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 6. November 2024 Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, per E-Mail an [beat.krieger@gmx.ch](mailto:beat.krieger@gmx.ch) oder Natel 079 509 92 94.



Paul Klee,  
«Farbtafel»  
1930

## 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](http://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](mailto:info@stattkino.ch)**

8. Oktober, 14.00

### DANCING BEETHOVEN

Arantxa Aguirre, CH/Spanien  
2016, 93 Min., OV/d,f



26. November, 14.00

### EIN GANZES LEBEN LANG

von Hans Steinbichler,  
Österreich/Deutschland  
2023, 115 Min., D

12. November, 14.00

### SPARROWS

von Rúnar Rúnarsson, Is-  
land, Dänemark, Kroatien  
2015, 99 Min., OV/d,f



17. Dezember, 14.00

### FIDELIO, L'ODYSSÉE D'ALICE

von Lucie Borleteau,  
Frankreich  
2014, 97 Min., F/d

## PRO SENECTUTE *Pro Senectute Kanton Luzern – Herbstsammlung 2024* **Einsamkeit älterer Menschen nimmt zu**

Vom 16. September bis 26. Oktober 2024 führt Pro Senectute Kanton Luzern die diesjährige Herbstsammlung durch. Altersarmut ist eine Tatsache und die steigenden Lebenskosten belasten die knappen Budgets sehr. Mit Ihrer Spende helfen Sie Pro Senectute dabei, ältere Menschen zu unterstützen mobil zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen.

Während der diesjährigen Herbstsammlung 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.



Niemand sollte  
alleine Geburtstag  
feiern müssen.



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](http://www.sos-luzern.ch)  
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern | [info@sos-luzern.ch](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:st.philippneri@kathluzern)

Daten 2024: **4. Oktober, 8. November, 6. Dezember**

**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“

Je Mittwoch, 16:00 bis 17:15 Uhr, Turnhalle Matt. Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

Ansprechpersonen:

Fritz Wolbers, Gasshof 9, 6014 Luzern 041 250 48 26

Martin Bühlmann, Flurstr. 5, 6014 Luzern 041 250 18 13

Doris Moritz, Matthof 6, 6014 Luzern 041 250 28 69

[www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/](http://www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/)

## Seniorinnen und Senioren-Turnen, Fitgym Pro Senectute

Jeden Mittwoch, 14:00 bis 15:00 Uhr (ausser Schulferien), in der Turnhalle Ruopigen

Fr. 6.50 pro besuchte Lektion. Probelektion gratis.

Margrit Berger, Hubelstr. 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69

Ruth Wagner, Eichenstr. 30, 6015 Luzern, 041 260 67 36

Beatrice Anderegg, Waldstr. 47, 6015 Luzern, 041 250 15 13

## Angebote im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr 59

reformierte kirche  
littau-reussbühl

### Mittagstisch

**Mittwoch 2. und 23. Oktober, 13. und 27. November und 11. Dezember 2024, jeweils um 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](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)

### Spielnachmittag

**Mittwoch, 2. Oktober, 13. November + 11. Dezember jeweils von 14 bis ca. 16 Uhr**

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

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

### Handarbeitstreff

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

Wir freuen uns auf Sie! Noch Fragen?

Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt Auskunft  
Tel. 041 250 13 60 oder E-Mail [monika.zrotz@reflu.ch](mailto:monika.zrotz@reflu.ch)



### Frauezmorge

**Samstag, 5. Oktober 2024, 09:00 Uhr**

Zum Vortrag um 10 Uhr sind auch Männer willkommen!

Unser Referent, Peter Burri Follath, Leiter Kommunikation von Pro Senectute Schweiz, spricht zum Thema: Finanzmissbrauch, Einzeltrickbetrüger und Schockanrufe.

## Fitness mit Musik, Fitgym Luzern – Fluhmühle Pro Senectute

In der Turnhalle Schulhaus Fluhmühle jeden Mittwoch, 13:30 bis 14:30 Uhr (ausser Schulferien).

Fr. 6.50 pro besuchte Lektion. Probelektion gratis.

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung oder auf Ihren spontanen Besuch in einer Probelektion.

Barbara Vanza, Buchrain, 041 760 59 53

## Rundgänge im Viva Luzern Staffelhof

Wenn Sie das Viva Luzern Staffelhof kennenlernen möchten.

**Nächste Termine: 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: Staffelhofstrasse 60, 6015 Luzern (LU), Telefon 041 612 70 40.

[www.vivaluzern.ch](http://www.vivaluzern.ch). Rundgänge in allen anderen Viva-Betagtenzentren mit QR-Code



## Stadt 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

T 041 208 77 77

[anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch](mailto:anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch)  
[www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch](http://www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch)

oder kommen Sie vorbei

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

## *Interessante Angebote der Stadt Luzern, Fachstelle für Altersfragen (AGES)*

### **Gespräch unter Witwern**

Jeweils am ersten Donnerstag  
im Monat um 17:30 Uhr  
im Vicino Neustadt  
an der Claridenstrasse 6

**3. Oktober, 7. November,  
5. Dezember 2024**  
weitere im 2025

Kontaktperson:  
Markus Schmid  
Witwer  
T 076 415 02 34



### **Erzählcafé «Stadtgeschichten»**

**15. Oktober 2024, 14:00 Uhr**

Markterlebnisse

**10. Dezember 2024, 14:00 Uhr**

Kulinarische Spezialitäten

Nach dem moderierten Teil können sich die Besuchenden bei Kaffee und Kuchen austauschen.

Im Am Rhyn Haus, Sala Terrena,  
Furrengasse 21, 6004 Luzern

Anmeldung und Kontakt AGES  
Simone App, T 041 208 81 40,  
[ages@stadtluzern.ch](mailto:ages@stadtluzern.ch)

### **KulTour**

Blick hinter die Türen von Kulturschaffenden.

Die KulTouren finden jeweils am zweiten Montag oder Dienstag im Monat um 14:00 Uhr statt.

Wir besuchen das Seniorenorchester Luzern, Paul Louis Meier, Bildhauer und Patrick Ottiger, Trompeter, Dirigent, Musikschullehrer.



Hier der QR-Code zum Flyer mit allen Informationen.

## *Pro Senectute Luzern*

bietet ein breites Spektrum an 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



## *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](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch))



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](mailto:esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch)*



Überall für alle

# SPITEX

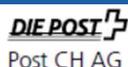
Stadt Luzern

Ihre öffentliche Spitex  
in Luzern – 365 Tage und  
Nächte im Jahr für Sie da!

041 429 30 70

Weitere Informationen:  
[spitex-luzern.ch](http://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](mailto:elmiger.box@bluewin.ch)  
Bruno Peter, 041 250 40 78, [hedybruno.peter@bluewin.ch](mailto:hedybruno.peter@bluewin.ch) (Web)  
**Druck:** PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern  
**Auflage** 2767 Exemplare  
**Nächster Redaktionsschluss** 11. November 2024