Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch

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. 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 Littau – Jahresbeitrag 2025

In dieser Ausgabe der Senioren Post (nur Postkreis 6014 und 6016) ist ein Einzahlungsschein zur Zahlung des **Mitgliederbeitrages 2025** von **Fr. 20.--** pro Einzelperson eingelegt. Er ist auch auf unserer Webseite abrufbar.

Die Anlässe und Aktivitäten unserer Gruppen **«Velofahren»**, **«Wandern»**, **«Spaziergänge»** und **«Jassen»**, wie auch die **Besichtigungen** sind immer mit Kosten verbunden. Der Vorstand dankt allen für die Zahlung des Mitgliederbeitrages und/oder für Spenden. Man kann ihn auch am «Lottonachmittag 2025» bar bezahlen.

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.

Senioren-Post

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

2025 – Ein Jahr der Zuversicht?!

Liebe Littauerinnen und Littauer

Wieder stehen wir an der Schwelle zu einem neuen Jahr. Das Vergangene endete mit politischen Entscheiden in den USA und in Deutschland, welche uns auch in der Schweiz unmittelbar betreffen werden. Vieles ist noch unbestimmt, Ereignisse trüben oft die Zukunftsgedanken.

Für die einen ist 2025 ein Jahr voller Hoffnung auf eine bessere Welt, die anderen hadern mit der Gegenwart.

„Was wartet noch auf mich?“,
fragt die Angst.
„Das Leben“,
sagt die Zuversicht.

Ja, Zuversicht bedeutet ein «festes Vertrauen auf etwas zu erwartendes Gutes».

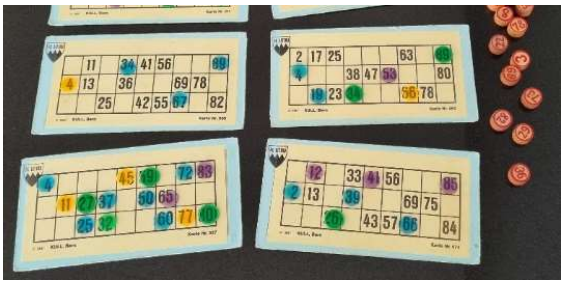
Ich wünsche uns allen Zuversicht im Jahr 2025
Beat Krieger

Vorstand Aktives Alter Littau 2024/25

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

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Lottonachmittag



Montag, 27. Januar 2025 ab 14:00 Uhr,
Gasthaus Ochsen Littau-Luzern

Grosser Gabentempel / Acht Durchgänge / günstige Dauerkarten
Das Lottoteam unter der Leitung von Esther Dotta freut sich auf grossen Besuch.
Möglichkeit zur Bezahlung des Jahresbeitrages.

Jassnachmittage / Jassmeisterschaft 2024-25

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr im Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
9. Januar / 6. Februar / 6. März / 3. April / 1. Mai 2025
Absenden: **12. Juni 2025**
«Die Königin aller Jassfreunde» unterstützt von Marlis Odermatt und Heidi Wagner ist weiterhin
Anna Stadelmann
Ritterstrasse 8, 6014 Luzern
041 250 45 75

Senioren-Fasnacht

im Gasthaus Ochsen, Littau
Montag, 24. Februar 2025, Beginn 14:00 Uhr
Wir begrüssen den Mättli-Zunftmeister Markus Baumann mit seinem Gefolge.
Für Musik, Tanz und Unterhaltung 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 33 76 melden.

Schulanlage Littau Dorf – Baustellenrundgang

Mittwoch, 12. März 2025 / 15:30 – 17:00 Uhr

Eine **Spezialführung** für das Aktive Alter Littau mit Beat Heynen, Leiter Baumanagement der Stadt Luzern.
Auf einem Baustellen-Rundgang erhalten Interessierte Informationen und Einblicke in die Räume des Betreuungshauses mit der neuen Aula, in die neue Dreifach-Turnhalle und den sanierten bestehenden Trakt B.
Besammlung: 15:25 Uhr auf dem Schulhausplatz Littau-Dorf / Zugang von der Ritterstrasse

Anmeldung: bis Montag, 10. März 2025 an Beat Krieger, Zimmeregg 4, 6014 Luzern, per E-Mail an beat.krieger@gmx.ch oder Natel 079 509 92 94.

15. Hauptversammlung 2025

Montag, 31. März 2025, 14:30 Uhr im Zentrum St. Michael in Littau-Luzern

Die Versammlung wird umrahmt vom Senioren-Mandolinen-Orchester Luzern.
Im Anschluss an die Hauptversammlung wird im Gasthaus Ochsen in Littau ein Imbiss serviert!

Die Vereinsmitglieder erhalten alle eine schriftliche Einladung mit Traktandenliste und einem Formular zur Anmeldung.

Spaziergänge jeden Donnerstag sind beliebt

Littau und Umgebung verfügt über ein gut unterhaltenes Wanderwegnetz. Unser wunderschönes Naherholungsgebiet macht es uns leicht, jeden Donnerstag einen schönen Spaziergang anzubieten.
Die Touren dauern maximal 2 Stunden auf möglichst flachen Wegen. Das gut ausgebaute Verkehrsnetz mit den Buslinien 12, 30 und 40 erlaubt es unseren Radius zu erweitern.
Start jeweils um 9:00 Uhr beim Vicino Fanghöfli 4, Littau
Informationen ab Dienstag per Flyer im Vicino, per Mail oder auf unserer Webseite.

Das bewährte Team mit, v.l.n.r.:
Martin Bühlmann, Marlies Eichmann, Jost Burri, Maria Wechsler, Seppi und Heidi Fries
sorgen weiterhin für abwechslungsreiche Routen.

Weitere Daten zum Vormerken

«Stadtgrün Luzern»
Besichtigung der Produktionsgärtnerei im Ried beim Rotsee
Dienstag, 6. Mai 2025
Führung ab 09:15 Uhr

Jahresausflug in die Stadt Aarau und Schinznach-Dorf
Donnerstag, 5. Juni 2025
Genaues Reiseprogramm und Anmeldetalon in der nächsten Senioren-Post

Besichtigungs- und Besuchsberichte

«Littau – das Dorf in der Stadt Luzern»

Littauer Dorf-Rundgänge im September 2024.
Eine Reise in die Vergangenheit voller Nostalgien. Insgesamt 68 Personen nahmen am Dienstag, dem 3. September, Mittwoch, 11. September und am Donnerstag, 19. September 2024 an diesem speziellen Dorf-Rundgang mit dem aktuellen AAL-Präsidenten Beat Krieger teil.

An allen drei Morgen erlebten die Teilnehmenden einen leidenschaftlich erzählenden Beat Krieger, der die Geschichte auf dem zweistündigen Rundgang mit einem bemerkenswerten Wissensvermögen so anziehend bis ins kleinste Detail erzählen konnte.

Und dass jede Gruppe den besonderen Keller von Hans Müller, Dorfgarage an der Bennenegg 1a, besuchen durfte, war ein weiterer Höhepunkt.

Betriebsbesichtigung Weiherhus Kompost AG in Blatten

Dienstag, 15. Oktober 2024

Am Schluss dieser 1 ½-stündigen Betriebsführung im Weiler Blatten (Gemeinde Malters) waren sich die **42 Teilnehmenden** einig: Das saubere Trennen der anfallenden Küchenabfälle lohnt sich, das Endprodukt nach dem Kompostieren wird wieder in den Natur-Kreislauf eingefügt.

Christoph Meierhans, Betriebsinhaber der Weiherhus Kompost AG, führte uns durch das weitläufige Areal und erzählte viel Wissenswertes aus der Familien- und Firmengeschichte. Besonders eindrücklich waren auf dem Rundgang auch die Schilderungen um die Bedeutung der Biogas-Anlage für die Verwertung von angelieferter Gülle und der 2015 in Betrieb genommenen Solaranlage.

Zum Ende des Rundgangs trafen sich alle um die Fischzucht-Weiher zur Fütterung der Forellen.

Beat Krieger

Bedeutende Denkmäler im Thorenberg-Gebiet

Mittwoch, 30. Oktober 2024

Rund 80 Teilnehmende – verteilt auf einen Rundgang am Morgen und am Nachmittag – wissen nun alle, wo das Haus ARCHE in Littau stand. Unmittelbar am östlichen Ende der Thorenbergbrücke war es von 1875 – 1982 im Besitze der Familie Suppiger und überlebte einige Hochwasser der Kleinen Emme.

Viele bezeichneten den rund 3-stündigen Rundgang von Beat Krieger mit bildlichen und aussagekräftigen Erläuterungen zum Haus Arche, zur Dorfzwing – zur Burg Thorenberg, zum Gebiet der Hammerschmiede und dem Kraftwerk Thorenberg als eigentliches Highlight des Jahres. Burgbesitzer Hans Gysin entführte die Teilnehmenden in alle Räume auf den Etagen der Burg Thorenberg und entlockte bei vielen ein positives Erstaunen zu den Räumlichkeiten. Und zu guter Letzt sorgte Daniel Kaufmann, ehemaliger Mitarbeiter der ewl, bei der Besichtigung der Gas-Kugelbehälter und dem Kraftwerk Thorenberg für viele gute Informationen. Beide Gruppen nahmen frohgelaunt beim Gasthaus Thorenberg auch Abschied vom jahrhundertealten und heute leerstehenden «Sageli-Gebäude» entlang der Thorenbergstrasse.

Herzlichen Dank und herzlich willkommen

Carlo Matzinger Kobi Manser
Hans Peter Hostettler Peter Wagner

Hans Peter Hostettler, umsichtiger und innovativer Chef der boomenden **Gruppe «Velofahren»** verabschiedete sich mit dem Velo-Ur-Gestein **Kobi Manser** anlässlich der letzten Veloausfahrt. Der Vorstand schätzt sich glücklich, dass der neue Velo-Gruppenchef **Karl Imfeld** in seinem Team weiter auf die bewährten Carlo Matzinger, Hans Thalmann und Peter Wagner zählen kann. Neu im Leiterteam sind Walter Bucheli, Alois Imhof und Walter Sennhauser.

Herzlichen Dank für den Einsatz im 2024 und wir freuen uns auf tolle Velotouren ab April 2025.

Die Unersetzlichen

Die unermüdlichen Helferinnen und Helfer 2024

- Alle drei Monate Verteilung von 1500 Senioren-Post im Stadtteil Littau
- 30. September 2024: Verteilung 5000 Spendenbriefe der Pro Senectute

Wandergruppe Littau

Dienstag, 18. Februar 2025		**Wanderzeit: ca. 2 Std. Aufstieg 130m / Abstieg 150m**
Nachmittagswanderung	**Rothenburg – Eschenbach**	
Besammlung:	13:20 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40:	13:32 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Vollpreis 15.40 Fr. Halbtax 7.70 Fr. GA 0 Fr.	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr:	Gasshof ca. 17:40 Uhr	
Wanderleitung:	Geiser Urs 079 273 46 12	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43
Anmeldung:	**bis Samstag 22. Februar 2025**	**18:00 Uhr an Wanderleitung**

Dienstag, 25. März 2025		**Wanderzeit: ca. 2 ¼ Std. Aufstieg 85m / Abstieg 85m**
Tageswanderung	**Knonau – Obfelden**	
Besammlung:	12:35 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40:	12:42 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett:	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten:	Vollpreis 45.20 Fr. Halbtax 22.60 Fr. GA 0 Fr.	
Verpflegung:	aus dem Rucksack	
Empfehlung:	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr:	Gasshof ca. 18:20 Uhr	
Wanderleitung:	Lorenc Stanislaus 079 686 89 43	Geiser Urs 079 273 46 12
Anmeldung:	**bis Samstag 22. März 2025**	**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.

Vorschau 2025

22. April	Unterägeri – Baar	GT
27. Mai	Willisau – Luthern	GT
24. Juni	Alpnach – Dorf – Kernswald	GT
22. Juli	Aarau – Safenwil	GT
26. August	Flüelen – Eggberge – Oberaxen	BW
23. September	Sachsler Höhenweg	GT
28. Oktober	Flühli – Chessiloch	HT
25. November	Schlusswanderung	HT

HT = Halbtag GT = Ganztag BW = Bergwanderung

Herzlichen Dank und herzlich willkommen

Walter Jten, seit 10 Jahren Wanderleiter und zuletzt Obmann im Team mit Stanislaus Lorenc, Urs Geiser und Peter Bischof hatte am 26. November 2024 seinen letzten Einsatz. Im Wanderjahr 2025 gesellt sich neu Erwin Müller zu diesem bewährten **Team «Wandern».**

Herzlichen Dank für euren Einsatz im 2024. Wir freuen uns auf die vielversprechenden, hier angekündigten Wanderungen im 2025.

Ein besonders grosses und herzliches Dankeschön für seine geleistete Wanderleitertätigkeit gebührt Walter Jten, dessen Rücktritts- und Dankesschreiben **«In eigener Sache»** auf der nächsten Seite abgedruckt ist.

Walti Jten

Wanderung vom Dienstag 24. September 2024

Solothurn – Günsberg – Weissenstein

Mit Bedenken des Wetters wegen, legte ich mich spät abends zur Ruh. Doch morgens fahren die 19 Angemeldeten mit Wolken und wenig Sonne nach Solothurn. Mit dem grossen gelben Riesen, lies Post, fahren wir zum Glutzenberg hoch in der Gemeinde Günsberg. Jetzt werden die Wanderstöcke bereit gemacht. Mit gleichmässigem Schritt führt uns Urs auf der ersten Etappe dem Balmberg zu. Bei der Alphütte "Stierebärg" geniessen wir unser Mitgebrachtes im Windschatten der Hütte. Beim Seilpark auf dem Balmberg gibt es eine Pause. Weiter führt der Waldweg stets steigend dem Etappenziel entgegen.

Vor dem Hotel Weissenstein entsteht das Gruppenbild der Reise. Statt der verdienten Erholung erleben wir im Restaurant ein unfreundliches Chaos. Wir mussten Tische und Stühle selber organisieren. So unfreundlich wie die Begrüssung war auch die Bedienung. Trotz alledem noch etwas Erfreuliches: Zu seinem hohen Geburtstag übernimmt Sepp Elmiger die Zeche unserer Getränke. Herzlichen Dank und vergelts Gott.

Mit der Luftseilban nach Oberdorf, ein letzter Blick hoch zum Weissenstein und mit der SBB nach Solothurn. Bis Olten sorgt eine streitsüchtige Mutter mit Ihrer Tochter für kurzweilige Unterhaltung. Sie will unsere reservierten Plätze einfach nicht freimachen. Weiter nach Luzern und mit dem Zwölfer nach Littau. Vielen Dank den Wanderleitern und euch allen. Ohne Euch wäre es halb so schön gewesen.

Chömmed weder. Walti Jten

Wanderbericht vom Dienstag 22. Oktober 2024

Grafenort – Engelberg

Nach dem morgendlichen Regen lösen sich die Unheil verkündenden grauen Regenwolken ins Nichts auf. Guten Mutes besammeln sich 20 wanderbegeisterte an den vorgesehenen Startplätzen. Mit der ZB fahren wir unserem Start Grafenort zu. Ausgerüstet wandern wir durch den herbstlich bemalten Wald. Unser Ziel ist die Enklave Engelberg. Der Weg führte im gesamten über 11 Brücken. Wovon Hängebrücken uns über den tosenden, Gischt sprühenden Aa-Bach führten.

Bei "Tonis- Balm" ist ein Trinkhalt angesagt. Dieser gab uns die Gelegenheit sich wasserdicht zu machen. Ja, es regnete. Nachdem sich Alle umgerüstet haben, nehmen wir den Rest des Aufstiegs in Angriff. Dieses Teilstück ist als Bergweg gekennzeichnet. Also Vorsicht! Oben angekommen, hatten wir freie Sicht in die imposante Bergwelt und den blauen Himmel. Zügigen Schrittes führte uns Urs Geiser dem verdienten Durstlöscher zu. Yucatan hiess das Lokal. Es gab hier aber nicht nur Tequila. Feine Kaffees mit und ohne Feuerwasser.

Ausgeruht und um einige Eindrücke reicher bummelten wir zum nahe gelegenen Bahnhof. Kaum abgesessen, rollte die Bahn heimwärts. Zur Stärkung der müden Glieder machte der Honig-Chrüter und Chrüter pur die Runde. Müde, aber glücklich und heil sind alle in ihrem trauten Heim angelangt.

Den beiden Leitern, Urs und Stani ein grosser Dank.

Walti Jten

Walti Jten **«In eigener Sache»** **DANKE (Ende 2024)**

Geschätzte Wanderer/Innen. Zehn lange Jahre habt ihr mich begleitet und ertragen müssen – als Wanderleiter und Obmann. Danke herzlichst.

Viele Wanderungen haben wir zusammen erleben dürfen. Mit viel Freud, Witz und grossartigen Begegnungen. Ich hoffe für euch alle es bleibt so, auch ohne mich.

Leider nagt der Zahn der Zeit, langsam aber sicher auch an mir. Habe all die Jahre mit meinen Wanderleiter-Kollegen, Martin Bühlmann, Jules Brun, Peter Bischof, Urs Geiser und Stani Lorenc für euch gemütliche, heimatnahe und auch fordernde Wanderungen vorbereitet und ausgekundschaftet. Aber leider hat das Wetter für manch geplante Wanderung nicht so gewollt wie vorgestellt.

Danke für euern Willen, etwas noch nie Gesehenes zu erforschen. Man glaubt es kaum, wenn man es nicht selbst gesehen hat, wie vielfältig unsere kleine Schweiz sich präsentiert. Wunderbar!

Mögeds guet. Walti

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

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:
6. + 20. Januar, 3. + 17. Februar, 3. + 17. März 2025
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. Kirchen-zentrum 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 2025: **6. Januar, 3. Februar, 10. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni, 1. September, 3. November und 1. 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

reformierte kirche
littau-reussbühl

KREATIVES MALEN im Frühling 2025

im ref. Kirchenzentrum Littau, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

In diesem Malkurs wollen wir uns mit der ABSTRAKTEN MALEREI beschäftigen. Einmal nicht figürlich zu Malen bietet kreative Möglichkeiten! Wir malen ohne Leistungsdruck in lockerer Atmosphäre. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursdaten: Donnerstag-Nachmittag **13.** / **20.** / **27. März** und **3. April 2025**
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kurskosten: **Fr. 130.00** (Acrylfarben sind vorhanden!)
Anmeldeschluss: **Anfang März 2025**
Anmeldung: Josefina Martin-Suter, Tel.: 041 250 17 07,E-Mail: josefina.martin@gmx.ch
(Auskunft abends) vor Kursbeginn wird den Teilnehmenden eine Liste für das notwendige Material zugestellt.

Herbstausflug Glarnerland

Dienstag 17. September 2024

An diesem trüben und kalten Morgen holt uns der Chauffeur Erwin mit einem nigelnagelneuen Car vom Unternehmen Roland Zemp um halb 8 Uhr, zuerst in Littau und etwas später in Reussbühl, ab. Zügig fahren wir über den Hirzel nach Siebnen SZ, wo es beim Zwischenhalt im Hotel Restaurant Schäfli Kaffee und Gipfeli zu geniessen gab.

Anschliessend geht es über Glarus weiter ins Sernftal nach Elm. Auf dem Dorfplatz warteten die Dorfkundigen Elsbeth und Paul auf uns. In zwei Gruppen erfahren wir auf einem Rundgang im mit dem Wakkerpreis ausgezeichneten Dorf Aussergewöhnliches, Nachdenkliches und Interessantes, so zum Schieferabbau, den dadurch verursachten Bergsturz, die Schiefertafeln-Produktion, wie auch über die Zeit nach dem Feldzug des russischen General Suworow über den Panixerpass. Natürlich war auch das Martinsloch in den Tschingelhörnern ein Thema, welches sich aber, trotz zeitweiligem Sonnenschein, trotzig hinter Nebelschwaden versteckt hielt. Übrigens, Elm bekam seinen Namen wegen der vielen Ulmen (Englisch: elm tree) die dort wuchsen.

Danach war ein schmackhaftes Mittagessen im Gasthaus Sonne an der Reihe. Als Überraschung verkündete

Carlo Matzinger, dass wir, anstelle eines Aufenthaltes in Glarus über Schindellegi und Raten, zu einem Halt auf dem Gottschalkenberg und dem dortigen Restaurant gefahren würden.

Nach dem immer freundlich werdenden Tag brachte uns unser Chauffeur Erwin, nahezu staufrei, zurück nach Littau und Reussbühl. Vielen Dank an ihn für die angenehme Fahrt und an Carlo Matzinger für die Organisation dieses schönen Ausfluges.

Toni Elmiger

Kochkurs für Senioren

Donnerstags 17.10. bis 7.11.2024

In der Küche des ref. Kirchenzentrum Littau-Reussbühl und unter der versierten Leitung des «Chef de Cuisine» Edwin Felber haben 8 gestandene Männer während 4 Donnerstagen Kocherfahrungen gesammelt. Es wurde konzentriert zugehört, gerüstet, geschnetzelt, also vorbereitet, geröstet, gebraten, abgeschmeckt, eben alles was zum Kochen gehört.

Mittags wurde dann das am Vormittag Zubereitete gekostet. Am ersten Kurstag gabs nach dem obligatorischen Salat Fleischvögel mit Kartoffelstock und ein Dessert im Glas mit gedämpften Trauben auf Biskuit und griechischem Joghurt. Beim Zweiten ein traditionelles, «Ghackets met Hörndli» und als Dessert «Wiiwarm» (Jeremias Gotthelf hat es in «Die schwarze Spinne» beschrieben). Donnerstags darauf wurde italienisch gekocht. Es gab gustose Saltimbocca mit sämigem Risotto alla Milanese (Safran) und ein buonissimo Tiramisu. Abgeschlossen wurde der Kurs mit einer krustigen Rösti als Beilage zum köstlichen «Züri Gschnätzletes» und dem Zwetschgen Kompott mit Zitronensorbet. Ein gutes Glas Wein zum Essen durfte auch nie fehlen.

Es waren lehrreiche und unterhaltsame Kursstunden. Das Koch-Team hat sehr gut harmoniert. Es wurde viel gelacht und die Gesellschaft genossen. Vielen Dank an Edwin Felber für das Erstellen des Mise-en-Place und die kompetente Unterrichtung.

Und übrigens – Den Teilnehmern hat es so gut gefallen, dass der nächste Kochkurs für Senioren, im Frühling 2025, bereits ausgebucht ist.

Toni Elmiger

Wir suchen immer noch
eine Organisatorin oder einen Organisator
der Seniorenwanderferien 2025.

Wer hätte Freude diese Aufgabe zu übernehmen oder kennt jemanden der sich dafür eignen würde?
Dann melde dich bitte bei Carlo Matzinger.
041 250 28 37, carlo.matzinger@gmx.ch

Senioren-Post

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

Willkommen im Jahr 2025. Laut chinesischem Kalender das Jahr der Schlange. Die Schlange steht für Weisheit und Schönheit. Der Vorstand wünscht euch allen von Herzen einen guten Start im neuen Jahr, gute Gesundheit und ganz viele schöne Momente. Und sollten einmal schwarze Wolken auftauchen, dann wünschen wir euch viel Kraft und viele positive Gedanken, um aus der Krise wieder herauszukommen.

Wir freuen uns, wenn ihr unser Angebot nutzt. Es geht nämlich Schlag auf Schlag: Lotto, Fasnacht, Musikvortrag, Filmnachmittag, Ausflug, Jassnachmittage, Wanderungen, Stammtisch. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist herzlich willkommen. Ein grosses Grüezi an alle, die dieses Jahr unserem Verein beigetreten sind und ein liebes Dankeschön all denjenigen, die uns schon seit Jahren die Treue erweisen.

Möchids guet, hend Sorg ond blibit oder wärdid gsond!

Für den Vorstand vom Aktiven Alter Reussbühl: Maya Tonella

Dauernde Angebote Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr:
7. Januar, 4. Februar,
4. März, 1. April
Pius Steiner
Höhenstrasse 19, 6015 Luzern
Tel.: 041 260 74 54
Natel : 079 198 64 13

Wanderungen

Von März bis Dezember, jeden 1. Donnerstag im Monat (Programm siehe Seite 10)

Stamm «Mäntig Kafi-Zyt»

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

Zum Vormerken:

15. April 2025 – Filmnachmittag im Staffelnhof
20. Mai 2025 – Ausflug

Qi-Gong

Die Stadt Luzern bietet 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**
bis und mit 15. April 2025
(alle Daten sind im Web abrufbar)

Ab Mai 2025 findet das Qi-Gong wieder im Waldfriedhof Staffeln statt.

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 06. März 2025		**Wanderzeit ca. 2 ½ Std.**
Meierskappel – Chiemen – Immensee		(Aufstieg ca. 130m , Abstieg ca. 180 m) Wichtig gute Wanderschuhe, teilweise rauer Uferweg
Besammlung:	08:25 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08:37 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:49 Uhr Bus Nr.2 ab Frohburg 09:07 Uhr ab Bahnhof Luzern, Bus Nr. 73, Kante U Richtung Rotkreuz **Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst** Rückkehr ca. 16:50 Uhr	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Anmeldung:	**Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Sepp Roos Tel. 041 250 88 78**	
Wanderleitung:	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78	Ursula Ottiger, Tel. 079 483 63 36

Donnerstag, 03. April 2025		**Wanderzeit ca. 3 Std.**
Hüswil - Willisau		(Auf- und Abstieg ca. 250 m)
Besammlung:	08:50 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	09:02 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:22 Uhr ab Bahnhof Littau, S6 Richtung Willisau **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	Ursula Ottiger, Tel. 079 483 63 36

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

Das weitere Wanderprogramm 2025

(Änderungen vorbehalten)

01. Mai	Hellbühl – Sigigen - Ruswil
05. Juni	Gelfingen – Kleinwangen - Ballwil
03. Juli	Stansstad - Alpnachstad
07. August	Sihlbrugg – Thalwil
04. September	Mettmenstetten – Hausen am Albis
02. Oktober	Flühli – Wasserloch – Chessiloch
06. November	Werthenstein – Ruswil
04. Dezember	Schlusswanderung

Wanderung vom Donnerstag, 3. Oktober 2024
Hildisrieden – Vogelsang – Hildisrieden

Galerie der Wanderleiter und Wanderleiterin

Bildausschnitte vom Wanderjahr 2024

Rolf Grab

Sepp Roos

Ursula Ottiger

Toni Frei

Hans Wyss schreibt das Wanderprogramm

Paul von Flüe

Anlässe

Lottonachmittag

Dienstag, 21. Januar 2025 im Restaurant Philipp Neri

Kassenöffnung: 13:30 Uhr

Der Anlass beginnt um 14:00 Uhr

8 Durchgänge

Zusammen mit dem Lottochefteam Marlyse und Hermann Limacher, dem Speaker Alois Kiser und den Kartenverkäuferinnen freuen wir uns auf euren Besuch.

Wer gewinnt dieses Mal den Hauptpreis?

Seniorenfasnacht

Dienstag, 25. Februar 2025
14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

Einmal mehr darf's ein bisschen fätzig und schräg sein. Musikalisch begleitet vom Duo Romantica (Franz und Doris) und dem Besuch vom Zunftmeisterpaar der Mättlizunft, Markus und Ornella Baumann, können wir alle einen unbeschwerten Nachmittag verbringen.
Ebenfalls führen wir wieder eine Masken- und Kostümprämierung durch:
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 19. Februar 2025 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.

Musikanlass

Dienstag, 18. März 2025
14:00 Uhr im Restaurant Philipp Neri

«Ech han es Zündhölzli azündt ...»
und vieles mehr. Eine Hommage an den Chansonnier Mani Matter (1936-1972). Andreas Aeschlimann lässt die Chansons neu aufleben. Er singt und spielt auf der Gitarre.

Rückblicke

Mitgliederversammlung Aktives Alter Reussbühl

vom 15. Oktober 2024

Es war überwältigend. 110 Mitglieder vom Aktiven Alter Reussbühl strömten nach 13:30 Uhr in den Saal vom Philipp Neri. So viele Teilnehmende hatten wir noch nie an einem Anlass. Schnell mussten noch Stühle her. Es hat uns riesig gefreut, dass wir diese grosse Anzahl bei uns begrüssen durften, war es doch für uns fast wie ein Geburtstag. Ein Jahr als Verein.

Nach der Einstimmung von Annemarie Maurer mit ihren Glöggli konnten wir die Mitgliederversammlung eröffnen und die Gäste Mirjam Müller-Bodmer, Stadt Luzern, Abteilung Alter und Gesundheit, Carlo Matzinger, Präsident der Drehscheibe, Beat Krieger, Präsident Aktives Alter Littau und Tanja Schneeberger, Vicino Luzern begrüssen.

Der Jahresrückblick 2023/2024 mit den vielen Anlässen, wie Mitglieder- und Vereinsgründungsversammlung 2023, Vortrag im Herbst, Samichlausnachmittag,

Lotto, Seniorenfasnacht, Vortrag vom Samariterverein, Filmnachmittag im Staffelnhof, Dankeschönessen für die Helfer und Helferinnen, Frühlingsausflug nach Stein am Rhein, Wanderungen, Jassnachmittage und Stamm

am Montag war reichhaltig. Auch das von uns zusammengestellte Programm für das Vereinsjahr 2024/25 wurde von den Mitgliedern einstimmig genehmigt.

Nach der Präsentation der Finanzen 2023/24, dem Budget fürs Jahr 2024/25 durch unseren Kassier Kari Schwartz und der Wahl des ganzen Vorstandes für die nächsten zwei Jahre (inkl. Revisorin und Revisor) sowie Informationen über laufende Angebote der Drehscheibe und der Stadt Luzern (Qi-Gong) kamen wir in den Genuss eines Kurzreferates von Tanja Schneeberger, Vicino Luzern. Sie informierte über das neue Angebot "Vicino Casa Wohnen mit Dienstleistungen".

Das Glöggli-Konzert am Schluss und ein Sandwich mit einem Glas Wein rundeten den Nachmittag ab.

Allen Mitgliedern vom Aktiven Alter Reussbühl bei dieser Gelegenheit nochmals ganz herzlichen Dank fürs Kommen. Es war schön mit euch. Von Herzen ein gutes Vereinsjahr - und auf ein baldiges Wiedersehen bei einem unserer Anlässe.

Maya Tonella

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 Buchs – Stockacherwald – Sursee

vom Donnerstag 7. November 2024

31 wanderfreudige Seniorinnen und Senioren machten sich an diesem trüben Morgen auf zur monatlichen Donnerstagswanderung. Mit dem Zug von Emmenbrücke nach Dagmersellen und weiter mit dem Postauto nach Buchs.

Von dort eine tolle Wanderung über Felder und durch den bunten Stockacherwald. Nach der Mittagsrast (Sepp wiederbelebte die noch warme Feuerstelle zu einem gemütliche Feuerchen) in eben diesem Wald, weiter nach St. Erhard, dem Mauensee entlang nach Sursee.

Gemütlicher Schlusspunkt im Café Weibel in Sursee bei Kaffee und einer süssen Versuchung. Leider zeigte sich die Sonne den ganzen Tag nicht, aber wir alle trugen sie in unseren Herzen und hatten es trotzdem schön miteinander.

Rolf und Sepp, im Namen von allen Teilnehmenden herzlichen Dank für den schönen Tag.

Maya Tonella

Vortrag Vogelwarte Sempach von Peter Knaus

vom Dienstag 19. November 2024

Seit 10 Jahren arbeitet Peter Knaus bei der Vogelwarte Sempach. Seine Diplomarbeit schrieb er über Libellen und nun ist er bei den Vögeln gelandet.

Kurze Geschichte: 1924 wurde die Beringungszentrale in Sempach gegründet und 1954 Überführung in eine eigenständige Stiftung. Folgende Bereiche sind in der Vogelwarte wichtig: Forschung, Förderung und Öffentlichkeitsarbeit.

Der Vortrag von Herrn Knaus war sehr interessant. Er zeigte uns anhand einer Uhr auf, welcher Vogel zu welcher Zeit singt, wie auch die jahreszeitliche Gesangsintensität. Weltweit gibt es 11'000 verschiedene Vogelarten, in der Schweiz sind es 428 und davon brüten 223 in der Schweiz. Vergleich Stadt Luzern: 230 Vogelarten und 102 davon brüten bei uns. Interessant waren die Stimmen von häufigen Vogelarten in unserem Siedlungsraum zu hören, z.B. Amsel, Kohlmeise, Blaumeise, Buchfink, Mönchsgrasmücke, Rotkehlchen und Hausrotschwanz. Er zeigte uns auch auf, wie man den Lebensraum der Vögel verbessern könnte. Denn Vögel fördern unser Wohlbefinden und sind ein guter Gradmesser für unseren Umgang mit der Natur und der Landschaft.

Das Besucherzentrum in Sempach ist jeweils von Dienstag bis Sonntag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet.

Vorschlag: Balkone und Gärten mit etwas Blühendem anbieten und darauf achten, dass auch Insekten daran Freude haben.

Zu Beginn des Vortrags gedachten wir der Verstorbenen.

Maya

MUSEUM SAMMLUNG ROSENGART LUZERN

«Jugendliche führen Senioren»

Mittwoch, 13. November

21 teilnehmende Seniorinnen und Senioren aus Littau und Reussbühl erlebten ein einzigartiges Kunstabenteuer im Museum Rosengart in Luzern. Lia, eine 14-jährige Sekundarschülerin aus Luzern, führte unsere Gruppe in einem einstündigen Rundgang fachkundig in spannende Werke der Kunst ein.

Lia vermittelte allen ihre Eindrücke zu von ihr ausgewählten Bildern von Paul Klee und Pablo Picasso und bereicherte mit ihrem Wissen und ihren Fragen diesen Nachmittag.

Dr. Kerstin Bitar, die Kuratorin des Museums Rosengart und Kunsthistorikerin, zeigte sich bei der Begrüssung dankbar für die von AAL-Präsident Beat Krieger vorgeschlagene Idee dieser speziellen, erstmaligen Kunstführung durch die Räume der ehemaligen Nationalbank.

Zum Schluss verblieben viele Interessierte im Museum und benützten die Möglichkeit zur freien und selbstständigen Besichtigung der Sammlung Rosengart.

Beat Krieger

CINEDOLCEVITA seniorenkino luzern **Januar bis März 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

14. Januar 2025, 14:00
DIE BLUME DER HAUSFRAU
von Dominik Wessely,
Deutschland 1998, 92 Minuten, D
Wiederaufführung zum 25. Jubiläum, restaurierte Kopie
Hygiene, das eigene Heim und ein fabelhafter elektrischer Helfer. Als Sendboten des Reinheitsglücks versuchen die Staubsaugervertreter Massimo, Salvatore, Angelo, Maurizio und Steffen Tag für Tag Hausfrauen in und um Stuttgart den Traum von Sauberkeit zu verkaufen.

4. Februar 2025, 14:00
LINGUI
von Mahamet-Saleh Haroun,
Tschad 2021, 87 Min., Französisch/Arabisch/d, f
Am Rande der Stadt N'Djamena im Tschad lebt Amina allein mit ihrer 15-jährigen Tochter Maria. Als diese schwanger wird, bricht ihre ohnehin schon fragile Welt zusammen. Im Land wird die Abtreibung nicht nur von der Religion verurteilt, sie wird auch vom Gesetz geahndet.

11. März 2025, 14:00
KUESSIPAN
von Myriam Verreault, Kanada,
2019, 117 Min., F/Innu/d, f
Eine Liebeserklärung an Québecs Innu-Community. In ihrer Adaption des gleichnamigen Romans von Naomi Fontaine erzählt Myriam Verreault auf humorvolle und berührende Weise vom Erwachsenwerden zwischen Tradition und Moderne.

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.--, bis 7 Jahre gratis

Anmeldeschluss jeweils Dienstag bis 12:00 Uhr beim Pfarreisekretariat, Telefon 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. Es gibt Gelegenheit einander kennen zu lernen, Gemeinschaft zu pflegen und miteinander Brot und Leben zu teilen.

Anmeldung beim Pfarreisekretariat bis jeweils am vorherigen Mittwochmittag um 11:30 Uhr

Telefon 041 229 97 00, Mail: st.philippneri@kathluzern

Daten 2025: **10. Januar, 7. Februar, 7. März, 4. April**

Preise: Erwachsene Fr. 12.-, Kinder bis 12 Jahre Fr. 6.-- Vergünstigung mit Kulturlegi.

im Preis inbegriffen ist Wasser auf dem Tisch.

Die Kirchgemeinde Reussbühl subventioniert das Menü.

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile“

Jeden 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/

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 Andereggen, Waldstr. 47, 6015 Luzern, 041 250 15 13

reformierte kirche littau-reussbühl

Angebote im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr 59

Mittagstisch

Mittwoch 8. und 22. Januar, 12. und 26. Februar, 12. und 26. März 2025 jeweils um 12:00 Uhr

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

Anmeldung jeweils bis am vorhergehenden Montag an Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60 oder monika.zrotz@reflu.ch

Spielnachmittag

Mittwoch, 8. Januar, 12. Februar und 12. März 2025 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

Willkommen zum 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 **16. Januar, 6. Februar und 20. März 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

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 Staffelnhof

Wenn Sie das Viva Luzern Staffelnhof kennenlernen möchten.

Nächste Termine: 20. März, 26. Juni, 11. September und 20. November 2025

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, Telefon 041 612 70 40.

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 Freitag
08:30 bis 12:00 Uhr und
13:30 bis 17:00 Uhr

T 041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
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

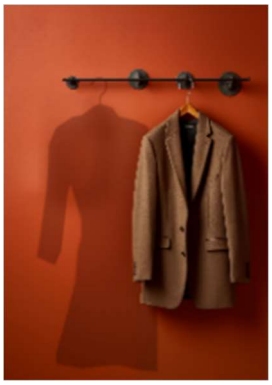
Interessante Angebote der Stadt Luzern, Fachstelle für Altersfragen (AGES)

Gespräch unter Witwern

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

9. Januar, 6. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni und 3. Juli 2025

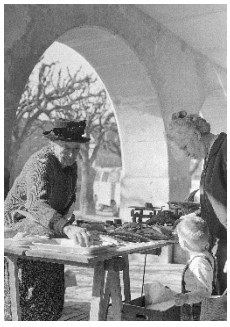
Kontaktperson:
Markus Schmid
Witwer
T 076 415 02 34



Erzählcafé «Stadtgeschichten»

11. Februar 2025, 14:00 Uhr:
Fasnachtserlebnisse, als Kind, als Eltern und heute

15. April 2025, 14:00 Uhr:
Schulwege und Schulzeit



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

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

Pro Senectute Luzern

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

Unsere Ortsvertreter
Littau: Markus Geisseler, Jodersmatt 7, 6014 Luzern, 079 382 89 54 oder 041 250 24 86
Reussbühl: Stefan Gilli, Eichenstrasse 18, 6015 Luzern, 041 260 69 69 oder 079 583 35 65

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)

Überall für alle
SPITEX
Stadt Luzern
Ihre **öffentliche** Spitex in Luzern – 365 Tage und Nächte im Jahr für Sie da!
041 429 30 70
Weitere Informationen:
spitex-luzern.ch

B-ECONOMY P.P. 6014 Luzern
DIE POST Post CH AG

Impressum
Herausgeber Aktives Alter Littau und Reussbühl und Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau
Redaktionsteam: Hanni Brunner, Toni Elmiger, Beat Krieger, Stephanie Rey-Koller, Bruno Peter, Maya Tonella
Redaktionsadressen (bitte immer beide anschreiben)**:**
Toni Elmiger, 079 829 30 38, redaktor@senioren-littaureussbuehl.ch
Bruno Peter, 041 250 40 78, webmaster@senioren-littaureussbuehl.ch
Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern
Auflage 2795 Exemplare
Nächster Redaktionsschluss: 17. Februar 2025