

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Wir wandern wieder, Programme Seiten 4 + 10



Radtouren ab Mai wieder im Programm, Seite 3

Aktives Alter Littau

Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau

Aktives Alter Reussbühl

Dies und Das

Noch mehr Angebote, nützliche Adressen

Seiten 2 bis 6

Seiten 7 und 8

Seiten 9 bis 13

Seiten 14 und 15

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.

Informations-Veranstaltung Seniorenwanderferien 2024 am 17. April 2024, 14:00 Uhr im VIVA Staffelnhof, Reussbühl

Die **Seniorenferienwoche** findet vom **Sonntag 25. August – Samstag 31. August 2024** statt.

Mehr dazu und ein Anmeldeformular sind **auf der Seite 8** dieser Senioren-Post zu finden.

Gesucht wird eine Leiterin, ein Leiter der Seniorenwanderferien ab 2025

Werner Steiger hat angekündigt, dass er heuer die Ferienwoche zum letzten Mal leitet.

Wer möchte diese Aufgabe übernehmen, oder kennt jemanden, der dazu geeignet ist? Dann melde dies an Werner Steiger, 041 360 45 62, oder an 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.



Stabwechsel beim Aktiven Alter Littau

Nach einem schneearmen und allzu warmen Winter ist nun der Frühling ins Land gezogen. Wir freuen uns, dass wir die sonnigen und milden Tage im Freien geniessen können.

Die Spaziergänger und Spaziergängerinnen sind das ganze Jahr aktiv, die Wandergruppe hat die erste Wanderung hinter sich und die Radlergruppe wird bald zur ersten Fahrt aufbrechen.

Am Dienstag, dem 9. April findet im Zentrum Sankt Michael die Hauptversammlung statt.

Ich wurde im Jahre 2005 zum Präsidenten gewählt und so ist es wohl an der Zeit, dass ich nach 19 Jahren dieses Amt abgebe. Es war eine erlebnisreiche und schöne Zeit, welche ich sehr geniessen habe.

Ich bin glücklich, dass ich anlässlich der Versammlung Beat Krieger als meinen Nachfolger vorschlagen kann. Er wird unseren Verein bestimmt erfolgreich weiterführen. Ich danke meinen Vorstandskolleg:innen für ihre Unterstützung und euch allen, die ihr meine Arbeit schätzten.

Alles Gute für eure Zukunft und herzlichen Gruss
Josef Fries, Präsident



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

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
Donnerstag, 14:00 Uhr

**4. April, 2. Mai, 6. Juni, 5. September, 3. Oktober,
7. November und 5. Dezember 2024**

Anna Stadelmann
Ritterstrasse 8, 6014 Luzern
041 250 45 75



Anlässlich der
Jassmeisterschaft
vom 25. Mai 2023

Spazieren am Donnerstag

Jeden Donnerstag kurze Spaziergänge in unserer Umgebung
Dauer 1 ½ bis 2 Stunden

Besammlung jeweils um 09:00 beim Vicino

Informationen im Aushang des Vicino und im Café Fanghöfli

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

Keine Anmeldung notwendig, einfach kommen und mitspazieren.



21.12.2023 Längweiher-Stollberg-Sagenmattstr.

Hauptversammlung

Dienstag 9. April 2024 14:30 Uhr im Zentrum St. Michael



mit anschliessendem **Nachessen im Gasthaus Ochsen.**

Die Vereinsmitglieder erhalten eine schriftliche Einladung mit der Traktandenliste und einem Talon für die Anmeldung.

Ausflug nach Thun

Seite 3

Die Webseite **Senioren-Post Littau – Reussbühl** der Trägerorganisationen,

Aktives Alter Reussbühl, Aktives Alter Littau und Senioren Drehscheibe für Reussbühl und Littau, bietet unter der Rubrik – **BILDER UND BERICHTE AKTUELL** – mehr Bilder und Berichte an.

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



Lotto im Gasthaus Ochsen, 22. Januar 2024

Seit bald 20 Jahren ist die erste Veranstaltung im neuen Jahr immer der Lottonachmittag im Gasthaus Ochsen. So war es auch dieses Jahr. 120 Spielfreudige suchten sich einen geeigneten Platz im gut gefüllten Ochsensaal, kauften sich ihre Lottokarten und hofften auf Lottoglück am heutigen Tag.



Dank der vielen Spenden von uns wohlgesinnten Unternehmern und Privatpersonen konnte auch dieses Jahr Esther Dotta mit der Mithilfe von Fritz und Marlis Odermatt einen attraktiven Gabentempel aufbauen.

Beat Krieger, als Speaker in Hochform, führte nun mit seiner klaren Stimme durch die acht Lottogänge und erheiterte die Gesellschaft oft mit witzigen Sprüchen. Nun war für zwei Stunden Hochspannung im Saal.



Viele konnten sich an ihren Gewinnen freuen, andere hofften auf noch kommendes Lottoglück, aber alle genossen die frohe Stimmung im Saal.



Ein grosser Dank geht an die Hauptverantwortlichen des Nachmittags, an Esther Dotta, Marlies und Fritz Odermatt und Walter Bucheli, aber auch an die anderen Helfer und Helferinnen im 2. Glied.

Zum Abschied durften alle noch einen Trostpreis in Form einer Schokolade mitnehmen.

Josef Fries

Einladung zum Ausflug in die Stadt Thun - Dienstag 21. Mai 2024

Reiseprogramm

Fahrt mit modernen Reisebussen über den Brünig nach Iseltwald. Kaffee und Gipfeli im Strandhotel Iseltwald am Brienzensee. Weiterfahrt nach Thun.

Mittagessen im Restaurant „Freienhof“ im Zentrum von Thun www.hotelaarethun.ch.

Fakultative Spaziergänge in der Altstadt und am Ufer der Aare. Rückfahrt über Steffisburg, den Schallenberg und durchs Entlebuch.

Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Kosten

Fr. 50.00

Im Preis inbegriffen: Carfahrt, Kaffeehalt, Mittagessen (ohne Getränke)

Abfahrtszeiten

Zentrum St. Michael 07.30 Uhr
Parkplatz Friedhof Littau 07.30 Uhr

Anmeldungen bis Montag, 13. Mai

an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern mit dem nachfolgenden Anmeldeformular oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch



Anmeldeformular für den Ausflug vom 21. Mai 2024 nach Thun

Name, Vornamen:

Adresse:

Einsteigeort:

Zentrum St. Michael

Friedhof Littau

Dienstag, 23. April 2024		Wanderzeit: ca.3 ½ Std. auf- 462m / 244m abwärts	
Halbtageswanderung	Willisau - Luthern		
Besammlung	08:00 Uhr Gasshof		
Abfahrt Bus Nr. 40	08:07 Uhr Gasshof		
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst		
Billettkosten	28.60 Fr. Ganz	14.30 Fr. Halbtax	0 Fr.GA
Verpflegung	aus dem Rucksack		
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke		
Rückkehr	Gasshof ca.18:50 Uhr		
Wanderleitung	Stani Lorenc 079 686 89 43	Walter Jten 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag, 20. April 2024		18:00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag, 28. Mai 2024		Wanderzeit: ca.3 ½ Std. auf- 170m / 134m abwärts	
Tageswanderung	Mellingen - Bremgarten		
Besammlung	07:10 Uhr Gasshof		
Abfahrt Bus Nr. 12	07:16 Uhr Gasshof		
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst		
Billettkosten	55.60 Fr. Ganz	27.80 Fr. Halbtax	0 Fr. GA
Verpflegung	aus dem Rucksack		
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke		
Rückkehr	Gasshof ca.18:30 Uhr		
Wanderleitung	Urs Geiser 079 273 46 12	Stani Lorenc 079 686 89 43	
Anmeldung	bis Samstag, 25. Mai 2023		18:00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag, 25. Juni 2024		Wanderzeit: ca.3 ½ Stunden auf- 282m / 271m abwärts	
Tageswanderung	Willisau – Geiss - Wolhusen		
Besammlung	07:15 Uhr Gasshof		
Abfahrt Bus Nr. 12	07:24 Uhr Gasshof		
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst		
Billettkosten	23.40 Fr. Ganz,	11.70 Fr. Halbtax	0 Fr. GA
Verpflegung	aus dem Rucksack		
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke		
Rückkehr	Gasshof ca.18:30 Uhr		
Wanderleitung	Stani Lorenc 079 686 89 43	Walter Jten 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag, 22. Juni 2024		18:00 Uhr an Wanderleitung

Zur Erinnerung

Damit die Wanderleitung Änderungen oder Absage der Wanderung mitteilen kann, bitten wir um eine

Anmeldung aller Teilnehmenden, auch der GA-Besitzer.

Die Wanderleitung besorgt bei der SBB ein **Gruppenbillett ab Littau – Gasshof**. Bestellte Billette müssen auch dann bezahlt werden, wenn die Reise nicht angetreten wird. Wer kein gültiges Billett vorweisen kann, zahlt nebst dem Fahrpreis einen Zuschlag von mindestens Fr. 100.00.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Vorschau 2024

23.Juli Grossdietwil- Nebikon*, 27. August Rund um den Göschenalp-See**, 24. September Solothurn-Günsberg-Balmberg*,22. Oktober Grafenort-Engelberg***,26. November Schlusswanderung

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



Das Wanderleiterteam 2024:

Urs Geiser Walter Jten Stanislaus Lorenc
(Obmann)

Velogruppe

Geführte E-Bike Touren rund um Luzern

Geschätzte Bikerinnen und Biker

Bald ist es so weit und wir starten am 06.05.2024 zu unserer Velosaison 2024.

Das Leiterteam hat wiederum ein schönes, abwechslungsreiches und sportliches Jahresprogramm zusammengestellt.

Hier noch einige Informationen zum Jahresprogramm: Es werden 3 neue Tagestouren plus der legendäre Grilltag im Angebot sein. Es wird in der Regel nach dem vorgegebenen Routenplan gefahren. Aber mit wettermässigen Änderungen oder sogar Absagen der Tour (ausser dem Grilltag) muss gerechnet werden. Eine Absage der Tour wird jeweils rechtzeitig über das Gruppen-WhatsApp mitgeteilt. Wie schon immer ist

jeder Teilnehmende für sich selber verantwortlich und es steht in seiner Verantwortung, ob er sich fit genug fühlt, die angesagte Tour zu bewältigen. Ein kleines Veloreparatur-Set wird von den Leitern mitgeführt und nach Möglichkeit, bzw. natürlich bei Bedarf, auch Hilfe geleistet.

Das Leiterteam freut sich, das eine oder andere neue Gesicht an der Täschmatt begrüßen zu dürfen. Unter dem Motto: „Es ist nicht verboten, für unsere gesunde und gute Sache ein bisschen Werbung zu machen.“

In diesem Sinne: hends no guet ond mer freuid us!

Das gesamte Leiterteam mit
EUG, Hans Peter Hostettler

Routenplan 2024

06.05.2024	Horwer Rundfahrt	29.07.2024	Meggen – Meierskappel (Königsetappe)
13.05.2024	Ottenhusen – Urswil	05.08.2024	Hergiswil – Stans
27.05.2024	Neuenkirch – Sempach – Rothenburg	12.08.2024	Willisau (Tagesausflug)
03.06.2024	Buchrain – Eschenbach	19.08.2024	Ebikon – Rotkreuz
10.06.2024	Hellbühl– Sigigen – Malers	26.08.2024	Rain – Hildisrieden
17.06.2024	Malters - Buholz	02.09.2024	Eschenbach – Inwil
24.06.2024	Baldeggersee (Tagesausflug)	16.09.2024	Rothenburg – Chlöpfen – Rathausen
01.07.2024	Adelwil – Neuenkirch	23.09.2024	Hergiswil – Stansstad
08.07.2024	Grilltag 2024: Seppi Keller, Spitzhof (bei jedem Wetter)	30.09.2024	Malters – Wolhusen
15.07.2024	Hellbühl– Windblosen – Neuenkirch	Ab 30.09.2024	Saisonabschluss Die Anwesenden entscheiden vor Ort über die Route.
22.07.2024	Sins'er (Tagesausflug)		

Treffpunkt beim öffentlichen Parkplatz an der Täschmatt.

Start 08:00 Uhr

Daten und geplante Strecken (Änderungen möglich)

Unsere Hinweise bitte beachten!

- Wir tragen alle einen Velohelm.
- E-Velos müssen seit dem 1. April 2022 immer mit Licht fahren!!!!
- Keine An- oder Abmeldung notwendig, einfach kommen und mitmachen.
- Gäste und neue Mitglieder sind herzlich willkommen.
- Bei unsicherer Witterung selber entscheiden, Kleidung anpassen.
- Wir fahren auf Hartbelag, aber auch auf Feldwegen. Rennvelo ungeeignet.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



04.09.2023 Tagesausflug Sempachersee

Das Velo Team

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

Seniorenfasnacht 2024

Montag 5. Februar 2024, im Gasthaus Ochsen

Der Wettergott muss ein Fasnächtler sein, denn am Nachmittag des 5. Februar strömten bei strahlendem Sonnenschein über 100 Seniorinnen und Senioren aus allen Himmelsrichtungen in den fasnächtlich geschmückten Ochsenaal. Dort fand der traditionelle Fasnachtsanlass des Aktiven Alter Littau statt. Begleitet mit frohen Klängen unseres treuen Musikers, Toni Wicki füllte sich der Saal mit farbenfroh gekleideten Menschen, in der Erwartung ein paar Stunden zu schunkeln, tanzen und geniessen.



Die zur Verfügung gestellten Accessoires wurden rege benützt und so war niemand ohne Hut oder Fasnachtsschmuck. Peter Wagner eröffnete den Anlass und versprach, heute nicht an die Finanzen zu denken, sondern nur Fröhlichkeit und Spass zu verbreiten.



Voller Spannung wurde der Besuch des Zunftmeisters Volker Eschmann mit seiner Gattin Dorothee, dem Weibelpaar Stefan und Edith und vielen Zünftlern erwartet. Der charmante Zunftmeister begrüusste mit



grosser Freude die Anwesenden und gab sein Motto für die Fasnacht 2024 bekannt.

**Alt ond Jung, Gross ond Chlii, mer fiired Fasnacht
– Besch au debii?**



Krankenschwester, Servicepersonal, Gärtnerin, selbst der Anwärter für die Präsidentschaft

Anschliessend ging das bunte Fasnachtstreiben weiter, anwesend waren auch viele tolle Sujets, u.a.

der USA blieb unserem tollen Fest nicht fern. Als Attraktion zeigten sich 4 Damen mit Rollator, welche zu den Klängen des Radetzky Marsches eine grandiose Show boten. Im Saal befanden sich auch zwei Jubilarinnen, und so kamen sie in den Genuss von Happy Birthday und vielen Glückwünschen. Die Polonaise, angeführt vom Zunftmeister führte durch die verschiedenen Säli des Ochsens und alle, denen dies möglich war, hängten sich ein und der Tatzelwurm nahm kein Ende.



Nun wurde es Zeit, die Maskierten zu erlösen. Die Spannung stieg im Saal. Wer mag sich wohl hinter der Maske verstecken?? Bald wurde das Geheimnis gelüftet. Es war ganz einfach wunderbar, so viele bekannte Gesichter zu erkennen. Als kleine Anerkennung erhielten sie grossen Applaus und einen schön dekorierten Spitzbuben. Auch die vielen Kostümierten kamen in den Genuss einer Süssigkeit.

Zur Freude aller Anwesenden beschenkte der Zunftmeister alle mit einem herrlichen Wein vom Schlossberg Ebernburg, ein Riesling vom Feinsten. Bald schon



servierte das Personal vom Ochsen das obligate Wienerli mit Brot und so konnten die Tanzfreudigen neue Energie tanken. Bei lüpfiger Musik ging es weiter und niemand blieb sitzen, bei so vielen Zünftlern war es für die Damenwelt eine Freude zu tanzen.

«Wenn es am Schönsten ist, soll man das Fest beenden.» Mit diesen Worten dankte Peter Wagner allen Anwesenden für den schönen Nachmittag, mit der Hoffnung, gemeinsam im 2025 wieder einen tollen Fasnachtsanlass zu erleben.

Text: Heidi Wagner
Fotos: Phuong



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

Besichtigung Wasserturm mit Führung

Am **Donnerstag 25. April** besteht die Möglichkeit an einer Führung durch den Wasserturm teilzunehmen. Zum Abschluss gibt es bei gemütlichem Zusammensein ein Getränk in der Turmstube. Von hier aus gibt es eine ganz spezielle Sicht auf die Altstadt.

Achtung: *Der Aufstieg führt über eine Wendeltreppe mit 62 Stufen zur Turmstube!*

Treffpunkt: vor dem Stadttheater um 14:30 Uhr

Kosten: Führung und Getränk Fr. 15.--

Anmeldung: bis spätestens Sonntag **21. April** an:

Carlo Matzinger 041 250 28 37 oder E-Mail an carlo.matzinger@gmx.ch

Stephanie Rey 041 250 50 68 oder E-Mail an stephanie.rey@bluewin.ch



Boccia-Spiel und Weihnachtsessen

Zum Abschluss des Jahres 2023 trafen sich 18 Spielerinnen und Spieler in der Bocciahalle. Angeregte Spiele fanden statt. Bei einem guten Nachtessen (ein 3-Gänger), gekocht von Wirtin Martha, und einem guten Glase Wein verging die Zeit wie im Fluge. Wir freuen uns auf die nächsten Anlässe, neben den obligaten Spielen sind wieder Aperos angesagt. Carlo Matzinger

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:

8. + 22. April, 6. Mai, 3. + 17. Juni ab 13:30 Uhr in der 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



Samichlausfeier im Vicino am 13. Dezember 2023

Eine Woche nach dem Klaustag waren wir im Vicino zu einer Feier und zum Austausch unter den SOS-Fahrern versammelt. Bei Kaffee oder Tee mit Lebkuchen, garniert mit Schlagrahm und Weihnachtsguetzli, genossen wir die gemeinsamen Stunden. Leider hat die Zahl der Fahrten abgenommen, vor allem im Stadtteil Littau. Wir hoffen, dass das Angebot weiterhin zahlreich in Anspruch genommen wird. Carlo Matzinger

Voranzeige: im September 2024 Herbstaufzug ins Glarnerland

Kochkurs für Männer, 4 Mal im Herbst, ab 17. Oktober 2024 und 4 Mal im Frühling 2025



Singen für Frauen und Männer

Sie singen gerne, möchten sich aber keinem Chor verpflichten? Dann ist das Senioren-Singen ideal für Sie. Wir singen **jeden ersten Montag im Monat um 09:00 Uhr** (ausser in der Ferienzeit) **im ref. Kirchenzentrum Littau**.

Unser Begleiter am Klavier, Tobias Bider, Halde 7, 6016 Hellbühl, Tel.-Nr. 041 467 07 47, ist ein ausgezeichnete Musiker und freut sich, mit uns zu singen. Kommen Sie doch unverbindlich vorbei.

Daten 2024: 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 2. September / Kontakt: Elisabeth Christen, 041 250 64 13

Seniorenwanderferien 2024 in GAIS (AR)

Sonntag, 25. August – Samstag 31. August

Informations-Veranstaltung am 17. April 2024, 14:00 Uhr im VIVA Staffelnhof, Reussbühl

Die Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau bietet den wanderlustigen Senioren und Seniorinnen von Reussbühl und Littau und jenen, die es noch werden wollen, eine attraktive Wanderferienwoche im schönen Appenzellerland an. Ausgangspunkt unserer täglichen Aktivitäten ist das Hotel Krone mitten in Gais (www.krone-gais.ch).

Das Leitungsteam hat leichte bis anspruchsvolle Wanderungen im Appenzellerland, im Zeitrahmen von ½ bis 4 Stunden definiert, wobei Bahn und Postauto zum Ausgangspunkt der Wanderung oder/und zur Rückkehr genutzt werden. Am Mittwoch ist die Besichtigung des Stiftsbezirk St. Gallen geplant. Wer Lust hat kann ein eigenes Tagesprogramm gestalten oder einfach das Dorf GAIS und Umgebung erforschen und geniessen.



Die Kosten enthalten: Hin- und Rückfahrt mit der Carunternehmung Hess, Luzern. 6 Übernachtungen, inkl. Halbpension, Kurtaxen, Bergbahnen, Postauto und Bahn.

Einzelzimmer: CHF 995.00

Doppelzimmer: CHF 985.00

Dank der grosszügigen Unterstützung der **Stiftung Elly Lustenberger Luzern** kann die Ferienwanderwoche zu einem sehr attraktiven Preis angeboten werden. **Der Stiftung ein herzliches Dankeschön!**

Schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Anmeldebogen **bis 15. Mai 2024**

an **Werner Steiger, Gasshof 5, 6014 Luzern** oder mit E-Mail an werner.steiger@bluewin.ch

Leitungsteam: Werner Steiger, Priska Baumeler und Liss Haas

---✂---

Anmeldebogen

Seniorenwanderferien 2024, vom **Sonntag 25. bis Samstag 31. August 2024** in Gais (AR)

Name: Vorname: Einzelzimmer
oder
Name: Vorname: Doppelzimmer

Strasse: PLZ/Wohnort:

Ort, Datum: Unterschrift:

Versicherung: Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Eine Reiseannulierungsversicherung wird empfohlen.

Liebe Reussbühlerinnen und Reussbühler Liebe Leserinnen und liebe Leser

Wir hoffen, dass alle den Winter gut überstanden haben. Es waren ein paar ganz happige kalte Tage dabei und zwischendurch kamen immer wieder Frühlingsgefühle auf. Diese Temperaturschwankungen sind nicht immer einfach. Jetzt hoffen wir doch alle, dass der Winter vorbei ist und wir uns wieder auf wärmere Tage freuen dürfen.

Unser Programm für die nächsten Monate steht. Neben den dauernden Angeboten (Jassen, Stamm, Wanderungen) freut es uns, zum Filmnachmittag einladen zu können. Die Komödie "Liebe und andere Unfälle" gibt sicher einiges zum Schmunzeln.

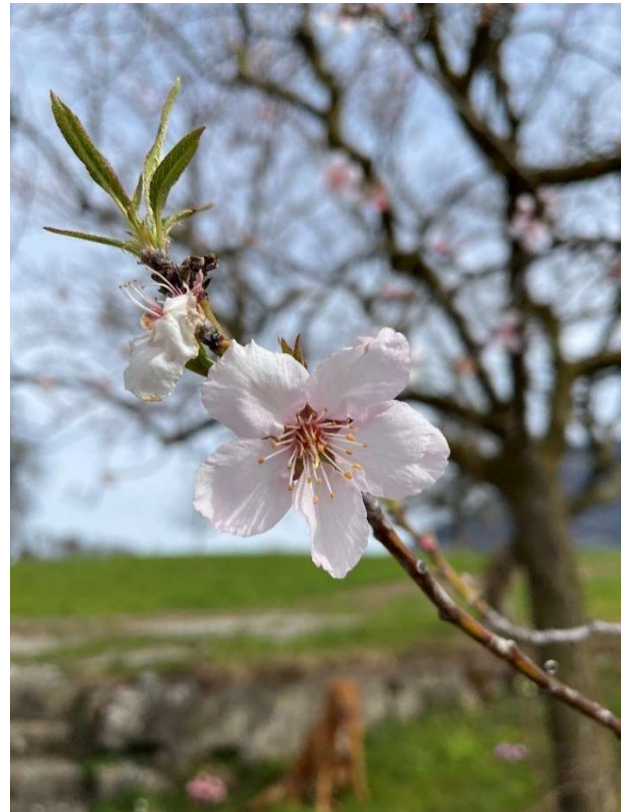
Unser Tagesausflug geht ins schöne Städtchen Stein am Rhein. Alle sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen (auch Littauer und Littauerinnen).

Chömid ond möchid met. Fotos und Berichte zu unseren Anlässen sind auf der Website www.senioren-littaureussbuehl.ch einsehbar.



Mit lieben Grüssen

Für den Vorstand, Maya Tonella



Dauernde Angebote Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Don Carlos

Dienstag, 14:00 Uhr: 2. April 2024, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli
Pius Steiner, Höhenstr. 19, 6015 Luzern; Tel. 041 260 74 54 oder 079 198 64 13

Wanderungen

Stammtisch

Mäntig Kafi-Zyt



Lust zum Plaudern, Austauschen, etwas Gesellschaft haben. Ganz ungezwungen einen Kaffee oder etwas Anderes geniessen.

Jeden Montag in der Cafeteria Staffelnhof ab 14.00 Uhr.

Herzlich willkommen!



Zum Vormerken:

15. Oktober 2024, Mitgliederversammlung

19. November 2024, Vortrag Vogelwarte Sempach

Seite 10

Öffentliches Qi-Gong

Ort: Waldfriedhof Staffeln
(Bus Nr. 42 + 43, Station «Waldstrasse»)
Wann: Jeden Freitag, 19. April bis 27. Sept. 2024
Zeit: 08:30 Uhr bis 09:20 Uhr
Mit Maria Hochstrasser und Babara Burger
Lehrerinnen für Tai Chi und Qi Gong
Kostenloses Angebot ohne Anmeldung



Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 04. April 2024		Wanderzeit ca. 2 ¾ Std.
Ruswil – Hellbühl - Neuenkirch		(Aufstieg ca.100 m, Abstieg ca. 180 m)
Besammlng:	09:15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	09:22 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:33 Uhr Bus Nr.46 ab Emmenbrücke Bahnhof Süd	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst	
	Rückkehr ca. 15:45Uhr	
Verpflegung:	Aus dem Rucksack	
Ausrüstung:	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Anmeldung:	Am Vortag 13:00 bis 14:00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	
Wanderleitung:	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51 Ursula Ottiger, 079 483 63 36	

Donnerstag, 02. Mai 2024		Wanderzeit ca. 2 ¾ Std.
Biberbrugg - Rothenthurm		(Aufstieg ca.250m, Abstieg ca. 150m)
Besammlng:	08:00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08:07 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:20 ab Emmenbrücke Bahnhof (Gleis 2)	
	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 Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51	
Wanderleitung:	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51 Toni Frei Tel. 079 649 47 04	

Donnerstag, 06. Juni 2024		Wanderzeit ca.2 ¾ Std
Gormund – Blosenber - Beromünster		(Aufstieg ca. 150m, Abstieg ca. 220m)
Besammlng:	08:45 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08:52 Uhr mit Bus Nr. 40, 09:03 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 Sepp Roos Tel. 041 250 88 78	
Wanderleitung:	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78 Ursula Ottiger Tel. 079 483 63 36	

Donnerstag, 04. Juli 2024		Wanderzeit ca. 3 Std.
Flüeli-Ranft, Sachsler Höhenweg		(Aufstieg ca. 350 m, Abstieg ca. 250 m)
Besammlng:	08:15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum	
Abfahrt:	08:22 Uhr mit Bus Nr. 40, 08:47 ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2)	
	Kollektiv-Billett wird von der Wanderleitung gelöst	
	Rückkehr ca. 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	

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 (Änderungen vorbehalten):

- 08. August Engelberg – Aaschlucht
- 05. September Mosen – Seon
- 03. Oktober Hildisrieden – Vogelsang
- 07. November Knutwil – Quellenweg
- 05. Dezember Schlusswanderung



Das Wanderleiterteam:

Rolf Grab Paul von Flüe Ursula Ottiger Josef Roos

Veranstaltungen

Filmnachmittag

«*Liebe und andere Unfälle*» ein Film von Tom Gerber

Dienstag 16. April 2024 14:30 Uhr
im Betagtenzentrum Viva Luzern Staffelnhof

Die alleinerziehende Bäuerin Marie ist mit den Kreditzahlungen an ihre Bank Monate in Verzug. Eines Tages steht der Banker Philipp vor ihrer Tür und droht mit der Beschlagnahmung des Hofes. Als Philipp siegessicher mit seinem Sportwagen vom Hof brausen will, baut er einen Unfall und erleidet eine schwere Amnesie. In Panik holt Marie den bewusstlosen Philipp in ihr Haus. Als dieser aufwacht, tischt ihm Marie eine dicke Notlüge auf. Von nun an ist er Mickey - Milchbauer und Maries Ehemann.



Einladung zum Tagesausflug nach Stein am Rhein

Termin: Dienstag, 14. Mai 2024

Programm: Fahrt via Knonaueramt zum Restaurant Waldhaus Katzensee (Kaffeehalt). Weiterfahrt via Winterthur – Andelfingen - Stammheim nach Stein am Rhein. Mittagessen im Hotel Rheingerbe. Freier Aufenthalt.
Rückfahrt ab Stein am Rhein ca. 15:30 Uhr. Rückkehr in Reussbühl ca. 18:00 Uhr.

Mittagsmenü: Salat - Schnitzel mit Pommes Frites oder "Egli"-Knusperli mit Pommes Frites - Glacé

Kosten: **AAR und AAL CHF 50.00 Auswärtige CHF 78.00**
Im Preis inbegriffen: Carfahrt, Kaffee und Gipfeli, Mittagessen (ohne Getränke), Trinkgeld

Abfahrt: **07:45 Uhr** Bücherbrocki
08:00 Uhr bei der ehemaligen Bushaltestelle Ruopigenhöhe

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen bis zum 28. April 2024.

Liss Haas, Waldstrasse 63, 6015 Luzern, Tel. 041 260 50 27,
haasliss@hotmail.com



Anmeldung: Tagesausflug vom 14. Mai 2024

Name, Vorname: _____

Adresse: _____ Tel.-Nr.: _____

Einsteigeort: Bücherbrocki Ehemalige Bushaltestelle Ruopigenhöhe

Bitte angeben, ob Menü mit Fleisch oder mit Fisch gewünscht wird (Menü siehe oben). Wenn keine Angabe, bestellen wir Fleisch.

Fleisch Fisch-Knusperli

Schlusswanderung vom 7. Dezember 2023

Ein bisschen ein trüber Tag war es, aber trocken. 32 wetterfeste Seniorinnen und Senioren machten sich unter der kundigen Leitung des ganzen Wanderleiter-teams auf den Weg zur letzten Wanderung in diesem Jahr. Der Start war kurz nach dem Mittag. Mit dem Bus ging's ins Quartier Würzenbach, dort zu Fuss weiter über den Wisshuswald, die Obere Mühlegg, Büttenen, zum Golfplatz Meggen. Unterwegs dorthin musste sogar der Weg mittels Säge freigemacht werden. Nach dem Halt beim Restaurant Golfplatz und dem Aufwärmen mit einem heissen Tee ging's weiter über den Sitenrain bis zur Bushaltestelle Lerchenbühl in Meggen. Nach dem Einsteigen in den Bus rätselten



alle, wo wohl der Abschluss der Wanderung stattfindet. Im Restaurant Schlüssel in der Lindenstrasse. Mit dem feinen Teller Spaghetti "Della Zia Maria", einem Glas Wein, einem Bier oder sonst etwas, stieg die Stimmung der Teilnehmenden. Mit einem tränenden Auge wurde Johanna Walser als Wanderleiterin verabschiedet. Seit 2008 war sie dabei. Vielen Dank. Zu guter Letzt trug Sepp Roos das Gschichtli vom Totemüggerli von Franz Hohler vor. Respekt!

Allen unseren Wanderleitern: Paul, Sepp, Johanna, Rolf und Ursula vielen Dank für die schönen Wanderungen im 2023. Freude herrscht für das nächste Jahr.

Maya Tonella

Lotto vom 16. Januar 2024

Alle Jahre wieder und jedes Mal ein Erlebnis. Frühzeitig trudelten die Lottospieler und Lottospielerinnen im Restaurant Philipp Neri ein. Knapp 70 an der Zahl. Da wurde auf dem Lottokartentisch gemischt, gesucht und hoffentlich die glückbringende Karte gefunden.



Der Gabentisch, zusammengestellt von Marlyse und Hermann Limacher, war vielversprechend. Wir durften auch dieses Jahr wieder tolle Preise, dank der vielen Spender und Spenderinnen, verteilen. Gutscheine zum Einkaufen, Tageskarten von Bergbahnen, Wein, Schokolade etc. Mucksmäuschenstill war es, als Alois Kiser, der Speaker, die Nummern aus dem Sack klaubte und lautstark deren Wert sagte. Schon bald hiess es hier und dort "Lotto". Ab und zu entschied das Los, wer welchen Preis oder halt nur den Trostpreis erhielt, wenn mehrere gleichzeitig eine volle Reihe hatten.



Nach jedem Gang wurden wieder Glückskarten gesucht und unsere Kartenverkäuferinnen Edith Weder, Doris von Flüe und Longines Baumgartner hatten alle Hände voll zu tun. Ursula Ottiger war die strahlende Gewinnerin des Hauptpreises. Hermann konnte ihr den prallgefüllten Geschenkkorb übergeben.



Gegen 17.00 Uhr löste sich die Gesellschaft langsam auf: Glückliche die einen, die etwas gewonnen hatten und genauso freudig die anderen, welche einfach Spass am Mitmachen hatten und den Nachmittag in geselliger Runde genossen. Nächstes Jahr werden die Karten wieder neu gemischt und es gibt wieder andere Gewinner und Gewinnerinnen.

Von Herzen ein grosses Dankeschön an das ganze Lotto-Team für den geleisteten Einsatz.

Maya Tonella

Seniorenfasnacht 2024

Dienstag, 6. Februar 2024 im Restaurant Philipp Neri

"Jupeidi ond jupeida, d'Fasnacht esch für alli da, jupeidi ond jupeida, d'Fasnacht müemer ha."

Das war das Motto des diesjährigen Anlasses. 60 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, davon sogar zwei Kinder, durften wir dieses Jahr begrüßen. Viele waren verkleidet oder hatten fasnächtliche Accessoires. Das

hatte so tolle Sujets. Das sind die drei Glücklichen: 1. Preis: Bäni Wyss als Clown. 2. Preis: Pius Steiner als Frosch. 3. Preis: Hans Wyss als Ballonmann.



Duo Romantica mit Doris und Franz spielten zum Tanz auf und bei dieser lüpfigen Musik musste man mittanzen oder wenigstens mitwippen. Gross war das Hallo, als die Mättlizunft, angeführt vom diesjährigen

Zunftmeisterpaar Volker Eschmann und Dorothee, dem Weibelpaar Stefan Imgrüth und Edith sowie Gefolge, Einzug hielt. Die anschliessende Schnitzelbank von den "Värsli Brönzler Rüssbüehl" liess die Teilnehmenden schmunzeln. Aktuelle Themen aus dem Quartier wurden auf humorvolle Art vorgetragen. Unserem



Aufruf, maskiert an der Fasnacht teilzunehmen, wurde Folge geleistet. Aus 16 Maskierten konnten die Senioren und Seniorinnen ihre Favoriten auswählen. Es

Tanzen und Singen macht durstig. Gestärkt mit den obligaten Wienerli mit Mutschli liessen wir den gemütlichen Nachmittag ausklingen.

Ich bedanke mich nochmals ganz herzlich bei der Mättlizunft für ihren Besuch und für die wunderbare Flasche Wein sowie meinem ganzen Vorstand, der bei der Organisation und Durchführung kräftig mitgeholfen hat. Nicht vergessen möchte ich alle Anwesenden, welche mit ihrer Teilnahme viel zu diesem gemütlichen und fröhlichen Anlass beigetragen haben. Dankeschön.

Mit fasnächtlichen Grüssen
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. Im Internetbrowser „www.senioren-littareussbuehl.ch“ eintippen und die Rubrik wählen oder einfach mit dem Smartphone den QR-Code nebenan über die Kamera scannen.



Willkommen zum **HANDARBEITSTREFF** im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstr. 59

Stricken, häkeln oder sticken, egal – zusammen handarbeiten, schwatzen und lachen macht Spass! Expertinnen in Handarbeitsfragen sind jeweils vor Ort. Natürlich gibt's dazu auch Kaffee, Tee und Kuchen.

Wir treffen uns am

18. April und am 6. Juni 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



Luzern60plus

Film Spezialvorstellung am 30. April 2024 um 18:00 Uhr von Luzern 60plus im **stattkino Luzern, Löwenplatz 11**, Bourbaki Panorama www.stattkino.ch



WIR SIND DIE NEUEN

von Ralf Westhoff Deutschland 2014, 91 Min., D

Wer sagt eigentlich, dass man mit 60 alt ist? Anne, Eddi und Johannes bestimmt nicht. Sie sind um die sechzig, können sich wenig leisten und gründen deshalb ihre alte Studenten-WG einfach neu. Alles soll so sein wie früher. Doch die neue Wohngemeinschaft hat die Rechnung nicht mit der Hausgemeinschaft gemacht. Denn über den drei Studenten von damals wohnen drei Studenten von heute. Und die verstehen überhaupt keinen Spass.

10 Jahre Fluckmättli

In diesem Jahr darf die Tagesbetreuung Fluckmättli auf 10 Jahre zurückblicken. Dazu öffnen wir die Tür, am Samstag 24. August von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr und umrahmen diesen feierlich.

Im Fluckmättli werden in einem familiären Ambiente erwachsene Menschen liebevoll betreut und begleitet, welche aufgrund verschiedener Krankheitsbilder auf Hilfe angewiesen sind. Die ländliche Lage im Grünen und der schöne Laufgarten bieten einen idealen Ort für Betreuung und Erholung dieser hilfsbedürftigen Menschen. Wir bieten ihnen eine Tagesstruktur mit verschiedenen, kreativen Aktivitäten oder auch einfach nur zum Sein.

Als Gründerin und Leiterin dieser Institution liegen mir diese Menschen sehr am Herzen. Ich werde dabei von einem kompetenten und einfühlsamen Team unterstützt. Wir begleiten jeden Menschen individuell nach seinen Bedürfnissen und Können. Es ist eine dankbare und überaus wertvolle Arbeit, welche viel Einfühlungsvermögen und Liebe erfordert. Einerseits bieten wir den Hilfsbedürftigen eine Abwechslung zu ihrem gewohnten Alltag und andererseits den betreuenden Angehörigen, eine Entlastungsmöglichkeit, um sich Freiräume schaffen zu können. Das Fluckmättli ist eine private Institution, die ich, Eva Waser selbständig aufgebaut habe. Als Fachfrau Gesundheit mit langjähriger Erfahrung im Geriatrie- und Rehabilitationsbereich ist mir bewusst, dass viele pflegende Angehörige an ihre Grenzen stossen. Solche Tagesinstitutionen sind dringend notwendig, damit die kranken Menschen möglichst lange in ihrem gewohnten Zuhause leben können.

Eva Waser & Team, Flückmättli 1, 6014 Luzern-Littau, 041 250 45 38 oder 079 569 05 31,

eva.waser@luckmaettli.ch, www.fluckmaettli.ch



Sie brauchen Unterstützung und Entlastung. Wir helfen im Alltag zuhause.

Seit über 40 Jahren unterstützen wir in der Stadt Luzern schnell, unkompliziert und kompetent Familien, Seniorinnen und Senioren und überhaupt alle, die Hilfe im Alltag benötigen. Wir freuen uns über Ihren Anruf.

SOS
Dienst Luzern
Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe
041 342 21 21 | www.sos-luzern.ch
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern | info@sos-luzern.ch
Ein Angebot der Kirche

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

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

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

Kosten Fr. 10.- pro Person und Fr. 25.- für Familien mit 2 kleinen Kindern.

Anmeldeschluss jeweils Dienstag bis 12:00 Uhr beim Pfarreisekretariat 041 229 90 00

st.theodul@kathluzern.ch

Mittagstisch für alle in der Pfarrei St. Philipp Neri in Reussbühl

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. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli**

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.

Spielnachmittag im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 10. April, 8. Mai und 12. Juni, jeweils von 14 bis ca. 16 Uhr

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

Bei Fragen wenden Sie sich an:

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

Rundgänge im Viva Luzern Staffelnhof

Wenn Sie das Viva Luzern Staffelnhof kennenlernen möchten.

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

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

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

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



Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch 10. und 24. April, 8. und 22. Mai, 12. und 26. Juni 2024, jeweils 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

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile“

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

Fritz Wolbers, Gasshof 9 041 250 48 26

Martin Bühlmann, Flurstrasse 5 041 250 18 13

Doris Moritz, Matthof 6 041 250 28 69

www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Seniorinnen und Senioren-Turnen, Fitgym Pro Senectute

Jeden Mittwoch, 14:00 bis 15:00 Uhr (ausser Schulferien), Turnhalle Ruopigen, Probelektion gratis.

Margrit Berger, Hubelstrasse 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69

Ruth Wagner, Eichenstrasse 30, 6015 Luzern, 041 260 67 36

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

Fitness mit Musik, Fitgym Luzern - Fluhmühle Pro Senectute

In der Turnhalle Schulhaus Fluhmühle jeden Mittwoch, 13:30 – 14:30 Uhr.

Probelektion gratis; Fr. 5.- pro besuchte Lektion. Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung oder auf Ihren spontanen Besuch in einer Probelektion.

Barbara Vanza, Buchrain, 041 760 59 53 und Violette Besson

Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

Stadt Luzern

Anlaufstelle Alter - Selbstbestimmung im Alter

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

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

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

Rufen Sie uns an

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

oder kommen Sie vorbei

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

041 208 77 77

anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch

www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

Nützliche Adressen, Beratung, Unterstützung, Wissen und Freizeit

Mit diesem QR-Code gelangen Sie mit Ihrem Handy zu einer Vielzahl nützlicher Adressen auf unserer Webseite. (www.senioren-littaureussbuehl.ch)



Pro Senectute Luzern

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

Unsere Ortsvertreter

Littau: Markus Geissler, Jodersmatt 7, 6014 Luzern, 079 382 89 54 oder 041 250 24 86

Reussbühl: Stefan Gilli, Eichenstrasse 18, 6015 Luzern, 041 260 69 69 oder 079 583 35 65



Möchten Sie als „SeniorIn im Klassenzimmer“ aktiv werden?

In den Schulen **Fluhmühle** und **Staffeln** wünschen sich zahlreiche Lehrkräfte eine ältere Person, die im Unterricht präsent ist und tatkräftig unterstützt. Pro Senectute



VICINO LUZERN
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Der **Standort in Littau** befindet sich im Fanghöfli. Kommen Sie vorbei, egal ob Sie in **Littau** oder **Reussbühl** wohnen.

Vicino ist eine neutrale und kostenlose Anlaufstelle für alle Fragen

im Alter, seien es Fragen zur Steuererklärung, Unterstützung im Tagesablauf, etc. Frau Esther Helfenfinger unterstützt Sie gerne. 079 895 27 09, esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch



Überall für alle

SPITEX
Stadt Luzern

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

041 429 30 70

Weitere Informationen:
spitex-luzern.ch

B-ECONOMY P.P. 6014 Luzern



Impressum

Herausgeber: Aktives Alter Littau und Reussbühl und Senioren-Drehscheibe für Reussbühl und Littau

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

Redaktionsadressen:

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

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

Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

Auflage 2768 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss 20. Mai 2024