Senioren-Post

Littau - Reussbühl

Aktives Alter Littau

Aktives Alter Reussbühl

Drehscheibe

www.senioren-littaureussbuehl.ch

«Römerbrücke» im Sageli, Hellbühl, 2014 saniert (Bild Velotour 30. Juli

Jassen	Seiten 2 & 11
Samichlaus	Seiten 2 & 11
Wandern	Seiten 3 & 13
Filmnachmittag «Die göttliche Ordnung»	Seite 4
Vortrag «Emmen hat eine Industrie-DNA»	Seite 4
Senioren-Post online	Seite 4
Computerkurse	Seite 8
Eröffnungsveranstaltung Obermättli	Seite 11
Sicherheit im Alter	Seite 11
Übung macht den Meister	Seite 14
cinedolcevita	Seite 14

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 Reussbühl-Littau.
Wir freuen uns, wenn Sie das vielfältige Angebot unserer Anlässe beachten, welche allen offenstehen.
Wer die Senioren-Post nicht erhalten möchte, melde sich bei der Redaktion (Seite 16).

Senioren-Post

Veranstaltungen ***Aktives Alter Littau***

Jassnachmittage

Donnerstag 14.00 Uhr. Restaurant Gasshof, 6014 Luzern
4. Oktober, *8. November*, 6. Dezember 2018
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

Wanderungen **Seite 3**

Dienstag, 23. Oktober, 27. November 2018

Filmnachmittag „Die göttliche Ordnung“ **Seite 4**
Montag, 8. Oktober 2018
14.30 Uhr, Stattkino Luzern

Freier Eintritt, aus Platzgründen reserviert für die Mitglieder des Aktiven Alters Littau

Emmen hat eine Industrie-DNA – Geschichte und Erinnerungen
Montag, 5. November 2018
14.00 Uhr, Gasthaus Ochsen **Seite 4**

Bebilderter Vortrag über die Entwicklung der Emmer Industrien und Ihre Arbeitersiedlungen durch den **Historiker Kurt Messmer, Emmenbrücke**

Adventspiel und Besuch des Samichlaus
Montag, 3. Dezember 2018, 14.00 Uhr
Gasthaus Ochsen

Vorschau auf die Veranstaltungen 2019

Lottonachmittag	Montag, 21. Januar 2019
Seniorenfasnacht	Montag, 25. Februar 2019
Hauptversammlung	Montag, 1. April 2019
Rad/Wanderferien Endingen	Montag, 29. April bis Samstag, 04.Mai.2019

Der Vorstand des Aktiven Alter Littau:

Josef Fries, Präsident, Neuhushof 12, 6014 Luzern, 041 250 35 20, josef_fries@bluewin.ch
Hans Fuchs, Margrit Hegi, Anna Stadelmann, Marlis Odermatt, Bruno Peter, Peter Wagner,

Hans Fuchs Margrit Hegi Peter Wagner Anna Stadelmann Josef Fries Marlis Odermatt Bruno Peter

Senioren-Post

Aktives Alter Littau

Wandergruppe Littau

Dienstag, 23 Oktober 2018	**Wanderzeit: ca.2,5 Std**
Halbtageswanderung	**Sempach. – Schloss Warthensee - Nottwil**
Besammlung	12.50 Uhr Gasshof
Abfahrt:Bus 40	13.02 Gasshof (Richtung Emmenbrücke)
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst
Billettkosten	Fr. 15.40 Halbtax Fr. 7.70
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen- Sonnenschutz, Wanderstöcke
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr
Wanderleitung	Peter Bischof 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24
Anmeldung	**bis Samstag 20 Oktober 2018, 18.00 Uhr**, an Wanderleitung

Dienstag, 27. November 2018	**Wanderzeit: ca. 2.00 Std.**
Nachmittagswanderung:	**Wanderung mit Schlusshöck**
Besammlung	13.15 Uhr bei Kath. Kirche Littau
Abmarsch	13.30 Uhr bei Kath. Kirche Littau
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen- ev. Sonnenschutz, Wanderstöcke
Wanderleitung	Peter Bischof 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24
Anmeldung	**bis Samstag 24. November 2018, 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.-

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

Zu jeder Wanderung eine Bildergalerie auf unserer Webseite!

Senioren-Post

Aktives Alter Littau

Filmnachmittag „Die göttliche Ordnung“

Montag, 8. Oktober 2018, 14.30 Uhr
Stattkino Luzern, im Bourbaki-Panorama

Buslinie 1 vom Bahnhof Luzern bis Löwenplatz

Der Film „Die göttliche Ordnung“ zeigt ein dunkles Kapitel der Schweizer Geschichte.
Woodstock war schon vorbei, als Schweizer Frauen noch immer nicht wählen und abstimmen durften.
Unsere Eltern und Grosseltern erinnern sich an den 7. Februar 1971, als die Frauen in der Schweiz als die letzten Bürgerinnen Europas das Stimm- und Wahlrecht erhielten.
Ein sehr interessanter Film, der die Ansichten der damaligen Zeit wiederspiegelt.

Stimmig, amüsant kämpferisch und ganz und gar nicht bierernst.

Freier Eintritt, aus Platzgründen reserviert für die Vereinsmitglieder des Aktiven Alters Littau

Emmen hat eine Industrie-DNA – Geschichte und Erinnerungen

Montag, 5. November 2018, 14.00 Uhr
Gasthaus Ochsen

Der Historiker Kurt Messmer zeigt in einem bebilderten Vortrag die Entwicklung der Emmer Industrien und ihre Arbeitersiedlungen auf.

Er würde sich freuen, wenn sich im Anschluss an seine Ausführungen auch Personen aus dem Publikum zum Thema äussern könnten.

Senioren-Post online: www.senioren-littaureussbuehl.ch

Die gemeinsame Webseite der 3 Trägergruppen.
Man findet sie mit Google am einfachsten mit z.B. „senioren littau“ oder „senioren reuss“.
Die ersten beiden Seiten erleichtern den Einstieg zu den neusten und wichtigsten Angeboten und zur Vielfalt der Bilder und Berichten über die Anlässe der Trägergruppen.
Die Bilder und Berichte der Leser führen in viele Länder: Süditalien, Irland, Baltische Staaten, Australien/Neuseeland, Skandinavien, Indien, Sardinien, Lanzarote, Donau Radweg, Venedig, Kappadokien, Usbekistan….Und vieles mehr.
Sie werden natürlich auch Littau und Reussbühl entdecken. Lassen Sie sich überraschen!
Die Redaktion freut sich auf weitere Bilder unserer Leser: Reisen, Ferien und Ausflüge, Bilderreihen zu Themen wie Blumen, Landschaften usw.
Die Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit, sogar farbig, zur Verfügung.

Nicht verpassen, farbig und im Vollbildmodus, auf PC, Laptop, Tablet und Handy:

- *Die Bilder der Seniorenferien Adelboden*
- *Ausflug über die Grosse Scheidegg*
- *Alle Anlässe, Wanderungen und Velotouren (Hitzkirch)*
- *Leser-Berichte in Vorbereitung*

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren

Josef Fries, Jakob Manser, Hans Thalmann, Martin Bühlmann, Hong Phuong Bui

Was für ein einmaliger Velosommer!

Von Mai bis September waren wir zwanzig Mal am Montag mit dem Velo unterwegs.

Wie aus dem detaillierten Bericht von Hans Thalmann hervorgeht, fanden bis Redaktionsschluss fast alle Fahrten bei prächtigem Wetter statt.

Kein Wunder, fuhren häufig über 30 Personen mit.

Auch wenn sich die Zielorte jedes Jahr wiederholen, finden die 4 Leiter immer neue, überraschende Strecken in dieser wunderbaren Umgebung.

Höhepunkt am 20. August 2018: 48 (!) Velofahrende radeln ins Seetal zum festlichem Picknick im Garten von Albert und Emma Schmid in Hitzkirch, mit musikalischer Glockenspiel-Überraschung von Annemarie Theiler-Maurer, mit Geburtstagswein von Phuong, Frauen-Wettbewerb, Dopingkontrolle und grosser Preisverleihung durch Hans Fuchs (Bilder).

Und auf die altmodischen nicht Elektro-Motorisierten wird Rücksicht genommen. Danke!

Herzlichen Dank dem Obmann Hans Thalmann und seinen drei Kollegen (Bild) wie auch unserem Fotografen Hong Phuong Bui (Bild) für seine eindrücklichen Bildreportagen.

Hineinklicken und unsere Region neu entdecken mit allen Bildern der 20 Ausfahrten und dem Bericht von Hans Thalmann auf unserer Webseite!

Hier, stellvertretend für die vielen Bilder dieser Saison, eine Auswahl vom 20. August 2018, Velotour nach Hitzkirch:

Jassmeisterschaft 2017/2018

Die Jassnachmittage finden jeweils am 1. Donnerstag des Monats im Restaurant „Gasshof“ statt.
Sie sind sehr beliebt und so nahmen 41 Jasserinnen und Jasser an der diesjährigen Meisterschaft teil.
Die Nachmittage werden seit gut 30 Jahren von **Anna Stadelmann** mustergültig organisiert und geführt.
Herzlichen Dank für diese wertvolle Arbeit.
Die Rangverkündigung der Jassmeisterschaft fand am 7. Juni 2018 statt.
Alle Jasser und Jasserinnen konnten einen kleinen Barbetrag entgegennehmen.
Hier die drei besten Jasser der diesjährigen Meisterschaft

Anna Stadelmann und Albert Winiger

Jasskönig 2017/2018	**Albert Winiger**	**mit 18144 Punkten**
	Alois Diethelm	mit 17692 Punkten
	Kurt Liechti	mit 17678 Punkten

Herzliche Gratulation

Josef Fries

Bilder «Absenden» vom 7. Juni 2018 im Rest. Gasshof
Albert Winiger war ferienhalber abwesend.
Alle Bilder von Hong Phuong Bui auf unserer Webseite

Gratulation durch Marlis Odermatt

Gratulation durch Rita Achten

Senioren-Post

SENIOREN-DREHSCHEIBE REUSSBÜHL-LITTAU

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

Eine eindrückliche Woche, ein Abschied und offene Fragen

Seniorenferien in Adelboden, 25. August bis 1. September 2018

Die 41 Feriengäste verbrachten mit ihren drei Begleiter und Begleiterinnen eine wunderbare Woche im Hotel Alpina, Adelboden. Die hervorragende Unterkunft, das Frühturnen mit Doris Moritz, die Abendessen mit drei Menus zur Auswahl, aber insbesondere die liebevolle Betreuung und die sorgfältige Vorbereitung des an die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren angepassten Programmes liessen die Woche zum Erlebnis werden.

Das Wochenprogramm in Kürze:

Samstag: Anreise bei regnerischem Wetter. Fabelhafter Ferienstart mit einem Mittagessen im Seehotel, Bönigen, am Brienzersee und erste Bekanntmachung mit dem gemütlichen Hotel Alpina und seiner Aussicht auf Adelboden, zur Tschentenalp, zum wuchtigen Mittagshore, zum Wildstrubel und zur Engstligenalp mit ihrem Wasserfall.

Sonntag: Der (spät) Sommer ist zurück, die Berge sind frisch verschneit. *Traditioneller Kirchenbesuch* in Adelboden (reformiert) und Frutigen (katholisch). Flanieren bei schönstem Sommerwetter durch das Dorfzentrum und zum Hotel zurück entlang der «Entschlige» oder mit Bus direkt zum Hotel. Zum Apero, eine Alphorn-Einlage des Hoteldirektors.

Montag: Start mit (freiwilligem) Frühturnen. Die Spaziergruppe besucht den *Blausee*. Die Wandergruppe erlebt das imposante Wasserspektakel der *Cholerenschlucht*. Unheimlicher Aufstieg über Brücken und Treppen durch die tief ausgeschnittene Felsschlucht.

Dienstag: Die Spaziergruppe geniesst den prächtigen Tag auf dem *Hahnenmoospass*. Die Wandergruppe wandert von *Sillerebühl* hinunter nach *Geils*, gondelt zum *Hahnenmoospass* hinauf (gemeinsame Rast der beiden Gruppen) und steigt zurück, dem «Blumenweg» entlang, nach *Sillerebühl.*

Mittwoch: Sonniger Tagesbeginn mit späterem Wetterumbruch. Eine Gruppe bleibt im «Boden», eine andere gondelt auf die *Tschentenalp* und die Wandergruppe verliert sich auf der *Engstligenalp* auf der Suche nach einem See, den es gar nicht gibt. Das Abenteuer lässt uns das Erlebnis dieser Urwelt-Landschaft besonders eindrücklich erfahren. Auf dem Rückweg, entlang der «Entschlige», überrascht uns, ein Kilometer vor dem Hotel, ein heftiges Gewitter.

Abends offizieller Besuch des *Vorstandes der Drehscheibe*: Carlo Matzinger, Stephanie Rey-Koller, Maria Koller und Hans Frei. Die Frage nach der Zukunft der Seniorenferien wird angeschnitten, bleibt aber offen.

Donnerstag: Tiefe Wolkendecke/Nebel. Ideal für den Spielvormittag mit grossem Gabentisch und den vielen Gewinnern. Freier Nachmittag.

Freitag: Für die einen der *Film «Unerhört jenisch»* mit Stefan Eicher, für die andern geht's in das Tal der Hängebrücken. Eindrückliche Wanderung entlang der «Entschlige» von *Rohrbach* bis *Hostalde*, über diverse kleinere Hängebrücken bis zur spektakulären, 153 Meter langen und 38 Meter hohen und ziemlich wackeligen *Fussgänger-Hängebrücke*. Verdiente Erholung im kleinen Hängebrügg-Beizli.

Dieser Letzte Abend gehört dem **Dank** und den **Ehrungen**.
Hanni Wyss erinnert an alle grossartigen Ferien die unsere Betreuer für uns organisiert und begleitet haben: 12-mal mit Edi Moritz, 10-mal mit Doris Moritz und 5-mal mit Edith Mühlemann.
Und das soll nun vorbei sein? Oder geht es weiter? Der Vorstand der Drehscheibe sucht nach Lösungen.

Bei den Feriengästen überwiegt die Dankbarkeit. An diesem Abend kann sich kaum jemand eine andere Lösung vorstellen. Wir freuen uns vorerst auf den Fotorückblick.

Samstag: Rückreise und, als krönender Abschluss, Mittagessen im Strandhotel Iseltwald. Danke den Sponsoren.

Bruno Peter Viel mehr Bilder und Video auf unserer Webseite

Computerkurse, 15 Module Details auf www.senioren-littaureussbuehl.ch

Kurszeiten: Dienstag oder Donnerstag je 17.30 bis 20.30 Uhr

Kursort: Schulhaus Matt.

Kurskosten: 60.- Fr. pro Modul/Kursabend

Kursleitung/Anfragen/Anmeldung:

Doris Reck, Schwandenstrasse 24, 6103 Schwarzenberg,
041 497 21 55 oder per E-Mail: reckdh@bluewin.ch

Folgende 15 Module werden je nach Interesse angeboten:

Schnupperkurs
Absolute Anfänger lernen an diesem Kursabend das ABC des Computers wie Bedienung, Maushandhabung, Verwenden von Programmen ....
Voraussetzung: keine

Windows
Themen dieses Kurses sind: Kennenlernen von Systemeinstellungen, Dateien verwalten, Arbeiten mit Tastenkombinationen, System warten....
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Tabellenkalkulation (Excel, Calc) Anfänger
Einstieg in die Tabellenkalkulation mit einfachen Anwenderbeispielen (Kassenbuch, Adresslisten, einfache Rechnungen.....)
Voraussetzung: PC-Grundkenntniss

Tabellenkalkulation (Excel, Calc) Fortgeschrittene
Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Erstellen von komplexeren Tabellen....
Voraussetzung: Grundkenntnisse Tabellenkalkulation

Textverarbeitung (Word, Writer) Anfänger
Einstieg in die Textverarbeitung mit einfachen Anwenderbeispielen (Brief, Karte, Tabelle.....)
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Textverarbeitung (Word, Writer) Fortgeschrittene
Erstellen von komplexeren Dokumenten (Flugblätter, Broschüren, Reiseberichte, Visitenkarten .....)
Voraussetzung: Grundkenntnisse Textverarbeitung

Präsentation (Powerpoint, Impress) Anfänger
Einstieg in das Erstellen von Präsentationen, Vorträgen
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Internet Grundkurs
Suchen und finden, Online-Shopping, Gefahren...
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Kommunikation im Internet
Mail, Skype, Chat.... kennenlernen und einrichten
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

iPad – das Tablet von Apple
Möglichkeiten und Grenzen des iPads. Kennen lernen von diversen Apps (Es stehen iPads zur Verfügung)
Voraussetzung: keine

Bildbearbeitung mit Picasa (Anfänger)
Organisieren von Fotos, einfache Bearbeitung
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bildbearbeitung mit Picasa (Fortgeschrittene)
Anlegen von Tags und Alben, komplexere Bildbearbeitung, Erstellen von Diashows, Filmen, DVDs
Voraussetzung: Anfängerkenntnisse Picasa oder ähnlicher Software

Erstellen eines Fotobuches
Erstellen eines Fotobuches mit Hilfe der Gratis-Software von Ifolor (ein eigenes Notebook ist von Vorteil)
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Technikkurs (nicht nur für Männer!)
Folgende Fragen werden an diesem Kursabend erläutert: Wie rechnet ein PC, aus welchen Bestandteilen besteht ein PC, welche Peripheriegeräte sind möglich, welchen PC brauche ich, wie lese ich einen PC Prospekt?
Voraussetzung: keine

Erstellen einer Webseite
Mit Hilfe von Jimdo erstellen wir online eine gratis Website
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Frageabend zu Computer, Handy, Tablet...

Ein neuer Frageabend werden wir in der nächsten Senioren-Post bekannt geben.

www.luzern60plus.ch

Die städtische Internetplattform mit den vielfältigen zusätzlichen Angeboten.

Regelmässige Anlässe der Senioren-Drehscheibe

Boccia-Spielen
Jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, 13.30 Uhr in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.
Auch Frauen sind herzlich willkommen. Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Bei uns ist auch Geselligkeit nach dem Spiel wichtig. Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu einem Probelauf auf unserer Bahn eingeladen.
Leiter: Erwin Keiser,
Reussmatt 10, 6032 Emmen, 041 260 43 79

Singen für Frauen und Männer
Montag, 2. Juli, 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2018
09.00 – 10.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau
Am Klavier: Franz Buchwalder, Seuzach, 052 335 03 25

Handarbeiten
Donnerstag 13. und 27. September, 18. Oktober, 8. und 22. November 2018
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau
Leitung: Vreni Wäfler, Thorenbergstr. 30, 041 250 53 19

Pro Senectute Kanton Luzern

Herbstsammlung vom 24. September bis 3. November 2018

Mit den Spenden aus der Bevölkerung kann Pro Senectute Kanton Luzern die kostenlose Sozialberatung sowie das Engagement für ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben weiterhin flächendeckend im ganzen Kanton anbieten. Während der diesjährigen Herbstsammlung vom 24. September bis 3. November 2018 sind wiederum rund 700 freiwillige Helferinnen und Helfer in den Gemeinden des Kantons Luzern unterwegs, um persönlich oder brieflich um Spenden zu bitten. Ein Teil des gespendeten Geldes wird für die Altersarbeit in der jeweiligen Gemeinde eingesetzt. Jede einzelne Spende trägt dazu bei, dass Pro Senectute Kanton Luzern die dringend notwendige Arbeit im Dienste betagter Menschen weiterführen kann.

Pro Senectute Kanton Luzern setzt sich für ein möglichst langes und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ein. Doch manchmal braucht es wenig, um als älterer Mensch unverhofft in eine Notlage zu geraten. Betroffene sind nicht mehr in der Lage am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sie ziehen sich zurück. Pro Senectute Kanton Luzern schaut hin und hilft in diesen Situationen gezielt, diskret, schnell und unbürokratisch. Die Sozialberaterinnen und Sozialberater von Pro Senectute Kanton Luzern sind für viele Seniorinnen und Senioren eine wertvolle Unterstützung. Sie helfen in schwierigen Situationen Lösungen zu finden und die Lebensqualität markant zu verbessern. Aber auch die verschiedenen Bildungs- und Bewegungsangebote, die Infostelle Demenz, der Treuhand- und Steuererklärungsdienst, die unentgeltliche Rechtsauskunft usw. sind wichtige Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Luzern. Sie stärken die Unabhängigkeit der älteren Menschen und unterstützen sie darin, auch im Alter würdevoll und selbstbestimmt zu leben.
Pro Senectute Kanton Luzern, Jolanda Imhof, Leiterin Ortsvertretungen,

Informationsveranstaltung – «Vorsorge im Alter», Jetzt anmelden

Dienstag, 30. Oktober

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden.» Am Dienstag, 30. Oktober lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung. Es erwarten Sie drei Referate zu folgenden Themen:

- «Finanzielle Vorsorge im Alter» (Marcel Hüsler, Raiffeisenbank Luzern),
- «Vorsorgedossier DOCUPASS – im Alter selbstbestimmt bleiben» (Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern),
- «Vorsorgeauftrag – Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (lic. iur. Marco Kathriner, KESB Luzern-Land).

Moderation: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern. Die Veranstaltung (18.30 bis zirka 20.30 Uhr/Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium LZ Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern statt. Eintritt frei. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen nehmen wir gerne bis 23.10.2018 unter event@lu.pro-senectute.ch oder 041 226 11 88 entgegen.

Senioren-Post

Aktives Alter Reussbühl

Liebe Leserinnen und Leser,

Fischerbote im Hafen, ein schöner Strand, ein Aussichtspunkt mit einem prächtigen Panorama.

Das war Sommerzeit – Ferienzeit.

Jetzt freuen wir uns auf schöne, milde Herbsttage.

Am Dienstag, 16. Oktober 2018, beginnen wir unser Herbst – Winterprogramm. Der Vorstand freut sich auf viele regelmässige Besucherinnen und Besucher.

Jüngere Seniorinnen und Senioren sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Seniorennachmittage, das Jassen im Restaurant Don Carlos und die Wanderungen sind Gelegenheiten um Kontakte zu pflegen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Im Namen des Vorstandes:
Hanni Wyss, Präsidentin

Der Vorstand

Das untenstehende Bild entstand nicht anlässlich der Fussballweltmeisterschaft, auch nicht am 1. August. Der Vorstand vom Aktiven Alter Reussbühl traf sich am 21. Juni im Restaurant Gartenhaus an der Lindenstrasse zum Vorstandsessen. Es war ein gemütliches Beisammensein in diesem originellen Lokal im Fluhmühlequartier.

Für **Hans Koller** war es der Abschied aus dem Vorstand. Nach über 25 Jahren engagierter Mitarbeit, davon 23 Jahre als Kassier, ist er zurückgetreten. Die Seniorenvereinigung verdankt ihm viel.
Die Kasse hatte Hans jederzeit im Griff. Zudem trug er immer wieder mit guten Ideen oder eigenen Beiträgen zur Gestaltung des Programmes bei.
Hans kennt Reussbühl und seine Entwicklung wie kein Zweiter. Mit seinem Wissen hat er die Seniorennachmittage immer wieder bereichert.
Sicher wird er auch weiterhin an unseren Anlässen teilnehmen, und die eine oder andere Wortmeldung werden wir von ihm zu hören bekommen.

Von Links: Hans Wyss, Toni Portmann, Agnes Huonder, Heidi Kiser, Hanni Wyss, Hans Koller, Lotte Dousse

Senioren-Post

Aktives Alter Reussbühl

Veranstaltungen Aktives Alter Reussbühl

Jassen im Restaurant Don Carlos, Ruopigen, Dienstag, 14.15 Uhr

3. Juli, 4. September, 9 .Oktober, 6. November 11. Dezember 2018

Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern 041 260 63 79
Josette Zemp Waldstrasse 49, 6015 Luzern 041 260 87 85

Wanderungen: 4. Oktober, 8 November, 6. Dezember 2018

Seite 13

Dienstag, 16. Oktober 2018, 14.00 Uhr, Rest. Obermättli
Eröffnungsveranstaltung
Als Gast dürfen wir Stadtrat Martin Merki begrüssen
Jahresrückblick, Vorschau und Kassenbericht.
Vorstellung der «Anlaufstelle Alter».
Zur Unterhaltung singt der Chor Reisender Kaufleute.

Dienstag, 13. November 2018, 14.00 Uhr Rest. Obermättli
Vortrag: Sicherheit für Seniorinnen und Senioren
mit dem Sicherheitsberater der Polizei, Roland Jost.

Zu Beginn gedenken wir unseren Verstorbenen.

Dienstag, 4. Dezember 2018, 14.00 Uhr, Rest. Obermättli
Besuch vom Samichlaus

Vorher kurze Adventfeier und anschliessend ein feines Essen.

Vorschau 2019:

15. Januar 2019: Lotto
26. Februar 2019: Seniorenfasnacht
12. März 2019: Film im Staffelnhof
9. April 2019: Vortrag: Rettungseinsätze mit dem Suchhund Bruno Maurer aus Reussbühl
14. Mai 2019: Ausflug

Kontakt: Hanni Wyss, Präsidentin, Ruopigenring 85, 6015 Luzern, Tel. 041 250 24 09

Jassen im Restaurant Don Carlos

Bemerkungen zum Programm Herbst Winter 2018/2019.

Es ist wohl den Meisten bekannt, dass das Restaurant Obermättli geschlossen ist.

Der Kirchenrat gab die Zusicherung, dass bis am Neujahr alle Vereine und Gruppierungen ihre Anlässe im Obermättli durchführen können. Damit für das Trinken und Essen gesorgt ist, wurde eine Catering – Firma beauftragt. So wird es auch für das Aktive Alter Reussbühl möglich sein, im Oktober, November und Dezember die Seniorennachmittage in der gewohnten Art im Obermättlisaal durchzuführen.

Wieweit das Obermättli im Januar/Februar 2019 verfügbar sein wird, steht noch nicht fest. Geplant ist eine Neugestaltung des Restaurants, des Saales und der Küche. Ob diese Pläne im vorgesehenen zeitlichen Rahmen verwirklicht werden können steht noch nicht mit Sicherheit fest.

Möglicherweise wird unser Programm ab Neujahr den gegebenen Situationen angepasst.

Wir freuen uns, dass wir zum ersten Anlass am 16. Oktober Stadtrat Martin Merki begrüssen dürfen. Er wird sicher ein paar Worte an uns richten und eine Mitarbeiterin der Stadtverwaltung wird die «Anlaufstelle Alter» vorstellen.

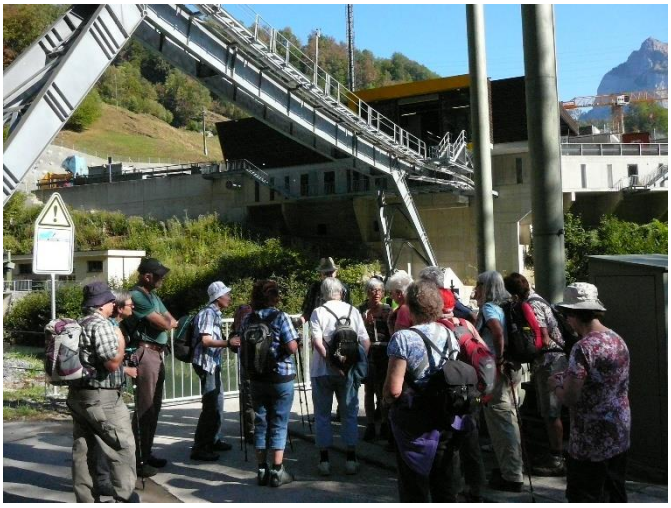
Zu Beginn aber werden wir Rückschau halten auf das vergangene Jahr und über den Kassenstand berichten. Der Chor Reisender Kaufleute wird den Nachmittag mit Liedervorträgen bereichern.

Zum gemütlichen Beisammensein wird ein Glas Wein und etwas Kleines zum Essen offeriert.

Am 13. November wird uns der Sicherheitsberater der Polizei, Roland Jost zum Thema «Sicherheit für Seniorinnen und Senioren» einen spannenden Vortrag halten. Es gibt sicher viele Fragen, auf die Herr Jost gerne eingehen wird.

Traditionsgemäss gedenken wir zu Beginn des Seniorennachmittages unserer Verstorbenen.

Ein beliebter Nachmittag ist der 4. Dezember mit dem Besuch des Samichlaus.



Bei heissem Augustwetter gemütliche Wanderung der Muota entlang
Bilder Hans Wyss, Wanderung Schlattli bis Muotathal am 9. August 2018:
.

Senioren-Post

Aktives Alter Reussbühl

Wandergruppe Reussbühl

Donnerstag, 04. Oktober 2018	**Wanderzeit ca. 2¼ Std**

Oberkirch – Büel – Bachtalen – Nottwil (Aufstieg ca. 100 m)

Besammlung	09.50 Uhr Haltestelle Ruopigen-Zentrum
Abfahrt	10.07 Uhr mit Bus Nr.40 nach Emmenbrücke 10.19 Uhr mit der Bahn S1 ab Bahnhof Emmenbrücke Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst. Rückkehr ca. 16.00 Uhr
Anmeldung	**Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Johanna Walser, Tel. 041 252 08 30**
Verpflegung	Aus dem Rucksack
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke
Wanderleitung	Johanna Walser, 041 252 08 30 — Paul von Flüe, 041 260 63 51

Donnerstag, 08. November 2018	**Wanderzeit ca. 2½ Std**

Oberschongau (743 m) **- Müswangen** (790 m) **– Hitzkirch** (470 m)

Besammlung	09.35 Uhr Haltestelle Ruopigenzentrum
Abfahrt	09.52 Uhr mit Bus Nr. 40 Richtung Waldibrücke und S9 nach Hitzkirch 09.54 Uhr ab Frohburg, Bus Nr. 40 Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst. Rückkehr ca. 16.30 Uhr
Anmeldung	**Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss Tel. 041 250 24 09**
Verpflegung	Mittagessen im Rest. Linde, Müswangen oder aus dem Rucksack
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke
Wanderleitung	Hans Wyss, 041 250 24 09 — Johanna Walser, 041 252 08 30

Donnerstag, 06. Dezember 2018	**Wanderzeit ca. 1½ Std**

Schusswanderung (Leichte Wanderung) ***wird bei jedem Wetter durchgeführt***

Besammlung	13.45 Uhr Haltestelle Ruopigenzentrum
Abfahrt	14.02 Uhr Bus 40 Richtung Littau Kollektivbillett wird von der Wanderleitung gelöst.
Anmeldung	**Am Vortag 13.00 bis 14.00 bei Eugen Lotter, Tel. 041 260 61 27**
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, evtl. Wanderstöcke
Wanderleitung	Eugen Lotter, Johanna Walser, Hans Wyss, Paul von Flüe

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

Wanderung vom 6. September 2018: Holderbank - Ruine Alt Bechburg – Egerkingen, Bilder Hans Wyss

„Übung macht den Meister“- Gedächtnistrainings-Kurs im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

Unser Gedächtnis funktioniert ähnlich wie ein Muskel. Wer es ständig trainiert, wird auch im Alter ein gutes Gedächtnis haben. Wird es nicht trainiert, so verkümmert es. Ursula Koch zeigt uns Tipps und Tricks, wie wir mit Freude unser Gedächtnis auf Trab halten können.
Der Kurs ist auch für NeueinsteigerInnen geeignet.

Daten: Mittwoch, 17., 24. 31. Oktober & 7. November 2018
Zeit: 10.00 bis ca. 11.00 Uhr
Kosten pro TeilnehmerIn: Fr. 80.— (inkl. Material)
Kursleitung: Ursula Koch, zert. Gedächtnistrainerin und dipl. Audioagogin
Anmeldung bitte bis am 20. September direkt bei Frau Ursula Koch, Schachenweg 11, 6030 Ebikon, Telefon: 079 307 97 70, Email: ursulakoch@bluewin.ch

cinedolcevita Seniorenkino im stattkino

stattkino Luzern, im 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
Wir zeigen aktuelle Filme, Reprisen, aber auch ein Klassiker aus der Cinémathèque suisse in Lausanne..

*Im Oktober läuft ein Spezialprogramm zum Thema **DAS HOHE ALTER** in Zusammenarbeit mit der Abteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern und dem stattkino:*

03.10., 17.00
ET SI ON VIVAIT TOUS ENSEMBLE?
von Stéphane Robelin, Frankreich 2011, 96 Min., F/d
mit Daniel Brühl, Geraldine Chaplin, Jane Fonda, Pierre Richard

10.10., 17.00
TOKYO FAMILY
von Yoji Yamada, Japan 2013, 146 Min., Japanisch/d,f

17.10., 17.00
QUELQUES HEURES DE PRINTEMPS
von Stéphane Brizé, Frankreich 2012, 108 Min., F/d
mit Vincent Lindon

24.10., 17.00
PEPE MUJICA – EL PRESIDENTE
von Heidi Specogna, D 2014, 94 Min., Spanisch/d,f

Im November geht es dann weiter mit CINEDOLCEVITA.

6. November, 14.30
VICTOR, VICTORIA
von Blake Edwards, USA 1981, 132 Min., E/d,f
mit Julie Andrews

20. November, 14.30
MULHAPAR
von Paolo Poloni, Schweiz 2014, 90 Min., OV/d,f

4. Dezember, 14.30
DAS MENSCHLEIN MATTHIAS
Edmund Heuberger, Schweiz 1941, 86 Min., Dialekt
Mit Leopold Biberti, Röbi Rapp u.a.

18. Dezember, 14.30
AN – VON KIRSCHBLÜTEN UND ROTEN BOHNEN
von Noemi Kawase, Japan/F/D 2015, 109 Min., Japanisch/d,f

Flyer mit ausführlichem Programm bis 2. April 2019 auf unserer Webseite

SOS DIENST LUZERN

Kirchliche Familien- und Nachbarschaftshilfe.

Wir helfen den Alltag zu bewältigen. Wir bieten kurz- und langfristige Einsätze im Bereich Hauswirtschaft (inkl. Kochen), Unterstützung auch im Familienalltag (mit und ohne Kinder), Begleitung ohne Auto (z.B. Einkaufen, Coiffeur-Termin) usw.
Fragen Sie uns unverbindlich.Telefon 041 342 21 21
SOS-Dienst Luzern, Brünigstrasse 20, 6005 Luzern, www.sos-luzern.ch

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, Donnerstag, 18.Oktober, 22. November, 20.Dezember 2018
Kosten Fr. 10.- pro Person und Fr. 25.- für Familien mit 2 kleinen Kindern
Anmeldeschluss jeweils Dienstag bis 12.00 Uhr beim Pfarreisekretariat 041 259 01 80

Spielnachmittage im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, **17. Oktober, 14. November und 12. Dezember 2018** von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr
Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwerte Zeit in offener Runde. Haben Sie ein Lieblingsspiel? Bringen Sie es doch mit und lassen Sie sich vom Spielfieber anstecken!
Bei Fragen wenden Sie sich an: Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60

Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, **17. und 31. Oktober; 14. und 28. November und 12. Dezember** jeweils 12.15 Uhr
Essen ohne Wein Fr. 8.--; Essen mit Wein Fr. 10.--
An- und Abmeldungen jeweils bis am vorhergehenden Montag
an Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60 oder diakonie.littau@lu.ref.ch

Senioren-Turnen, Pro Senectute

Je Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr (ausser Schulferien), Turnhalle Ruopigen
Margrit Berger, Hubelstrasse 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69
Ruth Wagner, Eichenstrasse 30, 6015 Luzern, 041 260 67 36
Beatrice Andereggen, Waldstrasse 47, 6015 Luzern, 041 250 15 13

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile"

Je Mittwoch, 16.00 bis 17.15 Uhr, Turnhalle Matt

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

Während den Schulferien entfallen die Turnstunden.
www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Wasserfitness, Pro Senectute

Wöchentlich jeden Freitag, ausser während den Schulferien
Kurs 1: 08.15 bis 09.10 Uhr
Kurs 2: 09.15 bis 10.10 Uhr
im Hallenbad Schubi, Udelbodenstrasse 44, Littau
Kursgeld pro Lektion: Fr. 11.50, mit Abo Fr. 10.50 inkl. Eintritt
Auskunft neu: Judith Bollinger, 041 361 19 48

Fitness mit Musik, 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 den Schulferien entfallen die Turnstunden

Ökumenischer Besuchsdienst Littau und Reussbühl

Möchten Sie bei unserem ökumenischen Besuchsdienst mitarbeiten?
Haben Sie Interesse an einer sinnvollen und ehrenamtlichen Tätigkeit, die viel Freude bringen kann?
Können Sie sich vorstellen, einen älteren oder jüngeren Menschen regelmässig zu besuchen oder zu begleiten? Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden?
Würden Sie sich über einen Besuch freuen? Sollte Sie jemand beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder zum Spazieren begleiten? Vermissen Sie regelmässigen Kontakt und Austausch? Dann könnte unser kostenloses Angebot des ökumenischen Besuchsdienstes etwas für Sie sein! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes:
Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, Ritterstrasse 59, 6014 Luzern, 041 250 13 60, diakonie.littau@lu.ref.ch

Wichtige Hinweise und Adressen

Pro Senectute Kanton Luzern

www.lu.pro-senectute.ch

Sozialberatung
Kostenlose und diskrete Beratung zu allen Lebensfragen rund ums Älter werden.
Termin nach vorheriger Vereinbarung auf der Beratungsstelle Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke,
041 268 60 90, oder durch Hausbesuche.

Treuhanddienst, Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
041 226 19 70

Unentgeltliche Rechtsberatung,
Bundesplatz 14, 6003 Luzern, 041 226 11 88

Bildung und Sport, Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern
041 226 11 96 für Bildung, 041 226 11 99 für Sport

Steuererklärungsdienst
Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern, 041 319 22 88

Mahlzeitendienst
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern, 041 360 07 70

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

Infostelle Demenz, Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern
041 210 82 82

Spitex Luzern-Littau
Krankenpflege/Hauspflege/Haushalthilfe, Brünigstrasse 20, 6005 Luzern, 041 429 30 70, www.spitex-luzern.ch

Haushilfe Luzern
Hauspflege/Haushalthilfe/Begleitung/Betreuung
Birkenstrasse 9/112, 6003 Luzern
041 360 92 20, www.haushilfe-luzern.ch

Ökumenischer Besuchsdienst
Littau und Reussbühl
Ref. Kirche: Monika Z'Rotz-Schärer, 041 250 13 60
Pfarrei Reussbühl: Esther Nussbaumer, 041 269 01 20
Pfarrei Littau: Jens Spangenberg, 041 259 01 83

Fluckmättli, Tages- und Halbtagesbetreuung für hilfsbedürftige Menschen
Fluckmättli 1, 6014 Luzern, Eva Waser-Lustenberger,
info@fluckmaettli.ch, 041 / 250 45 38, www.fluckmaettli.ch

Da beim Sterben
Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker,
Postfach, 6000 Luzern 7,
www.da-beim-sterben.ch, 041 675 02 20

Anlaufstelle Alter, Stadt Luzern
Kostenlose Beratung zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Wohnen und Finanzen
Obergrundstrasse 1, 6002 Luzern
Tel. 041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

VIVA, Beratung Wohnen im Alter
Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
Tel. 041 612 70 40

AHV-Zweigstelle, Obergrundstr. 1, 6003 Luzern
Für AHV, Ergänzungsleistungen, Prämienverbilligung, Zusatzleistungen. **Mittwochvormittag geschlossen**.
041 208 83 33

Stiftung Der rote Faden für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Bramberghöhe 4, 6004 Luzern
www.derrotefaden.ch, 041 240 70 44

Für Alterswohnungen in Littau-Reussbühl

Baugenossenschaft Matt, Grubenstr. 16, 6014 Luzern
041 259 22 88, www.bgmatt.ch

Wohnbaugenossenschaft WGL Littau,
Postfach 135, 6014 Littau
041 250 27 37, www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch

Baugenossenschaft Reussbühl,
Ruopigenring 105, 6015 Luzern
041 250 32 22, www.bg-reussbuehl.ch

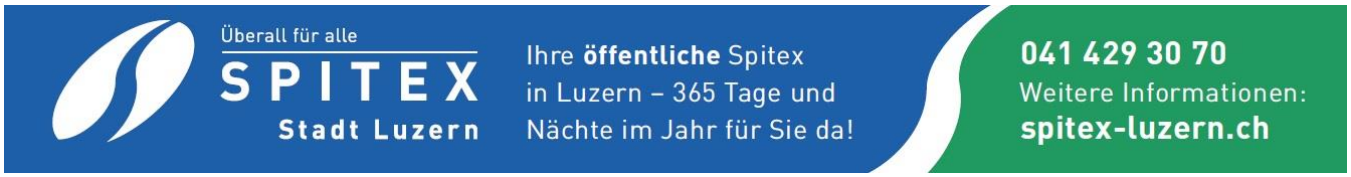
Senioren-Universität und Senioren Volkshochschule
Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern, 041 410 22 71
www.sen-uni-lu.ch

Die städtische Internetplattform Luzern 60plus
www.luzern60plus.ch

seniorweb: interaktive Internetplattform für die Generation 50plus in der Schweiz
www.seniorweb.ch

SBB-Tageskarten Gemeinde
öko-forum im Bourbaki Panorama, 6004 Luzern
www.oeko-forum.ch, 041 412 32 32

SOS-Fahrdienst der Senioren-Drehscheibe
Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern
041 250 13 87
Auskunft und Reservation mind. zwei Tage im Voraus
jeweils Montag, Mttwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr



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

Impressum

Herausgeber: Aktives Alter Littau und Reussbühl und Senioren-Drehscheibe
Redaktionsteam: Hanni Brunner, Josef Fries, Bruno Peter, Stephanie Rey-Koller, Hans Wyss, Rosemarie Zemp
Redaktionsadresse: Bruno Peter
Unterwilrain 34, 6014 Luzern, 041 250 40 78
hedybruno.peter@bluewin.ch
Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern
Auflage: 2470 Exemplare
Nächster Redaktionsschluss: Mo 12.11.2018