Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch

Gütschweiher (Redaktion)

Die Durchführung bzw. Wiederaufnahme der Anlässe sind von der Corona-Situation abhängig. Änderungen/Absagen können, auch kurzfristig, der Redaktion (Seite 16) gemeldet werden. Sie werden auf unserer Webseite vermerkt (siehe Seite 7).

Jassen	Seiten 2 & 11
Spazieren am Mittwoch	Seite 2
Hauptversammlung Aktives Alter Littau	Seite 2
Wandern	Seiten 3 & 13
20 Jahre Wandergruppe Littau	Seite 4
Rad- und Wanderferien in Breisach am Rhein	Seite 6
Kreatives Malen im Frühling	Seite 7
Senioren-Post online	Seite 8
Wintergruss, gute Nachrichten aus Reussbühl	Seite 10
Heilkräuter – Gesundheit aus der Natur mit Silvia Wildisen	Seite 11
Einzahlungsschein	Seite 11
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 bitte bei der Redaktion (Seite 16).

Senioren-Post

Aktuelle Hinweise auf unserer Webseite
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Aktives Alter Littau

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Die Durchführung bzw. Wiederaufnahme der Anlässe sind von der Corona-Situation abhängig.

Der Lottonachmittag und die Seniorenfasnacht entfallen

Jassnachmittage

Donnerstag, 14.00 Uhr Restaurant Gasshof 6014 Luzern
7. Januar, 11. Februar, 11. März 2021
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

Wanderungen Seite 3

Dienstag, 23. Februar, 23. März 2021

Hauptversammlung

Donnerstag, 18. März 2021 15.00 Uhr
Zentrum St. Michael
Die Einladung mit der Traktandenliste wird allen Vereinsmitgliedern termingerecht zugestellt.

Rad- und Wanderwoche in Breisach Ausschreibung Seite 4

Montag 3. Mai bis Samstag 8. Mai 2021
Hotel Breisacherhof in Breisach

Spazieren am Mittwoch

Wöchentliche Spaziergänge jeweils am Mittwoch
Wiederaufnahme am 6. Januar 2021
Treffpunkt 09.00 Uhr „Vicino“ Fanghöfli
Wanderzeiten 1 ½ bis 2 Stunden
Keine Anmeldung, einfach kommen und mitspazieren.

Der Start im Oktober 2020 ist geglückt. Corona bedingter Unterbruch im November. Wir hoffen auf den Neustart im Januar 2021.

Mehr Bilder auf unserer Webseite.

Senioren-Post

Wandergruppe Littau

Aktuelle Hinweise auf unserer Webseite
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Aktives Alter Littau

Dienstag, 23. Februar 2021	**Wanderzeit: ca. 2 Std.**
Nachmittagswanderung	**Ballwil - Inwil**
Besammlung	13.05 Uhr Gasshof
Abfahrt Bus 40	13.17 Uhr Gasshof
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst
Billettkosten	17.20 Fr., Halbtax 8.60 Fr., GA 0 Fr.
Verpflegung	öppis z'trenke oder z'knabbere
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen- und Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke
Rückkehr	Gasshof ca. 18.15 Uhr
Wanderleitung	Geiser Urs 041 250 38 75, Lorenc Stanislaus 079 686 89 43
Anmeldung	bis Samstag 20. Februar 2021, 18.00 Uhr an Wanderleitung

Dienstag, 23. März 2021		**Wanderzeit: ca. 2,5 Std.**
Halbtageswanderung	**Sins – Burg Hünenberg - Rotkreuz**	**134 m auf 128 m ab**
Besammlung	13.05 Uhr	
Abfahrt Bus 12	13.15 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	24.00 Fr., Halbtax 12.00 Fr., GA 00.00 Fr.	
Verpflegung	öppis z'trenke oder z'knabbere	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke	
Rückkehr	ca. 18.15 Uhr Gasshof	
Wanderleitung	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag 20. März 2021, 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

Wanderleiter v.L. Stanislaus Lorenc, Urs Geiser, Walter Jten, Peter Bischof (Obmann)

Vorschau 2021

27. April	Willisau – Luthern	HT	24. August	Rigi Kaltbad – Urmiberg - Brunnen	GT/BW
25. Mai	Uetliberg – Felsenegg - Albispass	GT	28. September	Flühli - Entlebuch	GT
22. Juni	Schüpfheim – Obstalden - Entlebuch	GT	26. Oktober	Stansstaad – Alpnachstaad	HT
27. Juli	Dem Schatten nach	HT	23. November	Schlusswanderung mit Höck	HT

HT Halbtageswanderung, GT Tageswanderung GT/BW Tages/Bergwanderung

Rückblick Wanderungen 2020

Von 10 geplanten Wanderungen konnten Wetter- oder Corona bedingt nur 5 durchgeführt werden (Bilder Seite 5):

18. Februar 2020	Rapperswil – Pfäffikon
23. Juni 2020	Fräkmünt – Renggpass – Alpnach
23.Juli 2020	Em Schatte noh (Schwimmbad – Ruopigen – Rotewald)
25. August 2020	Turren – Giswil
27. Oktober 2020	Schwarzenberg, Grosse Welt

Der humorvoll verfasste detailreiche **Jahresrückblick 2020 von Walti Jten** kann auf unserer Webseite heruntergeladen werden. Eine hervorragende Übung, Luzerner Mundart kennen zu lernen und zu verstehen.

Zu finden sind auch alle unsere Bilder vom vergangenen Wanderjahr bis zurück zum Jahr 2010.

20 Jahre Wandergruppe Littau Bilder gesucht

Die Feier zu diesem Jubiläum anlässlich der Schlusswanderung vom 24. November 2020 ist dem Coronavirus zum Opfer gefallen. Wie Walti Jten in seinem Wander-Jahresrückblick in schönster Luzerner Mundart schreibt:

«Schlosswandrig jo da esch chorz beschrebe. Schloss, nei ned s'Törschloss. Corona mag üses 20 jährig Wandergruppe Jubiläum ned gönne. Nei händ kei Angscht, mer schlönd de Corona es Schnippli ond fiire eifach nöchschti Johr.»

Zu diesem Jubiläum suchen wir Bilder (vermutlich noch auf Papier) aus der Zeit um 2000. Wir bitten euch, sich bei der Redaktion zu melden (Seite 16).

Als vorläufiger Ersatz, hier ein Bild vom 10-jährigen Wanderjubiläum am **17. August 2010 in Finsterwald**:

Helfergruppe

Diese Gruppe hält das Aktive Alter Littau am Laufen: viermal jährlich 1300 Senioren-Post etikettieren und verteilen, 5000 Briefe für die Sammelaktion der Pro Senectute verpacken und verteilen, und in der vergangenen Adventzeit 450 Lebkuchen unseren Mitgliedern bringen (Siehe unten).

Bild v.L.n.R: Hedy Peter, Irma Stadelmann, Heidi Fries, Marlies Odermatt, Marianne Alessandri, Martin Bühlmann, Margrit Ringgenberg, Helena Pasztor, Toni Oberholzer, Anna Stadelmann, Fritz Odermatt, Jules Brun, Josef Fries, Gisela Stadelmann, Bruno Peter, Walter Jten. Entschuldigt: Rita Achten

Pro Senectute Sammelaktion, 6. Oktober 2020

Aktion Advent-Lebkuchen für unsere Mitglieder

Das Corona Virus hat unserem Verein einen grossen Strich durch die Rechnung gemacht.
Adventsspiel und Samichlausbesuch mussten abgesagt werden, Jassnachmittage und Wanderungen konnten nicht stattfinden.

Der Vorstand hat daher beschlossen, alle Vereinsmitglieder des Aktiven Alter Littau mit einem kleinen Geschenk zu überraschen und haben ihnen in der Adventzeit einen Lebkuchen in den Milchkasten gelegt.

Wir haben viele positive Reaktionen erhalten und danken herzlich dafür.

Josef Fries, Vorstand und Helfergruppe

Senioren-Post

5 Wanderungen 2020, Aktives Alter Littau

18. Februar 2020, Rapperswil – Pfäffikon

23. Juni 2020, Fräkmünt – Renggpass – Alpnach

23.Juli 2020, Em Schatte noh, Schwimmbad – Ruopigen – Rotewald

25. August 2020, Turren – Giswil

Schloss Thorenberg, Bild Toni Koller

27. Oktober 2020, Schwarzenberg, Grosse Welt

VICINO Standort Littau, ehemalige Apotheke im Fanghöfli

Gemeinsam mit Ihnen und den vielen Organisationen aus Littau tragen wir dazu bei, dass Menschen im Alter möglichst lange zu Hause leben können. Ganz nach unserem Motto «Vicino - in unserem Quartier alt werden».

Esther Helfenfinger freut sich, Sie kennenzulernen und kümmert sich um Ihre Anliegen.Sie ist jeweils von Montag bis Donnerstag von 09.00 – 17.00 Uhr vor Ort.

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an unter 041 520 75 91 oder schreiben Sie eine E-Mail an esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch.

Sehen Sie in der Agenda unter www.vicino-luzern.ch welche aktuellen Anlässe momentan bei Vicino durchgeführt werden.

Rad- und Wanderferien in Breisach am Rhein

Montag, 3. Mai 2021 bis Samstag, 8. Mai 2021

Unterkunft im Hotel «Breisacherhof» in Breisach am Rhein (www.breisacherhof.de)
Ein ideal gelegenes Hotel im Ortskern von Breisach, in der Nähe des Rheinufers, des Bahnhofs und der Rad- und Wanderwege.
Fahrt mit modernem Fernreisebus über Basel, durchs Markgräflerland nach Breisach am Rhein.

Die Radlergruppe unternimmt gemütliche Radtouren rund um den Kaiserstuhl, den Tuniberg, die Rheinebene und ins Elsass.

Tageskilometer	40 bis 60 km
Tourenleiter	Josef und Heidy Fries

Die Wandergruppe durchstreift die blühenden Obstgärten in der Umgebung von Breisach, wandert durch die Weinberge und auf den sanften Hügeln des Kaiserstuhls.
Das Hotel ist in unmittelbarer Umgebung des Bahnhofs, die Startorte der Wanderungen werden mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angefahren. Rückkehr ab den Zielorten ebenfalls mit dem ÖV.
Mittagsverpflegung als Picknick oder in einer passenden Gaststätte.

Dauer der Wanderungen	2 bis 3 Stunden
Wanderleiter	Thomas Ziser, Präsident des Schwarzwaldvereins Endingen

Reisekosten

pro Person im Doppelzimmer	Fr. 600.00
pro Person im Einzelzimmer	Fr. 710.00

inbegriffen sind: Mittagessen am Anreisetag, Übernachtungen, Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menu Nachtessen, Bus- und Bahnfahrten

Es sind 18 Doppelzimmer und 8 Einzelzimmer reserviert. Die Teilnehmerzahl ist daher beschränkt.

Anmeldungen bitte bis zum 15. Januar 2021 an Josef Fries, Neuhushof 12, 6014 Luzern mit beiliegendem Anmeldeformular oder per Mail an josef_fries@bluewin.ch

Anmeldeformular

Ich/wir nehmen an der Rad- und Wanderwoche Breisach 2021 teil

Name ..... ☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer

Adresse ..... ☐ Radfahrer ☐ Wanderer

Name ..... ☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer

Adresse ..... ☐ Radfahrer ☐ Wanderer

Bemerkungen .....

Kreatives Malen im Frühling 2021, Kursausschreibung

Mit verschiedenen Themen, passend zum Frühling, werden wir uns in diesem Kurs kreativ beschäftigen!
Wir arbeiten ohne Leistungsdruck in einer ungezwungenen Atmosphäre. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse!
Auch „Noch-Nicht-Senioren“ sind im Kurs herzlich willkommen!

Kursleitung	Josefina Martin-Suter
Kursdauer	4 Donnerstage - Nachmittage
Daten	25. Februar, 4./ 11. und 18. März 2021
Zeit	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort	Reformiertes Kirchenzentrum, 1. Stock Ritterstr. 59, 6014 Luzern
Kurskosten:	Fr. 130.00
Anmeldung und Auskunft abends	Josefina Martin-Suter
Tel	041 250 17 07
E-Mail:	josefina.martin@gmx.ch
Anmeldeschluss	Mitte Februar 2021

Vor Kursbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Liste für das notwendige Material!

Boccia-Spielen

Den Spielbetrieb haben wir Mitte Oktober eingestellt, da nur noch mit Schutzmaske gespielt werden durfte, was so leider keine Freude mehr macht. Sobald Lockerungen in Kraft treten, werden wir mit Freude wieder Boccia spielen und angeregte Gespräche führen. Alle aktiven Spieler werden rechtzeitig informiert.

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

Singen unterbrochen. Bei Wiederaufnahme werden alle Teilnehmenden informiert, auch auf unserer Webseite.

Montag, 09.00 – 10.00 Uhr
im reformierten Kirchenzentrum Littau
Termine: 01. Februar, 01. März, 03. Mai, 7.Juni, O5. Juli, 06. September, 08. November, O6. Dezember 2021

Am Klavier: Franz Buchwalder, Seuzach, 052 335 03 25

Seniorenwanderferien in Lenk i.S. Vorschau 2021

Die Ferienwoche 2020 musste wegen der Corona-Massnahmen leider abgesagt werden.

Wir haben für das nächste Jahr im selben Hotel Kreuz in Lenk i.S. vom 21. bis 28. August 2021 reserviert***.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich das Datum vormerken würden. Die Ausschreibung erfolgt in der nächsten Senioren-Post 2/2021.

Werner Steiger

SOS –Fahrdienst

Der Vorstand der Senioren-Drehscheibe und alle Fahrgäste des Fahrdienstes danken unseren Fahrern ganz herzlich für ihren Einsatz in diesen schwierigen Zeiten. Ausser in der Zeitspanne des Lockdowns haben sie unzählige Fahrten ausgeführt.

Den Einsatz plant Sonja Schmitter (Bild) und 8 Fahrer teilen sich die Aufgaben. Andy Staub, Heidy Wagner, Pit Brunner und Rolf Disler aus Littau sowie Freddy Dörig, Hansruedi Wirz, Max Pfaff und Paul von Flüh aus Reussbühl sind unsere hilfsbereiten Fahrer. Auskunft und Reservation siehe Seite 16
Carlo Matzinger

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

Bericht Malkurs Herbst 2020 «Portraits»

Trotz Corona, Schutzkonzept und Maskenpflicht haben wir einen produktiven und erfolgreichen Malkurs hinter uns!
An den ersten zwei Kursnachmittagen beschäftigten wir uns mit "Portraits".
Nach anfänglicher Skepsis entstanden ganz tolle und eindrückliche Werke!
"Katzenportraits" waren das Thema in der zweiten Kurshälfte. Diese malten wir nicht nur auf Papier und Leinwand, nein auch Steine dienten als Malgrund. Auch das war eine spannende und neue Herausforderung für meine Kursteilnehmer/innen! So entstanden viele kunstvolle Werke, was mich als Kursleiterin sehr freute!!!

Josefina Martin-Suter, Luzern, 5. Nov. 2020

Alle Bilder auf unserer Webseite

Rücktritt aus dem Vorstand der Senioren-Drehscheibe

Unser langjähriges Mitglied Hans Frei hat sich seinen Rücktritt etwas anders vorgestellt. Da zwei Sitzungen nur schriftlich durchgeführt werden konnten, hatten wir keine Gelegenheit, seine Tätigkeit in Anwesenheit zu würdigen.

Hans Frei trat 1998 in den Vorstand ein und war als Verbindungsmitglied zum Aktiven Alter Littau gut vernetzt. Wir danken ihm herzlich für die geleistete Arbeit im Vorstand.

Einen gebührenden Abschied werden wir mit ihm in ruhigeren Zeiten nachholen.

Carlo Matzinger

Ausflug zur Wallfahrtskirche Hergiswald mit Führung

Dieser Ausflug wurde Corona bedingt abgesagt. Wir werden ihn neu ausschreiben.

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

Man findet die Webseite mit Google am einfachsten, z.B. unter „senioren littau“ bzw. „senioren reuss“ oder mit nebenstehendem QR-Code.
Die ersten beiden Seiten erleichtern den Einstieg zu den vielfältigen Angeboten und zu den Bildern und Berichten über die Anlässe der Trägergruppen.
Die Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit zur Verfügung.
Unter «Bilder und Berichte», alle Anlässe, Ausflüge, Wanderungen, Lotto und Fasnacht in Littau und Reussbühl.
Die Bilder und Berichte der Leser führen in viele Länder Europas, sogar nach Australien/Neuseeland und Kanada. Und natürlich auch nach Littau und Reussbühl. Lassen Sie sich überraschen!

Neu: Hong Phuong Bui, Farbige Umgebung in Corona-Zeiten, Oktober 2020
Tolle Bilder vom Malkurs

Ausflug vom 15. September 2020, Seifenhaus Welschenrohr – Chasseral

Daniel Moser von Roland Zemp Carreisen führt uns kompetent und mit Humor über Balsthal zur Seifen Manufaktur Welschenrohr im Naturpark Thal an der Dünnern.

Wir werden vom Patron Hans Ulrich Wälchli, Maître de Savon, höchstpersönlich zum Kaffee eingeladen und anschliessend durch die Seifen Manufaktur geführt. Die Belegschaft besteht ausschliesslich aus Familienmitgliedern: Ehefrau, zwei Töchter und ein Sohn.

Hier dreht sich alles um die Seife, die mit modernen Mitteln und viel Handarbeit nach «Grossmutter Art» zu einer Vielzahl von Produkten verarbeitet wird: Körperpflege, Kosmetik, Desinfektion, Reinigung in Haushalt und Technik und sogar Dünge- und Pflanzenschutzmittel.

Grundstoffe sind die «echte» traditionelle Kern- und Schmierseife, die mit vielen natürlichen Extrakten angereichert und verfeinert werden, vom Lavendel über Tonsand bis zu Schneckenschleim. Saubere Sache, fein duftend, lehrreich und kurzweilig.

Gut versorgt geht es nach dem Gruppenfoto weiter. Allein die selten gehörten Ortsnamen sind eine Reise wert: Crémins, Belprahon, Court, Mallerey, Frinvillier, Diesse, Nods und, eng und steil, hinauf zum Chasseral, auf 1609 m ü. Meer.

Im Dunst sind die Alpen nicht sichtbar, das Menu umso besser, zügig serviert, so dass genügend Zeit verbleibt für einen Spaziergang dem imposanten Grat entlang.

Die Rückreise geht konventionell über Biel bis zur Pause in der Raststätte Deitingen. Hier schlägt Daniel Moser eine Zusatzschlaufe vor, die es in sich hat: «Über Stock und Stein» eine wunderschöne Reise an Kleinoden vorbei: St. Urban, Altbüron, Ebersecken, Schötz, Schloss Wyher, Buttisholz, Nottwil und Sempachersee.

Ganz herzlichen Dank an Carlo Matzinger und an die Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau.

Text und mehr Bilder von Bruno Peter auch auf unserer Webseite

Wintergruss

Das sy die Tage, das isch die Zyt,
wo der Sommer wer weiss wie wyt.
Wo me cha luege so wyt me ma gseh,
Alles vergrabe vom Ysch und Schnee.

O du mi liebi Zyt,
wie das vergoht.
Einisch hei d`Rose blüeiht, röseli rot.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der obenstehende Text ist von Josef Reinhard (geb.1875). Casimir Meister (geb.1869) hat dazu eine Melodie komponiert. Beides ist in einem alten Gesangbuch aus unserer Schulzeit zu finden.
Das Lied erzählt von einer Zeit, als die Winter noch strenger waren und Eis und Schnee die Landschaft zudeckten. Vieles hat sich verändert im Verlaufe unseres Lebens. So sind auch die Winter in der Regel nicht mehr so kalt wie früher.

In dieser Zeit erinnern wir uns gerne an warme, sonnige Tage im vergangenen Jahr. Wir können aber auch schon bald die wiedererwachende Natur beobachten und uns auf die kommenden wärmeren Jahreszeiten freuen.

Gute Nachrichten haben wir aus dem Vorstand des Aktiven Alter Reussbühl zu vermelden.
Nach längerem Suchen freuen wir uns, die neue Präsidentin Maya Tonella und Claudia Clifford als neues Vorstandsmitglied vorstellen zu dürfen:

Mein Name ist **Maya Tonella**, Jahrgang 1954, verheiratet, aufgewachsen in Luzern. Mein Mann, unser Hund und ich wohnen seit Ende 2008 im Stadtteil Reussbühl im Rothenpark.
Wir haben einen Sohn und eine Tochter sowie vier Enkelkinder.
Ich war 25 Jahre aktiv beim Kynologischen Verein Luzern (Übungsleiterin und Vorstandsmitglied) Seit 2017 bin ich Vorstandsmitglied beim QV Reussbühl. Hobbies sind Lesen, Wandern und ein bisschen Herumzigeunern (in der Schweiz und in Europa). Ich freue mich auf meinen neuen „Job“ beim Aktiven Alter Reussbühl.

Eröffnungsveranstaltung vom 13. Oktober 2020 siehe Seite 12

Die Präsidentin und der Vorstand wünschen allen einen guten Start ins neue Jahr.
Hanni Wyss, Tel. 041 250 24 09, wysshans42@bluewin.ch
Lotte Dousse, Claudia Clifford, Agnes Huonder, Toni Portmann, Maya Tonella, Hans Wyss

Ich bin **Claudia Clifford-Scherer,** 1956 geboren und aufgewachsen in Reussbühl an der Höhenstrasse 19.
Während 40 Jahren arbeitete ich in meinem Beruf als Primarlehrerin in Römerswil und in Hergiswil NW.
Ich war mit einem Engländer verheiratet und habe in England und in der Schweiz gewohnt. Vor zehn Jahren übernahm ich das Elternhaus und wohne seither wieder in Reussbühl. Ich bin verwitwet und lebe in Partnerschaft. Meine Hobbys sind Musik und Sport, Lesen und Reisen.

Veranstaltungen des Aktiven Alter Reussbühl

Die angegebenen Termine gelten als «voraussichtlich». Sollten sich die Corona-Vorgaben des BAG oder des Kantons ändern, werden wir kurzfristig über die Durchführung entscheiden.

Jassen im Restaurant Don Carlos

Wir hoffen, dass wir im April mit unseren Jassnachmittagen wieder starten können.

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

Wanderungen:

Seite 13

Voraussichtlich 4. März und 8. April

Der Lottonachmittag im Januar fällt aus.

Seniorenfasnacht am 9. Februar 2021

kann aus jetziger Sicht leider nicht stattfinden. Sollte sich die Lage aber ändern, so werden wir den Seniorennachmittag kurzfristig ansagen.

Vortrag: Heilkräuter – Gesundheit aus der Natur

mit Silvia Wildisen
Dienstag, 16. März 2021, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri Im Anschluss wird Kaffee und Kuchen offeriert.

Nachdem wir vor einem Jahr den Vortrag wegen der Corona-Situation absagen mussten, hoffen wir, dass die Durchführung dieses Jahr möglich ist.
Die Referentin Silvia Wildisen hat den Spagyrik Master, ist Aromatherapeutin und Bachblütenexpertin.
Sie wird uns Einblick geben in verschiedene Naturheilmittel, wie z. B. Arnika und Weissdorn die für Herz und Kreislauf wirken.
Weiter wird sie über Wallwurz und Mädesüss sprechen, die bei Schmerzen im Bewegungsapparat angewendet werden können. Dies und einiges mehr wird uns Frau Wildisen näherbringen.
Wir freuen uns auf einen interessanten Vortrag.

Vorschau

Dienstag, 13. April 2021: Filmnachmittag
Dienstag, 18. Mai 2021: Tagesausflug ins Berneroberland

Einzahlungsschein Mitgliederbeitrag 2021

Der beiliegende Einzahlungsschein ist bestimmt für den Mitgliederbeitrag 2021 an das Aktive Alter Littau oder an das Aktive Alter Reussbühl.

Er beträgt Fr. 20.-- pro Person.

Die Anlässe sind immer auch mit Kosten verbunden. Die Vorstände danken Ihnen für die Zahlung und nehmen gerne auch Spenden entgegen.

Der Mitgliederbeitrag kann auch bei Veranstaltungen bezahlt werden.

Zahlungen sind auch am Schalter einer Raiffeisen-Filiale möglich, was uns die Bearbeitungsgebühr erspart.

Agnes Huonder, Kassierin Aktives Alter Reussbühl,
Peter Wagner, Kassier Aktives Alter Littau

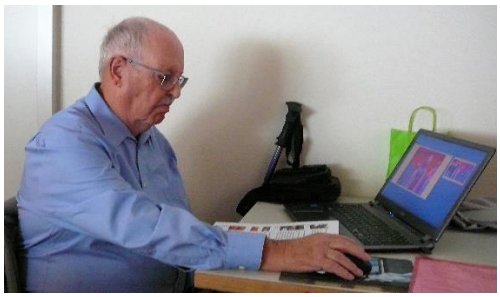
Eröffnungsveranstaltung vom Dienstag, 13. Oktober 2020.

Wegen der Corona Situation erwartete der Vorstand dieses Jahr weniger Seniorinnen und Senioren an unserem Anlass im Restaurant Philipp Neri. Aber es waren um die 50 Personen, die sich im herbstlich dekorierten Saal einfanden. Die Stimmung war erwartungsvoll. Viele waren gespannt zu erfahren, wie es mit dem Aktiven Alter Reussbühl weitergeht.

Ja, es geht weiter …..

Nach vielen Anfragen und ebenso vielen Absagen begann die Hoffnung zu schwinden, dass das Präsidium besetzt werden kann. Hanni, die jetzige Präsidentin, berichtete, dass auch diskutiert wurde, ob ein Zusammenspannen mit der Drehscheibe möglich wäre.
Es war wohl eine glückliche Fügung, dass gleichentags als man befand, dass das mit der Drehscheibe nicht zu Stande kommt, sich eine Lösung anbahnte.
Heute nun konnte die zukünftige Präsidentin vorgestellt werden.
Es ist **Maya Tonella**. Sie ist im Vorstand vom Quartierverein Reussbühl. Sie ist optimistisch und voll motiviert für die neue Aufgabe (Siehe Seite 10).

Als weiteres Vorstandsmitglied hat **Claudia Clifford-Scherer** zugesagt. Sie ist in Reussbühl aufgewachsen und freut sich auf die Mitarbeit (Siehe Seite 10).
In einer Übergangszeit bleibt ein Teil der bisherigen Vorstandsmitglieder zur weiteren Mitarbeit bereit. Wir sind aber guter Hoffnung, dass die Erneuerung des Vorstandes gelingen wird.



Bevor diese Neuigkeiten verkündet wurden, blickten wir auf die Veranstaltungen seit Oktober 2019 zurück. Mit einer von Toni Portmann vorbereiteten PowerPoint Projektion konnte die Präsidentin die Aktivitäten präsentieren. Das Video von Walter Herzog, vom Ausflug nach Hallau, wurde wegen einem technischen Problem erst in einem zweiten Anlauf gezeigt.
Im Weiteren hat Agnes Huonder den Jahresabschluss der Kasse vorgestellt.

Im unterhaltsamen Teil des Nachmittags sorgte das «Quartett Biscotti» mit ihren Liedern aus dem Tessin und der Deutschschweiz für Freude und Fröhlichkeit. Dazu das Glas Wein, das feine Sandwich und das gemütliche Beisammensein. Es war ein gelungener Nachmittag.

Text und alle Bilder von Hans Wyss auf unserer Webseite

Senioren-Post

Aktuelle Hinweise auf unserer Web-seite www.senioren-littaureuss-

Aktives Alter Reussbühl

Wandergruppe Reussbühl

Liebe wanderfreudige Seniorinnen und Senioren,
Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Jahresprogramm zusammengestellt. Ob dies aber so durchgeführt werden kann, hängt von den Corona-Massnahmen ab. Wir werden jeweils kurzfristig entscheiden.
Für das Jahr 2021 wünschen wir Euch alles Gute und bleibt gesund.
In der Hoffnung, dass wir im März wieder mit dem normalen Wandern beginnen können grüsst: Das Wanderleiterteam

Donnerstag, 04. März 2021 **Wanderzeit ca. 2 ½ Std**

von Moos – Erlen – Büelmatt – Riffigweier – Rothenburg

Besammlung	10.00 Uhr Parkplatz Kanti Reussbühl
Abmarsch	10.15 Uhr
	Rückkehr ca. 15.30 Uhr
	Das Zonen-Billett für die Rückfahrt ab Rothenburg löst jeder selbst.
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe,Tel. 041 260 63 51
Verpflegung	Aus dem Rucksack
Ausrüstung	Wanderschuhe, Regenschutz, evtl. Wanderstöcke
Wanderleitung	Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51 Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

Donnerstag, 08. April 2021 **Wanderzeit ca. 2½ Std**

Sins – Sankt-Wolfgang – Hünenberg-Zythus Auf- und Abstieg ca. 100 m)

Besammlung	08.05 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Abfahrt	08.22 Uhr Bus Nr.40,
	08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2) nach Rotkreuz
	09.22 Uhr in Rotkreuz umsteigen nach Sins, (Gleis 6CD)
	Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst
	Rückkehr ca. 16.00 Uhr
Anmeldung	Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78
Verpflegung	Aus dem Rucksack,
Ausrüstung	Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke
Wanderleitung	Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78 Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51

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.

Das weitere Wanderprogramm 2021

06. Mai	Pfäffikon – Rapperswil	02. September	Sörenberg – Kemmeriboden
10. Juni	Muri – Jonental – Affoltern	07. Oktober	Rotkreuz – Udligenswil
01. Juli	Hitzkirch – Schwarzenbach	04. November	Hergiswil – Willisau
05. August	Hämikerberg – Muri	02. Dezember	Schlusswanderung

Hedy Karrer: Wanderung auf dem Brünigsaumpfad
1. Oktober 2020.

Sepp Roos: Wanderung der Lorze entlang
3. September 2020

Ökumenischer Besuchsdienst Littau und Reussbühl

Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden?

Fühlen Sie sich manchmal einsam und würden sich über einen Besuch freuen?

Wären Sie froh, wenn jemand Sie beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder zum Spazieren begleiten würde?

Vermissen Sie regelmässigen Kontakt und Austausch?

Dann könnte unser kostenloses Angebot des ökumenischen Besuchsdienstes etwas für Sie sein! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

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.
Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes
Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin
Ritterstrasse 59, 6014 Luzern
Telefon: 041 250 13 60, Email: monika.zrotz@reflu.ch

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 7. Januar, 4. Februar & am 4. März jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr im reformierten Kirchenzentrum Littau-Reussbühl, Ritterstrasse 59. **reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren**
Wir freuen uns auf Sie! Noch Fragen? Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt gerne Auskunft:
Telefon 041 250 13 60 oder monika.zrotz@reflu.ch

CINEDOLCEVITA 2020/2021

Wir zeigen Filmreprisen aus der ganzen Welt und holen die ausgefallenen Filme, die dem Lockdown zum Opfer gefallen sind, nach. Die Anfangszeit ist neu um 14.00 Uhr.

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, mit Angabe der Telefon Nummer.

12. Januar 2021, 14.00

AQUARIUS

von Kleber Mendonça Filho, Brasilien/F 2016, 146 Min., Portugisisch/d,f
Seit Ewigkeiten schon wohnt Dona Clara (Sonia Braga) in dem Haus mit dem Namen "Aquarius" direkt am Meer. Die 65-jährige Frau hat viel gesehen und erlebt. Seit einer Krebserkrankung in jungen Jahren fehlt ihr eine Brust, sie hat Kinder aufgezogen und vor 17 Jahren ihren Mann verloren.

2. Februar 2021, 14.00

DANIOTH – DER TEUFELSMALER

von Felice Zenoni, Schweiz 2015, 90 Min., Dialekt
Grenzgänger zwischen Malerei und Schriftstellerei, Mensch und Familienvater: Felice Zenoni gelingt es, Danioths bewegtes Leben in eindringlichen Bildern auf die Leinwand zu bringen. Bergauf, bergab sucht die Kamera quer durch den Kanton Uri nach Spuren und macht sich die Optik des Künstlers zu eigen.

23. Februar 2021, 14.00

SALZ DER ERDE

von Wim Wenders und Juliano Ribeiro Salgado, Frankreich 2014, 110 Min., OV/d
Der vielfach ausgezeichnete Kino-Poet Wim Wenders («Pina») hat «Das Salz der Erde» zusammen mit Juliano Ribeiro Salgado – dem Sohn des Fotografen – realisiert. Die beiden Regisseure finden einen sehr persönlichen Zugang zu Sebastião Salgado.

9. März 2021, 14.00

LA NOTTE DI SAN LORENZO

von Paolo & Vittorio Taviani, Italien 1982, 108 Min., I/d,f
La notte di San Lorenzo hat vor bald 40 Jahren an einem unvergesslichen Abend mehr als 8'000 Menschen auf der Piazza Grande in Locarno in seinen Bann gezogen mit seiner filmischen Zauberkraft und der Friedensbotschaft.

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 041 259 01 80

Spielnachmittage im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 6. Januar, 10. Februar und 10. März jeweils von 14 bis ca. 16 Uhr **reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren**
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, 6. und 20. Januar; 10. und 24. Februar, 10. und 24. März jeweils 12.15 Uhr **reflu.ch/littau-reussbuehl konsultieren**
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

Seniorinnen und Senioren-Turnen, Pro Senectute

Jeden Mittwoch, 14.45 – 15.45 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 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 der Schulferien entfallen die Turnstunden.
www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Wasserfitness, Pro Senectute

Wöchentlich jeden Freitag, ausser während der 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 der Schulferien entfallen die Turnstunden

Mittagstisch im Restaurant Philipp Neri Reussbühl

Gemeinschaft pflegen, miteinander plaudern und zusammen essen.
Jeden ersten Freitag des Monats, um 12 Uhr, laden wir Sie zu einem gemeinsamen Mittagstisch ein:
Durchführung und Daten siehe Pfarreiblatt oder www.pfarrei-reussbuehl.ch
Das Essen inklusiv Wasser auf dem Tisch kostet Fr. 12.- für Erwachsene, Fr. 6.- für Kinder bis 12 Jahren.
Vergünstigung mit Kulturlegi.
Anmeldung bis am vorhergehenden Donnerstag im Pfarreisekretariat unter 041 269 01 20.

Wichtige Hinweise und Adressen

Pro Senectute Kanton Luzern

Pro Senectute Luzern
bietet ein breites Spektrum Dienstleistungen für Senioren und Seniorinnen und deren Angehörige an:

Finanzen, Steuern, Wohnen, Gesundheit, Recht, Mahlzeitendienst, Alltagshilfen, Umzugshilfe, Freizeitangebote

Wir verweisen auf die Webseite:

www.lu.pro-senectute.ch

und auf die Adresse der Geschäftsstelle:

Pro Senectute Kanton Luzern
Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76, Postfach 3640
6002 Luzern
041 226 11 88, info@lu.prosenectute.ch

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

SOS Dienst Luzern
Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe
Brünigstr. 20, 6005 Luzern, 041 342 21 21,
www.sos-luzern.ch

Infostelle Demenz, Maihofstrasse 76, 6006 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
Vermittlungsstelle:
Monika Z'Rotz-Schärer, 041 250 13 60, Ref. Kirche

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

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

Vicino im Fanghöfli, Littau
in unserem Quartier alt werden
Treffpunkt, Informations- und Kontaktstelle
info@vicino-luzern, 041 520 75 91, www.vicino-luzern.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. **Dienstagvormittag 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,
041 250 27 37, www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch

Baugenossenschaft Reussbühl,
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

SOS-Fahrdienst der Senioren-Drehscheibe
Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern
Neu 079 810 57 71 (041 250 13 87)
Auskunft und Reservation mind. zwei Tage im Voraus
jeweils Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr

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

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 Reussbühl-Littau
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 2550 Exemplare
Nächster Redaktionsschluss: 15. Februar 2021