

WAS MACHT EIGENTLICH?
**Zu Besuch bei
Anton Schwingruber**

MAHLZEITENDIENST
**Regionale Produkte,
abwechslungsreiche Menüs**

WOLFGANG SIEBER

**«Musik muss mich
zum Staunen bringen»**

SCHWERPUNKT:
Wohnen im Alter

Expertenthema: Zahngesundheit im Alter

Feste Zähne und ein strahlendes Lächeln bieten höchste Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Eine gute Mundgesundheit kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und ein stabiler Biss entlastet Magen und Darm.

Moderne Methoden in der Zahnmedizin ermöglichen vollwertigen Ersatz bei wenigen verbliebenen Zähnen und eine Stabilisierung von Prothesen durch Zahnimplantate. Durch 3D-Röntgenverfahren lässt sich selbst bei wenig oder schlechtem Knochen eine feste Lösung finden.



Zahnlücken schliessen

Bestehen im Kiefer Zahnlücken versucht der Körper automatisch dieses Defizit zu kompensieren. Es kommt zu einem ungleichmässigen Kauverhalten, was zu Fehlbelastungen im Kiefergelenk und einer erhöhten Beanspruchung der verbliebenden Zähne führt. Die Kauleistung lässt nach und überlässt dem überforderten Magen seinen Teil der Nahrungszerkleinerung.

Im Beispiel werden durch eine implantatgetragene Brücke drei fehlende Zähne feststehend ergänzt.

Probleme mit der Zahnprothese?

Zahnimplantate können ein Leben lang halten und geben Ihnen einen festen Biss mit dem Gefühl von Stabilität und Sicherheit.

Für eine einfache Pflegefähigkeit kann die Zahnreihe durch Druckknöpfe oder einen Steg im Mund stabil verankert werden. Die problemlose Reinigung erfolgt dann ausserhalb der Mundhöhle.

Die Druckknöpfe (Abb. 1) und der Steg (Abb. 2) sitzen auf Implantaten.



Vetruen Sie dem Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie. Wir bieten Ihnen Qualität zum fairen Preis.

Gerne beraten wir Sie kostenfrei und unverbindlich, um die ideale Lösung für Sie zu finden. Persönlich, kompetent und fair.



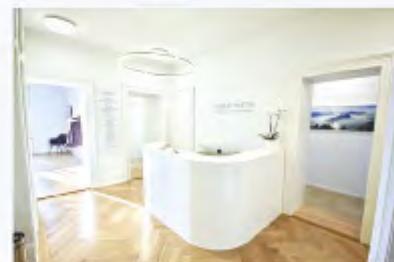
Zahnklinik im Genferhaus
Praxis Krebs & Martin
Zahnmedizin von A bis Z

Genferhaus
St. Leodegar-Str. 2
6006 Luzern

info@krebs-martin.ch
www.krebs-martin.ch

Mitglied im

club **66** sixtysix



KREBS & MARTIN
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:
041 417 40 40



inhalt

Zu Hause sein

«My home is my castle!» Jeder Mensch wünscht sich eine solche «Burg». Ein Zuhause, das Geborgenheit verleiht. Mag die eigene Behausung den einen noch so klein und bescheiden erscheinen, so ist sie doch ein ganz persönlicher Ort, an dem man sich von der Welt zurückziehen und sich selbst sein kann. Im eigenen Zuhause verbringen wir einen Grossteil – viele sogar den grössten Teil – der Lebenszeit. Wohnen heisst leben, schlafen, streiten, essen, lieben. Nur ungern gibt man diesen Lebensmittelpunkt auf. Gerade für ältere Menschen ist das «Zu-Hause-Leben» nicht immer selbstverständlich und mit einer Reihe von Fragen verknüpft. Was, wenn die Wohnung zu gross wird? Wenn sich keine Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe befinden und öffentliche Verkehrsmittel unerreichbar sind? Oder wenn die Rente nicht ausreicht, um den Zins nach einer Mieterhöhung zu bezahlen?

Wenn die Herausforderungen unüberwindbar werden, kann sich ein Umzug aufdrängen – in eine geeignetere Wohnung oder in eine andere Wohnform. So haben ältere Menschen beispielsweise im Alterszentrum St. Martin in Sursee – das in dieser Zenit-Ausgabe vorgestellt wird – die Möglichkeit, aus einem vielfältigen Angebot die für sie passende Wohnform auszuwählen. Die Trennung von der geliebten Wohnung oder dem eigenen Haus kann manchmal auch eine Erleichterung sein, obschon ein Stück der eigenen Identität aufgegeben werden muss. Gut, wenn man dabei auf die Unterstützung von Angehörigen und Bekannten oder auf die Hilfe von Pro Senectute Kanton Luzern zählen kann.

In diesem Magazin werden noch weitere Aspekte des «Wohnens im Alter» aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Die Palette reicht vom Aufräumen im eigenen Haus, über das Malen im Wohnmobil und neue technische Assistenzsysteme bis zur Nachbarschaftshilfe im Projekt «Vicino Luzern». Im Zenit-Porträt lesen Sie zudem Spannendes über das Wirken des Luzerner Stiftsorganisten und Musikers Wolfgang Sieber. Im beiliegenden «Impulse», unserem Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2018, erhalten Sie Tipps für Ihre Freizeitgestaltung. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ruedi Fahrni,
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit dem Luzerner Stiftsorganisten Wolfgang Sieber.
- 10 UMZIEHEN**
Bernadette Kurmann übers Aufräumen.
- 12 WOHNFORMEN**
Franziska Kägi erzählt von den Angeboten im Alterszentrum St. Martin.
- 14 ASSISTENZSYSTEME**
Rolf Kistler über moderne Technik.
- 17 INTERVIEW**
Ruedi Fahrni über Pro-Senectute-Pläne im Bereich «Wohnen im Alter».
- 20 PERSÖNLICHKEITEN**
Christine Germann und Brigitte Meier-Kaufmann erzählen von ihrer Wohnsituation.
- 25 PRO-SENECTUTE-ANLÄSSE**
Rückblick auf die Events 2018.
- 28 MAHLZEITENDIENST**
Ein Blick über die Schultern von Küchenchef Walter Mentner.
- 30 BILDUNG+SPORT**
Impressionen aus einem Trommelkurs.
- 33 WAS MACHT EIGENTLICH?**
Zu Besuch bei alt Regierungsrat Anton Schwingruber.
- 35 ZÜRICH FILM FESTIVAL**
Rabatt auf Nachmittagspässe.
- 40 ARBEIT UND KUNST IM DIALOG**
Walter Steffen über die Anliker-Stiftung.
- 44 REGIONALE DREHSCHIEBEN 65PLUS**
Orientierungsrahmen für den Altersbereich.
- 47 GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute.

Impressum

ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern. Erscheint vierteljährlich.

Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern
Bundesplatz 14
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail:
info@lu.prosenectute.ch

Redaktion

Jürg Lauber (Leitung)
Stefan Brändlin
Monika Fischer
Esther Peter
Michèle Albrecht
(Bildung+Sport)

Layout/Produktion

Media Station GmbH

Inserate

Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage

49 000

Abonnemente

Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

Sei es Klassik, Volksmusik, Jazz, Pop oder Rock: Bei Stiftsorganist Wolfgang Sieber hat jede Musikrichtung Platz, wenn sie gut und authentisch ist und ihn berührt. Neugier, Lebenslust, die Liebe zu den Menschen und zur Musik sind der Antrieb für sein vielfältiges Wirken und seine anscheinend unermüdliche Schaffenskraft.

VON MONIKA FISCHER

«Wir hatten Glück, riesiges Glück, dass wir dieses Familienhaus in Kastanienbaum mit zehn Zimmern bauen konnten.» Mit diesen Worten führt Wolfgang Sieber (1954) durch das Wohnzimmer mit dem langen Esstisch hinaus in den Garten. In der Naturwiese leuchtet der Löwenzahn. Zwei Sitzplätze und eine Grillstelle laden zum Verweilen ein. Durch den nahen Wald geht es hinunter zu einem Bächlein. Nur das Zwitschern der Vögel unterbricht die Stille. Ein kleines Paradies: Natur pur und doch nahe bei der Stadt! «Ja, wir haben Glück», wiederholt Wolfgang Sieber. «Hier können die Kinder herumtoben, und meine Frau Sylvia und ich können herunterfahren. Der Rückzug hilft uns beim Bemühen nach einer guten Work-Life-Balance.»

Diese zu finden fällt ihm mit seiner unersättlichen Neugier und Lebenslust nicht einfach. Er schildert den Betrieb vom letzten Wochenende. Neben den fünf Enkelkindern übernachteten auch Musikerfreunde eines Sohnes im Haus. Wolfgang Sieber genoss die Gespräche

Fotos: Peter Lauth



«Musik muss mich zum

mit den jungen Menschen bei einem Glas Rotwein. «Staunen, austauschen und über Dinge reden, die uns bewegen: Das ist doch zentral im Leben. Es ist das, was Sinn macht und unterschiedliche Menschen verbindet.» Begeistert erzählt er von seinem grossen Freundes- und Bekanntenkreis und meint: «Es ist ein Privileg, aber auch eine Aufgabe, eine Balance zwischen Begegnungslust und Arbeit zu finden.»

An rund 40 Wochenenden im Jahr ist Wolfgang Sieber als Organist im Einsatz. Die kirchliche Musik im Hof für Hochfeste und gewöhnliche Wochenenden programmiert

er lange voraus zusammen mit einem Team. Wichtig ist ihm, unterschiedliche Musik und Menschen von nah und fern einzubeziehen. «Dazu gehören an Silvester/Neujahr die Turmbläser ebenso wie eine Guggenmusik am Fasnachtssonntag, soll doch der Gottesdienst ein Spiegel der Gesellschaft sein.» Er erzählt von der Brassband aus Geiss, die kürzlich in der Hofkirche zu Gast war. In Verbindung mit der Orgel hat er sie in die musikalische Gestaltung des Gottesdienstes einbezogen.

Ein anderes Mal machte er es ähnlich mit dem Kirchenchor aus Bennau. Oder er baut Werke ein, die, teilweise



Staunen bringen»

von ihm arrangiert oder komponiert, für CD-Aufnahmen erarbeitet wurden. Dazu gehören die Hornklasse von Lukas Christinat ebenso wie das Zusammenspiel mit Heinz della Torre, der auf der Trompete genauso daheim ist wie auf dem Kuhhorn und dem Büchel.

Sprache des Lebens und der Liebe

Seit 25 Jahren ist Wolfgang Sieber als Stifts- und Hoforganist eng mit der Kirche verbunden. Ein gläubiger Mensch also? «Ich denke schon», meint er nachdenklich. Der Glaube ist für ihn ein Mysterium, das sich in eigen-

ständigen künstlerischen Formen, z.B. in Bauten und in der Musik, zeigt. «Es ist Ausdruck von dem, das alles übersteigt und das wir Gott nennen. Es wird spür- und erfahrbar beim gemeinsamen Musizieren. Solche Erfahrungen können wir nicht kaufen; wir müssen uns stets darum bemühen.»

Gottesdienste umfassen für ihn alles, was den Menschen betrifft und ausmacht, von der Taufe nach der Geburt bis zum letzten Abschied. Deshalb sind sie eng mit dem Leben und mit Gefühlen verbunden. «Es ist der Mensch, der das Staunen ausmacht, das wir mit der Musik fassen können.»

Und doch fühlt er sich am wohlsten, wenn er allein in der Kirche ist und dort mit Gleichgesinnten Musik erproben kann. Unwohl fühlt er sich dagegen, wenn er merkt, dass ein Prediger nicht lebt, was er sagt. Er vergleicht die Kirche mit der Politik, wo Hierarchie und Macht eine Rolle spielen. Es stört ihn, wenn Menschen nur wegen ihrer Position etwas bewirken können, was sonst nicht möglich wäre. Deshalb ist er dankbar, dass er alles, was ihn bewegt, in die Musik hineinlegen kann. Markus Meier, einer seiner Musikfreunde, beschrieb das Anliegen wie folgt: «Nicht Predigen bringt die Orgel und die Musik unters Volk, sondern die Sprache der Liebe. Sie befreit jedes Herz aus jeder Art vom sakral-akademischen Elfenbeinturm – dies scheint mir der Kern der sieberschen Botschaft und seiner künstlerischen Bemühungen zu sein.»

Im letzten November wurde Wolfgang Sieber für seine 50-jährige Tätigkeit als Kirchenmusiker von Dr. Felix Gmür, Bischof von Basel, mit dem päpstlichen Orden «Bene Merenti» ausgezeichnet. Denn schon als Dreizehnjähriger spielte er regelmässig im Gottesdienst und freut sich rückblickend: «Ich konnte einerseits meiner Leidenschaft nachgehen, verdiente mein Taschengeld und bekam erst noch Anerkennung.» Akzeptanz bei den Gleichaltrigen gewann er allerdings mit seiner auf der Handorgel gespielten Zirkusmusik im Quartier.

Er erzählt von seiner Herkunft im musikalischen Elternhaus im toggenburgischen Lichtensteig. Den Vater beschreibt er als geselligen, geistreichen und etwas verträumten Primarlehrer und Kirchenmusiker, die Mutter als auf Disziplin und Ordnung bedachte Hauswirtschafts- und Handarbeitslehrerin. Als Einzelkind suchte er stets Gesellschaft und war oft bei den Nachbarn mit vielen Kindern unterwegs. Vom Vater erhielt er den ersten Unterricht in Klavier und Grundkenntnisse der Musik. Nach der Ausbildung zum Primar- und Reallehrer studierte er Klavier und Orgel (Bern, Luzern, Zürich) und schloss Klavier mit dem Lehrdiplom und Orgel mit dem Konzertdiplom ab. Es folgten Meisterkurse für Orgel und Improvisation bei namhaften Organisten in Paris, München und Prag.

Begeisterung für gute und echte Musik

Schon früh kam er über eine Pfadikollegin in Kontakt mit der Toggenburger Hausorgel. Dies führte 2009 zur Gründung des Vereins Windbläss, wo er das alte, windgeblasene Instrument spielt und mit den beteiligten Musikerinnen und Musikern eine jahrhundertalte Tradition der Region weiterpflegt. Begeistert berichtet er auch von den Alpstubeten, von den Festen und Freunden im Obertoggenburg. Musiker wie Willi Valotti oder die «Alderbuebe» führten ihn in die Volksmusik ein. Überzeugt hält er fest: «Nur über Erfahrungen kann man eine andere Musikrichtung

von Grund auf kennenlernen. Diese kann ebenso tiefe Erlebnisse ermöglichen wie die Klassik. Volksmusik, Jazz, Pop und Klassik stellen unterschiedliche Ansprüche und würden mit anderen Messlatten beurteilt. Für ihn sind die Anforderungen und Kriterien entscheidend: «Die Musik darf nicht kitschig oder falsch sein. Sie muss authentisch sein, mich berühren und zum Staunen bringen. Dies ist nur möglich durch Gehalt und Tiefe.»

Dass er für seine Vielseitigkeit hie und da auch Kritik einstecken muss, kann ihn wohl treffen. Doch ist ihm Echtheit nicht nur in der Musik wichtig: «Ich kann nicht anders als mich selber sein und entsprechend leben.» Zudem bestätigen ihn verschiedene Auszeichnungen auf seinem Weg. Dazu gehören der Kunst- und Kulturpreis der Stadt Luzern (2009), der «Goldene Violine» für besondere Verdienste um die Volksmusik (2014) oder der Horwer Kulturbatzen (2017).

Von Orgelmusik über Jazz bis zu Rock und Pop

Neben den Pflichten als Kirchenmusiker bezeichnet Wolfgang Sieber die Konzerte als seine Kür. «Wenn ich sie nicht hätte, wäre ich schwer zu ertragen. Sie fordern mich heraus, dranzubleiben und stets zu üben.» Bei seinen Konzerten begeistert er mit klassischer Orgelmusik ebenso wie mit Volksmusik, mit Rock und Pop. Beim Eröffnungskonzert des letztjährigen Orgelsommers demonstrierte er mit eigener Weltmusik die vielfältigsten Klangmöglichkeiten der Grossen Hoforgel. Oder bei der Eröffnung des Echo-Orgelfestivals im Herbst wagte er zusammen mit Sohn Joseph Neues und ermöglichte den begeisterten Zuhörern mit Jazz-, Rock- und Popsongs von Gershwin bis Queen ein unvergessliches Erlebnis.

Die Organisation des jährlichen Orgelsommers ist für Wolfgang Sieber eine seiner «edelsten Pflichten als Stiftsorganist». Vom 17. Juli bis 18. September werden auch dieses Jahr verschiedenste Musikrichtungen um und mit der Grossen Hoforgel präsentiert. Jeden Dienstagabend steht ein Rezital mit Organistinnen und Organisten aus ganz Europa auf dem Programm. Jeweils am Dienstagmittag finden um 12.15 Uhr die legendären Gewitterkonzerte statt. Wolfgang Sieber improvisiert eine halbe Stunde auf der Orgel und schliesst das Spiel mit dem Orgelgewitter ab. Danach können die Besucherinnen und Besucher die 150 Jahre alte Regenmaschine auf dem Dachboden besichtigen: In einem Holzkasten springen Metallkugeln über Hindernisse und erzeugen dabei das Geräusch niederprasselnden Regens.

Bei den verschiedenen Anlässen steht oft ein Grossteil der zehnköpfigen Familie vor und hinter den Kulissen im Einsatz. Seine Frau Sylvia Käslin leistet bei allen Aktivitäten als seine Assistentin tatkräftige Unterstützung. «Ohne



Sylvia ist Wolfgang verloren.» Dieser Satz ist im Bekann-
tenkreis immer wieder zu hören. Sie steht neben oder hin-
ter ihm beim Orgeltisch, legt die Noten bereit und zieht
bei Bedarf zum richtigen Zeitpunkt die Register. Neben
dem Terminkalender besorgt sie die ganze Administration
und die Hauswirtschaft für die Grossfamilie.

Das «Wir-gehören-zueinander-Gefühl»

Wolfgang Sieber will seine Sylvia dabei haben, wenn er von
der Familie erzählt. Er lernte sie 1986 in den Proben des
Kirchenchores kennen, die er anstelle seines vor Kurzem

verstorbenen Vaters ad interim leitete. Sylvia Käslin war
damals schon Mutter von vier kleinen Kindern. Er war
fasziniert von der jungen Frau, «die mit Kindern und den
Mitmenschen so selbstverständlich und innig umgehen
kann, dass es ihnen wohl ist. Sie öffnete mir mit ihrer
erdigen Kraft die Türe zur Familie.»

Beide berichten übereinstimmend, dass ihnen mit der
gemeinsamen Beziehung, der Leidenschaft und Liebe eine
andere Welt aufging. Damit verbunden war eine enorme
Kraft, die die Realisierung von Visionen möglich machte.
Als etwas Wunderbares und grosse Bereicherung empfan-

Badewannentüren VARIODOOR
 Einbau in jede bestehende Badewanne
 3 Verschiedene Modelle



Mit der neuen Badewannentüre von Magicbad Schenker steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen
- Badehilfen
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'950.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

Magicbad Schenker GmbH Luzern
 Tel. 079 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch



club **sixtysix**
 untersteigt pro senectute kanton luzern

NEU Kafi mit Jass im Quai4
 * ein Kaffee oder ein Tee und ein feines Stück Kuchen zum Preis von Fr. 7.- statt Fr. 10.40
 liberat mitnehmen und profitieren!

Jassen und Spielen mit Kaffee und Kuchen – immer mittwochs von 15 bis 17 Uhr

QUAI 4
 RESTAURANT – EINFACH GUT
 Am Alpenquai 4 in Luzern – www.quai4.ch



Ein Haus mit herzlicher Atmosphäre

Fantastische Lage. Herzliche Gastlichkeit. Pflegerische Kompetenz. Das Kurhaus Seeblick in Weggis ist der perfekte Ort für eine Auszeit.

Hier fühlen Sie sich rundum wohl. Das Kurhaus Seeblick in Weggis verbindet den Komfort eines modernen Hotels mit der familiären Atmosphäre einer gemütlichen Pension. Schöne und stilvoll renovierte Hotelzimmer mit Balkon bieten ein wohnliches Ambiente und einen herrlichen Blick über den Vierwaldstättersee. Eine feine Küche mit regionalen Produkten, ein gepflegter Hotelgarten, gemütliche Räume, Terrassen und Winkel: Im Seeblick können Sie wunderbar entspannen.

Gut ausgebildetes Personal betreut die Gäste und bietet bei Bedarf fachkundige Pflege und Spitex-Leistungen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Kurhaus Seeblick. Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie die traumhaft schöne Gegend um Weggis! Unser Wohlfühl-Paket für 3 oder 5 Tage mit Halbpension und Gratis-Eintritt in eine Wellnessanlage gibt's bereits ab Fr. 489.- pro Person.

Kurhaus Seeblick
 Baumenweg 20, CH-6353 Weggis
 T +41 (0)41 392 02 02
reservation@kurhaus-seeblick.ch
www.kurhaus-seeblick.ch



den sie die Geburt des ersten gemeinsamen Kindes. Drei weitere gemeinsame Kinder folgten. «Das Wunder Kind brachte uns immer wieder zum Staunen. Zudem stellten die Kinder eine enorme Verbindungskraft her, die vier Grossen und die vier Kleinen gehörten selbstverständlich zusammen.»

Sylvia gab ihren Beruf als Krankenschwester auf. Mit den acht Kindern (heute zwischen 37 und 22 Jahre alt) waren die Siebers viele Jahre als Grossfamilie unterwegs. Die Kinder waren selbstverständlich bei Proben und auf Konzertreisen dabei. «Viele Jahre hatten wir deshalb stets ein «Häfi» auf der Orgel», lacht Wolfgang Sieber. Er machte keinen Unterschied zwischen den blutsverwandten und den gemeinsamen Kindern und spricht vom «Wir-gehören-zueinander-Gefühl», das sich mit den Jahren entwickelte. «Wir sind mit unserer grossen Familie unglaublich privilegiert, wenn sie uns auch hie und da an die Grenzen bringt. Die Familie lehrt dich, dass nie etwas fertig ist, im Positiven wie im Negativen. Es ist immer etwas da, das infrage gestellt ist und herausfordert. Ich

erfahre die Familie als speziellen Edelstein, für den man teuer bezahlen muss und der nur in einem lebenslangen Schleifprozess zum Glänzen kommt.»

Was immer möglich, macht das Ehepaar gemeinsam. Sie halten sich mit regelmässigem Krafttraining fit und sind gemeinsam eine erste Etappe auf dem Jakobsweg gegangen. Viel anderes liegt zurzeit nicht drin. Deshalb freuen sie sich auf ruhigere Jahre, auf mehr Zeit zum Lesen und zum Reisen. Um auch jetzt schon nicht ganz darauf verzichten zu müssen, haben sie das Reisen bereits vor einigen Jahren in ihre Anlässe eingebaut.

Für die Mitglieder des vor 15 Jahren gegründeten Vereins der Orgelfreunde organisieren sie jedes Jahr eine eintägige und jedes zweite Jahr eine einwöchige Orgelreise. Diese führten unter dem Motto «Die Orgel und der Wein» durchs Südtirol, ins Wallis, nach Spanien, ins Burgund und ins Burgenland. Nach Konzerten auf berühmten Orgeln geniesst Wolfgang Sieber das gemütliche Beisammensein am Abend mit Orgelfreunden und einem guten Glas Rotwein: ein Mensch, der es versteht, Arbeit und Leben miteinander zu verbinden und zu geniessen.

Nie und nimmer:

Welche Musik hören Sie nie? Marschmusik.

Was für Musik würden Sie nie spielen? Falsche und kitschige Musik.

Worauf würden Sie nie verzichten? Auf Rotwein.

Welches Konzert würden Sie nie besuchen? Lauter als 100 Dezibel.

Wem möchten Sie nie begegnen? Donald Trump.

Was würden Sie nie sagen? Nie.

Was würden Sie nie trinken? Kaltes.

Wo möchten Sie nie leben? Dort, wo die Vögel nicht singen.

 **Spitex**
Stadt und Land



...alles aus einer Hand!

- immer die gleiche Mitarbeiterin
- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel

WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!



ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

- Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushaltshilfe
- Informationen zu unserem Demenz-Angebot
- Inkontinenzprodukte 
- Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)
- Bitte rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern 14
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

Im Alter noch einmal zügeln gehört zu den schwierigen Unterfangen im Leben. Umziehen und Aufräumen sind emotionale und physische Knochenarbeit. Die Journalistin Bernadette Kurmann* erzählt, wie sie damit umgeht.

Aufräumen heisst loslassen

Ich erinnere mich noch genau, als ich mich zum ersten Mal mit der Thematik «Alter und Umziehen» beschäftigte. Wir waren am Anfang der Familienphase, hatten drei kleine Kinder, und ich war beruflich für eine Frauenorganisation tätig. Eine der Vorstandsfrauen erzählte, dass sie im Begriff sei, vom grossen Haus in eine Wohnung zu ziehen: «Wir haben es bald geschafft, und ich bin glücklich darüber.» Ich war überrascht, die Frau war um die sechzig. Auf meine Nachfrage meinte sie: «Es war uns wichtig, diesen Schritt zu machen, solange wir ihn noch selbstständig tun können. Wir möchten nicht von Dritten dazu genötigt werden.» Diese Aussage nistete sich tief in mein Gedächtnis ein.

Die Schwester räumte das Haus

Meine Eltern hatten das Glück, mit den sieben Kindern in einem kleinen Haus zu wohnen. Es war ihr ganzer Stolz, und sie machten nie einen Hehl daraus, dass sie dort bis zu ihrem Tod wohnen wollten. Sie waren über achtzig, als meine Mutter im Wohnzimmer über Vaters Stock stolperte, ihre Schulter verletzte und nie mehr in ihr Haus zurückkehrte. Meine Schwester fand für Vater und Mutter ein Heim in ihrer Nähe. Zurück blieb ein Haus, das geräumt werden musste. Eine Riesenarbeit wartete auf uns, und niemand hatte weder Zeit noch Lust, diese zu übernehmen. Schliesslich war es die alleinstehende und auch berufstätige Schwester, die das Haus räumte. Sie investierte ihre Ferien und viele Wochenenden. Sie machte es uns leicht,

argumentierte: «Es ist eine Möglichkeit für mich, Abschied zu nehmen.»

Damals entschied ich, es einmal besser zu machen. Mein Mann und ich beschlossen, das Thema «Verkleinerung des Wohnraums» mit sechzig aufzunehmen. Dann befanden wir uns beide mitten im Arbeitsprozess, und eines der Kinder lebte noch daheim. Im Estrich gab es Berge von gesammeltem Material. Uns schien es unmöglich, jetzt einen Umzug zu organisieren. Wir verschoben den Termin. Fünf Jahre später wohnten die Kinder phasenweise immer noch zu Hause, der Estrich war nicht leerer geworden, und unsere Pensionierung zog sich in die Länge. Dann kam eine Krankheit, die uns zwei Jahre stilllegte.

In zwei Jahren werde ich siebzig. Die Kinder sind definitiv ausgezogen, der Estrich ist etwas weniger voll... Zeit, sich umzuschauen, denn wir finden es problematisch, zu zweit in einem Haus zu wohnen. Wir studieren Zeitungsinserate. Wo wollen wir in Zukunft wohnen? Welche Wohnung soll es sein? Die Wohnung kaufen oder mieten? Wir stellten Kriterien für eine Alterswohnung auf: nahe von Bus, Bahn und Einkauf, mit Lift und rollstuhlgängig, nicht zu gross, aber auch nicht zu klein – und: Mein Mann wünschte sich etwas Aussicht. Wir schauten uns wunderbare Wohnungen an, doch jede hat einen Mangel: zu teuer, keine Aussicht, in der falschen Gemeinde, kein Lift oder Bus in der Nähe usw.

Vermieten statt einziehen

Einmal besuchten wir eine moderne, bezahlbare Wohnung in der Nachbargemeinde. Wir stellten fest, dass wir die Gemeinde, wo wir unsere Freunde und Bekannten haben, nicht verlassen möchten. Endlich ein gemeinsamer Nenner. Dann sahen wir in der Zeitung ein Angebot: eine schöne Wohnung zu einem – höre und staune – moderaten Preis. Unsere Kriterien waren erfüllt, bis auf eines: Noch gab es zwar eine Aussicht auf den Hausberg, doch der Bebauungsplan zeigte, dass die Sicht in Zukunft verbaut werden könnte. Mein Mann hatte Bedenken. Ich sagte: «Keine

* **Bernadette Kurmann**, geboren am 25.3.1950, wohnhaft in Ebikon, hat drei erwachsene Töchter und ist seit Kurzem Grossmutter. Sie ist seit 40 Jahren Journalistin, von Haus aus lic. phil. I mit Germanistik und Kunstgeschichte. Zuvor hat sie eine Lehre als Krankenschwester gemacht. Bernadette Kurmann war beim damaligen «Vaterland», in den Anfängen bei Radio Pilatus, danach Chefredaktorin der Zeitschrift «Frau und Familie» und lange Jahre beim Kanton in der Kommunikation.



Foto: Peter Lauth

Bernadette Kurmann vor ihrem Haus: «Aufräumen ist emotionale Knochenarbeit und ist mit vielen Erinnerungen verbunden.»

Wohnung für unser Budget kann alle unsere Kriterien erfüllen, bei dieser stimmt fast alles.» Wir kauften, der 3. Säule sei Dank! Aber wir fühlten uns nicht in der Lage, in aller Eile umzuziehen. Zudem war mein Mann noch nicht bereit, in die enge Wohnsituation zu ziehen. Wir vermieteten.

Seither räume ich den Estrich. Ich bin nie länger als eine, zwei Stunden pro Mal am Werk. Wie haben es meine Freundinnen nur geschafft, ihre Wohnung innerhalb von ein paar Monaten zu räumen? Ausräumen ist Knochenarbeit, mit vielen Erinnerungen verbunden und eine hoch emotionale Angelegenheit: Ausräumen heisst loslassen. Ich war schon immer eine Sammlerin und kann kaum wegwerfen. Zudem liebte ich Brockenhaus-Touren. Viele Trouvailles landeten auf dem Estrich, und dieser hat gefährlich grosse Ausmasse. Dort sammelten sich kistenweise Spiele, der Stubenwagen, die Fotoausrüstung, das Geschirr meiner Eltern, Schulbücher der Kinder, alte Leintücher ... Es könnte ja irgendetwas noch irgendeinmal gebraucht werden!

Mein Mann warnte: «Du wirst diesen Estrich einmal ohne mich räumen müssen.» Seinen guten Rat schlug ich in den Wind. Eine meiner Töchter bat mich unlängst, als wir auf dem Estrich nach einem Gegenstand suchten: «Nicht

wahr, Mama, diese Arbeit sparst du nicht für uns auf.» Ich versprach es. Ich fände diese «Hinterlassenschaft» wirklich eine Zumutung.

Behalten, was Freude macht

Was wegwerfen, was behalten? Die jüngste Tochter hat mir zu Weihnachten den Bestseller von Marie Kondo übers Aufräumen geschenkt; dazu drei Tage fürs gemeinsame Räumen. Welch eine tolle Idee! Die Quintessenz des Buchs? «Behalte das, was dir wirklich Freude macht; den Rest gib weg.» Seither gelangt fast jeden Monat etwas auf die Deponie. Ich besuche Brockenhäuser, nicht länger, um zu kaufen, sondern um abzugeben. Ich telefoniere mit Bekannten, von denen ich weiss, dass sie im Sommer auf dem Flohmarkt einen Stand hüten. Ich habe erkannt, dass meine Kinder das kostbare alte Büffet oder die antike Lampe gar nicht wollen. Was mir wirklich lieb ist, behalte ich. Manchmal überfährt mich die Angst, dass ich dieses oder jenes Stück noch vermissen werde. «Kann schon sein», beruhige ich mich dann: «Du kannst auch sehr gut ohne leben.» Ich bleibe am Ball und habe fest vor, nach meinem runden Geburtstag, das Ziel zu erreichen.

Betreutes Wohnen mit

Zwischen den eigenen vier Wänden und dem Pflegeheim-eintritt sind viele Wohnformen möglich, wie Franziska Kägi*, Leiterin Pflege Betreuung des Surseer AltersZentrums St. Martin, im Interview erklärt.

Im Prospekt steht: «Im AltersZentrum St. Martin wohnen Sie, wie es zu Ihnen passt.» Ist das nicht ein Schwindel? Fakt ist, dass ich vieles nicht mehr selber bestimmen kann, wenn ich bei Ihnen eintrete.

Franziska Kägi: Nein, da liegen Sie falsch. Wir bieten wirklich die passende Lösung für jede Person. Brauchen Sie nur punktuell Unterstützung, wählen Sie das Angebot des Betreuten Wohnens und leben selbstständig in den eigenen vier Wänden. Sind Sie hochbetagt, dann passt es doch, im Pflegeheim die nötige Unterstützung zu erhalten. Sind Sie dement, ist es gut, in einer geschützten Wohngruppe mit möglichst wenigen Barrieren und möglichst vielen Freiheiten zu leben. Und sind Sie seit Jahren chronisch psychisch krank, dann fühlen Sie sich in der sozialpädagogisch geführten Alterswohngruppe wohl, wo Menschen mit ähnlichen Lebensgeschichten leben.

Im AltersZentrum St. Martin wird die Freiheit also nicht kleiner, sondern grösser?

Das ist wirklich so, und das erlebe ich tagtäglich. Ein Beispiel: Ein Senior lebt seit vielen Jahren in einem Haus ohne Lift, ist dann aber auf einen Rollator angewiesen. In der Wohnung ist er tatsächlich eingesperrt und hat nur noch wenig Autonomie. Er muss warten, bis der Mahlzeitendienst kommt, bis ihn jemand besucht, bis die Tochter Zeit für ihn hat. Im St. Martin nimmt er den Lift, geht hindernisfrei mit dem Rollator im Garten spazieren, kann an Aktivitäten teilnehmen oder auch nicht und mit den Kollegen im Café einen Jass klopfen.

Haben viele Menschen noch immer ein falsches Bild vom Wohnen in einer Altersinstitution?

Franziska Kägi* (55) hat eine Erstausbildung als Pflegefachfrau abgeschlossen, sich zur Pflegedienstleiterin und Heimleiterin weitergebildet und zudem eine höhere Fachausbildung in Case Management absolviert. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder mitaufgezogen, die heute erwachsen sind. Seit 24 Jahren arbeitet sie als Leiterin Pflege Betreuung und stellvertretende Heimleiterin im AltersZentrum St. Martin, Sursee.



Franziska Kägi:
«Unsere grosse Stärke ist die Flexibilität und die Kreativität.»

Wer ein Alterszentrum betritt, sieht alte Menschen. Menschen mit Rollator, im Rollstuhl oder mit anderen Einschränkungen. Das konfrontiert mit dem eigenen Alter und der eigenen Endlichkeit, das ist für viele schwierig. Bei Eintrittsgesprächen muss ich bei den Angehörigen die grösste Überzeugungsarbeit leisten. Diese kommen oft mit grossen Ängsten und können sich kaum vorstellen, dass ihr Vater oder ihre Mutter bei uns auch ein gutes Leben führen kann.

Im AltersZentrum St. Martin werden verschiedene Wohnformen angeboten: von der eigenen Wohnung über Kurzzeit- oder Tagesplätze bis zum Pflegeheim oder zu Demenz-Wohngruppen. Wie kam es dazu?

Die meisten Neuaufnahmen in unserem Haus mache ich persönlich. Da bekomme ich die Bedürfnisse der Menschen hautnah zu spüren. Lange fehlte uns eine Wohnform für psychisch kranke ältere Menschen. Sie fielen durch die Maschen des sozialen Netzes. Also versuchten wir, ein passendes Angebot zu schaffen. Doch das ist Knochenarbeit. Der Aufbau brauchte Zeit und Kraft. Seit 2011 ist diese Wohnform nun Realität.

Warum ist Ihnen das vielfältige Angebot so wichtig?

Weil ich auch einmal alt werde und dann am passenden Ort

Heimvorteil



Foto: Peter Lauth

leben möchte (lacht). Abgesehen davon empfiehlt das Altersleitbild des Kantons Luzern schon seit Jahren, dass sich Institutionen in diese Richtung entwickeln.

Sie bieten das sogenannte stufenlose Wohnen an. Das heisst, zwischen den eigenen vier Wänden und dem Pflegeheimenritt gibt es viele Zwischenstufen. Wie kann das konkret aussehen?

Menschen mit demenzieller Erkrankung beispielsweise kommen oftmals zuerst als Tagesgäste. Der erste Schritt ist schwierig, bei Angehörigen kommen vielfach Schuldgefühle auf. Wir stützen den Entscheid, denn es ist wichtig, dass pflegende Angehörige gesund bleiben. Meist dauert es nicht lange, bis die demente Person an zwei Tagen pro Woche kommt. Dann mal für einen Ferientaufenthalt. Das Vertrauen wächst. Irgendwann erfolgt dann vielleicht der Eintritt in die Wohngruppe. Ein anderes Beispiel: Ein 90-jähriger Mann mietete eine Wohnung im «Betreuten Wohnen». Er erhielt Unterstützung im Haushalt und ass bei uns im Haus. Als er eine gesundheitliche Krise hatte, wünschte er einen Aufenthalt auf der Kurzzeitabteilung. Mit etwas Kreativität konnten wir ein Bett bereitstellen. Als er sich erholt hatte, kehrte er in seine Wohnung zurück. So ging es zwei, drei Mal. Irgendwann rief er an und sagte, er möchte nun definitiv ins

DAS ANGEBOT

Das AltersZentrum St. Martin, Sursee, bietet am selben Standort fünf unterschiedliche Wohnformen an.

- Betreutes Wohnen in eigener Wohnung mit Dienstleistungen (vier Häuser mit total 80 1,5- bis 2,5-Zimmer-Wohnungen)
- Pflegeheim (80 Plätze)
- Betreute Wohngruppe (für neun ältere Menschen mit psychischer Beeinträchtigung)
- Geschützte Wohngruppe (zwei Gruppen für insgesamt 20 Menschen mit Demenz).
- Bis zu zehn Kurzzeit-Pflegeheimplätze und bis zu vier Tagesheimplätze

Pflegeheim. Schön, dass er den Entscheid selber fällen konnte. Abgesehen davon: Weil der Wechsel auf die Kurzzeitabteilung und zurück bei uns so einfach möglich ist, konnten wir Spitalaufenthalte und damit höhere Kosten vermeiden.

Ist die Breite der Wohnangebote Ihre grosse Stärke?

Unsere grosse Stärke ist die Flexibilität und die Kreativität. Oft gibt es in den Institutionen zu viel Bürokratie. Dagegen kämpfe ich an.

Wie lebt man im Alters- und Pflegeheim im Jahr 2050?

Wir müssen der Tatsache ins Auge blicken, dass sich die Schere zwischen Arm und Reich weiter öffnet. Wer es sich leisten kann, wird sich zu Hause viele Hilfeleistungen kaufen können. Künftig gibt es dafür noch mehr Anbieter. Die Immobilienfirmen haben heute schon erkannt, dass man gutes Geld verdient, wenn man für reiche Seniorinnen und Senioren Wohnungen mit Dienstleistungen erstellt. Wer jedoch weniger Vermögen hat oder auf Ergänzungsleistungen angewiesen ist, muss eine der bezahlbaren Wohnformen wählen. Doch auch hier wird der Trend in Richtung «Betreutes Wohnen mit Heimvorteil» gehen. Man lebt selbstständig, nutzt jedoch die Ressourcen des Heimes. Das bedeutet für Betriebe mit öffentlichem Auftrag, wie wir einer sind, dass wir weiterhin preiswerte Kleinwohnungen mit Dienstleistungen anbieten müssen, die auch Bewohnenden mit kleinem Budget eine hohe Lebensqualität bieten.

Was wäre für Sie der Albtraum?

Der Albtraum wäre, wenn wir 2050 nur noch von Robotern gepflegt würden. Persönliche Beziehungen sind doch das Wichtigste im Leben. Ich bin fest davon überzeugt: Menschlichkeit lässt sich auch im Jahr 2050 nicht ersetzen.

INTERVIEW ASTRID BOSSERT MEIER

«Heute ist die Technik

Sensoren in der Wohnung, Alarmsysteme am Rollator, Roboter, die sprechen können: Assistenzsysteme können für hilfsbedürftige ältere Menschen Segen oder Fluch sein. Für Rolf Kistler* von der Denkfabrik für Gebäudeintelligenz der Hochschule Luzern steht die Selbstbestimmung der Seniorinnen und Senioren im Mittelpunkt.

Rolf Kistler, stimmt der Eindruck, dass bei technischen Assistenzsystemen für Betagte zuweilen zu sehr die Technik und zu wenig der Mensch im Zentrum steht?

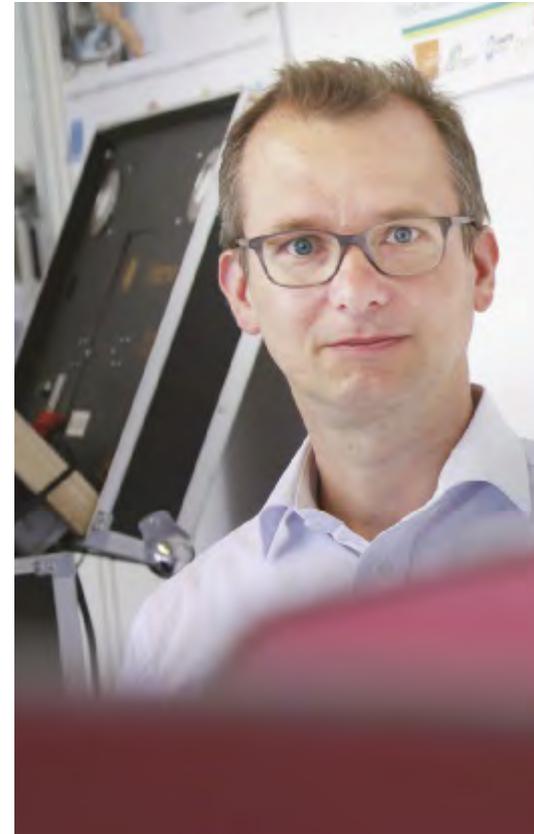
Vor zehn Jahren, als Ambient Assisted Living (AAL) entstanden ist, war es in der Tat noch sehr techniklastig. Eine Spielweise für Wissenschaftler, könnte man etwas überspitzt sagen. Fakt ist, dass am Anfang auch Projekte entwickelt wurden, ohne die Betroffenen miteinzubeziehen. Aus diesen Fehlern hat man gelernt. Heute stehen der Mensch und seine Selbstbestimmung im Zentrum, die Technik ist Mittel zum Zweck.

Was gibt es für Hilfssysteme, wo steht die Forschung?

Es gibt diverse Bereiche, einer ist die Sicherheit zu Hause. So existieren etwa Systeme mit Sensoren, die Notfälle anzeigen, zum Beispiel, wenn die betagte Person am Boden liegt. Es gibt zudem Sensoren am Bett. Wenn eine Person, die normalerweise um 8 Uhr aufsteht, um 11 Uhr noch im Bett liegt, löst dies bei Angehörigen einen Alarm aus.

Fühlt man sich da nicht überwacht?

Es sind Sensoren, keine Kameras, diese würden zu Recht nicht auf Akzeptanz stossen. Interessant ist das von uns entwickelte System «Relaxed Care», das Sicherheit mit Kommunikation verbindet. Ich mache ein Beispiel mit



Rolf Kistler:
«Technik soll helfen, Menschen zusammenzubringen und der Einsamkeit entgegenzuwirken.»

meiner eigenen Mutter. Sie möchte, wenn ich sie anrufe, immer zuerst wissen, wie es mir geht. Das ist für sie sehr wichtig. Für solche Situationen gibt es ein Ampelsystem. Ein Würfel in der Wohnung zeigt Grün, Orange oder Rot an. Ich kann diese Farbbotschaften und auch weitere Nachrichten per App übermitteln. So weiss sie, wie es mir geht – und ich sehe, ob sie auf «Grün» ist, was heisst, dass alles in Ordnung ist. Bei Orange rufe ich abends an, bei Rot sofort. In der Entwicklung sind derzeit Notrufsysteme, die auf Zuruf, etwa auf das Wort «Hilfe!», reagieren.

Fördert das nicht die Vereinsamung? Ein oft geäussertes Kritikpunkt bei technischen Hilfssystemen.

Natürlich kann jemand dadurch das Gefühl haben, er müsse nun seine Mutter nicht mehr anrufen, weil das System ihm sagen würde, wenn etwas nicht mehr in Ordnung wäre. Und ja: Letztlich geht es auch um die Frage, wie wir auf die Entwicklung, dass es immer mehr Ältere und immer weniger Junge geben wird, reagieren. Assistenzsysteme können dereinst Dienste vollbringen, für die es schlicht kein Pflegepersonal mehr gibt. Aber der Schluss: technische Hilfsmittel gleich Förderung von Isolierung, stimmt nicht.

*Das rund zehnköpfige Team Ambient Assisted Living (AAL) des iHomeLab der Hochschule Luzern (Technik & Architektur) erforscht und testet Technologien, welche die Lebensqualität von älteren Menschen verbessern und die Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung erhalten soll. Das «iHomeLab» ist die Schweizer Denkfabrik und Forschungszentrum für Gebäudeintelligenz. Das AAL-Team um Forschungsgruppenleiter Rolf Kistler entwickelt im Weiteren Lösungen, welche die Zusammenarbeit von Pflegeorganisationen und pflegenden Angehörigen erleichtern oder die Gesundheit und Sicherheit von älteren Personen verbessern, die sich noch im Berufsleben befinden.

Mittel zum Zweck»



Foto: Peter Lauth

tungen, die es Menschen erlauben, so lange wie möglich zu Hause zu wohnen, bereits gibt. Die Schwierigkeit ist, hier den Überblick zu haben, wo was erhältlich ist. Wie finanziere ich ein Hörgerät, wie finde ich eine Begleitung für den Sonntagsspaziergang und so weiter. Wir sind daran, eine App zu entwickeln, die alle Dienstleister verbindet und vernetzt. Mit diesem System sollen die Mitglieder von «Vicino» ein Instrument bekommen, mit dem sie ihre Arbeit optimal ausführen können.

Ältere Menschen sind oft nicht technikaffin. Sind Assistenzsysteme nicht für viele eine Überforderung?

Ich glaube, da nehmen wir ältere Menschen zu wenig ernst. Ich begegne immer mehr Seniorinnen und Senioren, die mir gewisse Apps erklären, die sich sehr gut auskennen in der digitalen Welt. Es gibt natürlich auch diejenigen, die mit Geräten, die schwierig zu bedienen sind, Probleme haben. Die Versuchung der Entwickler ist gross, zu viel in ein Gerät oder eine App hineinzupacken. Notrufsystem, Radio, Wetter, Zeitung: Man kann so vieles machen. Und am Schluss ist es zu komplex und verfehlt seine Wirkung. Die AAL-Systeme waren früher oft zu technisch. Am besten ist eigentlich ein AAL-System, das keines ist.

Erstens kann man die Menschen in der Pflege nicht einfach ersetzen. Ihre Arbeit ist dafür viel zu komplex, die kann noch lange nicht durch einen sprechenden Pflegeroboter ersetzt werden. Zweitens gibt es auch die Technik, welche genau da ansetzt: Sie soll helfen, Menschen zusammenzubringen. Technik kann also auch der Einsamkeit entgegenwirken, je nachdem wie man sie einsetzt.

Wie meinen Sie das?

Von der Vorstellung, dass eine Pflegefachperson drei Mal am Tag auf einen Schwatz vorbeikommt, müssen wir uns verabschieden. Das ist nicht finanzierbar. Ein guter Ansatz ist etwa die Nachbarschaftshilfe. Genau da kommt wieder die Technik ins Spiel. Mithilfe von Assistenzsystemen, einer App zum Beispiel, können freiwillige Hilfeleistungen koordiniert und organisiert werden. So bringt man die, welche etwas brauchen, und diejenigen, die etwas bieten, zusammen.

Beim Luzerner Verein «Vicino» entwickeln Sie eine solche App. Worum geht es da?

Es soll ein Hilfsmittel für alle sein, die bei «Vicino» mitarbeiten. Es ist so, dass es eigentlich alle nötigen Dienstleis-

Das müssen Sie erklären.

Viele Menschen sind heute bis ins hohe Alter fit und möchten noch etwas unternehmen, wollen dabei aber ungebunden sein. Man kann über den Taxidienst Uber geteilter Meinung sein. Aber in den USA gibt es viele Senioren, die sich als Fahrer zur Verfügung stellen und denen dieses System ideal entgegenkommt. Wenn sie Lust zum Arbeiten haben, können sie das. Wenn nicht, schalten sie die App aus. Dasselbe mit Airbnb: Das ist bei Seniorinnen sehr beliebt, die freie Zimmer haben und gerne Gastgeberinnen sind. Die App ist einfach zu bedienen und führt zu sozialen Kontakten. Perfekt!

Welche Hilfen gibt es für Betagte mit Einschränkungen?

Da ist das Thema Mobilität zentral. Es gibt beispielsweise einen speziell ausgerüsteten Rollator, der mit einem Notrufsystem und einem Elektromotor ausgestattet ist. Und er zeigt barrierefreie Routen an. Oder das von uns entwickelte System «Confidence» für Personen mit leichter oder mittlerer Demenz. Dieses hilft, den Weg zu finden oder jemanden zu benachrichtigen. Dadurch trauen sie sich eher wieder, nach draussen zu gehen, und sind dadurch weniger isoliert.

INTERVIEW ROBERT BOSSART



Bleiben Sie selbständig!

Rundum betreut von Caritas Care

Herzlich, sicher, fair: gut ausgebildete Betreuerinnen wohnen bei Ihnen zu Hause und sorgen für:

- Haushalt
- Gesellschaft
- Einfache Pflege
- Sicherheit

Gerne beraten wir Sie persönlich:
041 419 22 27
caritascare.ch




PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Telefon
041 211 25 25

Alltagshilfe

für mehr Lebensqualität im Alter

- Begleitung und Fahrten
- Besuche zu Hause
- einkaufen, waschen, bügeln, kochen
- einmalige Reinigungsarbeiten
- Aufräumen und Entsorgen
- Hilfe beim Spitalaufenthalt
- Pflege von Haustieren und Pflanzen
- Gartenarbeiten, handwerkliche Arbeiten

Pro Senectute Kanton Luzern · Hilfen zu Hause
 Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern · Telefon 041 211 25 25 · hzh@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



GRATIS-EINTRITT

im Wert von CHF 10.–

Promocode: 050

Einfach Inserat ausschneiden und von einem kostenlosen Eintritt ins Spielcasino profitieren!

Gültig bis 31. Dezember 2018 täglich ab 16 Uhr. Kann nur als freier Eintritt ins Spielcasino des Grand Casino Luzern eingelöst werden. Keine Barablässe möglich. Zutritt nur mit Führerschein, gültigem Pass oder europ. ID. Ab 18 Jahren. Täglich geöffnet.



www.grandcasinoluzern.ch

«Steigende Mieten sind ein grosses Problem»

Pro Senectute baut ihre Kompetenzen zum Thema «Wohnen im Alter» weiter aus. Das bereits heute umfassende Angebot soll unter anderem mit zusätzlichen freiwilligen Wohncoaches und mit externen Experten im Sinne einer Kooperation arbeiten. Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Luzern, erläutert bestehende Dienstleistungen und zu meisternde Herausforderungen.

Im Bereich Wohnen im Alter gibt es viel zu tun. Wurde die Thematik bislang vernachlässigt?

Ruedi Fahrni: Wir müssen unterscheiden zwischen Personen, die sich Wohnen im Alter nach ihren Wünschen leisten können, und jenen, die es nicht können. Für besser Begüterte hat sich viel getan. Für sie gibt es verschiedenste alternative Wohnformen – beispielsweise Altersresidenzen mit Dienstleistungen von Catering bis hin zur Pedicure. Die Privatwirtschaft hat erkannt: Pensionierte stellen ein interessantes Marktpotenzial dar. Wohlhabende Pensionierte notabene.

Und die weniger Begüterten?

Hier wurde die Entwicklung unterschätzt. Die Mietzinsen sind seit der letzten Anpassung der Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV/IV 2001 deutlich gestiegen. Die Folgen daraus erkennt man daran, dass die Anzahl EL-Berechtigte zuletzt stärker gestiegen ist als die Gesamtzahl der AHV-Rentnerinnen und -Rentner. Mittlerweile benötigt jede achte pensionierte Person EL-Beiträge. Erschwerend kommt hinzu, dass die EL vieler Pensionierten die Mietzinsen nicht mehr decken können, mit der Folge, dass die Betroffenen sich die Miete vom Lebensbedarf absparen müssen. Sie ziehen sich zurück, schieben medizinische Behandlungen auf, sparen am Essen. Wir stehen also vor gewaltigen Herausforderungen. Dies auch aufgrund der demografischen Entwicklung und der wachsenden Lebenserwartung. Unsere Sozialarbeitenden spüren die Betroffenheit und manchmal auch Verzweiflung der armutsbetroffenen Seniorinnen und Senioren sehr direkt. Nur dank grosszügigen Spenden, Legaten, Stiftungsgeldern und Beiträgen aus dem AHV-Fonds können wir die wirtschaftlichen Nöte etwas mindern.

In welchem Wohnmodell möchten Sie selber dieses Alter erreichen? Das Angebot ist in den letzten Jahren deutlich reichhaltiger geworden.



Fotos: Peter Lauth

Ruedi Fahrni: «Die EL decken oftmals die Mietzinsen nicht mehr.»

Es ist eine sehr individuelle Entscheidung, wie man im Alter lebt. Die einen wünschen sich, in die Gesellschaft eingebunden zu werden. Andere sind lieber allein. Persönlich kann ich mir einen gemeinschaftlichen Kontext innerhalb eines Quartiers vorstellen. Selbstständigkeit und Individualismus sind mir wichtig. Gleichzeitig spüre ich bei diesem Modell die Sicherheit, dass ich innerhalb des Quartiers Unterstützung erhalte, wenn ich sie brauche, genauso wie ich sie selbst gegenüber der Gemeinschaft leiste. Das finde ich sympathisch. Mit Blick auf die demografische Entwicklung erscheint es mir unumgänglich, dass man innerhalb der Gesellschaft zueinander schaut. Egal, ob im Quartier oder im Wohnhaus.

Ist das realistisch? Heute sind doch alle sich selber am nächsten.

Das ist realistisch. Ein schönes Beispiel für die gegenseitige Selbsthilfe ist das Projekt «Vicino» in der Stadt Luzern. Es beweist: Die gegenseitige Unterstützung innerhalb eines Quartiers funktioniert. Auch auf dem Land kann ich mir solche Formen vorstellen. Zumal es hier noch vermehrt zur Tagesordnung gehört, dass Nachbarn füreinander da sind. ►



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich
willkommen

Dienstag, 30. Oktober 2018, 18.30 Uhr, Luzern
«**Vorsorge im Alter**» Vorausdenken und selber entscheiden

Informationen und Anmeldung: 041 226 11 88 · event@lu.prosenectute.ch

Dienstag, 13. November 2018, 14.00 Uhr, Hochdorf
«**Wie is(s)t das Alter?**» Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt

Informationen und Anmeldung: 041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



senevita
Näher am Menschen

Ferienaufenthalte
und Probewohnen
jederzeit möglich.

Willkommen zu Hause!

Wohnen und Leben im Alter heisst hohe Wohnqualität, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie – dafür steht die Senevita.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: www.senevita.ch

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern
Telefon 031 960 99 99 | kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch

ORPEA
SUISSE

Oder auch die über 1300 Freiwilligen, die im Namen von Pro Senectute für die ältere Bevölkerung Grossartiges leisten, sind Beweis für die funktionierende Solidarität untereinander.

Früher lebte man zu Hause und ging danach ins Altersheim. Heute gibt es verschiedenste Lebensformen für Personen im Alter ...

Hier hat tatsächlich ein enormer Wandel stattgefunden. Den dritten Lebensabschnitt gestaltet derzeit eine Mehrheit bei gesundem Zustand aktiv, selbstbestimmt und zu Hause oder in einer alternativen Wohnform lebend. 80 Prozent aller Seniorinnen und Senioren leben heute in einer individuellen Wohnform, Tendenz steigend. Ein Aufenthalt im Pflegeheim beschränkt sich nur noch auf die wenigen letzten Lebensjahre.

Sprechen wir vom Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern. Wie umschreiben Sie die Dienstleistungen zum Thema Wohnen?

Pro Senectute deckt zahlreiche Facetten zu Wohnfragen ab. So beispielsweise bei der Sozialberatung, welche Miet- oder Umzugsfinanzierung klärt oder hinsichtlich einer Verlängerung des selbstständigen Lebens zu Hause Massnahmen definiert, z. B. in Form von Hilfsmitteln, baulichen Anpassungen oder externen Serviceleistungen. Wir unterstützen auch aktiv, indem unsere Angestellten und Freiwilligen bei alltäglicher Unterstützung zu Hause, beim Umzug, bei der Mahlzeitenlieferung und bei administrativen Belangen Hand bieten. Insbesondere die Gemeinden, aber auch Architekten, Investoren und Immobilienfachleute nehmen gerne unsere Beratungen bei Fragen zur Sozialraumgestaltung im Alterswesen, zu hindernisfreiem Wohnen oder auch zur Entwicklung von Altersleitbildern in Anspruch.

Wie kann man sich eine Sozialberatung in Sachen Wohnen vorstellen?

Viele unserer Kundinnen und Kunden, dazu gehören auch die Angehörigen, kommen mit konkreten Fragestellungen zu uns. Auch Institutionen wie die Spitex können einen Beratungs- oder Massnahmenbedarf feststellen und empfehlen ihren Kunden, Pro Senectute aufzusuchen. Stellt man dann etwa fest, dass eine Person mit der Wohnsituation nicht mehr klarkommt, lässt sich das teils mit einfachen Mitteln verbessern. Zum Beispiel mit einem neuen Boden, einer besseren Beleuchtung, dem Umstellen der Möbel oder mit Gehhilfen. Oder wir unterstützen bei der Wohnungssuche, wenn wir erkennen, dass jemand mit einer zu grossen oder zu teuren Wohnung überfordert ist. Ein Umzugsgrund kann auch der fehlende Anschluss an die öffentlichen Verkehrsmittel sein. Ist ein

Umzug angesagt, können wir dessen Finanzierung regeln und organisieren den Umzug, die Reinigung sowie die Entsorgung von Möbeln.

Pro Senectute Luzern will ihre zahlreichen Dienstleistungen zum Thema «Wohnen im Alter» weiter ausbauen. Was ist darunter zu verstehen?

Das grosse Wissen um Wohnfragen im Alter ist bei uns auf verschiedene Bereiche und Abteilungen verteilt. Es geht nun darum, unsere Kompetenzen und Angebote intern zu verdichten und zu verzahnen. Auf diese Weise kann die Dienstleistung aufgewertet und auch besser nach aussen kommuniziert werden. Aufgrund der veränderten Ansprüche der «neuen» älteren Generation auf hohe Indi-



«Die Nachfrage nach freiwilligen Wohncoaches steigt stetig.»

vidualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter hat das Thema Wohnen eine bedeutendere und komplexere Dimension erreicht. Um diesen Ansprüchen auch in Zukunft zu genügen, wollen wir unsere bestehenden Kooperationen und das Netzwerk mit externen Spezialisten wie Wohnbaugenossenschaften, Mieterverbände, Architekten usw. intensivieren und weiter ausbauen.

Ebenfalls ein neues Projekt sind die Wohncoaches. Wie weit sind Sie hier?

Ein Wohncoach unterstützt Pensionierte aktiv bei der Wohnungssuche, er organisiert Besichtigungen und begleitet ältere Personen dorthin. Er prüft, ob bauliche Anpassungen nötig sind, und ist bei Vertragsunterzeichnungen dabei. Ein Wohncoach kennt sich zudem gut mit unseren Dienstleistungen aus. Er weiss beispielsweise, dass es eine Umzugshilfe gibt, auf die ältere Personen zurückgreifen können. In diesem Projekt sind wir von der Konzept- in die Umsetzungsphase gegangen und beschäftigen momentan einen freiwilligen Wohncoach. Die Nachfrage nach seinen Dienstleistungen ist gross. Wir sind darum dringend auf der Suche nach weiteren freiwilligen Wohncoaches. Ziel wären fünf bis sechs. Wie bei allen unseren Dienstleistungen ist das Hauptziel des Wohncoaches, die Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern.

INTERVIEW DAVID KOLLER

Zwischen Austausch und Rückzug

Zu Hause ist da, wo man sich geborgen, angekommen fühlt. Doch im Alter verändern sich die Wohnbedürfnisse. Brigitte Meier zieht sich regelmässig auf den Campingplatz in Grossdietwil zurück, um sich ihrem Hobby, dem Malen, zu widmen. Eine Traumwohnung hat Christine Germann vor 13 Jahren gefunden. Seit der Realisierung des Quartiervereins «Vicino» engagiert sie sich beim Suppenzmittag.

Von Esther Peter

Christine Germann, 70, Luzern



Fotos: Esther Peter

«Diese Wohnung ist für mich ein Traum», schwärmt Christine Germann. Die Lage sei für sie, die kein Auto habe und mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sei, sehr zentral und der Helvetiaplatz voller Leben, erzählt sie.

Seit der Realisierung des Vereins «Vicino Luzern» (siehe Box) ist die Wohnlage im Neustadtquartier noch wertvoller geworden. Obwohl sie nach der Pensionierung noch Teilzeit von zu Hause aus arbeitet, suchte Christine Germann zusätzlich nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit. «Zwischendurch bin ich auch mal gerne alleine», betont sie, «bin aber sehr kontaktfreudig und gerne unter Menschen.»

Fündig wurde sie dank dem Projekt «Vicino Luzern» im Bleicher-
gärtli. Hier stimmte für sie das Ge-

samtkonzept. Es bestehen keinerlei Verpflichtungen. Man kann während der Öffnungszeiten kommen oder nicht, muss sich nicht anmelden.

Christine Germann engagiert sich beim Suppenzmittag. Dieser findet wöchentlich statt. Sie kocht einmal im Monat am Donnerstagmittag für 10 bis 15 Personen eine leckere Suppe. «Ich habe ohne gross zu überlegen zugesagt, obwohl ich gar keine grossen Erfahrungen mit der Zubereitung von Suppen in dieser Menge habe», erzählt sie mit einem Schmunzeln. Fünf bis sechs Liter bereitete sie jeweils in ihrer eigenen Küche am Vorabend zu.

Dank dem «Vicino»-Engagement hat die 70-Jährige viele neue Menschen kennengelernt. So auch jene Nachbarin, die ebenfalls regelmässig

kocht. Spontan bilden sie nun alle zwei Monate eine «Zweiergemeinschaft» und bereiten eine saisongerechte Suppe gemeinsam zu. Die Suppe wird im Pavillon im Bleichergärtli serviert und miteinander genossen. Dabei entstehen wertvolle Kontakte. «Man lernt neue Leute kennen und unternimmt auch sonst etwas zusammen.»

Der Pavillon ist gleichzeitig auch ein idealer Treffpunkt, um sich in der Nachbarschaftshilfe zu engagieren. Als Christine Germann vor 13 Jahren in diese 2-Zimmer-Dachwohnung einzog, war sie noch berufstätig und das «Vicino»-Projekt gab es noch nicht. Für sie bestand damals auch gar kein Bedürfnis danach, da sie viel unterwegs war. Das ist heute immer noch so, trotzdem ist sie froh, bei Bedarf auf gute Nachbarn zählen zu können. Der

«Vicino Luzern» unterstützt ältere Menschen im Luzerner Neustadtquartier, damit sie möglichst lange in ihrem vertrauten Wohnumfeld sicher und selbstbestimmt leben können. Dafür brauchen sie Nachbarn, mit denen sie reden können oder die kleine Hilfeleistungen, die den Alltag erleichtern, tätigen – wie den Briefkasten leeren, zur Katze schauen, einkaufen usw. «Vicino» hilft, Kontakte zu knüpfen, und stärkt so die Nachbarschaftshilfe im Quartier. Davon profitieren nebst

den älteren Menschen auch junge Familien, die mit ihren Kindern in einem lebendigen und sozial vernetzten Quartier leben. Ihre Ideen und Wünsche für den Treffpunkt im Bleichergärtli, eine gute Nachbarschaft sowie Ideen für ein lebenswertes Quartier sind gefragt und können jederzeit eingebracht werden. «Vicino Luzern» kann ergänzend aber auch auf professionelle Dienstleistungen zurückgreifen und diese vermitteln.

■ vicino-luzern.ch, 041 520 76 22, info@vicino-luzern.ch

Rückzug in ihre eigenen vier Wände ist ihr aber sehr wichtig.

Trotz der für sie perfekten Wohnlage hat sie einen Wohntraum fürs Alter. «Einen Wohnblock mit Freunden zu bewohnen, das wärs. In diesem hätten dann alle ihre eigene Wohnung und es gäbe auch Gemein-

schaftsräume, wo zusammen gekocht werden könnte. Es bestünde aber auch hier kein «Kommenmüssen», sondern ein «Kommendürfen».»

Diese Vorstellung kommt der derzeitigen Lebensweise von Christine Germann mit dem Pavillon im Bleichergärtli doch schon sehr nahe.

Brigitte Meier-Kaufmann, 74, Willisau



Skizzen, Pinsel, Leinwand und Farben – diese Werkzeuge begleiten Brigitte Meier seit vielen Jahren. Aquarellmalen ist ihre grosse Leidenschaft. Inspirieren lässt sie sich von der Natur.

Insbesondere Blumen, Vögel und Landschaften sind auf ihren Bildern zu sehen. In ihrem Haus in Willisau hat sie für ihr künstlerisches Wirken ein Atelier eingerichtet. Doch nicht

immer findet sie in dieser Umgebung die gewünschte Ruhe.

Auf der Suche nach einem neuen Raum, einer neuen Umgebung, um ihrer Kreativität, ihren Inspirationen neue Impulse geben zu können, wurde sie vor einigen Jahren nur wenige Kilometer entfernt fündig. Auf dem Campingplatz in Grossdietwil fand sie ein kleines Häuschen mit etwas Umschwung. Dieser Ort ist mittlerweile zur zweiten Heimat von Brigitte Meier geworden. Sie versucht, wenn immer möglich für mindestens zwei Übernachtungen auf dem Campingplatzareal zu sein, so bleibt ein ganzer Tag zum Malen.

Kein PC, kein Internet, kein Fernseher, ein Radio, bei dem aber nur der CD-Player funktioniert. Hin und wieder ein kurzer Schwatz mit der Nachbarin oder beim Essen im nahe gelegenen Restaurant mit dem Personal, ansonsten kann die 74-Jährige ganz ihrem liebsten Hobby frönen.



LU Couture

LU Couture präsentiert

Fashion Day for Generations

Mittwoch, 24. Oktober 2018
Kultur- und Kongresszentrum Luzern KKL

Ab 16.00
Foyer

Marktplatz und Bar

17.30 – 18.15
Luzerner Saal

Podiumsgespräch mit der Schweizerischen Textilfachschule STF
"tradition meets digital" - aktuelle und zukünftige
Trends im Fashion Development

Kostenlos, Platzkarten beim KKL erhältlich

Grosse LU Couture Fashion Show mit Kurt Aeschbacher

19.30 – 21.00
Luzerner Saal

Show
LU Couture und Partner
Haute Couture | Prêt-à-porter | Herrenmode by Scabal

Dior & CHANEL Vintage Show by Swiss Textile Collection
Gastmodel: Jastina Doreen Riederer, Miss Schweiz 2018

Milena Wilke, Violine
Patricia Patt | Flavio Lodigiani, Latin Dance

Eintritt
CHF 40 | 50 | 60
www.kkl-luzern.ch | 041 226 77 77

21.00 – 22.30
Foyer

Marktplatz und Bar

Hauptsponsoren



Sponsoren



Medienpartner



Hotelpartner



info@lu-couture.ch | www.lu-couture.ch

Sie geniesst die Ruhe, die Stille, lässt sich davon inspirieren. So entstehen regelmässig neue Gemälde.

Sie sei eher eine Einzelgängerin, sagt Brigitte Meier. Und trotzdem geniesst sie hin und wieder den Austausch mit Gleichgesinnten. So trifft sie sich regelmässig in einem Atelier zum Malen. Das ist ihr wichtig und gibt ihr viele Inspirationen fürs Aquarellmalen.

Auf Ausstellungen ergaben sich ebenfalls stets interessante Kontakte und Gespräche; so auch bei ihrer letzten in Schinznach. «Es wird zwar immer schwieriger, Bilder zu verkaufen, doch die einzelnen Begegnungen geben mir stets viel Energie für mein weiteres Schaffen.»

Bis vor einiger Zeit hat sie ihr Wissen und Können auch in Kursen weitergegeben. Doch diese Tätigkeit hat sie vor Kurzem aufgegeben.

Die frei gewordene Zeit verbringt sie unter anderem mit ihren beiden Grosskindern. Die Ferien nutzt Brigitte Meier ebenfalls für ihr kreatives Schaffen. In ihrem Wohnmobil-Zuhause bereist sie gemeinsam mit ihrem Mann Leonz seit nunmehr 14 Jahren während mehrerer Wochen pro Jahr viele europäische Länder und entdeckt so neue Motive.

Vor allem der Norden hat es den beiden angetan. Hier ist die Landschaft besonders reizvoll. «Es gibt unglaublich viel zu sehen und zu entdecken. Das ist eine weitere Quelle der Inspiration.» Reisetagebücher in Form von Zeichnungen und Fotografien sind Zeugnisse der wunderbaren Erlebnisse und der Natur in diesen fremden Ländern.

Nach der Rückkehr hat Brigitte Meier jeweils wieder genügend Material, um sich in ihr temporäres Zuhause auf dem Grossdietwiler Campingplatz zurückzuziehen.

„Die reizvolle Landschaft des Nordens ist für mich eine weitere Quelle der Inspiration.“

win60plus
Vermittlung von
Freiwilligenarbeit



Wir suchen laufend Frauen und Männer der Generation 60plus, die sich für

interessante Freiwilligeneinsätze

bei unseren vielfältigen Partnerorganisationen engagieren möchten.

Aktuelle Einsatzmöglichkeiten (Auswahl):

- **Fahrdienste**
Mahlzeitendienst, Personen- oder Sachtransporte
- **Treuhanddienst**
Hilfestellungen zur Erledigung finanzieller und administrativer Angelegenheiten
- **Senioren/innen im Klassenzimmer**
Jung und Alt begegnen sich
- **Besuchsdienste**
Angebote von Institutionen und Heimen
- **und andere mehr**

Weitere Informationen, Kontakt- und Beratungsmöglichkeit:

win60plus – Geschäftsstelle
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 210 53 70
info@win60plus
win60plus.ch
eine Initiative von
Pro Senectute Kanton Luzern

Seematt

Ferien und Erholung am Sempachersee



Erholen und geniessen

- Herrliche Lage direkt am See gepflegt und ruhig
- Kulinarisch gehoben mit feinem frischen Essen
- Ärztliche Betreuung mit 24 Stunden Sicherheit
- Therapieangebote und vieles mehr

Seematt Seestrasse 3 6205 Eich 041 462 98 00 info@seematt-eich.ch www.seematt-eich.ch

Hören verbindet und macht das Leben schöner.

Mit den Qualitäts-Hörgeräten und der Beratung durch unser Fachpersonal in den Neuroth-Hörcentern.

Besuchen Sie uns in den Neuroth-Hörcentern:

- Luzern** • Pilatusstrasse 7 • Tel 041 410 70 27
 - Sarnen** • Bahnhofplatz 6 • Tel 041 662 49 47
 - Stans** • Marktgasse 1 • Tel 041 740 23 90
 - Sursee** • Bahnhofstrasse 20 • Tel 041 921 54 13
- www.neuroth.ch

Jetzt zum **kostenlosen Hörtest** vorbeikommen!



PARTNER VON:



NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Herzliches Merci in heiterer Atmosphäre

Auch 2018 lud Pro Senectute Kanton Luzern ihre freiwilligen Helferinnen und Helfer zu einem Fest ins KKL ein. Mit dabei auch das bekannte Comedy-Duo Oropax.



Fotos: Raphael Hünerfauth

Stiftungspräsidentin Ida Glanzmann-Hunkeler dankte den Freiwilligen für ihr Engagement. Das Duo Oropax sorgte für viel Heiterkeit.

Freiwillig tätig sein ist nicht selbstverständlich. Als Dank für ihren uneigennütigen Einsatz zum Wohle der älteren Menschen lud Pro Senectute Kanton Luzern die freiwillig und ehrenamtlich tätigen Mitarbeitenden zum Fest der Freiwilligen ein.

Im Luzerner Saal des KKL erlebten diese einen unvergesslichen Nachmittag. Das Comedy-Duo Oropax sorgte mit seinen ausgeklügelten Wortspielen und seiner Schlagfertigkeit für Heiterkeit und Zwischenapplaus. Präzise, schnell und witzig präsentierten

sie ihre Gags. Die Pointen folgten im Sekundentakt. Spontane Zwischenlagen sowie der regionale Bezug fehlten ebenso wenig wie der Einbezug der Zuschauer.

Im Namen von Pro Senectute Kanton Luzern verdankte Stiftungsratspräsidentin Ida Glanzmann-Hunkeler die freiwillige Arbeit der Anwesenden. Sie war stolz auf deren Leistung und sprach ihnen ihre Anerkennung aus. Beeindruckt vom unglaublichen Engagement der Freiwilligen zeigte sich auch Daniel Rüttimann, Gemeinderat

Hochdorf, Ressort Soziales, Gesundheit und Sicherheit. Seine Wertschätzung gegenüber den Anwesenden war entsprechend gross.

Ein weiteres herzliches Dankeschön gabs von Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern. Freiwillige Arbeit im Dienste der Menschen im dritten und vierten Lebensabschnitt könne nicht hoch genug eingeschätzt werden, sagte er.

Beim anschliessenden Apéro liessen die Gäste den humor- und stimmungsvollen Nachmittag ausklingen.



Impulsveranstaltung Schüpfheim: Das Nostalgiehörli sorgte für den musikalischen Rahmen.



Tanznachmittag an der LUGA: Die «Taxi Dancers» brachten Schwung auf die Tanzfläche.



Impulsveranstaltung Sursee: Mit Tipps wie man fein

Pro Senectute unterwegs

5. März und 19. April, Impulsveranstaltungen

An den Impulsveranstaltungen in Sursee und Schüpfheim, die unter dem Motto «Wie is(s)t das Alter? – gesund und lecker kochen im Klein-

haushalt» standen, erhielten die Anwesenden von den Referentinnen Edith Meier-Kronenberg und Madeleine Studer-Ceresa wertvolle Tipps, wie sie einfach und mit viel Liebe eine Mahlzeit zubereiten können. Die

von den Referentinnen zusammengestellten und abgegebenen Rezeptbüchlein stiessen auf Begeisterung.

Für den musikalischen Teil sorgte das Nostalgiehörli Romantica. Mitsingen und Schunkeln waren gefragt.



Marktplatz Luzern: Pro Senectute informierte Interessierte über die Möglichkeiten in der Freiwilligenarbeit.



LUGA-Erlebnisparcours: Wer wollte, konnte Tests absolvieren und sich kompetent beraten lassen.

Fotos: Esther Peter

und gesund kochen kann.

bei den Leuten

2. Mai, LUGA auf der Luzerner Allmend

Beim Erlebnisparcours am LUGA-Stand konnten die Besuchenden am 2. Mai das Gleichgewicht sowie die Kraft im Stehen und Gehen testen.

Am Nachmittag herrschte dann auf der Tanzfläche viel Bewegung. Zu bekannten Melodien des Tanzorchesters Churchmice durfte nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen werden.

2. Juni, Marktplatz in der Kornschütte
Beim Marktplatz in der Kornschütte zeigte Pro Senectute Kanton Luzern Interessierten auf, in welchen Bereichen Freiwilligenarbeit möglich ist und wo sie dringend gesucht wird.

«Traditionelle Gerichte kom

In der Küche des Betagtenzentrums und Altersheims Viva Luzern Eichhof hat Walter Mentner das Sagen. In seiner Funktion als Küchenchef ist er auch verantwortlich für die Menüs des Pro-Senectute-Mahlzeitendienstes.

VON SONJA HABLÜTZEL

Walter Mentner kennt man in Luzern mindestens vom Namen her aus seiner Zeit als Küchenchef der Hotels Montana oder Des Balances. Vor vier Jahren hat er das Zepter der Küche im Betagtenzentrum und Altersheim Viva Luzern Eichhof übernommen. «Der Unterschied zur Gastronomie ist gross», stellt er fest und präzisiert: «Das Kundensegment ist sehr speziell, und auch die Bedürfnisse sind ganz anders.»

Konkret spricht er damit unter anderem die Garstufe der Speisen an. Während die Gäste in den Hotels zum Beispiel das Gemüse knackig wollten, wird es im Eichhof weicher gekocht gewünscht. Auch werden an seinem neuen Arbeitsort ganz andere Menüs verlangt, eher einfachere als in der gehobenen Gastronomie. Am besten kommen traditionelle Gerichte an, zum Beispiel Rinderschmorbraten, Blut- und Leberwürste oder Älplermagronen. «Rindfleischvögel», sagt der Profi und lacht, «könnte ich immer wieder anbieten.»

Natürlich macht er das nicht. Vielmehr legt er Wert auf Abwechslung und wählt die einzelnen Komponenten so weit als möglich regional sowie saisonal, wobei Letzteres gerade im Winter nicht immer möglich ist.

Alles wird frisch zubereitet

1200 Menüs – so viele werden in der Küche des Betagtenzentrums und Altersheims Viva Luzern Eichhof jeden Tag produziert. Rund 250 davon sind für den Mahlzeitendienst von Pro Senectute bestimmt und



Walter Mentner in seinem Reich:
«Ich lege Wert auf Abwechslung und regionale Produkte.»

men am besten an»

werden jeweils nach einem bestimmten Verfahren verpackt und kühlgestellt. Das bietet einen optimalen Schutz für eine Haltbarkeit von mehreren Tagen. Da alles immer frisch zubereitet wird und die Pro-Senectute-Freiwilligen dreimal die Woche ausliefern, wird diese Frist im Alltag gar nie genutzt. Und mit der neuen Gesetzgebung seit dem 1. Mai dieses Jahres sind nebst Herkunft und Inhaltsstoffen auch alle Allergene auf einer Etikette aufgeführt.

Jeden Tag gibt es ein Standardmenü sowie eine mediterrane und eine vegetarische Variante. Der einzige Unterschied besteht darin, dass die Portionen für die Pro-Senectute-Kundschaft grösser sind als jene für die internen Bewohnerinnen und

Bewohner. Der Grund dafür ist einfach: Aus Beobachtungen in seinem eigenen familiären Umfeld weiss Walter Mentner, dass ältere Menschen zu Hause eher weniger essen. Sie verteilen die gelieferten Menüs oft auf zwei Tage. Für ihn ist wichtig, dass die Bezügerinnen und Bezüger auf jeden Fall satt werden. Deshalb sind die Mahlzeiten so berechnet, dass sie 650 bis 700 Kilokalorien beinhalten.

Freiwillige Verteiler als Informanten

Für die Zusammenarbeit mit Pro Senectute hat der Leiter Küche viel Lob und findet das Engagement der freiwilligen Verteiler bewundernswert. Diese sind für ihn auch wichtige Informanten, bekommen sie doch oft Feedback von ihren Kundinnen und

Kunden. Solche Rückmeldungen schätzt man im Eichhof sehr. Sie helfen, das Angebot entsprechend anzupassen und zu gestalten. Zudem, sagt Walter Mentner, zeige er Präsenz und sei oft im Haus unterwegs. Klar, dass er bei diesen Rundgängen immer wieder angesprochen wird, sowohl von Bewohnern wie von Angehörigen.

Solche Hinweise nimmt er ernst, wenn es auch manchmal ein ziemlicher Spagat sei, allen Rechnung zu tragen. Nebst den Gedanken an die Gegenwart beschäftigt er sich auch bereits mit der Zukunft und ist überzeugt, dass mit den neuen Generationen und deren Ernährungsvorstellungen neue Herausforderungen auf ihn zukommen werden.

Inserat



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich
willkommen
im Team

Wir suchen Sie. Mahlzeitenverträger/innen für freiwillige Einsätze

Ihre Aufgaben

- Lieferung von vollwertigen Mahlzeiten 3x pro Woche, jeweils Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag
- je zirka 3 - 5 Stunden

Ihr Profil

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern · Andy Muff · Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · andy.muff@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

Sie trommeln Caramel und Schoggi

«Trommeln – Rhythmus erleben». Erstmals hat Pro Senectute Kanton Luzern diesen Kurs angeboten. «Zenit» durfte vor der Sommerpause dabei sein und erfuh, dass man Caramel und Schoggi nicht nur essen, sondern auch trommeln kann.

Was sind das wohl für Menschen, die sich zum gemeinsamen Trommeln treffen? Die seit drei Monaten auf die afrikanische Djembe-Trommel klopfen, schlagen, hämmern oder was auch immer? Das frage ich mich auf dem Weg ins Musikschulzentrum Südpol in Kriens, wo das neue Pro-Senectute-Angebot stattfindet.

Vor dem Unterrichtsraum treffe ich die Kursteilnehmenden. Beispielsweise Evelyne Hager (63). Sie mag afrikanische Musik und liebt es, sich in den Rhythmus reinziehen zu lassen. Helene Helfenstein (67) ist gerne kreativ. Weil Nähen nicht mehr gut geht, suchte sie eine Alternative. Das Trommeln hat für sie etwas Meditatives. Oder Max Zeder

(84). Er wollte immer Schlagzeuger werden. Das hat nicht geklappt. Nun tut er es halt im Alter.

Rhythmiklehrerin Diana Wyss und Schlagzeuger Rafael Woll begrüssen die sieben Frauen und drei Männer, welche sogleich eine Djembe-Trommel zwischen die Beine stellen. «Dschembee» lautet die Aussprache für das westafrikanische Instrument. Es besteht aus einem ausgehöhlten Baumstamm, der mit einem Ziegenfell bespannt ist.

Eintunen. Das gilt auch für die Trommelstunde. Mit einfachen Übungen werden Finger und Hände beweglich gemacht. Und schon beginnt das gemeinsame Spiel. Zwölf Djembe-Trommeln können ganz schön don-

nern. Nicht laut. Es ist vielmehr ein starker Klang, den man mit dem ganzen Körper wahrnimmt. Beim «Vierer» halte ich locker mit. Eins-zwei-drei-vier, eins-zwei-drei-vier.

Der «Dreier» verlangt schon etwas mehr Koordination, weil abwechselungsweise die linke und die rechte Hand den Hauptschlag ausführt. Bei 3-3-2 wird es anspruchsvoll. Rhythmiklehrerin Diana Wyss hilft. Man müsse Ca-ra-mel, Ca-ra-mel, Scho-ggi sagen und schon stelle sich der richtige Rhythmus ein. Während der Mund die Worte leise wiederholt, erklingt auf der Trommel Bum-tschä-tschä, Bum-tschä-tschä, Bum-tschä. Wer aus dem Takt fällt, findet dank Gruppe wieder hinein.

Nach einer Stunde kribbeln die Finger, die Hände sind rosa. Ganz normal, sagen die anderen. Nicht nur die Finger sind angeregt, auch der Geist. Durch das Trommeln werde



Bildung+Sport: Das neue Kursprogramm ist da.

Inserat



Claude Sandoz, *The Pitons*, Wasserfarbe auf Arches-Ingrespapier, 45.5 x 65 cm (Detail), Courtesy of the artist

Exklusiv für Zenit-Leserinnen und -Leser

Gratisnachmittag mit Führung durch die Ausstellung «Claude Sandoz. Ab auf die Insel!» im Kunstmuseum Luzern



«Ab auf die Insel!» – genau darum geht es: um die Sehnsucht fortzugehen und unsere Zivilisation hinter uns zu lassen. Was passiert, wenn das Eigene und das Fremde zusammenkommen, sich gegenseitig überlagern, vielleicht bereichern? Reproduziert die Kunst einen kolonialen Blick? Ist Fernweh übergriffig? Diese Ambivalenzen werden kritisch reflektiert und kunsthistorisch kontextualisiert.

JTI lädt Sie an zwei Nachmittagen zum kostenlosen Besuch (inkl. Apéro) dieser einmaligen Ausstellung ein.

Dienstag, 21. August 2018, 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 22. August 2018, 14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: 14.00 Uhr im Kunstmuseum Luzern (4. Stock des KKL)

Führung: 14.15 – 15.15 Uhr

Apéro: 15.15 – 16.30 Uhr

Bitte melden Sie sich bis zum **31. Juli 2018** direkt bei Pro Senectute Kanton Luzern an:

Pro Senectute Kanton Luzern | Bundesplatz 14 | 6002 Luzern | museum@lu.prosenectute.ch | Telefon 041 226 11 88

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Platzzahl ist beschränkt. Wir freuen uns auf Sie.



**Koordination und
Gehirntraining:**
Trommeln macht
Spass, regt Finger
und Geist an.

das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften aktiviert, sagt Diana Wyss. «Dual-Tasking» – zu dem beispielsweise gleichzeitiges Trommeln und Sprechen zählt – gilt als eigentliches Gehirntraining.

Lächelnde Gesichter

Heute ist die letzte Kursstunde. Einige möchten weitermachen. Für sie hat Rafael Woll Neuigkeiten. Im Herbst wird das Angebot fortgeführt. Die Nachricht wird mit lauten Djembe-Schlägen verdankt. Gut gelaunt verabschieden sich die Kursteilnehmenden. «Gemeinsames Trommeln zaubert einem ein Lächeln aufs Gesicht», sagt Diana Wyss, nachdem sich der Saal geleert hat. Stimmt. Auch bei mir.

ASTRID BOSSERT MEIER

Details zum Trommelkurs finden Sie auf Seite 13 im «Impulse», dem Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2018, das dieser Zenit-Ausgabe beigelegt ist.

Inserat



Spitalregion Luzern/Nidwalden

Öffentlicher Vortrag

Mobilität – das Vitamin des Alters

Dienstag, 18. September 2018, 18.30 – 20.00 Uhr

Referenten:

- Dr. med. Udo Hartl, Leiter Rehasentrum
- Dr. med. Bojan Miletic, Oberarzt Rehabilitation
- Katrin Lüchinger, Fachgruppenleitung Therapien Rehabilitation

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Wo? Schützenhaus, grosser Saal, LUKS Wolhusen

Kosten? Der Eintritt ist frei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nach dem Vortrag wird ein Aperó offeriert.

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Luzerner Kantonsspital | info@luks.ch | www.luks.ch/veranstaltungen | 041 205 11 11

Akupunktur bei Augenleiden

Augenleiden wie z.B. **Makuladegeneration, Grüner Star, Grauer Star (im Anfangsstadium), Retinitis pigmentosa** werden seit Jahren mit Akupunktur (Prof. Boell/Dahlgren) **therapiert**.

Die degenerativen Prozesse können leider nicht rückgängig gemacht werden. Der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene Lebensqualität stehen im Fokus. Die Wirkung der Therapie ist unterschiedlich, einige meiner Patienten zeigten eine Verbesserung, bei anderen konnte der Krankheitsverlauf verlangsamt oder gestoppt werden.

Bitte melden Sie sich telefonisch an für einen unverbindlichen Beratungstermin.

TCM Praxis Martin Geisseler, Sempacherstrasse 29, 6003 Luzern, 041 210 99 02

傳統中醫云祥



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Herzlichen
Dank für Ihre
Unterstützung.

Hoffnung schenken
Ihr Vermögen trägt Früchte – über Ihre Lebenszeit hinaus

Telefon 041 226 11 88 – legat@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Von der kleinsten Reparatur der Zahnprothese bis zur anspruchsvollen Keramik- und Implantatversorgung

Ihr kompetenter Partner für die dritten Zähne

Zahnmedizin & Zahntechnik – alles unter einem Dach



Emmenbrücke Talstr. 8 Tel. 041 268 80 95

Oberdorf/Stans Schulhausstr. 10 Tel. 041 610 30 80

www.zahnhaus.ch

Gutschein

Professionelle Reinigung der Zahnprothese im Ultraschallbad mit anschliessender Politur

nur **20 Franken** pro Prothese

Aktion gültig bis 30.09.2018

Seit seinem Rücktritt als Regierungsrat im Jahr 2011 engagiert sich Anton Schwingruber freiwillig in verschiedensten Bereichen. In den nächsten zwei Jahren möchte der Rechtsanwalt und Politiker seine Mandate und die damit verbundene Verantwortung abgeben.

«Es ist wichtig, zurück und über die Grenzen zu schauen», betont Anton Schwingruber (1950) beim Gespräch in der Mensa der Uni Luzern. Deshalb freut sich der einstige Bildungsdirektor über den erfolgreichen Masterstudiengang Religion-Wirtschaft-Politik, für den er sich eingesetzt hatte, ist er doch überzeugt: «Angesichts der zunehmenden Spezialisierung brauchen wir Menschen mit der Fähigkeit, über ihr Spezialgebiet hinauszuschauen.» Beim Blick über die ruhig arbeitenden jungen Menschen lächelt er und hält fest: «Hier spüre ich Hoffnung und Zukunft. Dasselbe er-



Foto: Peter Lauth

«Gutes zu tun, tut mir gut»

fahre ich, wenn ich beim Schöppele meinem Enkelkind in die Augen schaue.» Die Familie hat für ihn heute erste Priorität. Der Freitag gehört den drei älteren Enkelkindern. Jeden zweiten Dienstag fährt er nach St. Gallen zum Hüten der jüngsten Enkelin, ist ihm doch die Zeit für den Aufbau einer guten Beziehung wichtig.

Der Begriff «Ihr Türöffner» auf seiner Website ist Ausdruck seines freiwilligen Engagements. Er erzählt, wie nach seinem Rücktritt verschiedene Menschen mit ihren Anliegen an ihn gelangten. «Wegen meiner Kontakte hatten sie Hoffnung auf meine Hilfe.» Nach Möglichkeit setzte er sich unter drei Bedingungen ein: Er wollte kein Geld für seine Dienste, nicht als Zeuge antreten und nichts schriftlich festhalten. Nach dem Prinzip «Man gibt sich die Hand und schaut sich in die Augen» fuhr er gut und konnte manch verworrene Geschichten entwirren. «Es ist ein schönes Gefühl, etwas Gutes zu tun; es tut auch mir gut.»

Christliches Engagement im gelebten Alltag ist für ihn, der sich als «hoffenden Zweifler» bezeichnet, wichtig. «Damit können wir der Angst vor einer zunehmenden Islamisierung etwas entgegensetzen.» Zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls hat er 2001 die Landeswallfahrt nach Einsiedeln neu belebt. Seither nimmt er jedes Jahr daran teil und schätzt das Unterwegssein mit Gleichgesinnten.

Anton Schwingruber war zeitlebens vielseitig interessiert und engagiert. Neben seinen Haupttätigkeiten als

selbstständiger Anwalt, Geschäftsführer von RegioHER, Gemeindepräsident von Werthenstein und Regierungsrat des Kantons Luzern übte er in Institutionen und Organisationen viele Mandate aus. Nun arbeitet er daran, diese verbindenden Verpflichtungen in den nächsten zwei Jahren abzugeben. Mit 70 möchte er frei sein von diesen Verantwortungen. Eine Ausnahme ist sein Engagement als Geschäftsführer der Missionare der Heiligen Familie. Er sorgt dafür, dass die Spendengelder in Projekten in Madagaskar zielgerichtet und nachhaltig eingesetzt werden. Gemeinsam mit anderen ehemaligen Schülern der Klostersgemeinschaft arbeitet er zudem daran, die Organisation respektvoll und sorgfältig in die Zukunft zu führen.

Weiterhin wird er auch im Kirchenchor mitsingen und das Frauenchörli leiten, haben doch Musik und Gesang seit je einen wichtigen Stellenwert. Er erzählt von den Zeiten, als er mit seinen sechs Brüdern singend als «Sofies Buben» auftrat. Regelmässig pflegt er den Kontakt mit seinen noch lebenden vier Brüdern und seinen zwei Schwestern und diskutiert auch gerne bei einem Bier am Stammtisch. Dabei kann er manche Vorurteile wie «früher sei alles besser gewesen» relativieren. «Digitale Medien zum Beispiel können je nach Verwendung ein Fluch oder ein Segen sein.» Mit dem Älterwerden hat er keine Mühe und bezeichnet es als «eine unverdiente Gnade, gesund zu sein und nicht mehr zu müssen, sondern zu dürfen».

MONIKA FISCHER

menschlich – herzlich – nah
Dienstleistungen des SRK im Kanton Luzern

Beratung zu Hause



041 418 70 10

Entlastungsdienste



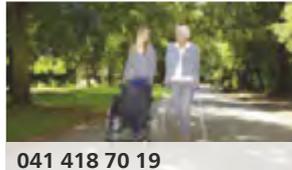
041 418 70 31

Fahrdienste



041 418 70 18

Hilfsmittel



041 418 70 19

Notrufsysteme



041 418 70 11

Patientenverfügung



041 418 70 10

www.srk-luzern.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz 
 Kanton Luzern

**info
 stelle
 demenz**

Wissen anstelle von Angst

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Maihofstrasse 76 in Luzern.

Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet. Getragen wird die Infostelle Demenz von der Alzheimervereinigung Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.

**PRO
 SENECTUTE**
 GEMEINSAM STÄRKER

 **alzheimer**

**Testen Sie unverbindlich und kostenlos
 die neuesten Hörgerätemodelle.**

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

Gutschein

- Hörtest und Beratung
- Probetragen
- Optimierung jedes Hörgerätes



Maihofstrasse 95A, 6006 Luzern, 041 420 71 91, hzs.ch

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ
 LUZERN

Fotos: zfg



Spannender Kinospass

am 14. Zurich Film Festival



Das Zurich Film Festival bietet eine Plattform für die vielversprechendsten neuen Filmemacher aus der ganzen Welt und präsentiert jeden Herbst die schönsten Entdeckungen sowie die meisterwarteten Filme des Jahres. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt des nationalen und internationalen Filmes und geniessen Sie grossartiges Kino vom 27. September bis 7. Oktober 2018. Mit über 160 Filmen während des Festivals hat es bestimmt für alle interessante Vorführungen dabei.

Ein Fest fürs Kino – ein Fest für alle!

Leserangebot

- Für CHF 25.– können Sie unter der Woche, jeweils nachmittags, unlimitiert ins Kino.
- Der «Nachmittagspass» ist gültig für alle regulären Filmvorstellungen, die im Rahmen des Festivals vor 18 Uhr gezeigt werden.
- Dazu erhalten Sie einen Gutschein für den Bezug eines Kaffees im Festivalzentrum.
- Ihnen werden vorab ein Programmheft und genaue Informationen zum Pass (ca. Mitte September) per Post zugestellt.

Dreh- und Angelpunkt des Geschehens ist rund um das Zürcher Bellevue und im Sihlcity. Informationen und Programmübersicht unter www.zff.com.

Coupon



Ich bestelle **Nachmittagspässe für je CHF 25.– (statt CHF 59.–)*.**

*Vorbehalten Zenit-Leserinnen und -Lesern in Luzern. Die Nachmittagspässe können ab Festivalbeginn im Festivalzentrum auf dem Sechseläutenplatz am Bellevue bezogen und direkt bezahlt werden (bar oder Kreditkarte möglich). Ein Foto für den Pass wird vor Ort erstellt und der Pass direkt ausgestellt. Bringen Sie bitte Ihre Identitätskarte mit.

Vorname, Name

Geburtsdatum

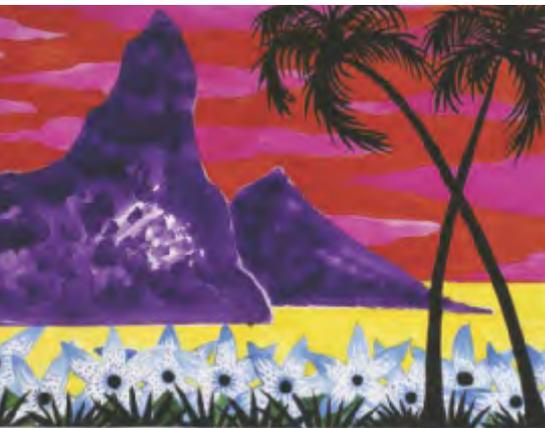
Strasse

PLZ, Ort

Telefon, E-Mail

Datum **Unterschrift**

Talon senden an:
Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern



21. UND 22. AUGUST

Besuch im Luzerner Kunstmuseum

«Ab auf die Insel!» – Genau darum geht es: um die Sehnsucht fortzugehen und unsere Zivilisation hinter uns zu lassen. Claude Sandoz (*1946) besucht seit 1994 den Inselstaat St. Lucia, wo er sein Werk in grossen Zyklen vorantreibt. Angeregt von der fremden Kultur, von Literatur und Philosophie kreiert Claude Sandoz raumfüllende, kleinteilige und bezaubernde Werke. Er verwebt Alltägliches mit Exoti-

schem und Kosmisches mit Figurativem. Sein überbordendes Werk findet in der Thematik von St. Lucia einen ordnenden Fokus, denn Farbigkeit, Fauna, Flora sowie die Materialien für seine Installationen sind der Insel entliehen.

Was passiert, wenn das Eigene und das Fremde zusammenkommen, sich gegenseitig überlagern, vielleicht bereichern? Ab wann ist jemand einheimisch? Wer kann überhaupt reisen? Was ist Exotik, was Kunsthandwerk, was Kunst? Reproduziert die Kunst einen kolonialen Blick?

IMPULSVERANSTALTUNG:

«Wie is(s)t das Alter?»

Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt

Die Impulsveranstaltung Seetal findet am Dienstag, 13. November, im Zentrum St. Martin, Hochdorf, statt. In dieser Veranstaltungsreihe nimmt Pro Senectute Kanton Luzern ein interessantes Thema auf: «Wie is(s)t das Alter? – Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt».

Referentin Edith Meier-Kronenberg, pensionierte Hauswirtschaftslehrerin und immer noch aktive Kochkursleiterin, gibt in ihren Referaten wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter. Sie zeigt auf, welche Nahrungsmittel zu den Grundvorräten von älteren Menschen gehören. «Essen ist Lebenshaltung. Einfach und trotzdem genussvoll», lautet das Motto beim Zubereiten von Mahlzeiten im Alter. Edith Meier-Kronenberg lässt die Anwesenden an ihrem grossen Erfahrungsschatz teilhaben. Das Nostalgiechörli Romantica sorgt an der Impulsveranstaltung für die musikalische Umrahmung.



DIENSTAG, 13. NOVEMBER

Hochdorf

- 14.00 – 16.30 Uhr, Zentrum St. Martin, Hochdorf
- Begrüssung: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter, Pro Senectute Kanton Luzern
- Referat Edith Meier-Kronenberg (Dagmersellen), pensionierte Hauswirtschaftslehrerin
- musikalische Umrahmung Nostalgiechörli Romantica
- leckeres und gesundes, selbst zubereitetes Zvieri
- Fragerunde und Austausch
- Eintritt 10 Franken
- Anmeldung bis 29. Oktober: ov@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 85



Ist Fernweh übergriffig? Diese Ambivalenzen werden in einem Annex mit Positionen von der Moderne bis in die Gegenwart kritisch reflektiert und kunsthistorisch kontextualisiert.

■ Am Dienstag, 21., und Mittwoch, 22. August, lädt Sie die Firma JTI zum kostenlosen Besuch (inkl. Führung und Apéro) dieser einmaligen Ausstellung im Kunstmuseum Luzern ein (siehe Inserat auf Seite 31).

■ Anmeldungen für diesen Museumsbesuch bis Dienstag, 31. Juli, 12.00 Uhr an Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, museum@lu.prosenectute.ch oder per Telefon 041 226 11 88.

ACHTUNG: Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Platzzahl ist beschränkt.

AB 27. JUNI BIS 26. SEPTEMBER TaiChi und Qi Gong auf dem «Inseli»

Jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr, auf dem «Inseli» in Luzern (bei schlechtem Wetter unter dem KKL-Dach)

Mit Tai Chi und Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Tai Chi und Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben.

■ Cornelia Vogel Müller, Luzern, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, und Vertretungen. Nach den Lektionen besteht die Möglichkeit, sich bei einem Kaffee oder Tee auszutauschen. Plätze sind reserviert.



24. SEPTEMBER BIS 3. NOVEMBER

Mithilfe willkommen

Herbstsammlung

Seit mehr als 100 Jahren setzt sich Pro Senectute Kanton Luzern für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen ein. Wir bieten wirksame, umfassende und allen zugängliche Dienstleistungen an, damit ältere Menschen länger selbstbestimmt leben können.

Dank unserer kostenlosen und diskreten Sozialberatung leisten wir jährlich gegen 1 Million Franken Direkthilfen an bedürftige Seniorinnen und Senioren. Ohne Spendengelder wäre diese Unterstützung nicht möglich.

Darum führen wir alljährlich im Herbst die traditionelle Haussammlung im ganzen Kanton durch. Mehr als 700

freiwillige Sammelnde sind für Pro Senectute Kanton Luzern von Tür zu Tür unterwegs. Nun suchen wir in folgenden Gemeinden wieder freiwillige Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter, welche unter anderem die jährliche Herbstsammlung organisieren.

■ Bramboden ■ Emmen ■ Entlebuch
■ Gelfingen ■ Gisikon Honau ■ Gunzwil ■ Kriens ■ Root ■ St. Urban
■ Sursee ■ Udligenswil ■ Ufhusen
■ Wigglen ■ Wolhusen ■ Zell

Wenn Sie sich in Ihrer Wohngemeinde für uns engagieren möchten, melden Sie sich bei:

■ Jolanda Imhof, Verantwortliche Ortsvertretende, Telefon 041 226 11 85 oder per Mail ov@lu.prosenectute.ch

cinedolcevita Start am 18. September



Einmal mehr präsentiert Cinedolcevita im Stadtkino Luzern ein individuell gestaltetes Angebot. Ab dem 18. September werden aktuelle Filme, Reprisen, aber auch ein Klassiker aus der Cinémathèque suisse in Lausanne gezeigt.

■ Saisoneroöffnung ist am 18. September, um 14.30 Uhr, mit der Luzerner Premiere «OTEZ-MOI D'UN DOUTE» von Carine Tardieu, Frankreich 2017, 100 Min., F/d

Im Oktober läuft ein Spezialprogramm zum Thema «Das hohe Alter» in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Alter und Gesundheit Stadt Luzern und dem stadtkino.

6. NOVEMBER, 14.30 UHR

«VICTOR, VICTORIA» von Blake Edwards, USA 1981, 132 Min., E/d,f mit Julie Andrews

■ Weitere Informationen sowie das aktuelle Programm erhalten Sie unter lu.prosenectute.ch oder stadtkino.ch



24. OKTOBER

LU Couture Fashion Day mit Kurt Aeschbacher

Am Mittwoch, 24. Oktober, findet zum vierten Mal der Fashion Day for Generations im KKL statt (siehe Inserat auf Seite 22). Ab 16 Uhr ist der Marktplatz im Foyer des KKL für alle Interessierten geöffnet. Partner von LU Couture präsentieren ihre Produkte, und die Lernenden von LU Couture nähen live.

Um 17.30 Uhr findet ein Podiumsgespräch zum Thema «tradition meets digital» – aktuelle und zukünftige Trends in Fashion Development mit der Schweizerischen Textilfachschule STF statt.

Tickets sind kostenlos beim KKL erhältlich. Um 19.30 Uhr startet die grosse LU Couture Fashion Show, moderiert von TV-Moderator Kurt Aeschbacher. Präsentiert wird ein attraktives Programm mit prominenten Gästen, Shows und mit vielen exklusiven Damen- und Herrenkleidern.

■ Tickets (40/50/60 Franken) für die LU Couture Fashion Show erhalten Sie beim KKL Luzern. Online-Bestellung: www.kkl-luzern.ch; oder telefonisch von Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.30 unter 041 226 77 77.

**30. NOVEMBER BIS
2. DEZEMBER**

«Messe Zukunft Alter»

Demenz kann jeden treffen

Wir freuen uns, Sie auch 2018 vom Freitag, 30. November, bis Sonntag, 2. Dezember, an der Messe Zukunft Alter auf dem Messegelände der Luzerner Allmend zu begrüßen. Detaillierte Infos folgen rechtzeitig und werden auch auf unserer Homepage www.lu.prosenectute.ch publiziert.

Dieses Jahr lautet unser Thema an der «Messe Zukunft Alter»: «Demenz kann jeden treffen». Eine gewisse Vergesslichkeit gehört zum normalen Alterungsprozess. Eine Häufung oder eine starke Veränderung kann aber auch ein Warnzeichen sein – für eine Demenz oder eine andere Erkrankung.

■ Weitere Informationen, Beratung und Unterstützung zum Thema Demenz sowie zu den Gesprächsgruppen erhalten Sie bei der Infostelle Demenz, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, 041 210 82 82, infostelle@alz.ch oder unter www.memo-info.ch



**SAVE
THE DATE**

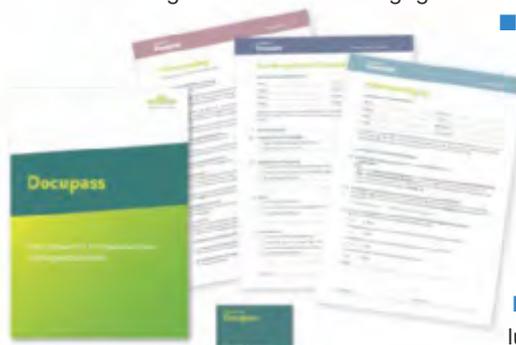
30. OKTOBER

Informationsveranstaltung Vorsorge im Alter

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden.» Am 30. Oktober lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung.

■ Die Veranstaltung (18.30 bis ca. 20.30 Uhr/Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium LZ Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern statt. Eintritt frei. Die Platzzahl ist

beschränkt. Anmeldungen bis 23.10.2018 nehmen wir gerne ab sofort entgegen



unter event@lu.prosenectute.ch oder 041 226 11 88.

■ Referate: «Finanzielle Vorsorge – rechtzeitig handeln lohnt sich», «Docupass – wie man auch im Alter selbstbestimmt bleibt», «Vorsorgeauftrag – Rolle und Aufgaben der KESB».

■ Moderation: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern.

■ Weitere Angaben erhalten Sie unter lu.prosenectute.ch

agenda



NEUE BROSCHÜRE

Gutes Leben mit Aphasie

Jedes Jahr erleiden in der Schweiz rund 5000 Menschen neu eine Aphasie (Kommunikationsstörung nach Hirnschädigung). Wie kommt es zu diesem Schicksalsschlag, der den Betroffenen die Sprache raubt? Welche Auswirkungen hat ein solches Erlebnis auf ihren Alltag?

Die Broschüre porträtiert zehn aphasische Menschen: fünf Frauen und fünf Männer aus der Deutschschweiz, der

Westschweiz und dem Tessin. Auf eindrückliche Art schildern sie, wie es zu ihrer Aphasie kam. Sie berichten, wie der Schicksalsschlag ihren Alltag veränderte und wie sie trotz sprachlichen und motorischen Einschränkungen ein gutes Leben führen.

■ Die Broschüre kann für 12 Franken inklusive Porto direkt bei aphasie.suisse bestellt werden: per Telefon 041 240 05 83, auf www.aphasie.org oder per Mail info@aphasie.org.

NEUES HALBJAHRESKURSPROGRAMM «IMPULSE» VON BILDUNG+SPORT

Jetzt anmelden und mitmachen

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.» Dieses Zitat von Albert Einstein steht für das neue Halbjahreskursprogramm «impulse» von Bildung+Sport, das diesem Magazin beiliegt.

Es beinhaltet nebst bewährten erneut viele neue Angebote, so unter anderem Outdoor-Fitness, Tennis für Anfänger, Happynez im Alter, Bilder managen oder historische Spaziergänge.

Dabei entdecken Sie an vier Vormittagen historische Flecken im Kanton Luzern. Spazierend erfahren Sie, was Zeitzeugnisse über den Aufbruch ins 20. Jahrhundert und die Moderne erzählen. Wenn Sie neugierig und gut zu Fuss sind, entdecken Sie spannende Orte, die viel zu berichten haben.

Für Sportbegeisterte sind unter anderem die Velotouren zu empfehlen. Erkunden Sie in verschiedenen Leistungsgruppen (inkl. E-Bike-Gruppen) die schöne Inner- schweiz. Parallel dazu gibt es auch MTB-



Touren für das etwas sportivere Publikum. Geniessen Sie die abwechslungsreichen Rad-

turen mit Gleichgesinnten.

■ Weitere Informationen zu den oben erwähnten Kursen finden Sie im aktuellen Kursprogramm «impulse» 2. Halbjahr 2018 oder per Telefon 041 226 11 99 oder

E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch. Die Kurse können auch online unter www.lu.prosenectute.ch gebucht werden.

bildung sport pro senectute bewegt

Mit über 1000 Gemälden und Skulpturen sowie gut 3000 Arbeiten auf Papier besitzt die Anliker-Stiftung für Kunst und Kultur die wohl grösste private Sammlung der Innerschweiz. Walter Steffen* sprach mit Stiftungsrat Karl Bühlmann und Kuratorin Isolde Bühlmann, welche die Sammlung betreuen.



Alfred Sidler: «Erwachender Tag», 1976.



Hans Schärer: «Die drei»

Arbeit und Kunst im

In Emmen steht ein grosses Haus mit «Kunst am Arbeitsplatz»: In den Büros am Hauptsitz der Anliker AG befinden sich an die 500 Kunstwerke, die der Anliker-Stiftung gehören. Was bezweckt diese Stiftung?

Die 1984 errichtete Anliker-Stiftung für Kunst und Kultur sorgt für das Fortleben, den Unterhalt und die Aktualisierung der einst von Gottfried Anliker (1917–2000) initiierten Kunstsammlung. Aktualisierung bedeutet dreierlei: «Arbeiten» mit der Sammlung durch Tausch der Präsentation in den 80 Büro- und Sitzungsräumen in Emmenbrücke, an den anderen Firmenstandorten oder im Kurhotel auf Sonnmatt. Dann der gezielte Erwerb von Werken jüngerer Kunstschaffender, in Ergänzung zum grossen Bestand von Arbeiten, die vielfach schon fünfzig, achtzig Jahre alt sind. Aktualisierung bedeutet auch, Werke für Ausstellungen zur Verfügung zu stellen. Momentan sind Arbeiten für das Kunstmuseum Luzern und das Aargauer Kunsthaus ausgeliehen.



* **Dr. phil. Walter Steffen** ist Historiker. Geboren 1945 in Luzern, Städtisches Lehrerseminar und Studien in Zürich und Bologna. 30 Jahre Lehrer für Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch. Seit der Pensionierung ist er Reiseleiter für Italien.

Wie kam es zur Sammlung?

Firmengründer Gottfried Anliker begann in den Vierzigerjahren, freundschaftliche Beziehungen zu Künstlern aufzubauen und deren Schaffen über längere Zeit zu fördern. Durch regelmässige Ankäufe half er vielen, die Existenz zu sichern. Es entstand ein Netzwerk zwischen Sammler und Künstlern. Anliker liess sich beraten, nahm Empfehlungen wahr und machte Entdeckungen. So beispielsweise die Künstlerin Lou Stengele, die als Autodidaktin und Spätberufene jahrelang im Stillen ein faszinierendes Oeuvre von Traumbildern geschaffen hat. Sie durfte ihren Lebensabend auf Sonnmatt verbringen ebenso wie der wegen seiner Bescheidenheit unterschätzt gebliebene Luzerner Maler Alfred Sidler. Von ihm hat es in der Sammlung Werkgruppen aus allen Arbeitsphasen, die die Entwicklung von der Gegenständlichkeit bis in die Abstraktion und die endgültige Verschmelzung von Form und Farbe nachvollziehbar macht.

Hat Gottfried Anliker hauptsächlich Einzelwerke angekauft?

Nein, es wurden von Anfang an in der Regel Werkgruppen erworben. So sind der die Peinture française pflegende Maler Adolf Herbst, der Surrealist Max von Moos, der ungestüme Existenzialist Ernst Schurtenberger oder der multimediale Aktions- und Objektkünstler Dieter Roth mit Dutzenden von Werken in der Sammlung vertreten.



Grazien», 1967.



Lou Stengele: «Erzählung», 1976/77.

Fotos: zVg

Dialog

Welches sind die Kernpunkte der Sammlung?

Figurative und expressive Kunst aus der Innerschweiz bildet einen Schwerpunkt der Sammlung. Dazu gehören Werke von Johannes Robert Schürch, Max Weiss, Robert Wyss, Charles Wyrsh, Ernst Schurtenberger, Hans Schärer, Bruno Murer. Wichtige weitere Namen: Varlin, Serge Brignoni, Hans Reichel, dann die Bildhauer Max Weiss und Rudolf Blättler. Jüngere Anschaffungen: Maria Zraggen, Gerda Steiner & Jörg Lenzlinger, Monica Studer & Christoph van den Berg, Marcel Glanzmann, Pia Fries, Anna Margrit Annen, Marlise Mumenthaler, Alois Hermann u.a.m. Die expressionistische und kurzlebige Basler Künstlervereinigung Rot-Blau, die in den Zwanzigerjahren unter dem Einfluss von Ernst Ludwig Kirchner ihre Bilder und Skulpturen schuf, ist in der Sammlung mit einer beachtlichen Gruppe vertreten. Die Künstler heissen Albert Müller, Hermann Scherer, Paul Camenisch, Werner Neuhaus, Max Sulzbachner.

Die Sammlung umfasst beruhigende und beunruhigende Bilder. Die Angestellten im Firmenhauptsitz leben und arbeiten darin. Wie gehen sie damit um?

Manche Bilder sind gewöhnungsbedürftig. Kunst am Arbeitsplatz soll nicht nur eine inspirierende Atmosphäre schaffen, sie darf ihre Gegenüber bisweilen auch an Grenzen führen. Es gehört zum Wesen der Kunst, mehr Fragen zu stellen als Antworten zu geben. Und Kunst

sollte Geschichten erzählen. Ein Mitarbeiter, der sein Büro mit diversen «Madonnen» des Luzerner Malers Hans Schärer teilen musste, beschwerte sich anfänglich: «Das soll ich täglich aushalten?» Die Kuratorin beschwichtigte: «Geben Sie den «Madonnen» und Ihnen einen Monat zur Angewöhnung.» Nach dieser Frist fragte sie nach, ob die Bilder nun ausgewechselt werden sollten. «Nein, nein, nicht abhängen, lassen Sie die Bilder hier», war die Antwort. «Sie sind täglich der Anknüpfungspunkt, um mit den irritierten Besuchern meines Büros ins Gespräch zu kommen.»

Die Sammlung umfasst auch zahlreiche Werke des Kunst-Provokateurs Dieter Roth. Weshalb?

Das Werk des Universalkünstlers Dieter Roth ist ein überbordendes Universum aus Bildern, Zeichnungen, Collagen, Assemblagen, Objekten, Skulpturen, Installationen, Büchern, Gedichten, Druckgrafiken, Videos, Fotos und Schmuck. Alle verfügbaren Mittel werden eingesetzt und miteinander kombiniert, auch Gebrauchs- und Wegwerfmaterialien, Werkstoffe, sich zersetzende Lebensmittel und selbst Abfälle. Nicht das kostbare, sorgsam gehütete Kunstwerk wird angestrebt, sondern die Verschmelzung von Leben und Kunst, Arbeit und Kunst, Material und Kunst – der Weg ist das Ziel. Diesbezüglich sind diese Werke an den Arbeitsplätzen eines Bauunternehmens am richtigen Ort.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Telefon
041 211 25 25

Umzugshilfe für mehr Lebensqualität im Alter

- Begleitung zu Wohnungs- oder Zimmerbesichtigung
- Unterstützung beim Ausmessen
- Hilfe beim Einpacken
- Organisation Umzug (Räumung, Reinigung mit externen Firmen)
- Begleitung während dem Umzug
- Hilfe beim Auspacken und Einrichten
- Übernahme der Wohnungsabgabe

Pro Senectute Kanton Luzern · Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern · Telefon 041 211 25 25 · hzh@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



Anita Pestalozzi, Adrian Leget, Trimbach

«Etwa vier Stunden reisen im Kleinbus ab Haustür bis ins Hotel in Bad Wörishofen. Das ist für uns gerade richtig.»

« Am liebsten ist mir Bad Wörishofen im Juni. Da blühen über 500 Arten im Rosengarten. Auch die täglichen Konzerte des Kurorchesters sprechen uns an. Hin und wieder statten wir auch der Vogelvolière einen Besuch ab. »



Oben: Das Kurorchester in Aktion Links: Der Rosengarten in voller Pracht

Bad Wörishofen
Kurstadt mit grosser Kneipp-Tradition und vielen anderen Angeboten vom Kurpark über die Südseetherme bis zu Golf und Segelfliegen.

Stöcklin Angebot
Kur- und Ferienaufenthalte Bad Wörishofen von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen. Erstklassige Hotels. Schnupperreisen. Hausabholdienst.

Stöcklin Katalog
Im Programm neben Bad Wörishofen auch Abano-Montegrotto, Montecatini und Ischia. Fordern Sie den Stöcklin Katalog 2018 unverbindlich an!



Stöcklin Reisen AG
Dorfstrasse 49
CH-5430 Wettingen
Tel. 056 437 29 29
www.stoecklin.ch,
info@stoecklin.ch

Nach 9 Uhr reisen und dabei sparen

CHF 40.- RABATT
auf den Kauf eines
Passepartout 9-Uhr-Jahres-Abos
Club66-Mitgliederausweis an einer
bedienten Verkaufsstelle im Tarifverbund
Passepartout vorweisen
Nach 9 Uhr reisen und dabei sparen
passepartout.ch/verkaufsstellen
Passepartout
Tarifverbund LU QW NW



Fotos: Fotolia



Fernab von Pendlerströmen in der Nebenverkehrszeit unterwegs sein, ohne Ticketsorgen reisen und dabei noch sparen. Das 9-Uhr-Jahres-Abo des Tarifverbunds Passepartout bietet Ihnen die Möglichkeit dazu.

Als Mitglied des Club66 haben Sie neu die Möglichkeit, beim Kauf eines Passepartout 9-Uhr-Jahres-Abos von 40 Franken Rabatt zu profitieren. Das 9-Uhr-Abo ermöglicht es Ihnen, von Montag bis Freitag ab 9 Uhr mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein. Sie können so der morgendlichen Pendlerhektik ausweichen.

An Wochenenden und allgemeinen Feiertagen ist das 9-Uhr-Abo uneingeschränkt gültig, sodass Sie bereits frühmorgens starten und attraktive Tagesausflüge erleben können. Ohne sich vorgängig um ein Billett zu kümmern, können Sie bequem in Bahn und Bus einsteigen. Wussten Sie zudem, dass Sie beim Kauf eines Jahres-Abos gegenüber einem Monats-Abo zusätzlich von einem Preisvorteil (bis zu drei Monate gratis) profitieren? Alle Informationen zum 9-Uhr-Jahres-Abo sowie eine Übersicht der Preise finden Sie unter: passepartout.ch/9uhrabo.

Die Vorteile des Passepartout 9-Uhr-Jahres-Abos auf einen Blick:

- Später reisen und dabei sparen
- Preisvorteil gegenüber einem Monats-Abo (bis zu drei Monate gratis)
- Von Montag bis Freitag in der Nebenverkehrszeit reisen: weniger Reisende und mehr freie Sitzplätze
- Samstags, sonntags und an Feiertagen können Sie zeitlich flexibel unterwegs sein
- Keine mühsame Parkplatzsuche, Sie reisen stressfrei

Wir wünschen Ihnen gute Fahrt im Tarifverbund Passepartout!

Inserat



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

Werden Sie Mitglied für mindestens 66 Franken pro Jahr und profitieren Sie von grosszügigen Einkaufsvergünstigungen in rund 200 Geschäften und Firmen in der Stadt und anderen Ortschaften im Kanton Luzern.

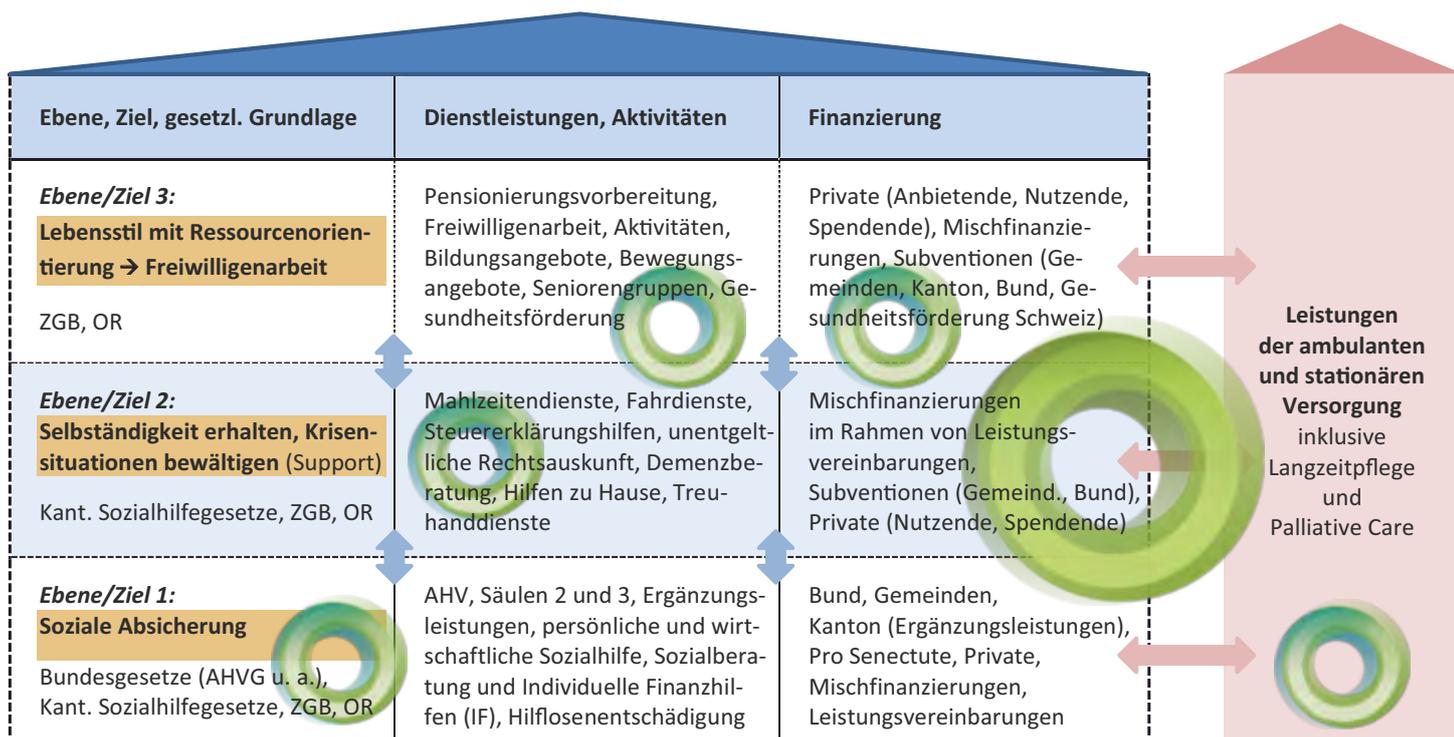
Infos und Anmeldung

unter Telefon 041 226 11 88 www.club66.ch PC 60-660660-4

Rabatte von 5 bis 60 Prozent

Ein Orientierungsrahmen

In wenigen Monaten wird das Projekt Luzerner Modell 65plus abgeschlossen. Die Ergebnisse nehmen Gestalt an – darunter ein neuartiges Stufenmodell zu Leistungen für und von älteren Menschen.



Das Modell basiert auf einem Verständnis von relevanten sozialsystemischen Kontexten, von stetiger Entwicklung, Durchlässigkeit und Interaktion. Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Ernährung, Wohnen, Kleidung, Gesundheit, soziale Beziehungen, Sinnhaftigkeit oder Mobilität sind in allen vier Feldern (3 Ebenen und Feld Gesundheitsversorgung) von Bedeutung.

LUM/2016-2018

VON STEFAN BRÄNDLIN

80 von 83 Luzerner Gemeinden ermöglichen ihrer im AHV-Alter stehenden Bevölkerung auch weiterhin bis zu 14 Stunden Sozialberatung von Pro Senectute sowie den Zugang zu allen verfügbaren finanziellen Unterstützungsleistungen von Dritten (Stiftungen, Fonds, Bund). Dies dank einer neuen Rahmenvereinbarung, die aufgrund der steigenden Lebenserwartung und folglich steigender Beratungszahlen entwickelt

wurde. Mit den verbleibenden drei Gemeinden werden noch Gespräche geführt.

In den drei Regionen Sursee, Seetal und Rontal konnten Modelle von einfach erreichbaren regionalen Informations- und Anlaufstellen, die sogenannten «Drehscheiben 65plus», entwickelt und in Pilotbetrieben getestet werden. Sie sind im Altersleitbild des Kantons Luzern empfohlen worden sind. Die ersten Erfahrungen sind ermutigend. Ins-

gesamt 24 Projektgemeinden entscheiden in diesen Wochen, ob die Pilotbetriebe in eine dreijährige Betriebs- und Weiterentwicklungsphase überführt werden sollen. Auch eine vergleichbare Drehscheibe in der Region Entlebuch ist im Pilotbetrieb unterwegs.

Zielgerichtet entscheiden

Zu den Ergebnissen des Projekts «Luzerner Modell 65plus» gehört auch ein Orientierungsrahmen für

für den Altersbereich

den Altersbereich. Entstanden ist er als Antwort auf das Bedürfnis von politischen und fachlichen Entscheidungstragenden, im immer umfangreicher und komplexer werdenden Altersbereich systematische Beurteilungen vornehmen und zielführende Planungsentscheidungen treffen zu können.

Orientierungsrahmen mit drei Ebenen

Der neue Orientierungsrahmen folgt den drei Zielen soziale Absicherung, Erhalt der Selbstständigkeit sowie Förderung eines Lebensstils, welcher die persönlichen Ressourcen pflegt und diese in Form von Freiwilligenarbeit der Gemeinschaft nutzbar macht. Diese Ziele wurden im Orientierungs-

rahmen als drei Ebenen mit den dazugehörigen Rechtsgrundlagen und Finanzierungsmechanismen sowie konkreten Beispielen von Dienstleistungen und Aktivitäten dargestellt. Ergänzt wird das Stufenmodell mit dem Bereich der gesundheitlichen Versorgung samt Betreuung und Palliative Care.

Der Orientierungsrahmen wurde im Rahmen des Projekts zur Bestimmung der Drehscheiben-Modelle eingesetzt. Die Kreise in der Modellgrafik auf der linken Seite zeigen unterschiedliche Arten von Drehscheiben. Der grössere grüne Kreis positioniert den von den drei Luzerner Pilotregionen gewählten Drehscheibentyp. Für den praktischen Einsatz des Orientierungsrahmens

wurde auch ein Instrument geschaffen, mit welchem in den Gemeinden der Region SurseePlus alle altersrelevanten Angebote und Aktivitäten erhoben und beurteilt werden konnten. Dies ermöglichte den Sozialvorstehenden ein zielführendes Bestimmen von Entwicklungsschwerpunkten.

Projektabschluss mit Ausblick

Im September wird das Projekt Luzerner Modell 65plus im Beisein von Regierungsrat Guido Graf im Rahmen einer Informations- und Impulsveranstaltung abgeschlossen. Politische Entscheidungstragende werden dabei die Weiterentwicklung des Altersbereichs im Kanton Luzern erörtern.

Inserat



Sicher und
clever
unterwegs!

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»

Mit dem Kurs «mobil sein & bleiben» sind Sie sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag erhalten Sie praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Luzerner Polizei.

Kursinhalt

- Billettkauf am Automat
- das beste öV-Angebot
- Tarifsysteme und Tarifverbund
- Neuerungen im Strassenverkehr
- Besonderheiten, die als Fussgänger zu beachten sind

Das sind nur einige der Themen, die im Kurs beantwortet werden. Die vermittelte Theorie sowie praktische Übungen machen Sie fit für den hektischen Alltag im öffentlichen Raum. Sie bleiben länger selbständig und unabhängig – einfach clever mobil!

Kursangebot mit Billettautomatenschulung

Luzern

Donnerstag, 20.9.18, 08.15 – 12.15 Uhr

Verkehrsbetriebe Luzern,
Tribtschenstrasse 65, Luzern

Die Kurse sind dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos und finden bei jeder Witterung statt. Wetterfeste Kleidung wird daher empfohlen. Kursende ist am Bahnhof. Der Treffpunkt wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

Anmeldung

Eine Anmeldung ist bis eine Woche vor dem Kurs bei Verkehrsbetriebe Luzern AG, Tribtschenstrasse 65, Postfach, 6002 Luzern, oder telefonisch unter 041 369 65 65 möglich.

mobil sein **vbl** verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

 SBB CFF FFS

 VGS

 vöv UTP
Union des transports publics
Union dei trasporti pubblici

 SwissLife
POLIZEI

 Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo de sicurezza stradale

 NEUROTH
BESSER HÖREN - BESSER LEBEN

 Passpartout
Trafikpartout

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

Sechs grosse Konzerterlebnisse mit dem Luzerner Sinfonieorchester im KKL Luzern. Jetzt mit dem «60-Plus»-Abonnement!

Möchten Sie Konzertabende in guter Stimmung und bester Gesellschaft verbringen? Musik erleben, die neue Welten öffnet? Mit dem «60-Plus»-Abo sind Sie an sechs Konzerten des Luzerner Sinfonieorchesters als besonderer Gast dabei. Als Willkommensgeschenk erhalten Sie zudem Karten für ein exklusives Lunchkonzert. Dieses Angebot gilt für alle ZENIT-Leserinnen und -Leser sowie für die Mitglieder des Magazins ab 60 Jahren!

1. Konzert | Donnerstag, 15. November 2018 | 19.30 Uhr
An American in Lucerne
Gaffigan/Jacobs – Barber/Ives/Bernstein

2. Konzert | Donnerstag, 06. Dezember 2018 | 19.30 Uhr
Elisabeth Leonskaja spielt Brahms 2
Dausgaard/Leonskaja – Brahms

3. Konzert | Donnerstag, 17. Januar 2019 | 19.30 Uhr
Rudolf Buchbinder spielt Brahms 1
Storgårds/Buchbinder – Brahms/Gade/Sibelius

4. Konzert | Montag, 25. März 2019 | 19.30 Uhr
Die Fünfte von Beethoven
Sanderling/Abduraimov – Rachmaninoff/Holliger/Beethoven

5. Konzert | Donnerstag, 16. Mai 2019 | 19.30 Uhr
Die Fünfte von Schostakowitsch
Carydis/Cho – Chopin/Schostakowitsch

6. Konzert | Donnerstag, 20. Juni 2019 | 19.30 Uhr
Die 5 Violinkonzerte von Mozart mit Christian Tetzlaff
Gaffigan/Tetzlaff – Mozart

Beratung und Information:

Telefon +41 41 226 05 28

E-Mail: abonnement@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

Abonnement-Preise: 1. Kat. CHF 555 | 2. Kat. CHF 450 |
3. Kat. CHF 325 | 4. Kat. CHF 225

Bestellung bitte mit Stichwort «ZENIT» an:
Luzerner Sinfonieorchester, Abonnement, Pilatusstrasse 18,
6003 Luzern (Bitte legen Sie der Bestellung eine Kopie
des Personalausweises bei)

IHR
EXKLUSIVES
GESCHENK!

Lunchkonzert 1 – Paris – Buenos Aires
Freitag, 26. Oktober 2018 | 12.30 Uhr
Lucienne Renaudin Vary, Trompete & Jazz Combo
Lisa Schatzman, Violine | Jonas Erni, Violine | Alexander
Besa, Viola | Heiner Reich, Violoncello David Desimpelaere,
Kontrabass | Nareh Arghamanyan, Klavier

Werke von Saint-Saëns, Piazzolla, Tschaikowsky,
Chatschaturjan, Ravel und Balakirew

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Stadt Luzern, Kriens,
Region Weggis Vitznau
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/
Reussbühl
Rontal, Michelsamt, Seetal
Sempach, Neuenkirch
Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Regionen Willisau,
Sursee, Entlebuch
Menzbergstrasse 10
Postfach
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

FACHSTELLE GEMEINWESENARBEIT

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 81
fachstelle.gwa@lu.pro
senectute.ch

MAHLZEITENDIENST

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

TREUHANDDIENST

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.
ch

STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

ADMINISTRATION/ ORTSVERTETUNG

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 85
ov@lu.prosenectute.ch

BILDUNG+SPORT

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

IMMOBILIENBERATUNG: HAUSVERKAUF/ SANIERUNG/UMBAU- TEN/WOHNUNGS- ANPASSUNGEN

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an
verschiedenen Standorten
(Luzern, Sursee, Ebikon,
Hochdorf, Wolhusen,
Schüpfheim)
Anmeldung erforderlich
Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88 oder
über die regionalen
Drehscheiben
info@lu.prosenectute.ch

CLUB SIXTYSIX

Gönnerverein Pro Senectute
Kanton Luzern
c/o Pro Senectute
Kanton Luzern
Geschäftsstelle
Bundesplatz 14
6003 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@club66.ch
club66.ch

INFOSTELLE DEMENZ IN KOOPERATION MIT DER ALZHEIMERVEREIN- IGUNG LUZERN

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT WIN60PLUS

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 210 53 70
info@win60plus.ch

Zweigstelle Region Seetal

Haus Sonnmatt, Residio AG
Hohenrainstrasse 12
6280 Hochdorf
Telefon 041 910 10 70

Besten Dank
für Ihre Unterstützung
Postkonto 60-1599-8

IBAN
CH30 0900 0000 6000 1599 8
www.lu.prosenectute.ch



Immer da, wo Zahlen sind.

Nachlassplanung

Das Gesetz regelt Ihr Erbe,
wenn Sie es nicht tun.

Mit einer sorgfältigen Nachlassplanung können Sie
Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weitergeben.
Wir beraten Sie gerne ganz persönlich.

raiffeisen.ch/nachlass

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei