

HERBSTSAMMLUNG
**Spenden für die Sozial-
und Altersarbeit in den
Gemeinden**

WAS MACHT EIGENTLICH?
**Zu Besuch bei
Rudolf Joss**

SCHWERPUNKT:
Nachbarschaft

DAMIAN MÜLLER UND IDA GLANZMANN-HUNKELER

**«Im Alter ist der persönliche
Kontakt ganz entscheidend»**

„In jeder Lebensphase
im Alter ist Pro Senectute
für mich da.“ *Frieda Meierhans, 83jährig*

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Holen Sie
sich jetzt
Ihr Gratisticket!
(siehe Agenda Seite 35)

Besuchen Sie uns an der
MESSE ZUKUNFT ALTER
8. - 10. November 2019, Messe Luzern
Stand Nr. 203, Halle 4

- Machen Sie mit beim «Pro Senectute Memory»
- Täglich Podiumsdiskussion:
«Leben im Alter ohne Diskriminierung – Wunschdenken?»
u.a. mit **Prisca Birrer-Heimo** (Nationalrätin und
Präsidentin Stiftung für Konsumentenschutz SKS),
Monika Stocker (Präsidentin uba und Mitglied
Initiativkomitee gegen Altersdiskriminierung),
Simon Gerber (Leiter Sozialberatung Pro Senectute)
- Täglich Referate zum Thema «Selbstbestimmt im Alter»

Kanton Luzern
Weitere Informationen: 041 226 11 88 oder lu.prosenectute.ch



inhalt

Nachbarschaft

Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

Das Gute liegt häufig näher, als man denkt: Gute Nachbarschaft ist in jeder Lebensphase ein zentrales Element für das Wohlbefinden – so auch im Alter.

In dieser Ausgabe porträtieren wir spannende Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Sie erzählen uns ihre ganz persönliche Nachbarschaftsgeschichte. So zum Beispiel die 100-jährige Françoise Winiger-Masserey. Sie lebt – dank guter Nachbarschaft – noch immer in ihren eigenen vier Wänden.

Im Zenit-Porträt erzählen Ida Glanzmann-Hunkeler, Präsidentin von Pro Senectute Kanton Luzern, und Damian Müller, Vizepräsident, wie sie das Nachbarschaftliche pflegen. Im Weiteren erzählen die beiden vom persönlichen Älterwerden und wo sie die Herausforderungen für Pro Senectute in den nächsten Jahren sehen.

In Zeiten der Globalisierung gewinnt Nachbarschaft wieder an Bedeutung. Nachbarschaftshilfe und Nachbarschaftsprojekte sind in aller Munde. Nur ein Trend? Oder ein Wandel in unserer Gesellschaft? Diesen Fragen geht unsere Gastautorin, Professorin Simone Gretler Heusser, nach.

Wie wichtig die Arbeit unserer freiwillig tätigen Ortsvertreterinnen und Sammlerinnen und Sammler für den Erfolg der alljährlichen Herbstsammlung ist, erzählen die Ortsvertreterin, Theres Studer und die Sammelleiterin Käthy Odermatt aus Ruswil.

Ich danke allen freiwillig Tätigen bei Pro Senectute für deren wertvolles Engagement in den Luzerner Gemeinden. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zugunsten der älteren Bevölkerung – auch in Form von Nachbarschaftshilfe.

Viel Freude bei der Lektüre.

Ruedi Fahrni,
Geschäftsführer Pro Senectute Kanton Luzern

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Ida Glanzmann-Hunkeler und Damian Müller.

10 NACHBARSCHAFT

Prof. Simone Gretler über Bedeutung, Wandel und aktuelle Veränderungen von Nachbarschaftsbeziehungen.

12 NACHBARSCHAFTSBEZIEHUNGEN

Drei Geschichten zeigen, dass eine gute Nachbarschaft insbesondere im Alter Gold wert ist.

16 PERSÖNLICHKEITEN

Otto Heigold und Priska Alfano-Döös erzählen, wie Kunst bzw. Bewegung ihren Lebensalltag bestimmt.

18 HERZERKRANKUNGEN

PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie am LUKS, erläutert, wie man Herzerkrankungen erkennen kann.

22 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Walter Steffen über das Réduit und den Gotthard, die in Kriegszeiten als Symbol für die Unbesiegbarkeit der Schweiz standen.

27 FEST DER FREIWillIGEN

Rückblick auf einen humorvollen Nachmittag im KKL.

29 HERBSTSAMMLUNG

Spenden sammeln für die Alters- und Sozialarbeit in den Gemeinden: Theres Studer und Käthy Odermatt berichten, weshalb sie sich dafür engagieren.

33 WAS MACHT EIGENTLICH?

Zu Besuch bei Rudolf Joss.

34 AGENDA

Veranstaltungen zum Vormerken.

43 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

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

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail:
info@lu.prosenectute.ch

Redaktion
Ruedi Haegele (Leitung)
Monika Fischer
Jürg Lauber
Esther Peter

Layout/Produktion
Media Station GmbH

Inserate
Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen

Auflage
50 000

Abonnemente
Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

Nationalrätin Ida Glanzmann-Hunkeler (CVP) und Ständerat Damian Müller (FDP) sind national bekannte Persönlichkeiten. Als Präsidentin und als Vizepräsident von Pro Senectute Kanton Luzern geben sie Auskunft, wie sie das Nachbarschaftliche pflegen und wo sie die Herausforderungen für Pro Senectute in den nächsten Jahren sehen.

«Der persönliche Kontakt ist ganz entscheidend»

Wie wichtig ist Nachbarschaft, was bedeutet sie Ihnen?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Es tut gut, Leute in der Nähe zu wissen, die einem vertraut sind. Ich fühle mich wohl, wenn ich gute Nachbarn habe. Unser Sohn hat gleich neben uns ein Haus gebaut, in das er mit seiner Familie im Herbst einzieht. Auch das ist für mich eine erfreuliche Nachbarschaftssituation.

Damian Müller: Da ich viel unterwegs bin, sind meine Nachbarschaftskontakte zwar freundlich, aber nicht sehr intensiv. Man winkt einander und grüsst sich. Immerhin habe ich das Privileg, dass die Menschen mich in der Regel kennen. Das macht es einfacher, ins Gespräch zu kommen.

Sie sind aufgrund Ihrer Ämter oft in der Bundeshauptstadt. Finden Sie überhaupt die Zeit, nachbarschaftliche Beziehungen zu pflegen?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Oft sehe ich die Nachbarn längere Zeit nicht. Ich fahre weg, wenn es dunkel ist, und komme nach Hause, wenn es dunkel ist. Aber wenn ich mal wieder zu Hause bin und einkaufen gehe, merke ich, dass ich mit den Leuten vom Dorf sehr schnell wieder in Kontakt bin.

Damian Müller: Jetzt im Sommer sehe ich die Nachbarn häufig, wenn ich nach Hause komme. Einige sind dann auf dem Balkon, und es ergibt sich ein lockeres Gespräch im Stile von: «Ich habe dich im Fernsehen gesehen» oder «An was bist du gerade dran?». Es ist auch schon vorgekommen, dass ich dann mit den Nachbarn noch etwas getrunken habe.

Gibt es ein schönes Erlebnis zu nachbarschaftlichem Handeln oder eine besondere Erfahrung, die Sie mit Nachbarn gemacht haben?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Bei uns im Quartier sind in der letzten Zeit viele junge Familien zugezogen, weil sie

ein Haus gebaut haben. Alle haben Kinder. Das ergibt eine neue Dynamik, ich finde das belebend.

Damian Müller: Ich habe ein Dreirad-Mobil, und manchmal kommen die Nachbarskinder und fragen mich, wo ich gewesen sei und ob sie mal reinsitzen dürften. Oder es ergeben sich Kontakte, wenn mein Göttibub kommt und mit den Kindern tschuttet. Wenn es draufankommt, ist aber sofort ein Zusammenhalt spürbar. Kürzlich fuhr ein Ambulanzwagen vor und brachte jemanden ins Spital. Da stellte sich eine Verbundenheit im Quartier ein. Alle wollten helfen.

Ida Glanzmann-Hunkeler: Wir haben Nachbarn, die schon betagter sind und die man nicht oft sieht. Aber bei einer Begegnung sind sie sehr offen. Sie fragen, wie es geht und was man macht. Sie nehmen sehr Anteil an dem, was im Alltag abgeht, und politisieren vielleicht gerne ein wenig. Das sind spezielle Momente. Ich denke, dass so etwas nur in einem Dorf passiert.

Unsere Gesellschaft werde immer anonym und individueller – eine oft gehörte Klage. Stimmen Sie zu?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Kürzlich führten wir im Dorf den Kantonalen Musiktag durch, ich war OK-Präsidentin. Da habe ich gemerkt, wie ein solches Fest die Leute zusammenschweissen kann. Seitdem gibt es wieder eine ganz andere Kommunikation im Dorf. Wir haben 1400 Helferinnen und Helfer benötigt, unser Dorf hat 1500 Einwohner. Alle, die konnten, haben irgendwie geholfen. Seither gehen die Leute wieder aufeinander zu. Man grüsst einander wieder viel mehr als vorher. Das finde ich bemerkenswert.

Damian Müller: Ich teile diese Meinung, aber sie hat auch etwas Ambivalentes. 2015 war ich Präsident der Gewerbeausstellung. Sehr viele Leute haben teilgenommen. Aber nachdem der Anlass vorbei war, ging man rasch zur Tages-



ordnung über. Es braucht nicht nur einmalige Ereignisse, sondern regelmässige, um etwas zu erleben.

Vicino ist ein Projekt, das ältere Menschen unterstützt, damit sie möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld leben können. Pro Senectute gehört zur Mitträgerschaft. Gibt es auf dem Land, wo Sie wohnen, auch solche Unterstützungsprojekte, oder ist man da noch vertrauter miteinander?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Als es diesen Sommer so heiss war, hat Pro Senectute seine Ortsvertreterinnen aufgerufen, darauf zu achten, dass die älteren Menschen in den Wohngemeinden genug trinken. Diese Pro-Senectute-

Mitarbeitenden machen auch mal einen Geburtstagsbesuch oder fragen nach, wenn jemand krank ist. Dieses Netzwerk ist enorm wertvoll. Wir haben in unserer Gemeinde Altishofen das Projekt Forum 60plus. Da gibt es jede Woche Veranstaltungen; von Stricken über Singen bis zu Wandern und Velofahren. Mit solchen Aktivitäten fühlen sich immer auch Leute angesprochen, die sonst nicht mehr so häufig anzutreffen sind.

Damian Müller: Solche Angebote gibt es in Hitzkirch auch. Nur haben die 60- bis 70-Jährigen oft Mühe, mitzumachen, weil sie sich sagen: «Ich bin noch nicht alt!» Es gibt eine Hemmschwelle. Dabei hat das nur Vorteile: Von meinen älteren Bekannten weiss ich, dass sie durch solche



Veranstaltungen Leute getroffen haben, mit denen sie vielleicht 20 Jahre nicht mehr geredet haben. Im Alter bekommt das Zusammenleben wieder eine ganz andere Bedeutung.

Ida Glanzmann-Hunkeler: Derartige Angebote können vorbeugen und auch verhindern, dass ältere Menschen vereinsamen, wenn sie sich nicht mehr im gewohnten Umfeld bewegen.

Damian Müller: Die Sportkurse, die Pro Senectute anbietet, sind ein tolles Beispiel dafür: Man bewegt sich miteinander und nimmt Rücksicht auf jene, die vielleicht nicht mehr so fit sind. Das finde ich unheimlich wertvoll. So bleiben die Leute miteinander verbunden und gehen vielleicht nachher noch zusammen einen Kaffee trinken. Wehe, es fehlt plötzlich jemand: Dann nimmt die Gemeinschaft wieder Anteil.

***Wie möchten Sie selber am liebsten im Alter leben?
Haben Sie eine Wunschvorstellung?***

Ida Glanzmann-Hunkeler: Ich würde es schön finden, möglichst lange im Dorf wohnen zu können, vor allem im Kreis der Leute, die ich kenne und gerne habe. Wir leben in einem alten Bauernhaus und haben einen grossen Umschwung. Das gibt viel Arbeit. Solange man das körperlich bewältigen kann, finde ich das auch schön. Aber man weiss ja nie, wie das dann im Alter sein wird.

Damian Müller: Ich wünsche mir, im Alter so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Die Gesundheit ist wichtig, aber natürlich auch die soziale und finanzielle Sicherheit.

Gibt es etwas, auf das Sie sich im Alter besonders freuen?

Damian Müller: Ich stelle mir vor, dass ich von meinen erworbenen Fähigkeiten etwas zurückgeben kann. Ich habe das Privileg, dass ich heute vieles lernen, Kontakte haben und ein Netzwerk aufbauen kann. In den Seetalgemeinden gibt es zum Beispiel eine Senioren-Akademie, die viele Veranstaltungen organisiert. In Hitzkirch haben wir ein aktives Kulturforum. Solche Projekte sind auch generationenübergreifend, das finde ich schön. Die junge Generation kann von der älteren profitieren und umgekehrt.

Ida Glanzmann-Hunkeler: Deswegen engagiere ich mich im Dorf. Man bekommt so viel Unterstützung, gerade als Politikerin und Politiker. Ich empfinde es eigentlich als verpflichtend, wieder etwas zurückzugeben. Man kann nicht nur immer nehmen, man muss auch etwas geben. Ich denke nicht, dass ich mit 65 sagen werde: «Tschüss zusammen, das war es jetzt, ich ziehe mich nun zurück.» Ich werde auch dann aktiv bleiben und mich irgendwie für etwas engagieren.

Die demografische Entwicklung in der Schweiz zeigt, dass in den nächsten 30 Jahren beim Bevölkerungssegment der Personen ab 65 Jahren ein starkes Wachstum zu verzeichnen ist. Wie stellt sich Pro Senectute auf diese Herausforderungen ein?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Pro Senectute hat diese Prognose schon länger aufgenommen. Sie versteht sich als Teil des Angebotes, das auch von der Wirtschaft für die älteren Menschen bereitgestellt wird. Dieser Markt ist sehr attraktiv. Pro Senectute muss bestrebt sein, à jour zu bleiben und sich vor allem dort noch besser zu engagieren, wo Lücken bestehen oder die von anderen Anbietern wenig abgedeckt sind. Wir können nicht einfach beim Tagesgeschäft stehen bleiben, sondern müssen uns den neuen Gegebenheiten und Veränderungen anpassen.

Damian Müller: Das Alter ist heute für sehr viele ein lukratives Geschäftsmodell geworden, das in Konkurrenz steht zu langjährigen Institutionen wie Pro Senectute oder Spitex. Wir dürfen unsere Kernkompetenzen nicht vernachlässigen. Die Herausforderung für Pro Senectute besteht darin, dass die im Markt wenig rentablen oder weniger attraktiven Angebote in die Zukunft getragen werden können. Wir müssen auch Aufgaben übernehmen, die sich nicht rechnen. Bei den Leistungsaufträgen mit Bund und Kantonen sind wir der perfekte Partner: Wir haben die Kompetenz, sind verlässlich und haben eine langjährige Erfahrung.



Ida Glanzmann-Hunkeler: Wir stellen heute im Kanton Luzern, dank den Leistungsvereinbarungen mit den einzelnen Gemeinden, die Sozialberatung sicher. Aber wegen der demografischen Entwicklung, die wir vorhin angesprochen haben, wird das für uns auch zu einer Krux werden. Der Bund wird kaum mehr Gelder geben. Wir müssen schauen, dass die Finanzen nicht gekürzt werden, obwohl wir in diesem Bereich je länger, je mehr Leistungen erbringen müssen.

Was ist denn die Herausforderung, wenn es die Nachfrage doch gibt?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Der Bund kann jederzeit die Gelder kürzen oder die Leistungsverträge anpassen. Diese ändern alle vier Jahre. Jedes Mal sind wieder andere Verhandlungspartner da. Das ist wirklich ganz schwierig. Wir sind jedes Mal wieder froh, wenn wir den Leistungsauftrag wieder unter Dach und Fach haben und wir zusammen mit den Gemeinden erneut einen guten Weg finden.

Damian Müller: Es gibt noch ein anderes grosses Problem: Der Bund gibt uns einen Leistungsauftrag, wir erbringen die Leistung, gleichzeitig dürfen wir als Organisation keinen Gewinn oder Rückstellungen erwirtschaften. Das heisst: Die Organisationen, die aktiv sind und probieren, auch über Sponsoren ein Angebot zu erbringen, werden bestraft. Deshalb ist es eminent wichtig, dass auch Politiker und Politikerinnen sich in einer Pro-Senectute-Organisation engagieren. So können wir gezielt Einfluss nehmen und gute Rahmenbedingungen schaffen.

Heute redet alles von Vernetzung: Wie steht es mit der Zusammenarbeit und dem Austausch mit anderen Organisationen im Kanton Luzern? Sollen diese weiter intensiviert werden?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Zum Teil wird das schon gemacht, etwa mit der Alzheimervereinigung Luzern. Da haben wir einen guten Austausch. Das Rote Kreuz bietet Dienstleistungen an, die wir auch anbieten. Dort müssten wir mehr kooperieren, statt einander zu konkurrenzieren. Ich bin nicht sicher, ob wir in Zukunft alles alleine stemmen können. Vermutlich wird eine gute Zusammenarbeit mit anderen Organisationen wichtig sein.

Damian Müller: Bei gewissen Leistungen wie dem Mahlzeitendienst ist es unumgänglich, zusammen einen Weg zu finden. Es geht darum, Synergien zu nutzen. Das Ziel muss sein, dass unsere Kundinnen und Kunden die Leistung bekommen, die sie verdienen.

Ida Glanzmann-Hunkeler: Es bringt nichts, wenn wir beispielsweise im Amt Willisau, wo der Mahlzeitendienst sehr gut über die Spitex abgedeckt ist, ein gleiches Angebot aufbauen. Wo etwas gut funktioniert, da müssen wir nicht Konkurrenz machen. Es gibt noch andere Player, wie etwa die Migros, die Mahlzeiten per Post verschickt. Unser Vorteil ist der persönliche Kontakt.

Damian Müller: Der persönliche Kontakt ist ein ganz entscheidender Faktor in unserem Sozialsystem: ein Gegenüber zu haben, bei dem man spürt, wie es der Person geht und was sie noch braucht. Das ist bei Pro Senectute gegeben. Wenn eine Mahlzeit per Post kommt, ist das nicht mehr gewährleistet.



drehscheibe 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die regionalen und kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern.

Wo erhalte ich Unterstützung?

Kann mich jemand beraten?

Wie lässt sich meine Vorsorge regeln?

Gibt es Tanzangebote für mein Grosi?

Wo kann ich mithelfen?

Wir haben Antworten auf Fragen zu Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Unterstützung im Alltag, Bildung, Bewegung, Recht, Finanzen, Steuern, Demenz, Freiwilligenarbeit und vielem mehr. Rufen Sie uns an.

Region Seetal
041 910 10 70

Region Rontal
041 440 50 10

Region Entlebuch
041 485 09 09

Region Sursee
041 920 10 10

Am 30. Oktober 2019 ist der Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen. In den Familien wird sehr viel Sorge-Arbeit zugunsten pflegebedürftiger älterer Menschen geleistet. Vor allem Frauen engagieren sich dafür. Vielfach kommen sie an die Grenzen der Belastbarkeit. Entlastung ist unumgänglich, aber nicht kostenlos. Sehen Sie eine mögliche Form, wie diese Arbeit entschädigt werden könnte?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Das ist ein schwieriges Thema. Ich finde es dann kritisch, wenn Frauen beginnen, ihre Arbeit zu reduzieren, damit sie Angehörige pflegen können, aber nicht dafür bezahlt sind. Da müssen familieninterne Lösungen gesucht werden. Ich gehe nicht davon aus, dass hier der Staat in die Bresche springt. Die im Frühling von der CVP Kanton Luzern eingereichte Initiative, dass bei pflegerischen Leistungen von Angehörigen 5000 Franken bei den Steuern abgezogen werden können, ist ein Tropfen auf den heissen Stein. Es sind alles immer Kleinigkeiten, wie die Betreuungsgutschriften bei der AHV, aber am Schluss ist es wenigstens ein kleines Dankeschön. Ich denke, dass diese pflegerische Arbeit nie vollumfänglich entgolten werden kann. Aber man kann mit möglichst vielen Dienstleistungen wie Spitex, Mahlzeitendienst, Tagesaufenthalten usw. die Angehörigen etwas entlasten.

Damian Müller: Man muss die Situation als Ganzes anschauen, um dieses Problem anzugehen und Lösungen zu erarbeiten. Da wirken so viele Komponenten zusammen. Wie stellen wir uns in Zukunft auf, um das alles zu finanzieren? Bei allen Ideen, die wir haben: Die Solidarität darf nicht leiden. Wenn etwa eine Krankenkasse light gefordert wird, ist das für mich absolut der falsche Weg. Diesen Solidaritätsgedanken – auch in der AHV – darf man nicht aufweichen, sonst führt das zur Mentalität, nur noch für das zu zahlen, was einen selbst betrifft. Das geht nicht.

Wie stehen Sie zur Anpassung des Rentenalters für Frauen?

Ida Glanzmann-Hunkeler: 65 für beide, das wäre für mich schon lange nötig. Ich plädiere immer noch für ein flexibles Rentenalter 62 bis 70, aber da muss die Wirtschaft halt auch mitmachen.

Damian Müller: Die Vergangenheit hat gezeigt, dass wir den Weg der kleinen Schritte gehen müssen. Wir sind nicht fähig, den grossen Wurf zu machen, solange der Wohlstand da ist. 65/65 ist schon lange nötig, reicht aber in der Finanzierungsskala nicht, deshalb müsste man die ganze Thematik an die Lebenserwartung koppeln. Das heisst: Wenn die Leute älter werden, müssen sie auch länger arbeiten. Die branchenspezifischen Möglichkeiten sollen dabei weiterhin berücksichtigt werden können.



Wie sieht Ihr Lebensraum aus, den Sie noch verwirklichen möchten?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Ich lebe und erlebe zum jetzigen Zeitpunkt meinen Lebensraum. Ich habe Arbeiten und Aufgaben, die ich gerne mache, ich politisiere gerne, und ich habe eine wunderbare Familie. Ich hoffe, dass ich dies noch möglichst lange so erleben kann.

Damian Müller: Ich bin mit meinem Leben sehr zufrieden. Durch die Möglichkeit, Beruf und Politik zu verbinden, ist mein Alltag äusserst vielseitig. Irgendwann möchte ich aber noch lernen, Klavier zu spielen. Und mein wichtigster Traum ist eigentlich eher ein Wunsch: Ich hoffe, dass ich weiterhin gesund bleiben darf.

Haben Sie ein Motto oder einen Leitspruch, den Sie gerne ins Alter mitnehmen?

Ida Glanzmann-Hunkeler: Lebe bewusst die Gegenwart, und geniess es, dass jeder Tag irgendwo etwas Schönes hat.

Damian Müller: Mein politisches Motto lautet ja: «Packt an. Setzt um.» Das beschreibt mich ganz gut und wird mich wohl bis an mein Lebensende begleiten. Ich bin keiner, der sich zurücklehnt und einfach in den Tag hinein lebt.

INTERVIEW: PIRMIN BOSSART

Alle Menschen überall haben Nachbarn – die Bedeutung und die Ausgestaltung der Nachbarschaftsbeziehung unterscheidet sich jedoch in der Zeit und je nach sozialem Kontext stark. Prof. Simone Gretler Heusser* spürt den aktuellen Veränderungen in den Nachbarschaftsbeziehungen nach.

Nahbare Nachbarn

Die Mondlandung vor fünfzig Jahren erlebte ich als Vierjährige vor dem Fernseher unserer Nachbarin Jane Hawkins. Sie, die US-Amerikanerin in Genf, hatte meine Familie in ihre Wohnung eingeladen. Ob aus patriotischen Gründen oder weil wir – als Einzige im Haus schon damals, 1969 – keinen Fernsehapparat besaßen, weiss ich nicht. Aber die grobkörnigen Bilder und abgehackten Männerstimmen aus dem kleinen, fast eiförmigen Fernseher gehören zu meinen ersten Erinnerungen.

Jane Hawkins wohnte unter uns im zweiten Stock, eine freundliche, ältere Dame mit silbergrauem Haar und einer Butterfly-Brille, eine Art in die Jahre gekommene Mary Poppins. Wenn meine Schwester und ich im Treppenhaus am Boden liegend Urtiere spielten und uns fortbewegten, indem wir uns wie Taschenmesser auf- und zuklappten, freute sich Mrs Hawkins über unsere Fantasie. Mit ihr und ihrer schwarz-weissen Katze Gipsy – meine Mutter sagt, sie habe noch eine zweite Katze namens Jelly gehabt, aber in meiner Erinnerung gibt es nur Gipsy – philosophierte ich auf dem grossen Stein im Garten. In welcher Sprache redeten wir? Sie war Amerikanerin, ich sprach nur Schweizerdeutsch.

Einmal gingen wir beide Hand in Hand durch die Stadt, wohin sie mich manchmal auf dem Rücksitz ihres älteren Autos mitnahm. Vor uns tauchte ein Laternenpfahl auf. Würde ich ihre Hand loslassen? Mit ihr links vom Laternenpfahl vorbeigehen oder sie rechts zu mir hinüberziehen? Sie überliess die Entscheidung mir, schaute mich gespannt lächelnd aus ihren eisblauen Augen an. Wie wir den Laternenpfahl schliesslich umgingen, weiss ich nicht mehr, aber an den Moment der Erkenntnis, dass es unterschiedliche Möglichkeiten zur Überwindung eines Hindernisses gibt, erinnere ich mich ganz genau.

Die Nachbarn meiner Kindheit waren neben Mrs Hawkins «Madame Goni» (eigentlich Gauthier) im Parterre, eine kleine, etwas mäusegesichtige Frau, die immer

ein Stück Schokolade für mich hatte, sofern ich höflich darum bat, und die vornehmen De Rougemonts, bei der alle Familienmitglieder hinter den Stühlen am Esszimmertisch standen, bis die Dame des Hauses erschien und die Mahlzeit eröffnete. Meine Grossmutter hat ein paar Jahre später den Vater De Rougement spätabends gerufen, als ich hochfiebrig mit Masern darniederlag, während meine Eltern auf Geschäftsreise in den Niederlanden weilten. Er war Arzt.

Typisch für Nachbarschaftsbeziehungen ist die eigentümliche Verbindung von Intimität und Fremdheit.¹ Das gilt für die Nachbarn meiner frühen Kindheit, und das gilt auch heute. Ich weiss, wann die Nachbarin im fünften Stock gegenüber ins Bett geht, höre das Neugeborene im Nachbarshaus nachts weinen und die gregorianischen Gesänge des Nachbarn unter mir. Wir kennen recht persönliche Gewohnheiten und Eigenheiten unserer Nachbarn, aber manchmal kennen wir nicht einmal ihren Namen, haben keine Ahnung von ihrem Beruf oder ihren persönlichen Interessen.

In einer Zeit, in der auch feste Beziehungen häufig nur einen «Lebensabschnitt» lang Bestand haben und man sich – zumindest in den sozialen Netzwerken – nicht nur be-, sondern auch entfremden kann, in einer Zeit, in der es vorkommt, dass Kinder keinen Kontakt zu ihren Eltern mehr wünschen, in einer solchen Zeit sind Nachbarn irgendwie anachronistisch. Denn während wir fast alle engen und lockeren Beziehungen unseres Lebens gestalten, sind Nachbarn einfach da. Man kann sie nicht wählen oder nur sehr indirekt, indem man beispielsweise ein bestimmtes Quartier oder eine spezifische Wohnform wählt.

Sie kommen und gehen, wie es ihnen passt. Nachbarn können sehr nah und unangenehm präsent sein (etwa in der schlecht isolierten Hochhauswohnung) oder weit weg, ausser Sichtweite gar, etwa im isoliert stehenden Haus oder der ummauerten Villa auf dem Land.

¹ Brombacher, Simon; Heusser, Gretler, Simone; 2016: «Neue Nachbarschaften? – Neue Nachbarschaften!» In: Störkle, Maria; Durrer, Eggerschwiler, Bea; Emmenegger, Barbara; Peter, Colette und Willener, Alex (Hrsg.), 2016: «Sozialräumliche Entwicklungsprozesse – in Quartier, Stadt, Gemeinde und Region, Luzern»: inter-act Verlag Luzern, 70-77. ² https://sociology.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj9501/ff/publications/the_strength_of_weak_ties_and_exch_w-gans.pdf



***Simone Gretler Heusser ist Projektleiterin und Dozentin am Institut für Soziokulturelle Entwicklung der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und leitet das Kompetenzzentrum Generationen und Gesellschaft.**

In einer unzivilisierten Welt ist die Nachbarschaftsbeziehung eine existenzielle, wie ein Unfallopfer sind wir dem Nachbarn ausgeliefert, er kann uns retten oder aber auch umbringen.

In unserer vernetzten Welt brauchen wir keine Nachbarinnen mehr, aber sie sind trotzdem da. Das Ungewählte, Zufällige der Nachbarschaft ist wohl gerade die soziale Leerstelle, welche den aktuellen Nachbarschaftshype erklären kann. Dank Nachbarn können alte Menschen zu Hause wohnen bleiben; statt der Familie sorgen die Nachbarn für gelungene Generationenbeziehungen und soziales Aufgehobensein.

Nachbarschaftshilfe scheint der neue soziale Kitt zu sein, der Zusammenhalt und eine funktionierende Gesellschaft verspricht. Davon zeugen zahlreiche Programme und Projekte. Das von der Age Stiftung unterstützte Pilotprojekt «Zuhause in der Nachbarschaft» wird in den nächsten Jahren in der ganzen Stadt Bern umgesetzt, die Vereinigung Berner Gemeinschaftszentren ist Trägerin. In der Stadt Zürich funktioniert die Nachbarschaftshilfe seit Jahren – Quartier- und Siedlungsvereine tragen zu angenehmen Nachbarschaftsbeziehungen bei. Es gibt Tausch-

börsen für Kinderkleider, jüngere Menschen besorgen den Einkauf für Ältere, Seniorinnen schauen während Ferienabwesenheiten zu Haustier und Pflanzen, man trifft sich zum Lesezirkel oder zum gemeinsamen Spaziergang.

Das sind alles durchaus sinnvolle und gute Aktivitäten, welche den sozialen Zusammenhalt stärken und auch zu Freundschaften führen können. Angesichts dieser allseits organisierten Lebensqualität könnte der Verdacht aufkommen, wer sich von dieser Begeisterung nicht anstecken lasse, sei asozial oder verhalte sich zumindest nicht zeitgemäss.

Darf ich als frisch Pensionierte überhaupt sagen, ich hätte keinen Bedarf und kein Bedürfnis, mich in der Nachbarschaft in irgendeiner Form zu engagieren?

So unterschiedlich die Menschen sind, so klar ist es, dass es nicht die eine richtige Form oder das eine richtige Mass für Nachbarschaft gibt. Marcel Granovetter² hat schon in den 1970er-Jahren beschrieben, wie sogenannte schwache soziale Beziehungen wie etwa jene zum Kioskverkäufer oder der Busfahrerin das menschliche Bedürfnis nach sozialem Austausch ebenso zu befriedigen vermögen wie die traditionell anerkannteren starken sozialen Bindungen in der Familie.

Eine starke soziale Bindung fordert auch eine Art Monopol, weitere starke soziale Bindungen können zu Konkurrenzsituationen und Konflikten führen. Schwache soziale Bindungen jedoch haben diesen Anspruch weniger. Für viele Menschen sind Nachbarn heute vielleicht eher in dieser Kategorie einzuordnen. Ähnlich wie Facebook-Freunde oder eben Verkäufer, Fahrerinnen im öffentlichen Verkehr, Wartende an der Bushaltestelle sind Nachbarn menschliches Personal, zu dem man kaum mehr verpflichtende und verbindliche Beziehungen pflegt, die jedoch trotzdem einen Unterschied machen im Alltag und als Mit-Menschen wahrgenommen werden.

Das gilt es bei der politischen Förderung von Nachbarschaftsprojekten zu beachten, welche manchmal als Lösung für alle sozialen Fragen propagiert werden. «One size fits all» gibt es im Sozialen jedoch nur auf der obersten, abstraktesten Ebene der menschlichen Bedürfnisse. Die Ausgestaltung des Sozialen im Alltag ist – wie die Menschen auch – im Prinzip für jeden Menschen einzigartig.

Eine gute Nachbarschaft ist Gold wert – insbesondere auch im Alter, wenn die Kräfte nachlassen und man auf Unterstützung angewiesen ist. Astrid Bossert zeigt anhand von drei Geschichten, wie wichtig und wertvoll Nachbarinnen und Nachbarn im Alltag sind – in guten wie in schlechten Zeiten.

Nachbarinnen – auch im Altersheim

Jahrelang lebten Berta Wicki (87) und Mary Zumbühl (86) Tür an Tür. Dann mussten beide die eigene Wohnung aufgeben. Im Senioren-Zentrum «Residio» in Hochdorf sind die ehemaligen Nachbarinnen wieder vereint und haben trotz einiger Altersbeschwerden viel Spass zusammen.

Die Lebensgeschichten von Berta Wicki und Mary Zumbühl weisen einige Parallelen auf. Beide sind im Seetal verwurzelt. Beide haben Kinder, Grosskinder und Urgrosskinder. Beide verloren ihren Mann allzu früh. Und beide zogen dann in ein Mehrfamilienhaus an der Merkurstrasse in Hochdorf. Dort lernten sie sich kennen und schätzen.

Ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis war ihnen wichtig. «Gute Nachbarschaft, das heisst für mich korrekt sein, im Treppenhaus ein paar freundliche Worte wechseln, aufeinander achten und vor allem nicht über andere tratschen», sagt Mary Zumbühl. Das Zusammenleben fordere halt etwas Toleranz und Rücksichtnahme, ergänzt Berta Wicki.

Wenig Verständnis hatte sie für eine alleinstehende Bekannte, welche den Waschküchenschlüssel jeweils drei Tage lang bei sich behielt, obwohl ihre Wäsche innert weniger Stunden fertig war. «Dabei wäre ihre Nachbarin mit drei kleinen Kindern so froh gewesen um einen zusätzlichen Waschtage.» Die Waschküche als Konfliktherd? «Nicht bei uns», sagen die beiden. Man hielt sich an die Waschtage, aber es gab auch Ausnahmen. «Man darf nicht so stur sein.»

Distanz tut gut

Toleranz ist auch in ihrem heutigen Zuhause gefragt, dem Haus Sonnmatt des Alterszentrums «Residio» in Hochdorf. «Es ist nicht immer einfach, Nachbarn zu haben, die schon



Fotos: Astrid Bossert

Sie sind oft zusammen, trotzdem geht jede ihren eigenen Weg: Berta Wicki (links) und Mary Zumbühl geniessen im Senioren-Zentrum das Hier und Jetzt.

stark verwirrt sind oder ständig jammern», sagt Mary Zumbühl. «Doch wer weiss, wie es mir dereinst gehen wird.»

Umso mehr geniessen die beiden das Hier und Jetzt. Zusammen mit anderen Bewohnern klopfen sie jeden Abend nach dem Nachtessen einen Jass. Manchmal sitzen die ehemaligen Nachbarinnen zusammen im Entrée und plaudern oder gehen ins hauseigene Café. «Wir kommen sehr gut aus, trotzdem geht jede ihren eigenen Weg», so Mary Zumbühl. «Ich bin gerne ich», sagt Berta Wicki und lacht. «Es kann aber auch zu viel sein.» Manchmal genieesse sie es, ganz allein in ihrem Zimmer zu sitzen und im Fernsehen einen spannenden Fussballmatch zu schauen. Bei aller Freundschaft: Das würde ihre ehemalige und heutige Nachbarin ohnehin nicht interessieren.

Dank guten Nachbarn mit 100 im eigenen Haus

Vor Kurzem feierte Françoise Winiker-Masserey ihren hundertsten Geburtstag. Und das im eigenen Haus. Möglich ist dies dank Unterstützung von mehreren Nachbarinnen und Nachbarn – wobei die Älteste auch schon über 90 ist.

Abends ein Blick zum Nachbarhaus, ob die Fensterläden geschlossen wurden. Morgens ein Blick, ob die Läden wieder offen sind. Das ist das vereinbarte Zeichen, damit die 32-jährige Tamara Carvalho-Zihlmann weiss, dass bei ihrer betagten Nachbarin alles in Ordnung ist.

Françoise Winiker hört nicht mehr so gut und bewegt sich im Haus mit einem Rollator. Ansonsten aber ist sie topfit. Sie kocht jeden Tag für sich selber, wischt Staub oder bügelt. Und die Hundertjährige hat Organisationstalent. Im Verlauf der letzten Jahre hat sie sich ein stabiles Netz an Helferinnen und Helfern aufgebaut. Diese erlauben es ihr, auch im hohen Alter in ihrem Einfamilienhaus in Schüpfheim zu bleiben, in welchem sie seit 43 Jahren lebt – seit dem Tod ihres Mannes vor fünf Jahren allein. «Solange der Kopf gut ist, bleibe ich zu Hause», sagt sie und tippt an ihre Stirn.

Nicht alles gratis machen lassen

Erste Ansprechperson ist Tamara Carvalho. Seit rund sieben Jahren schaut die Mutter von zwei kleinen Kindern fast täglich bei ihrer Nachbarin vorbei. Sie übernimmt deren Wochenend-Einkauf und arbeitet dabei gewissenhaft den Einkaufszettel ab, welchen ihr Françoise Winiker jeden Freitagmorgen übergibt. Ihr Mann Abilio besorgt derweil den Garten. Er mäht den Rasen, schneidet Sträucher oder schaufelt Schnee. Françoise Winiker weiss, dass solche Nachbarn ein Glücksfall sind. «Man muss dankbar sein und auch mal etwas geben. Sie können doch nicht alles gratis machen.»

Nebst der Familie Carvalho erhält die Hundertjährige Unterstützung von Martha Studer-Wobmann, die auf der



Tamara Carvalho-Zihlmann (links) und Martha Studer-Wobmann (rechts) unterstützen die hundertjährige Françoise Winiker-Masserey im Alltag. Sie sind nicht die Einzigen.

anderen Strassenseite wohnt. Obwohl diese selbst schon 91 ist, kauft sie jeweils am Dienstag für ihre Nachbarin mit ein oder schaut auf dem Friedhof zum Rechten. Nur wenige Meter weiter lebt das pensionierte Ehepaar José und Cornelia Zemp. Auch sie besuchen Françoise Winiker regelmässig, nehmen sich Zeit für einen Schwatz oder eine Spielrunde. Eine Putzfrau, die jedoch nur alle zwei Wochen für grössere Reinigungsarbeiten ins Haus kommt, rundet das Team der Helferinnen und Helfer ab. Über diese clevere Organisation staunt selbst Tochter Monika. «Wenn ich oder meine vier Geschwister bei der Mutter zu Besuch sind, klopfen wir meist einen Jass. Denn alles ist so gut eingefädelt, dass wir ihr sonst nichts helfen müssen.»

«Gruusig» dankbar

Was ist wohl das Geheimnis der guten Nachbarschaft im Trüebach-Quartier? «Ich schätze die Durchmischung von Jung und Alt», sagt Tamara Carvalho. Wer hier wohne, wolle nicht anonym sein. «Man kennt sich, und man redet miteinander, wenn man sich auf der Strasse trifft.» Françoise Winiker meint, sie habe wohl einfach Glück, so gute Nachbarn zu haben. «Und dafür bin ich «gruusig» dankbar.»

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

Erleben Sie Exzellenz. Im weltberühmten Konzertsaal – und in luftiger Höhe.

Paukenschlag zur Saisoneröffnung

Bruckners «Romantische» & Brahms Violinkonzert

Luzerner Sinfonieorchester | James Gaffigan, Leitung | Joshua Bell, Violine
Mittwoch, 16. & Donnerstag, 17. Oktober 2019 | 19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Gipfelwerke auf dem Pilatus 2019

Ausgewählte Kammermusik von Beethoven

Claire Huangci, Klavier | Kim Bomsori, Violine | Christian Poltéra, Violoncello | Stojan Krkuleski, Klarinette
Samstag, 12. & Sonntag, 13. Oktober 2019 | 18.30 & 11 Uhr | Hotel Pilatus-Kulm

Beethovens Streichquartette mit dem Hagen Quartett

Lukas Hagen, Violine | Rainer Schmidt, Violine | Veronika Hagen, Viola | Clemens Hagen, Violoncello
Samstag, 19. & Sonntag, 20. Oktober 2019 | 18.30 & 11 Uhr | Hotel Pilatus-Kulm
Samstag, 26. & Sonntag, 27. Oktober 2019 | 18.30 & 11 Uhr | Hotel Pilatus-Kulm

Fazil Say zu Schubert und Mozart

Schuberts Forellenquintett & Mozarts Klavierkonzert Nr. 23

Luzerner Sinfonieorchester | Fazil Say, Klavier und Leitung | Gregory Ahss, Violine | Alexander Besa, Viola |
Heiner Reich, Violoncello | Peter Naydenov, Kontrabass
Mittwoch, 4. & Donnerstag, 5. November 2019 | 19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Händels Messias

Ein Werk mit einzigartigem Flair

Luzerner Sinfonieorchester | Jonathan Cohen, Leitung | Ensemble Corund |
Amanda Forsythe, Sopran | John Holiday, Countertenor | Allan Clayton, Tenor | Neal Davies, Bassbariton
Mittwoch, 12. Dezember 2019 | 19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Benützen Sie den Vorverkauf: KKL Luzern T 041 226 77 77 | kkl-luzern.ch | karten@sinfonieorchester.ch

Online buchen: sinfonieorchester.ch | Ticket-Line 041 226 05 15

Preise: CHF 120 | 95 | 70 | 50 | 25 — Gipfelwerke auf dem Pilatus: CHF 45 (Nachtkonzert) | 55 (Matinee)

**Alle weiteren Highlights, alle Konzerte und Angebote, alle Informationen zur Saison 2019/20
finden Sie auf: sinfonieorchester.ch**

VORAUSSCHAUEN UND
TICKETS
SICHERN!

Erstklassiger Klangkörper,
renommierte Gäste,
internationale Ausstrahlung.

Nachbarn in guten wie in schlechten Zeiten

Das Leben von Karl Grunder hing an einem seidenen Faden. Er erkrankte an Knochenkrebs und war so schwach, dass er nicht einmal die Schuhe binden konnte. In den schwierigsten Monaten seines Lebens konnte er auf seine Familie zählen und auf die Hilfe von über 40 Nachbarn und Freunden.

Seit 30 Jahren leben Karl Grunder (61) und seine Frau Béatrice (63) in ihrem Reihenhaus am Acherweg in Stans. Wer die Genossenschafts-Siedlung betritt, spürt: Wer hier wohnt, will nicht anonym sein. Die Häuser gruppieren sich um zwei Innenhöfe, die einem kleinen Dorfplatz ähneln. Die Nachbarn leben Tür an Tür. Ein Gemeinschaftshaus schafft zusätzliche Kontaktmöglichkeiten.

Genau in diesem Gemeinschaftshaus feierte Karl Grunder vor bald vier Jahren ein grosses Dankeschönfest. Er lud jene Frauen und Männer ein, die ihm während seiner Krebserkrankung ganz besonders beigestanden waren. Über 40 Personen kamen zusammen, darunter viele Nachbarn, ehemalige Nachbarn oder Menschen aus dem Quartier.

Hilfe annehmen können

Im Dezember 2014 hatte Karl Grunder die Diagnose Knochenkrebs erhalten. Es folgten mehrere Spitalaufenthalte und Chemotherapien, schliesslich eine Stammzellentherapie. Er kämpfte ums Überleben. Nach den Spitalaufenthalten waren die Reserven des Forstingenieurs «auf dem Nullpunkt». Zwar kam die Spitex regelmässig ins Haus, und seine Ehefrau und die erwachsenen Töchter unterstützten ihn nach Kräften. Doch Béatrice Grunder hatte auch noch ihren Job als Lehrerin. «Und es gab so viel zu tun und zu organisieren», erinnert sie sich: «Wer kocht? Wer fährt in die Physio? Wer in die Wassertherapie? Wer begleitet ihn zum Arzt? Wer zum Spazieren?»

Die Situation brachte sie an die Grenze der Erschöpfung. «Wenn Nachbarn fragten, ob sie helfen könnten, habe ich mich nie geschämt, Hilfe in Anspruch zu nehmen», sagt Béatrice Grunder. So wuchs nach und nach ein Netz an Helferinnen und Helfern. Zu ihnen gehörte beispielsweise der Nachbar mit Hund, der für Karl Grunder zum treuen Spazierbegleiter wurde, weil er zu schwach war, um alleine zu gehen. Andere Nachbarn kamen immer wieder als «Gastköche» ins Haus oder brachten das gekochte Essen. Und wieder andere übernahmen regelmässig Chauffeur-

Dienste. «Ohne diese Hilfe wäre ich zusammengebrochen», sagt Béatrice Grunder rückblickend.

Absolute Harmonie gibt es nicht

In seiner schweren Krankheit hat Karl Grunder Hilfe von Menschen erhalten, denen auch er schon gute Dienste erwiesen oder Zeit geschenkt hatte. Anspruch darauf habe man jedoch nicht, sagt er. «Es ist nicht wie bei einer Versicherungspolice!» Karl und Béatrice Grunder schätzen gute Nachbarschaft. Das beinhaltet, sich füreinander zu interessieren, einander unkompliziert zu helfen und sich vertrauen zu können. «Doch die Illusion der absoluten Harmonie sollte man ablegen», sagt Karl Grunder lachend. Wo Menschen zusammenleben, gibt es Reibung. Sein Rezept: «Den Blick für das Wesentliche schulen und das Problem in Relation zu dem setzen, was wirklich wichtig ist.» Was wichtig ist, weiss Karl Grunder seit seiner Erkrankung erst recht.



Karl und Béatrice Grunder im Innenhof der Siedlung Wechselacher Stans, wo sie in einer schweren Zeit viel Nachbarschaftshilfe erfahren haben.

Erfülltes Leben – dank Kunst und Bewegung

Priska Alfano-Döös und Otto Heigold sind enorm kreativ.

Während sich Priska Alfano-Döös mit viel Herzblut als Leiterin einer Wasserfitnessgruppe und als Theaterregisseurin engagiert, entstehen in der «Raumstation» im Dachstock von Otto Heigold faszinierende Kunstwerke.

Die beiden erzählen Zenit-Redaktorin Esther Peter, weshalb sie sich mit so viel Leidenschaft ihren Hobbys beziehungsweise ihrem künstlerischen Schaffen widmen.

Otto Heigold, 76, Luzern

«Ich bin seit 50 Jahren auf meiner Expedition zum Bildplaneten», erzählt Otto Heigold. Unter dieser Metapher entstehen im Atelier «Raumstation» einzigartige Werke.

Vorbei an Bildern und Drucken führt eine enge Holztreppe in das kreative Reich im Dachstock seines Wohnhauses in Luzern. Im abgeschrägten Raum zeugen Kartons mit unzähligen Zeichnungen und Abzügen vom vielfältigen Schaffen des Künstlers. 2500 Bildstempel sind fein säuberlich abgelegt und werden in seine Arbeit direkt oder indirekt miteinbezogen.

In den Jugendjahren deutete nichts auf die künstlerische Laufbahn des 76-Jährigen hin. Als Kind verbrachte Otto Heigold seine Freizeit oft in der kleinen Schreinerei seines Vaters. Gerne erinnert er sich an seine Kindheit. Zeichnen und Malen standen damals nicht im Fokus. An seine ersten Versuche erinnert er sich aber ganz genau, so zum Beispiel, wie er in der 6. Klasse die Schlösser des Kantons St. Gallen aus dem Lesebuch mit Bleistift, Tinte und Feder abzeichnen musste.

Nach der obligatorischen Schulzeit begann Otto Heigold eine Schreinerlehre im väterlichen Betrieb. Doch schon bald musste dieser verkauft werden. Mit dem Umzug ins Oberfreiamt stand seinem eigent-



Fotos: Esther Peter

lichen Berufswunsch «Lehrer» nun nichts mehr im Weg. Zeichnen gehörte am Lehrerseminar St. Michael in Zug zur Ausbildung. Im Anschluss suchte er neue Wege in einem Abendkurs in Luzern. «Sie haben Nachholbedarf im figürlichen Zeichnen», meinte sein damaliger Lehrer an der Kunstgewerbeschule. Die Faszination fürs Zeichnen liess ihn fortan nicht mehr los, und er liess sich zum Zeichenlehrer ausbilden. Der ehemalige Direktor und Lehrer des Abendkurses holte ihn später als Lehrer an die Kunstgewerbeschule, die später zur Hochschule Design und Kunst wurde.

38 Jahre lang legte er seine kreative Schaffenskraft, seine Energie und sein Herzblut in diese Arbeit. Die Ausbildung der jungen Menschen war ihm wichtig. «Ich konnte aber auch von ihnen profitieren. In der Kunst gibt es kein Richtig oder Falsch. Je nach Biografie und Erfahrungshintergrund ergeben sich unterschiedliche Zugänge wie auch Verständnisse.»

Otto Heigold ist vor allem Zeichner und Drucker. Nicht selten blei-

ben seine Werke bis zu ihrer Vollen-
dung über längere Zeit liegen. Seine
Arbeiten zeigen kollektive Bildzei-
chen. Sie sind weder an ein Volk,
noch an ein Geschlecht, noch an eine
Religion oder einen Bildungsstand
gebunden. In seinen neuen Werken
sind Ellipsen zu sehen. «Jede von ih-
nen hat eine andere Achse, aber im-
mer zwei Brennpunkte. Sie verweisen
auf das Spannungsfeld zwischen A
und B. Weder A noch B sind absolut.

Denn zwischen diesen zwei Punkten
gibt es weitere Standorte. So entste-
hen Dimensionen, Räume, die viel
Interpretationsspielraum lassen.»

Im Kopf von Otto Heigold herrscht
oft ein kreatives «Durcheinander» – im
positiven Sinn. «Ich hatte sehr viel
Glück im Leben und wurde wie von
einem Engel geführt», sagt er. Die
Meinung seiner Frau Roswitha, seiner
fünf Kinder und seiner elf Enkelkinder
sind ihm wichtig. Sie sind kritische

Betrachter seiner Arbeiten und un-
terstützen ihn. In der Ausstellung
«Zwischenlandung» in der Galerie
Artyourself in Sursee sind schon bald
(19. Oktober bis 10. November) Bilder
des Künstlers zu sehen. Nach dieser in-
tensiven Zeit wird er sich dann wieder
regelmässig in seine «Raumstation»
zurückziehen und seine Expedition
zum Bildplaneten fortsetzen. ■

Mehr Informationen zum Künstler:
www.ottoheigold.ch

Priska Alfano-Döös, 65, Langnau bei Reiden

Priska Alfano-Döös mag Herausfor-
derungen. Sie ist offen für Neues.
Auch nach ihrer Pensionierung vor
gut einem Jahr ist sie viel unterwegs.
Still zu sitzen, entspricht nicht ihrem
Naturell. Als Theaterregisseurin ist
sie bereits zum sechsten Mal dafür
verantwortlich, dass die Besuchenden
des Jahreskonzertes des Männerchors
Langnau im zweiten Teil viel zum La-
chen haben. Aktuell ist sie am Aus-
wählen des Stückes. Das Theaterspie-
len liebt sie seit ihrer Kindheit. Früher
stand sie mit ihren Eltern gemeinsam
auf der Bühne.

Die Aufgabe der Regisseurin hat
sich für die Langnauerin per Zufall
ergeben, genauso wie jene der Leite-
rin der Wasserfitnessgruppe Reiden
am Samstagvormittag. Vor ungefähr
25 Jahren überzeugten sie ihre Kolle-
ginnen in der Wasserfitnessgruppe
mitzumachen. Die Leiterinnen trafen
sich einmal wöchentlich im Hallen-
bad Kleinfeld in Reiden zu einer Lek-
tion Wasserfitness. Obwohl Wasser
damals nicht unbedingt das Element
von Priska Alfano war, ist sie seither
mit Begeisterung dabei.

Als eine neue Gruppe am Samstag-
vormittag entstand, war sie bereit,
diese als Leiterin zu übernehmen. Sie
absolvierte die geforderte Ausbildung
und ist seither mit genauso viel Herz-
blut, Leidenschaft und Engagement

Wasserfitnesslei-
terin wie Thea-
terspielerin oder
Regisseurin. «Im
Wasser sind die
Bewegungen ein-
facher und unbe-
schwerter. Der
Auftrieb gibt dem
Körper das Ge-
fühl von Schwe-
relosigkeit. Für
gewisse Übungen

benutzen wir auch Zusatzmaterialien
wie Flossen oder Westen.»

Priska Alfano und ihre Leiterkol-
leginnen bilden sich regelmässig wei-
ter und besuchen Brevet- und ESA-
Kurse. Aktuell nutzen über 90 Frauen
und Männer Woche für Woche das
Angebot von Pro Senectute Kanton
Luzern in Reiden. Die Leitung der
neuen Gruppen, aufgeteilt auf Mitt-
woch und Samstag, teilen acht Leite-
rinnen untereinander auf.

Neumitglieder sind jederzeit will-
kommen. Es sei keineswegs zwin-
gend, dass die Teilnehmenden schwim-
men können. Auch Priska Alfano
lernte erst durch ihre Teilnahme in
der Wasserfitnessgruppe richtig
schwimmen. Vielmehr gehe es dar-
um, den Teilnehmenden die Angst
vor dem Wasser zu nehmen. Natür-
lich wird mittels Längenschwimmen



auch ein wenig an der Kondition «ge-
feilt». Doch der soziale Aspekt sei
ebenso wichtig, erwähnt die Mutter
von zwei erwachsenen Kindern. «So
gehört der Kaffee im Anschluss an die
Lektion in der Regel genauso dazu
wie der sportliche Teil», erzählt sie
mit einem Schmunzeln. Die Teilneh-
menden kommen aus der ganzen
Region. So lernt man immer wieder
neue Gesichter kennen. Oft entstehen
Freundschaften über die Wasser-
fitnessgruppe hinaus.

Seit einem Jahr geniesst Priska
Alfano ihre Pension. Jetzt hat sie sogar
Zeit, nebst ihrer Tätigkeit als Wasser-
fitnessleiterin auch ab und zu eine
Lektion als Teilnehmerin zu besuchen.
Dies verleiht ihr Energie und Aus-
dauer – auch für ihre Tätigkeit als
Regisseurin des Theaters am Jahres-
konzert des Männerchors Langnau. ■

«Meist kündigt sich eine Herzerkrankung an»

Herz- und Kreislauferkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz. Dr. med. Richard Kobza*, Chefarzt Kardiologie am Herzzentrum LUKS in Luzern, erklärt, welches die Vorzeichen einer Herzerkrankung sein können und wie man in Notfällen reagieren sollte.

Welches sind die häufigsten Herzerkrankungen bei älteren Menschen?

Die häufigste Erkrankung am Herzen im Alter ist die Arteriosklerose. Fett- und Kalkablagerungen können Verengungen in den Herzkranzgefässen verursachen – wir Ärzte sprechen dann von einer koronaren Herzerkrankung. Bekommt der Herzmuskel wegen der verengten Gefässe weniger Blut und damit weniger Sauerstoff, können schon bei leichter Anstrengung Schmerzen oder ein Druck auf der Brust auftreten. Angina pectoris ist der Fachbegriff für solche Beschwerden. Ist die Durchblutung ganz unterbrochen, kommt es zum Herzinfarkt. Eine weitere häufige Erkrankung im Alter ist das Vorhofflimmern. Eine solche

Herzrhythmusstörung in den Vorkammern des Herzens kann zu einem verlangsamten Blutfluss führen, weshalb bei diesen Patienten die Gefahr eines Hirnschlags besteht. Eine weitere häufige Erkrankung im Alter ist die Verengung einer Herzklappe, meistens der Aortenklappe.

Wie merkt man, dass mit dem Herzen etwas nicht stimmt?

Die häufigsten Symptome, die für eine Herzerkrankung sprechen, sind Atemnot, Brustschmerzen, Herzrasen, Schwindelgefühle, Bewusstlosigkeit, Leistungsintoleranz (beispielsweise wenn man nicht mehr gut Treppen steigen kann) und natürlich die Symptome des akuten Herzinfarktes. Bei einem akuten Herzinfarkt verspüren die Betroffenen stärkste Brustschmerzen, die in Arme, Bauch, Kiefer oder in den Rücken ausstrahlen können. Die Brustschmerzen sind oft verbunden mit Atemnot und Todesangst. Die Gesichtsfarbe kann zu blass oder fahl wechseln, auch Übelkeit, Schwäche oder ein Schweissausbruch können auftreten.

Wie muss man bei Verdacht auf einen Herzinfarkt reagieren?

Der Herzinfarkt ist ein Notfall und verlangt sofortiges Handeln. Weil ein oder mehrere Herzkranzgefässe teilweise oder ganz verschlossen sind, bekommen Teile des Herzmuskels keinen Sauerstoff und sterben nach kurzer Zeit ab. Der Herzinfarkt ist lebensbedrohlich, weshalb rasch reagiert und der Notruf 144 alarmiert werden muss. Ist die Person nicht ansprechbar und zeigt sie keine Atmung, muss sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Mit dieser gilt es weiterzufahren, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Gibt es Vorzeichen für einen Herzinfarkt?

Ja, die gibt es. Ein Herzinfarkt ereignet sich eher selten wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Oft deuten bereits vorher



Xavier Mueller/Luzerner Kantonspital

Erweitertes Herzzentrum LUKS

Seit Mitte Juni 2019 ist das umgebaute Herzzentrum in Luzern in Betrieb. Neu arbeiten dort Kardiologie und Herzchirurgie an einem Ort und in erweiterten Räumlichkeiten noch enger zusammen. Die Versorgung wird dadurch weiter verbessert, und die steigenden Patientenzahlen werden aufgefangen. Das Herzzentrum bietet umfassende Abklärungen und Behandlungen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie das gesamte Spektrum der Herzoperationen. Die Herzspezialisten des LUKS behandeln im Jahr rund 8000 Patientinnen und Patienten.



Öffentliche Vortragsreihe «Gsond ond zwäg is Alter»

Besuchen Sie das Referat von PD Dr. med. Richard Kobza zum Thema «Gesundes Herz im Alter».

Dienstag, 22. Oktober 2019,

18.30 bis 20.00 Uhr, Hörsaal LUKS Luzern. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Platzzahl ist beschränkt (siehe auch Inserat Seite 24).

Warnsignale auf eine Herzerkrankung hin. Wer Alarmzeichen bei sich oder nahestehenden Personen ernst nimmt, hat gute Chancen, einem schwerwiegenden Ereignis zuvorzukommen.

Zu welcher Behandlung greift ein Kardiologe heute?

Früher wurde der Herzinfarkt primär medikamentös behandelt. Heute ist die Eröffnung eines verschlossenen Herzkranzgefässes bei akutem Herzinfarkt Standard – bei uns am Luzerner Kantonsspital ist die perkutane Koronarintervention die häufigste Behandlung. Wir sind stolz darauf, dass die meisten Patientinnen und Patienten mit einem Herzinfarkt bereits 30 Minuten nach Eintritt ins Spital wieder einen Blutfluss in ihrem Herzkranzgefäss haben. So können wir viel Herzmuskelgewebe retten. Betroffene mit Herzrhythmusstörungen behandeln wir vermehrt mittels Katheterablation, wo wir krankhafte Erregungsherde im Herzen mit einer gezielten Verödung ausschalten. Sehr viele Patienten brauchen einen Herzschrittmacher oder einen Defibrillator. Auch die Behandlung von Herzklappenerkrankungen über die Leiste – TAVI, Mitraclip – nimmt stark zu.

Wohin bewegt sich die Herzmedizin?

Wir können die Behandlungen immer sicherer und mit besseren Resultaten anbieten. Dadurch können die Patientinnen und Patienten stark von den Fortschritten in der

Medizin profitieren. Trotz den Verbesserungen in der Behandlung von Herzkrankheiten sollte der Fokus in Zukunft aber verstärkt auf die Prävention gelegt werden. Jede und jeder sollten auf die eigene Gesundheit achten, sich bewusst ernähren und genügend

bewegen. Schlussendlich ist es immer besser, einer Krankheit vorzubeugen, als diese zu behandeln.

Was können ältere Menschen für ihre Herzgesundheit tun?

Das Wichtigste ist, dass man körperlich aktiv bleibt. Die Kraft im Alter nimmt deutlich ab. Deshalb muss man unbedingt darauf achten, dass man nicht nur seine Ausdauer trainiert, sondern auch mithilfe von Krafttraining fit bleibt. Ein grosser Risikofaktor für Herzkrankheiten ist Übergewicht. Sind Sie übergewichtig, sollten Sie Ihr Gewicht reduzieren und so Ihr Herz entlasten.



***Privatdozent Dr. med. Richard Kobza** studierte an der Universität Zürich, wo er 1996 auch promovierte. Seit 2004 ist er in der Kardiologie des LUKS tätig und seit 2013 Chefarzt der Abteilung. Sein klinischer Schwerpunkt liegt in der interventionellen Behandlung von Herzrhythmusstörungen.

Das wichtigste im Alter ist ...

www.wabzentralschweiz.ch

... die Gesundheit, mobil und fit zu bleiben! Bleiben Sie es auch im Strassenverkehr!

Wir sind auch für die erfahrene Generation da!

Die wabzentralschweiz.ch ist ein Kompetenzzentrum für Aus- und Weiterbildung von Neulenkern, Fahrlehrern, Moderatoren und Senioren.

Fahrsicherheitstraining für Senioren «Autofahren im Alter»

Im Angebot haben wir ein speziell auf die ältere Generation zugeschnittenes Fahrtraining und einen theoretischen Auffrischkurs sowie individuelle Fahrberatungen.

Infoveranstaltung: «Fahren im Alter»

Informieren Sie sich über das «Fahren im Alter» und nützen Sie die Gelegenheit, mit den anwesenden Fachpersonen (Fahrlehrer, Experten des Strassenverkehrsamtes) Ihre Fragen zu klären und dies kostenlos.

Datum: Donnerstag, 24. Oktober 2019, 14.00 – 16.00 Uhr, Restaurant Sonne, Neuenkirch

Anmeldung: Bis spätestens Montag, 14. Oktober 2019

Telefon 041 496 00 20 oder info@wabzentralschweiz.ch

**Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel**



Tebofortin® uno 240

Aus Ginkgo



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.

Fremd im eigenen
Leben und trotzdem

umsichtig betreut

Über 100 000 Menschen in der Schweiz sind von Demenz betroffen. Mit zunehmendem Krankheitsverlauf sind diese Menschen auf die Betreuung und Pflege von Angehörigen, der Spitex oder Fachkräften in Pflegeheimen angewiesen. Neue Pflegeansätze ermöglichen, dass Betroffene noch viele Jahre zu Hause leben können.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Land, in dem Ihre Sprache nicht gesprochen wird, die Bräuche Ihnen unbekannt sind und Sie sich nicht zurechtfinden. Alles um Sie herum erscheint Ihnen fremd. So ergeht es Menschen mit Demenz jeden Tag. Fachkundige Begleitung und Pflege erlaubt Erkrankten, noch viele Jahre im vertrauten Umfeld zu wohnen, und entlastet Angehörige.

Demenz-Pflege zu Hause

Die Diagnose Demenz – dazu gehört beispielsweise auch Alzheimer – hat viele Gesichter. «Im Frühstadium der Erkrankung können Betroffene dank fachkundiger Unterstützung oft noch in ihrem Zuhause wohnen», erklärt Maya Bachmann, Pflegedienstleiterin der Spitex für Stadt und Land in Luzern.

«Unsere Mitarbeitenden bilden wir spezifisch aus, damit sie Menschen mit dieser Krankheit optimal umsorgen und pflegen können. Wir achten ausserdem besonders darauf, dass immer die gleiche Spitex-Mitarbeiterin zur vereinbarten Zeit bei den Kunden arbeitet, sodass sie ihre gewohnten Tagesabläufe leben können.»

Der Umgang mit Demenzerkrankten unterscheidet sich in einigen Punkten vom Umgang, wie wir ihn sonst in unserer

Gesellschaft pflegen. Bachmann erklärt das so: «Unsere Mitarbeitenden wissen, dass sie sich bei ihren Kunden mit Demenz jeden Tag aufs Neue auf die aktuelle Befindlichkeit einzustellen haben. Dann wenden wir bewusst eine validierende Haltung an. Darunter verstehen wir, dass wir versuchen, in den Schuhen unseres Gegenübers zu gehen. Ist beispielsweise eine von uns gepflegte Person im August der Meinung, es sei Oktober, widersprechen wir nicht. Wir fragen aber nach, wieso sie denn diesen Eindruck habe. Etwa weil es draussen Nebel habe? Menschen mit Demenz reagieren offener auf solche Gespräche als auf Widersprüche.»

In der Pflege und Betreuung von Demenzerkrankten ist die zwischenmenschliche Ebene sehr stark ausgebildet. Die Pflegenden der Spitex für Stadt und Land wissen aber auch, dass Pflege bei Demenzerkrankten nicht bedeutet, dass wir alles für sie erledigen. «Wir fördern die noch vorhandenen Fähigkeiten. Das heisst, wir nehmen den Betroffenen nicht alles ab, sondern lassen sie ganz bewusst Dinge selbst erledigen und unterstützen nur. Das hilft sehr.»

Sensiblere Antennen

«Je mehr die kognitiven Fähigkeiten verloren gehen, umso «sensibler» werden die

Antennen von Demenzerkrankten für andere Signale», erklärt die Pflegedienstleiterin. «Daher lassen wir jeden Tag, wenn wir zu unseren an Demenz erkrankten Kunden gehen, andere Probleme oder Sorgen draussen vor der Tür. Nur so entsteht eine angenehme Atmosphäre.»

Die Spitex für Stadt und Land hat es sich zur Aufgabe gemacht, Demenzbetroffenen zu helfen, damit sie so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen können. «Dank unserer 35-jährigen Erfahrung in der Pflege von Demenzerkrankten wissen wir, dass Demenzbetroffene besondere Betreuung brauchen. Und im Endeffekt basiert dies auf Verständnis, Vertrauen und umsichtiger Pflege», fasst Maya Bachmann zusammen.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin:

Spitex für Stadt und Land AG

Filiale Luzern

041 361 22 00

www.spitexstadtland.ch

 **Spitex**
Stadt und Land
Bei Ihnen. Mit Ihnen.

Réduit und Gotthard

Nationale Mythen des

Fotos: zVg



Robert Durrer, Albert Hinter, Hans von Matt, «Die Schweiz, Friedensinsel in der Völkerschlacht. Totentanz». Die das Gemälde umlaufende Inschrift dir, seliger Bruder Klaus. Unser liebes Vaterland blieb wunderbar behütet und verschont.» Ein nach der Fertigstellung 1921 heftig kritisiertes Motivbild

In Kriegszeiten war der Gotthard der Anker der Schweiz – ein Symbol für unsere Unbesiegbarkeit.

Das Réduit und der Gotthard sind noch heute Inbegriffe des Wehrwillens, Symbole des Widerstands gegen Nazi-Deutschland und gleichzeitig bildliche Übertragungen, Metaphern für den Sonderfall Schweiz. An der Expo 1964 definierte sich die Schweiz im Armeepavillon als Igel aus



***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.

Beton – unbesiegbar dank zahlreicher Bunker. Doch mit der Armee reform 95 wurden all diese Bunker plötzlich unbrauchbar. Sie wurden zum Verkauf angeboten und dienen heute als Museen einer längst vergangenen Zeit. Doch das Réduit existiert weiter – in unseren Köpfen.

Militärisch hatte die Schweiz 1940 schlechte Karten. Die Wehrmacht hatte gegen Frankreich 2500 Panzer und 3500 Flugzeuge eingesetzt. Die Schweiz besass 24 leichte Praga-Panzer, 90 Flugzeuge und 60 000 Pferde. Das Schweizer Mittelland wäre – wie zuvor Polen und Frankreich – im Blitzkrieg erobert worden. General Guisan wollte daher nicht provozieren. Er verbot sogar den Luftkampf über der Schweiz. Der Rückzug ins Réduit war sein Schachzug. In dieser Situation das einzig Mögliche. Allein im Alpenraum konnte die eigenständige Schweiz längerfristig überleben.

Nicht überall sind wir Schweizer Weltmeister, sicher aber im Tunnel- und Bunkerbau. Ab 1940 wurde das Gotthardmassiv durchlöchert wie ein Emmentalerkäse. Weil überall in den Alpen Tunnelbau betrieben wurde, aber alles

20. Jahrhunderts



lautet: «Im August 1914, als der Weltkrieg Tod und Verderben brachte, haben wir dich um deine Fürbitte bei Gott angerufen. Lob und Dank in der unteren Ranftkapelle, welches den bereits im Ersten Weltkrieg entstandenen Glauben an die Alpenfestung darstellt.

geheim war, entstanden zahlreiche Gerüchte: «Die bauen einen Tunnel von Erstfeld bis Airolo – mit riesigen Kavernen. ... Sie bauen das Bundeshaus im Bunker nach und einen Bundesratsbunker dazu ...»

Allein im Kanton Luzern zählt man 250 Festungsobjekte, in Nid- und Obwalden weitere 180. Die Alpenfestung gilt heute als nationales Monument und kann vielerorts besichtigt werden. Sucht man im Internet nach «Alpenfestung» oder «Réduit», so kommt man sofort auf die Festung Vitznau. Diese einzige Artilleriefestung im Kanton Luzern befindet sich oberhalb des Dorfes, nicht weit von der Talstation der Seilbahn Hinterbergen. Ende August 1998 kauften die Einwohnergemeinde und die Korporation Vitznau die Festung vom VBS ab mit dem Zweck, diesen Zeitzeugen des Zweiten Weltkriegs touristisch zu nutzen. So entstand die erste Erlebnis-Festung der Schweiz.

Sie wurde zwischen 1941 und 1943 erbaut und diente bis 1994 als Unterkunft für 125 Mann einer Artilleriebatterie mit getrennten Mannschafts- und Offiziers-Ess- und -Schlafträu-

men, Duschen, Küche, Munitionslager und sogar einem Kommandanten-Zimmer, das heute als Honeymoon-Schlafzimmer gemietet werden kann. Die eingebauten zwei Kanonen sollten den Raum Hergiswil bis Sarnen abdecken. Sie schossen folglich über den Bürgenstock hinweg. Nur 150 scharfe Schüsse seien hier abgefeuert worden, sagt Festungs-Guide Hans Kurmann. Warum nur so wenige? Weil bei jeder Übung die Vitznauer vorgewarnt werden mussten, sie sollten ihre Fenster öffnen – sonst hätten die Scheiben geklirrt.

Die Dekonstruktion des Réduits

Der Glaube ans Réduit erodierte spätestens nach 1968. Professor Marcel Beck dekonstruierte zu dieser Zeit den Tell-Mythos und gleichzeitig auch Karl Meyers Theorie der «Umzingelung der Eidgenossen durch die Habsburger um 1291» sowie den Glauben, alle Urschweizer seien «urfrei» gewesen. Max Frisch zog mit «Wilhelm Tell für die Schule» (1971) nach, Friedrich Dürrenmatt mit seinen apokalyptischen Tunnel-Parabeln und seinem Vergleich «Die Schweiz

Akupunktur bei Augenleiden



Seit 2008 behandle ich unter anderem **Makula-Degeneration, Grünen Star, diabetische Retinopathie und andere Augenleiden** mit Akupunktur und schmerzfreier Laserakupunktur (TCM, AcuNova, Akupunktur2000).

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, so zeigen viele meiner Patienten 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 20, 6003 Luzern, **041 210 00 02** www.luzern-akupunktur.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

**Dienstag,
12.11.2019**
14 Uhr
Zentrum St. Martin
Hochdorf

Pro Senectute *IMPULS*: «**LebensgeWOHNheit**»
loslassen, entrümpeln, das Leben aufräumen

- szenisch gespielte Alltagssituationen (Theaterkoffer, Luzern)
- Diskussionsrunde und Tipps von Fachpersonen u.a. mit Selim Tolga, Aufräumcoach
- Austausch bei Kaffee/Tee und einem Zvieri

RAIFFEISEN

Informationen und Anmeldung (Eintritt CHF 10.-/Person):
041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Öffentlicher Vortrag, «Gsond ond zwäg is Alter» **luzerner kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gesundes Herz im Alter

Dienstag, 22. Oktober 2019 **Referenten:** PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie
18.30 bis 20.00 Uhr und Dr. med. Matthias Bossard, Oberarzt Kardiologie mbF
Hörsaal, Luzerner Kantonsspital Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

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

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

als Gefängnis». Für die wilden 1968er war der Gotthard ein schwarzes Loch: «Weg mit den Alpen – freie Sicht aufs Mittelmeer». Genauso dachten die Verkehrs- und Städteplaner, welche bloss die technische Bewältigung des Gotthards interessierte.

Der Bau des Gotthardtunnels 1882 kann aber auch als Wendepunkt in der schweizerischen Bevölkerungsgeschichte gesehen werden: Das Auswanderungsland wird zum Einwanderungsland. Das schweizerische Jahrhundertbauwerk wird fast ausschliesslich von rechtlosen, schlecht bezahlten italienischen Immigranten gebaut. Diese Tatsache fliesst erst nach und nach ins öffentliche Bewusstsein ein. Einzig die zahlreichen Urschweizer mit italienischen Namen (etwa die Russis, Bianchis und Ceruttis) und die Älplermagronen bezeugen dies noch.

Und heute? Haben Réduit und Gotthard als Mythen ausgedient? Haben die zahlreichen Autobahn-Löcher diese geheimnisvollen Symbole zerstört?

Wohl kaum. Wenn die Franzosen ihren Eiffelturm und die Deutschen ihr Brandenburger Tor haben, so haben wir unseren Gotthard. Laut dem Germanisten und Schriftsteller Peter von Matt vereint der Gotthard-Mythos Schweizerin und Schweizer in ihrem geheimen Wunschtraum: «Im Symbol des Gotthards sind Ursprung und Fortschritt unserer Nation in sichtbaren Einklang getreten.»



Mehr zum Thema gibts unter: www.festungswerke.info, www.spiegel.de/einestages/schweizer-armee-die-getarnten-gebirgsfestungen-in-den-alpen, www.festung-vitznau.ch

Previsic Boris (Hg.), «Gotthardfantasien, eine Blütenlese aus Wissenschaft und Literatur», Baden 2016.



Der Vitznauer Festungs-Guide Hans Kurmann erklärt Sekundarschülerinnen und -schülern in der Feuerleitzentrale das Réduit und eine der zwei Festungskanonen. Rechts das Kommandantenzimmer und der Mannschaftsraum.



**PRO
SENECTUTE**

**Machen
Sie mit!**

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen?


- 18.09. Wanderung «Entlebuch»
- 19.09. MTB Meggerwald
- 20.09. Denk-Fitness-Treff Luzern
- 24.09. Velotour «Flüsse-Zauber»
- 25.09. Digi-Treff Luzern
- 26.09. Wanderung «Jura»
- 03.10. MTB Wolhusen
- 03.10. Jass-Treff Militärgarten Luzern
- 03.10. Wanderung «Rothenthurm»
- 08.10. Velotour «Baldeggersee»
- 09.10. Tanznachmittag Südpol Kriens
- 09.10. Wanderung «Oeschinensee»
- 10.10. Gespräche am runden Tisch
- 16.10. Wanderung «Appenzell»
- 17.10. MTB Rathausen
- 18.10. Denk-Fitness-Treff Luzern
- 24.10. Wanderung «St. Gallen»
- 30.10. Digi-Treff Luzern
- 30.10. Wanderung «ZH-Weinland»
- 31.10. MTB Baldegg
- 06.11. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
- 07.11. Wanderung «Brünig Lungern»
- 07.11. Jass-Treff Militärgarten Luzern
- 07.11. Gespräche am runden Tisch
- 13.11. Tanznachmittag Südpol Kriens
- 14.11. MTB Littauerberg
- 15.11. Denk-Fitness-Treff Luzern

Weitere Informationen:

Kursprogramm «impulse»
lu.prosenectute.ch > Freizeit
Telefon 041 226 11 99

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern

<p>Regeln Sie Ihre Bestattung kostengünstig mit einem einmaligen Beitrag.</p> <p>Sorgen Sie vor und bestellen Sie jetzt mehr Informationen.</p>  <p>Kremationsverein Luzern Postfach 3111, 6002 Luzern Tel. 041 360 51 58 oder 041 420 34 51 www.kremationsverein.ch</p>	<p>Gegen eine einmalige Zahlung übernimmt der Kremationsverein die Kosten für die Feuerbestattung, und zwar unabhängig davon, welche Teuerung sich seit dem Beitritt bis zum Todesfall ergeben hat.</p> <p>Verlangen Sie unverbindliche Unterlagen.</p>
---	--



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute **INFO**

**Dienstag,
29.10.2019
18.30 Uhr
LZ-Auditorium
Luzern**

«Vorsorge im Alter» Vorausdenken und selber entscheiden

Referate

- **Finanzielle Vorsorge** im Alter, Götz Rether, Raiffeisenbank Luzern
- **Vorsorgedossier DOCUPASS**, Simon Gerber, Leiter Sozialberatung, Pro Senectute
- **Vorsorgeauftrag - Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde**, lic. iur. Marco Kathriner, KESB Luzern-Land

Austausch beim anschliessenden Apéro

RAIFFEISEN

Informationen und Anmeldung (Eintritt CHF 10.-/Person):
041 226 11 88 · event@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

<p>Von der kleinsten Reparatur der Zahnprothese bis zur anspruchsvollen Keramik- und Implantatversorgung</p> <p>Ihr kompetenter Partner für die dritten Zähne</p> <p>Zahnmedizin & Zahntechnik – alles unter einem Dach</p>  <p>Neuer Standort direkt beim Seetalplatz Zollhausstrasse 3, 6015 Luzern Tel. 041 268 80 80</p> <p style="text-align: center;">www.zahnhaus.ch</p>	<p>Gutschein</p> <p>200 Franken Rabatt pro neue Totalprothese</p> <p>400 Franken Rabatt pro Zahnimplantat</p> <p>Aktion gültig bis 30.12.2019</p>
---	--

Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es



Als Dank für ihren uneigennütigen Einsatz zum Wohle älterer Menschen lud Pro Senectute Kanton Luzern seine freiwillig und ehrenamtlich tätigen Mitarbeitenden zum Fest der Freiwilligen ins KKL Luzern ein. Comedian Michael Elsener sorgte mit seinen Parodieeinlagen für spontanen Zwischenapplaus.

Ehrenamtlich tätig zu sein ist nicht selbstverständlich. Wer ehrenamtlich tätig ist, trägt Verantwortung. Ein Ehrenamt schafft Nähe zu den Menschen und zum Ort. Ehrenamtlich tätige Personen sind stille Schafferinnen und Schaffer im Hintergrund. Freiwilliges Engagement ist keine Frage des Alters, der Herkunft und des Geschlechts. Pro Senectute Kanton Luzern lud seine 1400 freiwilligen Mitarbeitenden zum Dankeschön-Anlass ins KKL ein. Diese genossen einen wunderbaren Nachmittag im Kreise von Gleichgesinnten.

Kantonsratspräsidentin Hildegard Meier-Schöpfer überbrachte die Grüsse der Regierung. Für sie waren die Anwesenden die «Helden des Tages». «Das Ehrenamt ist von unbezahlbarem Wert. Soziales Engagement gibt Sinn und Halt», sagte sie in ihrer Dankesrede und sprach ihnen ihre Achtung und ihren Respekt aus. Im Namen von Pro Senectute Kanton Luzern verdankte Stiftungsratspräsidentin Ida Glanzmann-Hunkeler die freiwillige Arbeit der Anwesenden. Auch sie zeigte sich sehr stolz über dieses uneigennütige Engagement zugunsten von Menschen in der dritten und vierten Lebensphase.

Mit seiner Schlagfertigkeit und seinen Parodieeinlagen sorgte Comedian Michael Elsener für Heiterkeit und spontanen Zwischenapplaus. Im zweiten Teil seiner Show bat er Stiftungsratspräsidentin Ida Glanzmann-Hunkeler zum «Talk am Tisch». Präzise, schnell und witzig entlockte er der CVP-Nationalrätin die eine oder andere Anekdote.

«Tue Gutes und sprich darüber» – getreu diesem Motto sprach Geschäftsleiter Ruedi Fahrni zum Schluss den Anwesenden seinen Dank aus. Freiwillige Arbeit im Dienste der älteren Menschen könne nicht hoch genug geschätzt werden, bekräftigte er. Er erwähnte, dass dieser Dankeschön-Anlass vollumfänglich durch Sponsoren abgedeckt wurde. Beim anschliessenden Apéro liessen die Gäste den humor- und stimmungsvollen Nachmittag ausklingen.



Als Dankeschön für ihren Einsatz zum Wohl der älteren Menschen lud Pro Senectute Kanton Luzern seine freiwillig und ehrenamtlich tätigen Mitarbeitenden ins KKL ein. Stiftungsratspräsidentin Ida Glanzmann-Hunkeler (o.l.) und Geschäftsleiter Ruedi Fahrni (o.r.) dankten den Anwesenden für ihr Engagement, Kantonsratspräsidentin Hildegard Meier-Schöpfer (u.l.) überbrachte die Grüsse der Regierung. Comedian Michael Elsener (u.r.) sorgte mit seinen Parodieeinlagen, aber auch mit seiner Schlagfertigkeit im Gespräch mit Ida Glanzmann-Hunkeler für Heiterkeit.



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



Ferien und Erholung am Sempachersee

Die herrlich ruhige Lage unserer Seematt direkt am See ist einmalig. Mit der gepflegten Umgebung, den rollstuhlgängigen Rundwegen entlang des Seeufers, wird Entspannung und Erholung pur geboten. Ob nach einer Krankheit oder Operation, mit leichter Pflege oder einfach nur Ferien, bietet die Seematt einen unvergesslichen Aufenthalt.

Auch mit der ganzen Familie ein Erlebnis. Unsere ausgezeichnete leichte Küche rundet unser Angebot ab.

Das Seematt Team mit 60 Mitarbeitenden freut sich auf Ihre Anmeldung:

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

Für Theres Studer und Käthy Odermatt aus Ruswil ist Freiwilligenarbeit so etwas wie Tradition. Unter anderem engagieren sie sich in ihrer Gemeinde für die Herbstsammlung von Pro Senectute – dies schon seit 14 Jahren. Eine stattliche Summe ist durch die Aktion bis heute zusammengekommen – von Jahr zu Jahr etwas mehr.

Foto: Peter Lauth



Die Menschen hinter den Türen sind wichtiger als Geld

VON SONJA HABLÜTZEL

Immer im September findet in der ganzen Schweiz flächendeckend die Herbstsammlung von Pro Senectute statt. In vielen Gemeinden, so auch im Kanton Luzern, gehen Freiwillige von Tür zu Tür, stellen die Angebote von Pro Senectute vor und sammeln Geld, damit ältere Menschen weiterhin von der kostenlosen Sozialberatung profitieren.

Verantwortlich für ihre Wohngemeinde Ruswil sind seit nunmehr 14 Jahren Theres Studer und Käthy Odermatt. Ihre Arbeit beginnt lange vor dem eigentlichen Sammlungsstart. Sie rekrutieren die Freiwilligen, instruieren sie, organisieren die Abläufe und führen die Buchhaltung. Zu ihrem Team, das vom 23. September bis 2. November unterwegs sein wird, gehören 30 Frauen, Männer sind die Ausnahme. Fünf fehlten Anfang August noch. Aber die bei-

den Ortsvertreterinnen waren zuversichtlich, dass es gelingen würde, die Lücke zu füllen. Am liebsten wären ihnen Jungseniorinnen oder Jungsenioren, obwohl es gerade bei dieser

SPENDEN FÜR DIE SOZIAL- UND ALTERSARBEIT IN DEN GEMEINDEN

Vom 23. September bis 2. November findet die von der ZEW bewilligte Jahressammlung von Pro Senectute statt. In rund 70 Gemeinden des Kantons Luzern werden in dieser Zeit wieder ca. 700 Sammlerinnen und Sammler unterwegs sein; in den übrigen Gemeinden verteilen Ehrenamtliche schriftliche Sammlungsaufrufe. In der Stadt Luzern und fünf weiteren Gemeinden werden diese per Post verschickt. Ein Viertel des Spendenertrags wird für die Altersarbeit in den Gemeinden eingesetzt und drei Viertel des Spendenertrags fliesst in die Arbeit der kostenlosen Sozialberatung, so dass ältere Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können.

Gruppe viel Überzeugungsarbeit braucht. «Sie wollen oft erst mal ihre neu gewonnene Freiheit geniessen», hat Theres Studer festgestellt. «Unsere Gesellschaft ist aber dringend auf die Menschen des dritten Lebensabschnitts angewiesen. Sie können sowohl für die jüngere wie auch für die vierte Generation Aufgaben übernehmen.»

Positiv an der Herbstsammlung sei jedoch, sagen die beiden, dass es sich um einen befristeten Einsatz handle. «Wenn die Sammlung und die anschliessende Weihnachtsbescherung vorbei sind, sind die Helferinnen wieder frei.» Die zwei Frauen betonen im Gespräch immer wieder, wie wichtig und wertvoll die Aktion ist. Wichtig, weil dank dem gesammelten Geld erneut Menschen in den Genuss der kostenlosen Sozialberatung von Pro Senectute kommen. Wichtig aber auch, weil sie von den

**Erholungstage für pflegende Angehörige vom 17. bis 20. Oktober 2019
im Kloster Ilanz – Haus der Begegnung**

Verbringen Sie einige Tage in einer besonderen Atmosphäre in der malerischen Surselva. In dem nach Ihren Bedürfnissen massgeschneiderten Rahmenprogramm finden Sie einige Aktivitäten oder Sie geniessen die Zeit für Ihre persönliche Erholung.

Individuelle Erholungstage ausserhalb dieses Termins sind ebenfalls möglich. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Cordial beinvegni.

Informationen/Anmeldung: hausderbegegnung.ch | Tel. 081 926 95 40



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Telefon
041 360 07 70

Mahlzeitendienst

Ein gesunder und emotionaler Moment - Tag für Tag

- Top Lieferservice
- täglich frisch zubereitet
- abwechslungsreiche Mahlzeiten
- saisonale Menues

Pro Senectute Kanton Luzern · Mahlzeitendienst in Luzern, Horw, Kriens und Buchrain
Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · 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 2019 täglich ab 16 Uhr. Kann nur als freier Eintritt ins Spielcasino des Grand Casino Luzern eingelöst werden. Keine Barablöse möglich. Zutritt nur mit Führerschein, gültigem Pass oder europ. ID. Ab 18 Jahren. Täglich geöffnet.



www.grandcasinoluzern.ch

Sammlerinnen immer wieder wertvolle Rückmeldungen erhalten.

Diese zeigen ihnen auf, wo allenfalls Beratungsbedarf besteht und sich die Lebensqualität der Besuchten durch die Angebote von Pro Senectute verbessern lässt. Bei den Besuchen steht bei Theres Studer und



„Unsere Gesellschaft ist auf die Menschen des dritten Lebensabschnitts angewiesen.“

Theres Studer

Käthy Odermatt nämlich nicht das Geld im Vordergrund, sondern die Menschen hinter den Türen, bei denen sie anklopfen.

Die Gemeinde mit ihren mittlerweile bald 7000 Einwohnerinnen und Einwohnern wird in Kreise eingeteilt, sodass alle Sammlerinnen genau wissen, wo ihr Rayon ist. Damit die Zahl der Besuche überschaubar bleibt, wurden die Kreise bewusst klein gehalten, erklärt Theres Studer. Früher, erinnern sich die beiden Frauen, sei es einfacher gewesen, weil oft mehrere Generationen unter einem Dach gewohnt haben. «Heute leben die Leute weniger eng beieinander.» Zudem ist Ruswil in den vergangenen Jahren stark gewachsen. Es kamen viele Neuzuzüger ins Dorf. Trotzdem kennt man sich noch, vor allem natürlich jene, die auf die eine oder

andere Art in der Gemeinde mitwirken.

Rund 50 bis 120 Kontakte hat jede Freiwillige in ihrem Kreis. Was das zeitlich bedeutet, lässt sich schlecht abschätzen. Käthy Odermatt und Theres Studer wissen aus eigener Erfahrung, dass man immer genug Zeit einrechnen muss. «Manchmal dauern die Besuche länger; man kommt ins Plaudern, und die Leute erzählen von ihren Sorgen.» Sie sind deshalb auch überzeugt, dass die Besuche im Zusammenhang mit der Herbstsammlung viel zum nachbarschaftlichen Zusammenhalt beitragen: «Mit dieser Aufgabe leistet man enorm viel für die Gesellschaft. Es gibt einen ganz anderen Bezug, wenn jemand Anteil nimmt am Schicksal oder der Situation eines anderen Menschen.»

Die Informationsversammlung der Ortsvertreterinnen und -vertreter Anfang September ist für Theres Studer und Käthy Odermatt jeweils der offizielle Startpunkt zur Kampagne. Dort erhalten sie Informationen und Unterlagen.

Dieses Jahr heisst die provokative Aussage: «Senioren gehören nicht ent-, sondern umsorgt.» Ein Slogan, der sicher zum Nachdenken anregt und Gesprächsstoff gibt. Zum Umsorgen von älteren Menschen gehöre viel Achtsamkeit, findet Theres Studer, denn auch älteren Menschen müsse man mit Toleranz begegnen und sie so leben lassen, wie sie es gerne möchten.

Angst vor dem eigenen Alter haben die zwei engagierten Ruswilerinnen nicht. Beide stehen aktiv im Leben. Theres Studer ist seit Kurzem selbst pensioniert. Durch ihre frühere Arbeit im kirchlichen Umfeld war sie seit je freiwillig tätig und hat kürzlich dafür den Anerkennungspreis der Gemeinde Ruswil erhalten. «Herunterzufahren nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess war

gut, gebraucht zu werden ist aber ebenfalls gut», sagt sie. Weil sie gerne unter die Leute geht, pflegt sie ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten weiter und kann sich nun auch mehr Zeit für ihre sieben Enkelkinder sowie für Haus und Garten nehmen – und natürlich für Aktivitäten mit ihrem Mann.

Wichtig ist ihr, dass sie offen bleibt im Geist, gelassen und zufrieden ist. Offen ist sie auch für Neuerungen bei der Herbstsammlung und könnte sich gut vorstellen, dass dort neue, elektronische Zahlungsmöglichkeiten hilfreich wären, weil viele Leute kein Bargeld mehr zu Hause haben.



„Man muss ältere Menschen so leben lassen, wie sie es gerne möchten.“

Käthy Odermatt

Käthy Odermatt steht noch voll im Arbeitsprozess. Seit über 16 Jahren ist sie im Alterswohncentrum Schlossmatte in Ruswil in einem 60-Prozent-Pensum beschäftigt. Ausgleich findet sie bei ihren beiden Grosskindern, im Garten, auf Wanderungen oder beim Velofahren. Auch für die Sammlung ist sie immer mit dem Velo unterwegs.

Beide Frauen sind überzeugt, dass ihr Engagement zugunsten der älteren Menschen eine sinnhafte Sache ist, die sie in den nächsten Jahren fortsetzen möchten.



LU Couture präsentiert

Fashion Day for Generations

Montag, 21. Oktober 2019
KKL Luzern

Ab 16.00
Foyer

Marktplatz und Bar

17.15 – 18.15
Luzerner Saal

**Podiumsgespräch mit Gabriela Amgarten
Nachhaltigkeit und Ethik in der Mode**

Eintritt Podiumsgespräch
Kostenlos, Platzkarten beim KKL erhältlich

Grosse LU Couture Fashion Show mit Kurt Aeschbacher

19.30 – 21.00
Luzerner Saal

Show
LU Couture
moya kala
Lisbeth Egli Haute Couture
Scabal

Junge Philharmonie Zentralschweiz
Studierende der Dirigierklasse Clemens Heil, Leitung
Anet Corti, Kabarettistin

Eintritt
CHF 45 | 55 | 65

www.kkl-luzern.ch | 041 226 77 77

21.00 – 22.30
Foyer

Marktplatz und Bar

Hauptsponsoren



Sponsoren und Partner



Medienpartner



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

«Menschen sollen an der Hand und nicht durch die Hand eines anderen sterben», ist Rudolf Joss, Präsident des Vereins Palliativ Luzern, überzeugt. Als Onkologe und einstiger Chefarzt hat er zahlreiche Menschen in der letzten Lebensphase begleitet.

Immer wieder hat es der heute 73-Jährige erfahren: Bei umfassender Begleitung wird bei 99,5% der Menschen trotz Selbstbestimmung der Wunsch nach assistiertem Suizid seltener. «Die meisten Menschen haben nicht Angst vor dem Tod, wohl aber Angst vor dem Sterben. Die Palliativmedizin lässt Sterbende und ihre Angehörigen in dieser Phase nicht allein. Der kranke Mensch spürt, dass er mit seiner Trauer und seinen Sorgen ernst genommen wird. Es ist jemand da, der ihm hilft, seinen Rucksack zu tragen.»

Foto: Peter Lauth



Sterbende nicht allein lassen

Nach dem Studium der Medizin an der Universität Bern wurde Rudolf Joss während seiner Assistenzzeit für das Fachgebiet der Onkologie sensibilisiert. «Zum einen deckt es das ganze Spektrum der Medizin ab. Zum anderen ist der menschliche Aspekt für die Krebskranken wichtig. Sie befinden sich mit ihren Angehörigen in einer Ausnahmesituation und brauchen Unterstützung. Es hat mich fasziniert, sie zu begleiten und ihnen eine umfassende Betreuung anzubieten.» Nach einem Weiterbildungsjahr in Vermont (USA) arbeitete er als Oberarzt in Bern und habilitierte sich, bevor er 1988 als Leitender Arzt nach Luzern kam. Am Kantonsspital baute er den Fachbereich Onkologie auf. Neben der Betreuung der Assistenten und den administrativen Arbeiten waren ihm auch als Führungsperson der tägliche Kontakt und eine gute Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten wichtig. «Es heisst, sich in ihre Lage hineinzuversetzen und sich zu fragen, was ich in dieser Situation wünschen würde. Das macht bescheiden und demütig.»

Rudolf Joss erkannte, dass Betroffene und ihre Angehörigen auch ausserhalb des Spitals einfühlsame und kompetente Beratung brauchen. Deshalb übernahm er 1989 das ehrenamtliche Präsidium der Krebsliga Zentralschweiz. Diese hat sich in den 25 Jahren seiner Leitung vom Einfräubenbetrieb zu einem Dienstleistungsunternehmen mit zehn Angestellten in den Beratungsstellen der Kantone Luzern, Uri, Schwyz und Nidwalden entwickelt.

Als es um die Umsetzung des Paragraphen 25 Absatz 2 im neuen Gesundheitsgesetz ging, der jedem Menschen das Recht auf eine gute Betreuung am Lebensende zugesteht,

zögerte er nicht lange und hat gehandelt. Seit der Gründung des Vereins Palliativ Luzern im Jahr 2008 setzt er sich tatkräftig für das Anliegen ein. Nach einer Bestandaufnahme und der Erarbeitung eines Konzeptes konnte 2013 die zentrale Anlauf- und Infostelle eröffnet werden. «Das Bewusstsein um die Bedeutung von Palliative Care ist bei Ärzten, Spitex und Heimen stark gestiegen, und es wurden entsprechende Konzepte entwickelt.» Er hofft, dass bis zu seinem Rücktritt im nächsten Jahr auch das zweite dringende Anliegen, die Einsetzung eines spezialisierten mobilen Palliative-Care-Dienstes zur Beratung von Spitex und Institutionen, gut aufgegleist sein wird.

Auch neben seinen ehrenamtlichen Tätigkeiten war es Prof. Dr. Rudolf Joss nach seiner Pensionierung am 1. Januar 2011 nie langweilig. Wie früher besucht er am Mittwochabend das Konditionstraining des Alpenclubs Kriens und hält sich bei Gartenarbeiten, beim Wandern und Ausführen der Hündin Tosca fit. Zusammen mit seiner Frau Theres springt er ein, wenn die Familien der drei Töchter Hilfe beim Hüten der sieben Enkelkinder brauchen. Er schnitzt Holzkühe und ist fasziniert von handwerklichen Arbeiten. Dabei staunt er immer wieder über das Wissen und Können der Fachleute und die Entwicklung der Technik. «Unglaublich, dass ich heute mit dem Telefon gute Fotos machen und Blumen mit einer App erkennen kann.» Vor allem aber erfüllt ihn eine tiefe Dankbarkeit: «Eingebettet in ein gutes soziales Umfeld erleben wir nach der Pensionierung einen der schönsten Lebensabschnitte, wir können uns bewegen, tun und lassen, was wir wollen.»

MONIKA FISCHER

AB 13. SEPTEMBER

Im Stattkino: «Golden Age»



Zärtlich und durchgehend unterhaltsam gibt «Golden Age» Einblicke in die wundersame Welt der Superreichen in der Altersresidenz in Miami: Ob tägliche Happy Hour oder verrückte Halloween Party, alles ist möglich. «Golden Age» öffnet exklusiv die Türen des «Palace» und lässt uns teilhaben am Alltag derjenigen, die keine Sorgen mehr haben müssen. Sie sind guter Dinge, finanziell unabhängig und leisten sich nochmals alles, was das Herz begehrt.

GOLDEN AGE, von Beat Oswald, Schweiz 2019, 85 Min., F/d

■ Stattkino Luzern, Löwenplatz 11, 041 410 30 60, www.stattkino.ch

17. BIS 20. OKTOBER

Kloster Ilanz - Haus der Begegnung:

Erholungstage für pflegende
Angehörige



Pflegende Angehörige stossen hin und wieder an ihre Grenzen. Um diese Aufgabe erfüllen zu können, sind Tage der Erholung eine wichtige Energiequelle. Das Haus der Begegnung im Kloster Ilanz bietet vom 17. bis 20. Oktober Erholungstage für pflegende Angehörige.

riges. In einer besonderen Atmosphäre in der malerischen Surselva finden pflegende Angehörige ein nach ihren Bedürfnissen massgeschneidertes Rahmenprogramm. Verschiedene Erholungsaktivitäten wie zum Beispiel Klosterführung, geführtes Meditieren, Jassabend oder gemeinsame Ausflüge gehören ebenso dazu wie ruhige Momente oder Wanderungen. Individuelle Erholungstage auch ausserhalb dieses Termins sind ebenfalls möglich. Siehe auch Inserat Seite 30.

■ Anmeldungen: hausderbegegnung.ch, Telefon 081 926 95 40.

■ Ferienangebote von Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern wie zum Beispiel die Langlauftage Ulrichen/Obergoms finden Sie auf der Website www.lu.prosenectute.ch.

21. OKTOBER

LU Couture Fashion Day for Generations mit Kurt Aeschbacher

Am Montag, 21. Oktober 2019, findet zum fünften Mal der Fashion Day for Generations im KKL statt (siehe Inserat auf Seite 2). Der Fashion Day setzt ein Zeichen für den Nachwuchs und die Nachhaltigkeit im Modebusiness. Er bringt Generationen zusammen und schafft neues Bewusstsein für Kleidung. Ab 16 Uhr ist der Marktplatz im Foyer des KKL geöffnet. Partner von LU Couture präsentieren und verkaufen ihre Produkte. Um 17.15 Uhr findet ein Podiumsgespräch mit Gabriela Amgarten zum Thema Nachhaltigkeit und Ethik in der Mode statt.

■ Platzkarten sind kostenlos beim KKL erhältlich. Um 19.30 Uhr beginnt die grosse LU Couture Fashion Show, moderiert von Kurt Aeschbacher. Präsentiert wird ein attraktives Programm mit prominenten Gästen und mit vielen exklusiven Damen- und Herren-Kleidern.



■ Tickets (CHF 45.-/55.-/65.-) für die LU Couture Fashion Show erhalten Sie beim KKL Luzern (s. Inserat Seite 32)

START: 17. SEPTEMBER Cinedolcevita

Erneut bietet das Seniorenkino cinedolcevita bis zum 21. April 2020 ein vielfältiges Programm.

Einmal mehr wird im Seniorenkino cinedolcevita ein individuell gestaltetes Angebot präsentiert. Es werden aktuelle Filme, Reprisen, aber auch ein Klassiker aus der Cinémathèque suisse in Lausanne gezeigt. Gestartet wird im Stattkino am Dienstag, 17. September, mit einer Luzerner Premiere von Carine Tardieu.

Folgende cinedolcevita-Daten und -Filme gilt es in der Agenda bis Ende Jahr einzutragen:

17. September, 14.30 Uhr

LA PALOMA

von Sigrid Faltn, Deutschland/Frankreich 2007, 93 Min., OV/d
LA PALOMA – die Grande Dame der Unterhaltungsmusik mit einer bewegten Vergangenheit und einer grossen Zukunft ist über 160 Jahre alt.

Im Oktober läuft ein Spezialprogramm zum Thema «ERINNERN UND VERGESSEN» in Zusammenarbeit mit der

Abteilung Alter und Gesundheit Stadt Luzern und dem Stattkino. Siehe Sonderprogramm.

12. November, 14.30 Uhr

THE LOOK

von Angelina Maccarone, Deutschland/Frankreich 2011, 90 Min.

Mit Charlotte Rampling (Bild): Tabu-Brecherin, Stilikone, Weltstar und mutige Avantgardistin.

3. Dezember, 14.30 Uhr

DER HUNDERTJÄHRIGE, DER AUS DEM FENSTER STIEG UND VERSCHWAND

von Felix Herngren, Schweden 2013, 114 Min., OV/d

Allan Karlsson lebt allein mit seiner Hauskatze Molotow. Als Molotow von einem Fuchs getötet wird, rächt er sich.

17. Dezember, 14.30 Uhr

TANNA

von Martin Butler, Bentley Dean, Australien 2015, 104 Min., Navvhal/d/f

Der Film entstand auf der entlegenen gleichnamigen Insel in der Südsee. Das Regieduo erzählt mit der lokalen Bevölkerung, die als Darstellende mitwirken, eine Romeo-und-Julia-Geschichte.

Fortsetzung Januar bis April 2020

Programme sowie weitere Informationen zu den Filmen erhalten Sie direkt an der Kinokasse oder im Internet unter lu.prosenectute.ch sowie stattkino.ch.

■ Tickets für sämtliche cinedolcevitavorführungen gibt es direkt im Stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki-Panorama. Der Eintritt beträgt CHF 13.–.

■ Das Kino und die Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig.

■ Reservationen werden empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch



8. BIS 10. NOVEMBER

Messe Zukunft Alter

Auch in diesem Jahr ist Pro Senectute Kanton Luzern mit einem Stand (Nr. 203, Halle 4) an der Messe ZUKUNFT ALTER auf dem Messegelände der Luzerner Allmend vertreten. Besucherinnen und Besucher erhalten wertvolle Informationen von Fachpersonen rund ums Älterwerden. Mit dem Pro-Senectute-Memory erfahren Sie, wie vielfältig unsere Dienstleistungen sind.

«Leben im Alter ohne Diskriminierung – Wunschdenken?»

Mit Referaten zum DOCUPASS und täglichen Talks (Freitag, Samstag, und Sonntag) zum Thema «Leben im Alter ohne Diskriminierung – Wunschdenken?» wird der diesjährige Auftritt von Pro Senectute Kanton Luzern an der MESSE ZUKUNFT ALTER abgerundet.

Hat Diskriminierung im Alter etwas mit Unwissen über die Bedürfnisse der älteren Menschen zu tun? Welche Konsequenzen hat die Altersdiskriminierung? Welche Diskriminierungsformen im Alter gibt es?

Diese und weitere Fragen diskutiert Moderatorin Esther Peter u.a. mit Nationalrätin und Präsidentin für Konsumentenschutz Prisca Birrer-Heimo, Simon Gerber, Leiter Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern, Monika Stocker, Präsidentin UBA und Mitglied Initiativ-Komitee gegen Altersdiskriminierung, sowie Cati Hürlimann Krauspe, Betriebsleiterin Viva Luzern Rosenberg, anlässlich der diesjährigen Podien von Pro Senectute Kanton Luzern.

■ Öffnungszeiten

Messe ZUKUNFT ALTER:
Freitag 10 bis 18 Uhr;
Samstag/Sonntag, 10 bis 17 Uhr
Eintritt: CHF 12.–

Gratiseintritte sind erhältlich ab sofort (solange Vorrat, kein Versand) bei allen unseren Standorten im Kanton Luzern (Adressen Seite 43). Mehr Informationen siehe auch Inserat Seite 2.

■ Weitere Informationen:

www.messe-zukunft-alter.ch
www.lu.prosenectute.ch

19. UND 20. NOVEMBER

40 Jahre Seniorenbühne Luzern

«Herr Gottfried und Frau Stutz»

Die Seniorenbühne Luzern lädt zu den Premieren am 19. und 20. November von «Herr Gottfried und Frau Stutz» von Autor Hans Gmür ein. In dieser Komödie in zwei Akten geht es um einen Kiosk, der von einer grossen Ladenkette verdrängt werden soll, um einen Überfall eines Kleinkriminellen und um eine toughe Kioskfrau, die nicht auf den Mund gefallen ist und sich zu wehren weiss.



Seniorenbühne mit dem Stück «Herr Gottfried und Frau Stutz».

Die Komödie in zwei Akten ist in der überarbeiteten Version von Veronika Picchetti und unter der bewährten Regie von Beni Kreuzer zu sehen. Die

Mitglieder der 1979 unter dem Patronat von Pro Senectute Luzern gegründeten Seniorenbühne, die dieses Jahr ihr 40-Jahr-Jubiläum feiern können, spielen Theater aus Freude ohne Gage. Die enge Zusammenarbeit auf und hinter der Bühne lässt Freundschaften entstehen und wachsen. Neumitglieder sind jederzeit willkommen.

■ **Premieren:** Dienstag und Mittwoch, 19. und 20. November, jeweils um 19.30 Uhr im Lukassaal, Morgartenstrasse 16, Luzern. Der Eintritt ist frei (Kollekte). Keine Reservation nötig.

MAIHOFSTRASSE 76

Neuer Bewegungsraum

Vor ein paar Wochen durfte Pro Senectute Kanton Luzern den neuen Bewegungsraum an der Maihofstrasse 76 in Betrieb nehmen.

Der grosse, lichtdurchflutete Raum lädt förmlich zum Sichbewegen ein. Seit ein paar Wochen wird in diesem neuen Kursraum getanzt, meditiert, gehüpft, geturnt, übers Parkett geschwebt sowie ein- und ausgeatmet. Möchten auch Sie in Bewegung bleiben? Pro Senectute Kanton Luzern

bietet viele bewegte Kurse an, damit Menschen im AHV-Alter körperlich und geistig aktiv und fit bleiben.

■ Das aktuelle Halbjahres-Kursprogramm «impulse» finden Sie auf der Website www.lu.prosenectute.ch. Die Kurse können online auf der Website gebucht werden.

■ Informationen erhalten Sie per Telefon bei Bildung (041 226 11 96) und Sport (041 226 11 99) oder E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch.



Neuer Bewegungsraum «Maihof» Pro Senectute Kanton Luzern: Kursleiterinnen mit Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport (vorderste Reihe Mitte), Susanne Röth, Sachbearbeiterin Bewegung (rechts), und Corinne Kathriner, Sachbearbeiterin Sport (links).



... das Stricken geht weiter ...

Die letztjährige Strickkampagne #vollpersönlich war ein voller Erfolg. Sie stiess in der Öffentlichkeit auf grosses Engagement und breite Akzeptanz. Nun geht die Kampagne in die nächste Runde. Gesucht werden erneut motivierte Seniorinnen und Senioren, die kunterbunte Becherhalter, sogenannte «Cupholder», stricken.

Sei es in einer Gruppe oder alleine, zu Hause oder im Altersheim – stricken auch Sie mit. Die gestrickten Cupholder sind bis zum 6. Dezember zu senden an: GEWA, Abteilung Logistik, memo-info, Alpenstrasse 58, 3052 Zollikofen.

■ Ab 22. Januar 2020 werden die Cupholder schweizweit beim Kauf eines Kaffees zum Mitnehmen kostenlos abgegeben. Auf der Webseite memo-info.ch finden Sie die Strickanleitungen, umfassende Infos zum Thema Demenz sowie alle teilnehmenden Verkaufsstellen.

29. Oktober, Pro Senectute **INFO**

JETZT ANMELDEN

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden.»

Am Dienstag, 29. Oktober, lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank Luzern und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden» ein.

Referenten: Simon Gerber, Leiter Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern; Götz

Rether, Leiter Vermögensberatung und Mitglied Bankleitung Raiffeisenbank Luzern; lic. iur. Marco Kathriner, Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Luzern-Land.

Moderation: Ruedi Haegele, Leiter Kommunikation und Fundraising Pro Senectute Kanton Luzern (siehe Inserat Seite 26)

■ Die Veranstaltung (18.30 bis ca. 20.30 Uhr, Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium CH Media, Maihofstrasse 76, statt. Eintritt CHF 10.– (Vorortkasse), inklusive Kaffee/Tee und Zvieri. Die Platzzahl ist beschränkt.

■ Anmeldungen: event@lu.prosenectute.ch oder 041 226 11 88. Weitere Angaben erhalten Sie unter lu.prosenectute.ch

12. November, Pro Senectute **IMPULS**

JETZT ANMELDEN

«LebensgeWOHNheiten – loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen»

Loslassen fällt oft schwer – egal, ob materiell oder mental. Etwas wegzugeben und von Liebgewonnenem Abschied zu nehmen, ist meist mit Emotionen verbunden. Liegt Entrümpeln im Trend? Müssen wir unser Konsumverhalten ändern? Benötigen wir eine Veränderung, um unsere Gedanken wieder zu ordnen? Nach szenischen Darstellungen durch den «TheaterKoffer Luzern» diskutieren Fachpersonen über das Loslassen, Entrümpeln und Aufräumen im Leben.

Programm:

Begrüssung: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter, Pro Senectute Kanton Luzern, an-

schliessend szenische Darstellung von Alltagssituationen durch den «TheaterKoffer Luzern» zum Thema «LebensgeWOHNheiten loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen». Podiumsdiskussion mit Fachpersonen (Selim Tolga, Aufräumcoach, Mönchaltorf, bekannt aus der DOK-Sendung «Minimalismus»; Roger Seuret, Diakon, Althofen, Bernadette Kurmann, Journalistin, Ebikon; Theres Studer, astrologische Psychologie, Ruswil.

■ Dienstag, 12. November, 14 Uhr, Zentrum, St. Martin Hochdorf.

Eintritt: CHF 10.– (Vorortkasse), inklusive Kaffee/Tee und Zvieri.



Referent Selim Tolga, dipl. Aufräumcoach und Ordnungsexperte

■ Anmeldung bis 1 Woche vor der Veranstaltung, ov@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 85 (siehe Inserat Seite 24)

Pro Senectute **IMPULS 2020**

SAVE THE DATE

«Altersschlau statt reingetappt» Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir

Sursee:

Mo, 23. März 2020; Pfarreiheim

Schüpfheim:

Mi, 22. April, 2020; Pfarreiheim

Ebikon:

Di, 23. Juni 2020; Pfarreiheim

Hochdorf:

Di, 10. November 2020; Zentrum St. Martin

Programm:

■ 13.30 Uhr: Türöffnung

■ 14.00 Uhr: Beginn Impulsveranstaltung,

■ 16.00 Uhr: Austausch bei Kaffee/Tee und Zvieri

■ 16.30 Uhr: Ende Impulsveranstaltung

Eintritt:

CHF 10.– / Person (Vorortkasse), inklusive Kaffee/Tee und Zvieri.

■ Weitere Informationen zur Anmeldung und zum Programm folgen in Zenit 4/19.

4. Juni 2020, Pro Senectute **TALK**

SAVE THE DATE

Marktwert Alter

Kurt Aeschbacher diskutiert am Donnerstag, 4. Juni 2020 im Konzertsaal des KKL mit prominenten Gästen zum Thema «Marktwert Alter». Aktuelle Info www.lu.prosenectute.ch.

Badewannentüren VARIODOOR
 Einbau in jede bestehende Badewanne
 4 Verschiedene Modelle



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

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen in Dusche und B.wanne
- Badehilfen z.B. Haltegriffe usw.
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'600.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

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



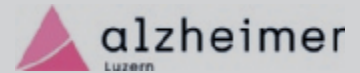
info
 stelle
 demenz

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 Alzheimer-vereinigung Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.



Bestellen Sie
 jetzt Ihren
 «Testament
 Ratgeber».

Gutes tun - über das Leben hinaus

Informieren Sie sich vertraulich und kostenlos.



Pro Senectute Kanton Luzern · Ruedi Haegele · Legate und Erbschaften
 Maihofstrasse 76 · Postfach 3640 · 6002 Luzern
 Ruedi Haegele, Telefon 041 226 11 83
 ruedi.haegele@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

Spendenkonto
 CH30 0900 0000 6000 1599 8



Seit 20 Jahren

SRK-Entlastung, um gesund zu bleiben

Wer einen älteren, chronisch kranken oder behinderten Menschen zu Hause pflegt und betreut, weiss, was diese Aufgabe bedeutet und dass sie einen auch an die persönlichen Grenzen bringen kann. Seit September 1999 bietet das Rote Kreuz Kanton Luzern deshalb einen Entlastungsdienst an.

Bereits in den 90er-Jahren war klar, dass viele betreuende und pflegende Angehörige psychisch und physisch völlig überlastet sind. «Die Arbeit dieser Angehörigen wird oft als absolut selbstverständlich betrachtet. Wir fanden damals schon, dass diese Menschen eine Lobby brauchen», begründet Erica Züst, damalige Projektleiterin und heutige Geschäftsführerin des Roten Kreuzes Kanton Luzern die Idee, einen Entlastungsdienst aufzubauen, um die physische und psychische Ge-



sundheit der oft selbstlosen und hochmotivierten Angehörigen zu erhalten bzw. zu fördern. Vom ersten Tag an hatte man Kundinnen und Kunden. Damit die Angehörigen oder auch alleinstehende Personen einen leichteren

Zugang zum Angebot finden, bietet das Rote Kreuz einen Entlastungshalbtag pro Woche zu einem Sondertarif an (4 Stunden für CHF 60.-), der aufgrund von Spenden ermöglicht werden kann.

«Oft realisiert man erst, was die Betreuung von Eltern, Kindern oder eines Partners im Alltag

bedeutet, wenn man selber in die Situation kommt», ergänzt Erica Züst.

■ **Mehr Informationen:** Entlastungsdienste SRK, Telefon 041 418 70 31, E-Mail: entlastungsdienst@srk-luzern.ch, www.srk-luzern.ch

Attraktive Angebote für Menschen mit Demenz

Café TrotzDem

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen teilen und dabei aktiv, fit und beweglich bleiben? Das ist glücklicherweise auch trotz gesundheitlicher Einschränkungen möglich, wie etwa mit einer Demenzkrankheit.

Die zwei neusten Angebote, «Café TrotzDem» von Alzheimer Luzern und «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» der Infostelle Demenz (getragen von Alzheimer Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern) sind gute Beispiele dafür.

Ab September findet jeden zweiten Donnerstag im Monat das «Café TrotzDem» im Restaurant «melissa's kitchen» in Luzern statt. Das von einer Fachperson betreute «Café TrotzDem» ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen

und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen. So entsteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam das Programm der nächsten «Café TrotzDem»-Treffs zu bestimmen. Die Teilnahme ist kostenlos und steht allen Interessierten offen. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bereits im August startete «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» in das zweite Halbjahr 2019. Menschen mit Demenz haben dadurch unkompliziert Zugang zu diversen, von Pro Senectute Kanton Luzern organisierten, regelmässig stattfindenden Freizeit-Treffs mit vergnüglichen Aktivi-



täten, sei es beim Jassen, Spazieren, an Tanznachmittagen oder in den offenen Sportgruppen.

■ **Weitere Informationen:** (Daten, Programm «Kultur und Bewegung» etc.) sind erhältlich bei der Infostelle Demenz Luzern, Telefon 041 210 82 82, Mail: Infostelle@alz.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



club **sixtysix**
unterstützt pro senectute kanton luzern

Gratis-lieferung*
*Zone 1 und 2, bei einem Mindestbestellwert von Fr. 30.-
Bitte mitbringen und profitieren!

Einkaufen, wo es natürlich schön ist – biologische, regionale und unverpackte Produkte.

CAFÉ Surprise
OFFERiert

QUAI 4

MARKT – EINFACH GUT
BASELSTRASSE 66, LUZERN

menschlich – herzlich – nah

Dienstleistungen des SRK im Kanton Luzern

<p>Beratung zu Hause</p>  <p>041 418 70 10</p>	<p>Entlastungsdienste</p>  <p>041 418 70 31</p>
<p>Fahrdienste</p>  <p>041 418 70 18</p>	<p>Hilfsmittel</p>  <p>041 418 70 19</p>
<p>Notrufsysteme</p>  <p>041 418 70 11</p>	<p>Patientenverfügung</p>  <p>041 418 70 10</p>

www.srk-luzern.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern 

**Exklusives
Hotelcard-Angebot**
Persönliche Hotelcard für nur
CHF 79.- statt CHF 99.-
bestellen und in 600+ Hotels beliebig
oft zum 1/2 Preis
übernachten.

HOTELCARD
1/2 PRICE HOTELS



Foto: z/vg

Hotelcard – mehr Zeit für sich

Kosten Sie die Vorteile des Älterwerdens aus, denn jetzt haben Sie endlich mehr Zeit fürs Wesentliche. Zeit für phänomenale Reisen, wertvolle Momente und unvergessliche Erinnerungen. Zeit, um bewusst zu geniessen. Und Zeit, sich von noch unbekannten Passionen begeistern zu lassen.

Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen, dieses wertvolle Gut voll auskosten zu können – und schenken Ihnen einen Gutschein im Wert von 20 Franken für den Kauf Ihrer ersten Hotelcard.

Dank dem Halbtax für Hotels übernachten Sie in 600+ Hotels in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und Italien beliebig oft zum

1/2 Preis. Ganz egal, ob Sie Wanderausflüge in verträumten Berglandschaften, Wellness-Wochenenden an lauschigen Seen oder Skiferien in trendigen Winter-Hotspots bevorzugen!

So funktioniert:

- Hotelcard bestellen.
- Auf der Website von Hotelcard Wunschhotel aussuchen.
- An der Reception Hotelcard vorweisen.
- Den Aufenthalt direkt im Hotel bezahlen.

Als Zenit-Leserin /-Leser profitieren Sie von exklusiven Rabatten:

- Bestellen Sie Ihre persönliche Hotelcard unter www.hotelcard.com/zenit19-sept zum Sonderpreis von:
 - 1 Jahr CHF 79.- statt CHF 99.-
 - 2 Jahre CHF 133.- statt CHF 198.-
 - 3 Jahre CHF 187.- statt CHF 297.-
- Bestellungen werden auch gerne telefonisch unter 0800 083 083 entgegengenommen. Bitte erwähnen Sie den Rabattcode «zenit19-sept».

Inserat

club **66** sixtysix
unterstützt pro senectute kanton



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

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

Infos und Anmeldung

Telefon 041 226 11 88 / www.club66.ch
60-660660-4 / IBAN CH71 0900 0000 6066 0660 4

Rabatte von 5 bis 60 Prozent

Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

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

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Stadt Luzern, Kriens,
Region Weggis, Vitznau
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 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

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 81
fachstelle.gwa@lu.prosenectute.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

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

ADMINISTRATION/ ORTSVERTRETUNG

Maihofstrasse 76
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.prosenectute.ch

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

Maihofstrasse 76
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
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88 oder
über die regionalen
Drehscheiben
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ IN KOOPERATION MIT DER ALZHEIMERVEREINI- GUNG LUZERN

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

CLUB SIXTYSIX

Gönnerverein Pro Senectute
Kanton Luzern
c/o Pro Senectute
Kanton Luzern
Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@club66.ch
club66.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

Ihre Spende hilft.
Herzlichen Dank.
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