

Blick in die Geschichte
**Von den
«universitas scholarium»
im Mittelalter**

Theater «Chuenägele»
**Gegen Rassismus
und Vorurteile**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Renato Cavoli**

Ted Scapa

**«Ich bin immer tätig, arbeiten
ist meine Therapie»**

SCHWERPUNKT:
*Betreuende und
pflegende Angehörige*

Pro Senectute **TALK**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

«Marktwert Alter»

Potenziale nutzen und fördern –
zu welchem Preis?



Marie-Theres
«Maite» Nadig



Julia Onken



Dr. Benedikt
Weibel



Eveline
Widmer-Schlumpf

Donnerstag, 9. Juni 2022
17.00 Uhr, KKL Luzern,
Konzertsaal

Moderation
Kurt Aeschbacher



Die auf Bundesebene verordneten Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus stellten Wirtschaft, Politik und das gesellschaftliche Miteinander während Monaten ja sogar Jahre auf eine harte Bewährungsprobe.

Hat die Coronakrise das Ansehen der älteren Menschen in ihren Grundwerten erschüttert? Welchen Marktwert hat das Alter nach Covid-19? Hat sich der Umgang, die Denkweise zwischen Jung und Alt verändert? Brauchen wir eine neue Alterskultur?

Gesprächsteilnehmende:

- **Marie-Theres «Maite» Nadig**, ehemalige Schweizer Skirennfahrerin, Doppel-Olympiasiegerin
- **Julia Onken**, Autorin, Gründerin und Leiterin des Frauenseminars Bodensee
- **Eveline Widmer-Schlumpf**, Präsidentin des Stiftungsrates Pro Senectute Schweiz
- **Dr. Benedikt Weibel**, ehemaliger Geschäftsleiter der Schweizerischen Bundesbahnen SBB

Eintritt CHF 35.-

Kartenverkauf KKL Luzern,
kkl-luzern.ch, Telefon 041 226 77 77

Unterhaltung mit Komödiantin
und Kabarettistin **Anet Corti**.



lu.prosenectute.ch

Medienpartner

ZEITLUPE
Das Magazin für Luzernerinnen und Luzerner

**ANZEIGER
LUZERN**

Partner

RAIFFEISEN

SCHMID
Idee verwirklichen.

club **sixtysix**
unterstützt pro senectute kanton luzern



«Betreuende und pflegende Angehörige»

Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

Pflegenden und betreuenden Angehörigen gebührt ein riesengrosses Dankeschön für ihre Arbeit. Ungefähr 80 Millionen Stunden werden jährlich unentgeltlich geleistet. Damit die Pflege und Betreuung nicht in Einsamkeit oder Überforderung endet, gilt es aber nicht nur Dankeschön zu sagen, sondern auch hinzuschauen. SP-Nationalrätin Flavia Wasserfallen ist überzeugt, dass alle Staatsebenen gefordert sind, um die Situation von betreuenden Angehörigen zu verbessern.

Pro Senectute Kanton Luzern bietet in Partnerschaft mit dem Roten Kreuz Kanton Luzern und der finanziellen Unterstützung der CSS im aktuellen Kursprogramm zwei Kurse an (siehe Seite 13). Kursleiterin Frieda Waldispühl Zindel beantwortet im Interview unter anderem die Frage, wann der richtige Zeitpunkt ist, um Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sechs Menschen schildern zudem ihren Alltag als pflegende Angehörige. Sie erzählen von zusätzlicher Belastung, aber auch von bereichernden Momenten während ihrer meist jahrelangen Tätigkeit.

Pflegerische Unterstützung benötigt auch Ted Scapa. Der 91-Jährige lebt in einem Berner Altersheim und ist vielen bekannt als Zeichner und Maler der einstigen Kindersendung «Spielhaus». In der Titelgeschichte blickt er auf sein langes, reiches und kreatives Leben zurück. 2002 beendete Renato Cavoli seine Karriere als Sportreporter beim Radio. Während 36 Jahren war seine Stimme bei Fussball- und Hockeyspielen zu hören. In der Rubrik «Was macht eigentlich ...?» gibt er Einblick in seine aktuelle Leidenschaft als Regisseur von Volkstheatern.

Im Herbst 2022 haben die roten und orangen Einzahlungsscheine definitiv ausgedient. Ersetzt werden sie durch die QR-Einzahlungsscheine. Im Serviceteil zeigen wir Ihnen, wie diese funktionieren.

Erfreuliches zum Schluss: Die Corona-Pandemie lässt es zu, dass im April unsere beliebten Veranstaltungen starten. Wir freuen uns auf viele Begegnungen.

Ruedi Fahrni

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit dem Maler, Zeichner, Designer, Cartoonisten und Verleger Ted Scapa.

10 INTERVIEW

Kursleiterin Frieda Waldispühl Zindel über die Leistungen, die Menschen erbringen müssen, die jemanden pflegen.

14 PERSÖNLICHKEITEN

Sechs Betroffene erzählen, welche Herausforderungen die Betreuung von Angehörigen mit sich bringt.

19 CARE-ARBEIT

SP-Nationalrätin Flavia Wasserfallen erläutert, welche Aufgaben die Politik auf allen Staatsebenen bei der Angehörigenbetreuung angehen muss.

22 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Walter Steffen über die «universitas scholarium» im Mittelalter.

27 WAS MACHT EIGENTLICH ...?

Zu Besuch beim ehemaligen Radioreporter und Sportjournalisten Renato Cavoli.

28 THEATER «CHUENÄGELE»

Ein Zeichen gegen Rassismus und Vorurteile.

31 QR-EINZAHLUNGSSCHEIN

Was sich alles ändert und was beim Alten bleibt.

32 AGENDA

Spannende Anlässe und Termine zum Vormerken.

37 THANK YOU FOR THE MUSIC

Rückblick auf die beiden Neujahrskonzerte im Luzerner Theater.

39 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
6002 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

Redaktion
Esther Peter (Leitung)
Robert Bossart
Astrid Bossert Meier
Monika Fischer
Heidi Stöckli
(publizistische Leitung)

Layout/Produktion
Media Station GmbH

Inserate
lu.prosenectute.ch/Zenit

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

Auflage
53 500

Abonnemente
Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

Kreativität als Kraftquelle

Als Moderator der Kindersendung «Spielhaus» wurde Ted Scapa in den 1970er-Jahren schweizweit bekannt. Heute ist der Maler, Zeichner, Designer, Cartoonist und Verleger 91 Jahre alt und blickt auf ein reiches Leben zurück – reich an Schönerm, aber auch an Leid. Und noch immer arbeitet er täglich.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Keine Spur von Altersheim-Groove. Dafür Kunst in jedem Winkel von Ted Scapas Zweizimmerwohnung in der Altersresidenz Burgerspittel, Bern. Hier eine Zeichnung mit persönlicher Widmung von Marc Chagall. Dort ein Werk von Miró. Über dem Sofa ein Bild von Jean Tinguely. Auf dem Sideboard antike afrikanische und asiatische Figuren neben einer dreibauchigen Keramikskulptur, die seine verstorbene Frau Meret Meyer-Benteli erschaffen hat. Und dazwischen, davor und dahinter Blumensträusse, Gratulationskarten und Geschenke, die ihm Freunde zum 91. Geburtstag schickten, den er am 17. Januar feiern konnte.

Veränderung üben

In der Fülle des Wohnzimmers spiegelt sich Ted Scapas Leben. Es ist das reiche, intensive und lange Leben eines Universalkünstlers, dessen Kreativität trotz einiger Altersbeschwerden bis heute sprudelt. Vor einem Jahr zog er von der Berner Altstadt in eine Wohnung mit Betreuung und Pflege. Wie schwierig war der Schritt? «Wir probieren, hier echli am Läbe z'bliibe», sagt er schelmisch und blickt zu Tochter Tessa, die ihn beruflich seit über 25 Jahren als Managerin und Agentin unterstützt und zugleich seine persönliche Vertraute ist.

«Ich habe mich in meinem Leben immer wieder verändert», so Scapa. Einfach sei der Umzug ins neue Zuhause trotzdem nicht gewesen. «Aber man darf sich nicht verrückt machen lassen.» Tatsächlich hat Ted Scapa in seinem

Leben viel Veränderung erfahren. Geboren wird er 1931 in Holland als Sohn eines Diplomaten unter dem bürgerlichen Namen Eduard Schaap. Gemeinsam mit seiner Mutter übersteht er fünf Jahre Nazi-Besatzung in Amsterdam. «Meine Mutter hat mich geprägt und dafür gesorgt, dass wir selbst in den schwierigsten Jahren Zuckerrüben und ein Stück Brot hatten», erinnert er sich. «Trotz der furchtbaren Zeit bin ich gut aufgewachsen.» 1945 kommt Ted Scapa zum ersten Mal in die Schweiz. Der Vater hat eine Anstellung in der holländischen Botschaft, der Sohn besucht die Schule in Bern.

Anfänge als Cartoonist

Vier Jahre später, zurück in Holland, absolviert er an der Königlichen Akademie der Bildenden Künste in Den Haag seine Ausbildung zum Grafiker. Nach Militärdienst und einer längeren Reise durch Länder wie Afghanistan, Indien, Russland oder Japan macht er sich als Grafiker und Cartoonist selbstständig. Mit seinen Cartoons in holländischen Zeitungen, aber auch mit Kinderbüchern, wird er rasch bekannt.

Die Kontakte in die Schweiz brechen nie ab. So lernt Ted Scapa seine Frau Meret kennen, die Tochter des Berner Verlegers Hans Meyer-Benteli. Meret ist als Ausdruckstänzerin, Keramikerin und Malerin ebenfalls künstlerisch tätig. Dennoch begegnen sich die beiden nicht etwa auf einer Vernissage, sondern in einem Berner Fechtclub. Und Scapa gibt freimütig zu: «Meine Frau hat besser gefochten als ich.» 1962 heiratet das Paar und geht die nächsten

«Ich habe mich
in meinem
ganzen Leben
immer wieder
verändert.»



Zur Person

«Scapa ist ein Gesamtkunstwerk.» Mit diesen Worten würdigte Publizist Roy Oppenheim seinen Freund an dessen 90. Geburtstag. Die Breite von Ted Scapas Wirken als zeitgenössischer Künstler, Verleger und Fernsehmoderator ist tatsächlich beeindruckend.

In den 1960er- und 1970er-Jahren wurde er durch die Kindersendung «Spielhaus» schweizweit bekannt. Auch später arbeitete er oft und gerne mit Kindern zusammen, z. B. in seinen Art-Recycling-Workshops. Während 30 Jahren leitete Ted Scapa den Berner Benteli-Verlag und die dazugehörige Druckerei und positionierte das Familienunternehmen insbesondere als Kunstbuchverlag. Mit 60 übergab er diese Aufgabe und arbeitete wieder als freier und vielseitiger Künstler. Es entstehen Bilder, Skulpturen, Designerteppiche, Lichtkörper, Vasen, Postkarten, Briefmarken, Foulards, Weihnachts-



Foto: Valentin Blank

Ted Scapa mit Tochter Tessa.

schmuck oder Swatch-Uhren. Bis heute ist er kreativ tätig.

Ted Scapa war mit der Tänzerin, Keramikerin und Künstlerin Meret Meyer-Benteli verheiratet, die 2016 verstarb. Das Paar hatte sechs Kinder, darunter drei Pflegekinder. Heute ist Ted Scapa fünffacher Grossvater und lebt in der Altersresidenz Burgerspittel, Bern.

54 Jahre gemeinsam durchs Leben – bzw. als Patchworkfamilie mit sechs Kindern, was in dieser Zeit ziemlich exotisch ist. Einen Sohn bringt Meret Meyer-Benteli mit in die Ehe, das Paar bekommt zwei gemeinsame Töchter und zieht zudem drei Pflegekinder aus dem Ausland auf, um ihnen in der Schweiz ein besseres Leben zu ermöglichen.

Verleger mit gutem Riecher

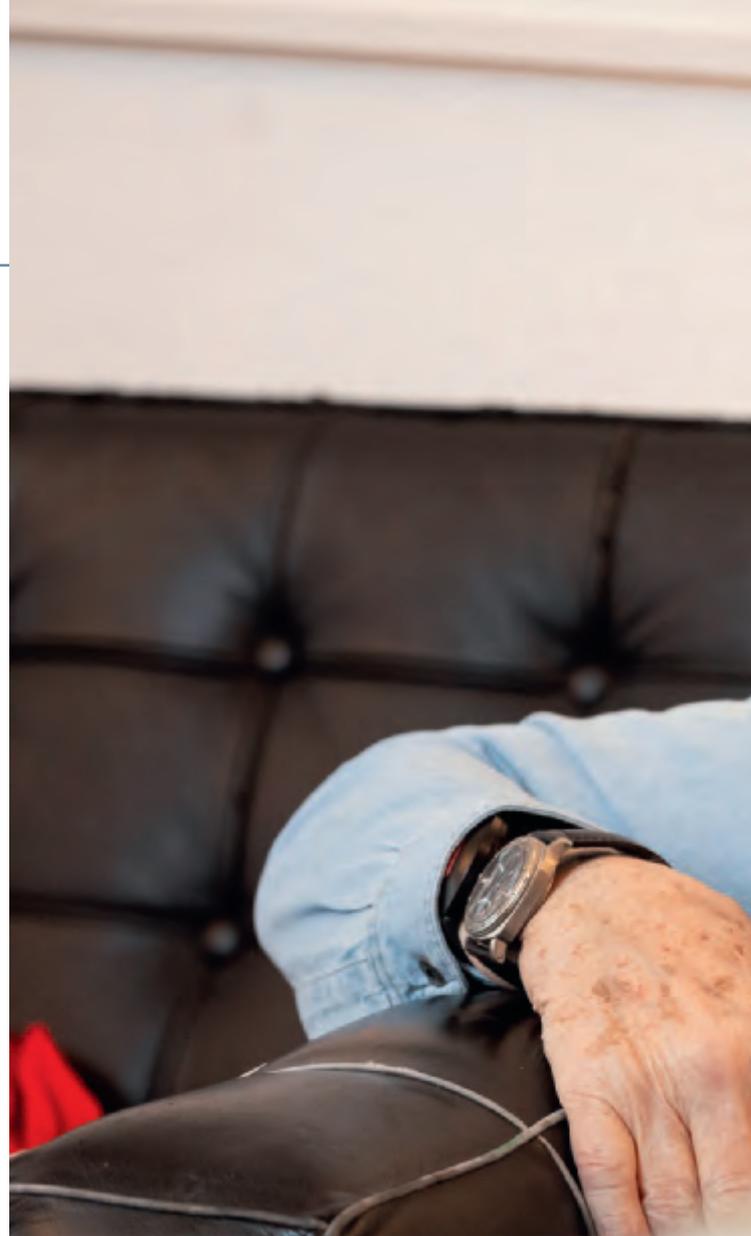
Beruflich steht für Ted Scapa eine entscheidende Wende an: Nach dem frühen Tod seines Schwiegervaters übernimmt er die Leitung des traditionsreichen Benteli-Verlages und der dazugehörigen Druckerei. Wollte oder musste Ted Scapa die Verlagsleitung übernehmen? «Beides», sagt er rückblickend. «Aber ich habe es nie bereut.» Über dreissig Jahre lang führt er das Familienunternehmen. Er beweist Mut und einen guten Riecher für den Zeitgeist, schafft eine neue Verlagslinie mit humoristischen Büchern, druckt aber auch Kinder- und Fotobücher und positioniert «Benteli» insbesondere als Kunstbuchverlag.

Ted Scapa ist ein seriöser Geschäftsmann. Die eine oder andere Freiheit nimmt er sich trotzdem heraus. Beispielsweise erlaubt sich der bekennende Autofreak, mit dem Por-

sche zur Arbeit zu fahren. «Ein Porsche vor der Druckerei, das kannst du nicht machen», habe es geheissen. Aber Scapa kann. Und er kann noch mehr. Nebst seiner Arbeit im Verlag und der eigenen künstlerischen Tätigkeit prägt er mit seiner Kreativität die Pionierzeit des Schweizer Fernsehens. Bereits 1967 gestaltet er gemeinsam mit der legendären Heidi Abel den «Wunderspiegel» als erste Kindersendung im Fernsehen. Die grösste Popularität erreicht er jedoch ab 1968 in der Sendung «Spielhaus», in welcher der zeichnende Moderator die Kinder im Studio zum Mitmachen animiert. «Zeichnen mit Scapa» muss mit bescheidensten Mitteln auskommen und ist dennoch so erfolgreich, dass der Künstler noch heute auf seine Auftritte von damals angesprochen wird.

Tinguely im Mechaniker-Overall

Scapas Tochter Tessa erinnert sich gut an diese Zeiten. So gerne wäre sie auch mal als «Spielhaus»-Kind mit ins Fernsehstudio gefahren. Doch das Schweizer Fernsehen erlaubt es nicht. So sitzen sie und ihre Geschwister jeweils gespannt vor dem TV-Gerät, verfolgen die Sendung und sind mächtig stolz auf ihren Papa. Tessa realisiert, dass sich das krea-





tive Leben der Familie Scapa von anderen Schweizer Familien unterscheidet. «Wir sind in einer Wohnung im Schloss Bümpliz aufgewachsen. Die Küche war zwar winzig, doch im Keller gab es eine riesige Galerie. Dort fanden grosse Feste statt. Wir waren immer viele Kinder, und wir durften stets dabei sein.»

Künstlerinnen und Künstler gehen im Hause Scapa ein und aus, auch als die Familie später nach Vallamand an den Murtensee umzieht. Tessa Scapa erinnert sich an ihre erste Begegnung mit dem schon damals bekannten Künstler Jean Tinguely. Es klingelt, und vor der Tür steht ein Mann im schmutzigen Overall.

In der Annahme, es sei ein Mechaniker, schlägt sie ihm die Tür vor der Nase zu, um ihre Mutter zu holen. Tinguely habe sich noch Jahre später köstlich über diese Szene amüsiert. Durch Ted Scapas Arbeit als Verleger entstehen Freundschaften zu Kunstschaaffenden, die ein ganzes Leben halten. Jean Tinguely ist einer davon.

«Das allerletzte Bild vor seinem Tod hat er für mich gemalt», sagt Ted Scapa und deutet auf die Wand hinter dem Sofa.

Familiäre Dramen

Wer 91 wird, muss leider immer wieder Abschied nehmen – von Weggefährten, Künstlerfreunden, aber auch von seinen Liebsten. «Wir haben viele familiäre Dramen erlebt», sagt Ted Scapa. Bis heute trauert er um seine ältere Tochter, die einen Tag nach der Geburt ihrer Zwillinge verstorben ist. Nach diesem schweren Schicksalsschlag erleidet seine Frau einen Zusammenbruch und verletzt sich so schwer, dass sie während Monaten im Paraplegikerzentrum Nottwil behandelt werden muss.

Damals hat Ted Scapa die Verlagsleitung bereits an seinen Stiefsohn Till übergeben und arbeitet wieder als freischaffender Zeichner und Designer. Um in der Nähe seiner Frau zu sein, bezieht er im Paraple-

«Jean Tinguely hat sein letztes Bild vor seinem Tod für mich gemalt.»

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



club **66** sixtysix Partner
unterstützt pro senectute kanton luzern

gikerzentrum kurzerhand ein kleines Atelier. Und auch in Nottwil arbeitet er weiter.

Ein Blick aus dem Fenster reicht, um seine Kreativität anzuregen: «Ich sah, dass ganz in der Nähe ein Golfplatz entstehen soll.» Und schon ist die Idee zu seinen witzigen Golf-Cartoons geboren, die später im Buch «Scapa Golf» gedruckt werden. Seine Frau Meret übrigens schafft es mit viel Wille und Disziplin, wieder unabhängig vom Rollstuhl zu leben, wenn auch mit einigen Einschränkungen.

2016 stirbt Meret Meyer. Drei Jahre nach ihrem Tod geht ein grosser Wunsch von Ted Scapa in Erfüllung – eine gemeinsame Ausstellung, in welcher nebst seinen eigenen Werken auch das Schaffen seiner verstorbenen Frau gewürdigt wird, die in der Öffentlichkeit kaum in Erscheinung trat. Mit dieser Paar-Ausstellung, welche im Schloss Wyl noch immer zu sehen ist, schliesst sich ein Kreis.

Arbeiten als Therapie

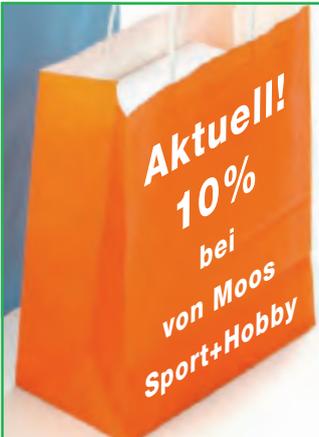
Ted Scapa jedoch arbeitet unbeirrt weiter und gibt immer noch jedes Jahr einen Kalender heraus – 2022 unter dem Titel «Herzlichst». Bis heute stellt er seine Werke aus, vom renommierten Kunstmuseum Bern bis zu kleinen Galerien wie aktuell dem Mauritiushof in Bad Zurzach. Und bis heute zeichnet und malt er fast täglich, oft schon um sechs Uhr früh. Die Pflege hilft bei der Morgentoilette, dann setzt sich der Künstler an seinen Arbeitstisch am Fenster des Wohnzimmers. «Manchmal arbeite ich auch nachts, wenn ich nicht schlafen kann.» Dann helfe ihm die Nachtwache – «die ist übrigens sehr nett» –, seine Arbeitsmaterialien vom Wohnzimmer ins Schlafzimmer zu schleppen oder umgekehrt. «So bin ich immer tätig. Und das ist wichtig für mich, obwohl ich jetzt schon über fünfzig bin, also fast zwei Mal fünfzig oder sogar drei Mal fünfzig?»

Wer Ted Scapa gegenüber sitzt, wird von seiner positiven Energie eingenommen, die sich in seinen Werken



widerspiegelt und allen Altersgebrechen zu trotzen vermag. «Wenn Ted andere mit seinem kreativen Schaffen beschenken kann, schöpft er selber Kraft daraus», sagt Tochter Tessa. «Arbeiten ist meine Therapie», fügt ihr Vater hinzu.

Inserat



club 66 sixtysix

unterstützt pro senectute kanton luzern

für nur
CHF 66.-
im Jahr

Als Mitglied profitieren Sie von attraktiven Rabatten!

Für Jung und Alt: www.club66.ch



«Es ist wie ein Marathon,

Die Care Managerin Frieda Waldispühl Zindel* gibt Kurse für betreuende und pflegende Angehörige. Es sei mitunter unglaublich, was Menschen leisten, die jemanden pflegen, sagt sie im Gespräch. Oft sind sich diese nicht bewusst, dass ohne sie nichts mehr geht und das Familiensystem Unterstützung braucht. Darum sei es wichtig, über die eigene Situation zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.



***Frieda Waldispühl Zindel (61),** ist ausgebildete Pflegefachfrau und Care Managerin. Bis vor zwei Jahren war sie Bereichsleiterin Freiwillige beim Schweizerischen Roten Kreuz Zug. Heute bietet sie als freischaffende Referentin u.a. bei Pro Senectute Kanton Luzern Seminare zur Pensionierungsvorbereitung an. Zudem gibt sie Kurse für betreuende und pflegende Angehörige.

Foto: Peter Lauth

VON ROBERT BOSSART

Frieda Waldispühl Zindel, weshalb braucht es einen Kurs für pflegende Angehörige?

Es geht darum, Angehörige zu bestärken, sie zu sensibilisieren, was sie leisten, und sie dazu zu befähigen, mit ihrer Situation gut zurecht zu kommen. Und natürlich möchten wir ihnen Mut machen für das, was sie tagtäglich leisten.

Manche Angehörige sind am Anschlag und stossen an ihre Grenzen.

Wenn ich solchen Menschen sage, dass es unglaublich sei, was sie leisten, kommen oft die Tränen und die Bemerkung,

dass das noch nie jemand zu ihnen gesagt habe. Meist ging es immer nur um die Patienten, aber ohne die Angehörigen wäre das System längst zusammengebrochen. Und viele rutschen oft langsam in eine solche Situation hinein.

Wer nutzt das Angebot, in welchen Situationen stecken diese Menschen?

Zum einen sind es Leute, die noch nicht in einer pflegerischen Situation sind, sich aber darauf vorbereiten wollen. Andere stecken bereits in einer Rolle, in der sie Pflegeleistungen erbringen. Sie sind unglaubliche Organisations-

einfach ohne Zeitlimite»

talente, haben sich mühsam durch die zahlreichen Angebote, welche es gibt, durchgekämpft. Viele Menschen stecken aber bereits so tief drin in einer Situation, dass sie Mühe haben, sich überhaupt Zeit zu nehmen für ein solches Angebot. Manche suchen erst dann Hilfe, wenn es bereits fünf vor zwölf ist.

Wann wäre denn der richtige Zeitpunkt, Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Ich höre immer wieder den Ausdruck: Wenn es dann nicht mehr geht, hole ich schon Hilfe. Aber wann ist dieser Zeitpunkt? Oft stimmt die Selbst- und Fremdeinschätzung von Angehörigen und den Betroffenen nicht überein. Kranke Menschen schätzen ihre Situation und ihre Fähigkeiten oft besser ein, als sie es in der Realität sind. Die nachhaltigsten Lösungen sind jene, wo frühzeitig Hilfe in Anspruch genommen wird. Die Angehörigen werden entlastet, und die Betroffenen gewöhnen sich langsam daran. Das können kostenpflichtige Dienstleistungen sein oder kostenlose Angebote durch Freiwillige. Es beginnt vielleicht mit einem Besuchs- und Begleitedienst, mit Hilfeleistungen im Haushalt, beim Treuhanddienst oder bei Pflegeleistungen über die Spitex.

Gibt es klare Zeichen, wann Angehörige Hilfe benötigen?

Wenn der Aufwand immer grösser wird, die Gebrechlichkeit der Patienten zunimmt und die Einschränkung den Tagesablauf zu bestimmen beginnt. Wenn sie beim Duschen, Anziehen und anderen alltäglichen Verrichtungen helfen müssen und immer mehr dazukommt, kann die Situation kippen. Oder wenn Angehörige jeden Tag während der Arbeit mit der pflegebedürftigen Person telefonieren müssen.

Sie beraten einerseits betreuende, andererseits pflegende Angehörige. Wo ist die Trennlinie, welches sind die Unterschiede?

Die Grenze ist fließend. Betreuend ist die Situation dann, wenn jemand beim Begleichen von Rechnungen und anderen administrativen Aufgaben hilft. Oder Termine beim Arzt, der Fusspflege oder bei der Bank vereinbart. Das pflegende Element kommt hinzu, wenn ich die Medikamente für meine Mutter bereitstelle, ihr beim Duschen helfe und so weiter. Oft sind sich Menschen anfangs gar nicht bewusst, dass sie in einer betreuenden und später pflegerischen Situation stecken. Man ist derart beschäftigt, den Spagat

zwischen Beruf, eigener Familie und dem Unterstützen des Angehörigen zu bewältigen, dass man keine Zeit mehr hat, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen.

Warum machen Betroffene oft immer weiter bis zur Erschöpfung, weshalb holen sie sich nicht früher Hilfe?

Ich glaube, dass es damit zu tun hat, dass sich Familienmitglieder sehr gut und sehr lange kennen und sich mehr oder weniger nahe sind. Ehepaare geben sich das Versprechen, dass sie füreinander bis ans Lebensende sorgen. Aber auch

Kinder haben solche Einstellungen verinnerlicht. Wenn ein Elternteil verstirbt, sorgen Töchter – seltener Söhne – für den verbliebenen Vater oder die Mutter, bis man daran zerbricht. Man weiss ja im Voraus meistens nicht, wie lange es dauern wird. Es ist wie ein Marathon, einfach ohne Zeitlimite. Hinzu kommt, dass viele Menschen die Kosten scheuen und es nicht gerne haben, wenn «fremde Leute», etwa von der Spitex, von Pro Senectute oder vom SRK ins Haus kommen. Sie könnten ja sehen, wie unaufgeräumt es

aussieht, ist dann oft die Begründung.

Wie schwierig ist es, die richtige Unterstützung zu finden?

Die Fragmentierung im Gesundheits- und Sozialwesen ist ein riesiger Stolperstein. Wie soll ich wissen, welches der

«Manche suchen erst dann Hilfe, wenn es fünf vor zwölf ist.»

WICHTIGE ANLAUFSTELLE FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende und betreuende Angehörige leisten in der Schweiz jährlich Pflege- und Betreuungsleistungen im Umfang von rund 80 Mio. Stunden. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Pflege und Betreuung von Familienmitgliedern durch Angehörige künftig noch wichtiger. Was Angehörige, oft im Verborgenen und ganz selbstverständlich, leisten, ist von unbezahlbarem Wert und verdient grössten Respekt und Dank.

Wichtig ist, dass pflegende und betreuende Angehörige zu sich selbst schauen. Es ist essentiell, dass es ihnen gut geht. Gerne beraten wir auch Angehörige von Seniorinnen und Senioren kostenlos:

Pro Senectute Kanton Luzern, mit Beratungsstellen in Emmen, Luzern und Willisau, info@lu.prosenectute.ch, 041 226 11 88, www.lu.prosenectute.ch/Angehörige

Pro SenectuteTAG

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Samstag,
21. Mai 2022**
10 bis 16 Uhr
Maihofstrasse 76
Luzern

Herzlich willkommen

Entdecken Sie Pro Senectute Kanton Luzern:

geführte **Rundgänge** **Wettbewerb** Pro Senectute **BAR**
gratis Kaffee **Zauberei** für Klein und Gross
spannende **Referate** **Ballone & Popkorn**
club TALK **Bildung+Sport Schnupperkurse**

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns.

Detailprogramm laufend aktualisiert unter:
lu.prosenectute.ch/Tag



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

unzähligen Angebote das richtige für mich ist? Angehörige entwickeln sich teilweise zu richtigen Case Managern. Da können wir mit unserem Angebot helfen, um Orientierung zu finden.

Wie einsam sind pflegende Angehörige?

Corona hat hier einen negativen Einfluss gehabt. Einsätze von Freiwilligen wurden beispielsweise gestrichen. Viele pflegende Angehörige, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen müssen, haben kaum noch Zeit für anderes und sind nicht selten völlig isoliert.

Wie kann man die Pflegesituation so gestalten, dass sie lebbar ist, was geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit auf den Weg?

Zentral ist, dass man nicht das Gefühl hat, alles allein durchstehen zu müssen. Wir ermuntern die Teilnehmenden, sich über die verschiedenen Angebote zu informieren und möglichst frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Pflegende Angehörige sollen sich regelmässige Zeitfenster herausnehmen, in denen sie Energie tanken können und in denen sie Entlastung finden. Da müssen sie sich je nachdem auch gegen den Willen der Patienten durchsetzen und mal in die Ferien verreisen. Wir weisen darauf hin, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und diese einzufordern. Im Kurs geht es vor allem um die Stärkung der Angehörigen, sie erhalten zudem Grundlagenwissen, und es findet ein Erfahrungsaustausch statt. Natürlich erhalten die Teilnehmenden Unterlagen mit den Angeboten, die zu ihrer Situation passen.

KURSE FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



In Partnerschaft mit dem Roten Kreuz Kanton Luzern und mit finanzieller Unterstützung von CSS bietet Pro Senectute Kanton Luzern Kurse für betreuende resp. pflegende Angehörige an.

In drei Kurshalbtagen lernen Sie, wie Sie sich beim Betreuen oder Pflegen auch selber Sorge tragen können. Durch den praxisnahen Unterricht erhalten die Teilnehmenden ein breites Basiswissen und die Sicherheit, um auch in Notfällen geschickt zu agieren.

Grundlagen für pflegende Angehörige: «Notfälle bei älteren Menschen – reagiere ich richtig?», «Mobilisation – Tipps und Tricks», «Aggressives Verhalten – was tun, was nicht tun?»

■ **Kurs 031:** Montag, 25.04. (13.30 bis 16.30 Uhr); Samstag, 7.05., und Mittwoch, 11.05., jeweils 9 bis 12 Uhr, **Kursort:** SRK Luzern, Maihofstrasse 95c, Luzern

Weitere Informationen und Online-Buchung unter: www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung, Telefon 041 226 11 99, bildung.sport@lu.prosenectute.ch.

■ Neue Kursdaten für pflegende und betreuende Angehörige folgen.

Inserat



Rotkreuz-Notruf + mehr

Sicherheit rund um die Uhr.

Was auch passiert. Nur ein Knopfdruck und Ihr Notruf kommt an.

Unsere Dienstleistungen:

- Beratung
- Besuchsdienst
- Entlastungsdienst
- Fahrdienst
- Hilfsmittel
- Kinderbetreuung
- Notruf
- Vorsorge

Jetzt informieren
www.srk-luzern.ch
041 418 74 47

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



Zwischen Hingabe und Überforderung

Wenn ein Familienmitglied erkrankt und auf Unterstützung angewiesen ist, dann übernehmen oft die Ehefrauen oder Ehemänner, manchmal auch die Töchter oder Söhne deren Betreuung. Zenit zeigt anhand von sechs Porträts, welche Herausforderungen die Betroffenen meistern müssen.

TEXTE UND BILDER: ASTRID BOSSERT MEIER (BOA) UND ROBERT BOSSART (RB)

SEPP INEICHEN (54), ALTWIS

«Wir haben nicht gewusst, was auf uns zukommt»



«Es war kurz vor unserer Hochzeit, als meine Mutter den Hirnschlag erlitt. Ich hatte gerade den Hof übernommen, und wir bauten einen Anbau ans alte Bauernhaus. Meine Mutter verbrachte zuerst sechs Monate im Spital und in der Reha. Zusammen mit meinen fünf Schwestern und meinem Vater beschlossen wir, sie gemeinsam zu Hause zu pflegen. Entscheiden war das eine, aber es dann 14 Jahre lang durchziehen? Man kann sich das vorher nicht vorstellen. Aber ich möchte es nicht missen, trotz allem.

Am Anfang dachten wir, das Ganze dauert vielleicht ein, zwei Jahre. Meine Mutter war auf der linken Seite gelähmt, zudem hatte sie von einer früheren Erkrankung her am rechten Bein ein steifes Knie. Sie war im Rollstuhl und benötigte viel Pflege, konnte nicht selber essen, brauchte Hilfe für die Toilette, beim Aus- und Anziehen und für die ganze Körperpflege. Zuerst dachten wir, es ginge ohne Spitex, aber bald merkten wir, dass wir es nicht allein schaffen. Meine Schwestern wechselten sich ab, so war immer eine

am Mittag und am Abend bei den Eltern. Ich ging vor dem Stall zu ihr, brachte ihr den Topf, später wechselte ich Windeln, schliesslich hatte sie einen Katheter.

Nach ein paar Jahren war auch mein Vater auf Hilfe angewiesen. Es war die Zeit, als unsere drei Kinder klein waren und ich mit dem Hof viel zu tun hatte. Kaum waren unsere Kleinen ruhig am Abend, klopfte mein Vater, weil er oder meine Mutter etwas brauchte. Da ich gleich nebenan wohnte, ging ich oft bei ihnen vorbei. Klar, es hing viel an mir. Aber die Zusammenarbeit war gut mit meinen Schwestern, dem Hausarzt, der Spitex und der Physio. Wie viele Stunden ich aufgewendet habe, weiss ich nicht mehr.

Zum Glück war meine Mutter stets sehr dankbar für unsere Hilfe. Sie hat alles bei vollem Bewusstsein miterlebt. Sie war nicht ein einziges Mal ungeduldig oder aggressiv. Ich habe viele Dankeschöns von ihr erhalten. Das machte es einfacher. Wichtig war auch, dass meine Frau diese Situation akzeptierte, mich auch unterstützte und Verständnis hatte. Ich war mit den Milchkühen ohnehin schon ziemlich angebunden, die Pflegesituation kam noch hinzu, sodass Ferien und längere Abwesenheiten nicht gross drin lagen. Aber wir hatten immer einen guten Zusammenhalt in der Familie, das war entscheidend und wertvoll. Das hat für vieles entschädigt, und es hat mir die nötige Kraft gegeben.

Ich war immer da und damit so etwas wie der Dreh- und Angelpunkt, die Ansprechperson für Behörden, Arzt etc. Positiv war, dass jeden Tag eine meiner Schwestern hier war, das schätzten auch meine Kinder. Beide Eltern sind zu Hause gestorben und ich durfte dabei sein. Meine Mutter starb 2009. Eine wichtige Erfahrung für mich. Diese Zeit hat mir einen anderen Blick aufs Leben gegeben. Man wird bescheidener, man lernt das Leben schätzen, denke ich. Aber es war auch hart und hat viel von mir und uns abverlangt – viel Präsenzzeit und viel Verantwortung.» RB

SANDRA JOLLER (50), KRIENS

«Ich bin dankbar für diese Zeit»

«Nach meinem neurologischen Ereignis musste ich mich selbst erholen, zudem kam Corona, sodass ich so oder so weniger zu tun hatte. Deshalb hatte ich Zeit, meine Mutter zu pflegen. Mein Vater starb an Weihnachten 2019. Da fing es an, dass ich mich mehr und mehr um meine Mutter kümmerte. Sie litt an verschiedenen Erkrankungen, zuerst an einem Lungenkarzinom, dann an Gallenstein und am Schluss hatte sie Metastasen. Im letzten April ist sie mit 77 gestorben. Die ersten Monate verliefen so, dass ich jeden Nachmittag zu ihr ging und wir gemeinsam eine Runde drehten, was mir auch guttat. Ich blieb oft zum Abendessen und kochte für sie.

Dann zügelte sie in eine kleine Wohnung, das gab viel zu tun. Sie brauchte auch mehr Pflege, die Spitex kam zweimal pro Woche. Für mich wurde es anspruchsvoller, ich habe immer mehr im Haushalt gemacht und meine Mutter gepflegt. Ich kam selber an meine Grenzen, da ich in Rehabilitation war. Je schlechter es ihr ging, desto grösser wurde die Anspannung bei mir. Ich musste 24 Stunden bereit sein für sie und immer wieder auch in der Nacht ausrücken.

Irgendwann kam die Palliativpflege der Spitex zum Einsatz, das hat mich entlastet. Aber es war oft mit einem



Foto: zVg

schlechten Gewissen verbunden. Ich hatte wenig Freizeit, keine Ferien mehr, und es gab in den 16 Monaten kaum einen Tag, an dem ich nicht bei ihr vorbeiging. Sie hat sich immer mehr an mich geklammert.

Als sie starb, war es für mich auch ein Aufatmen, aber ich bin dankbar für das Erlebte. Für mich war es eine wertvolle Zeit, mein Partner hat mich dabei sehr unterstützt, was sehr wichtig war.»

RB

INGRID HEER (81), KRIENS

«Der Schlafmangel belastet mich am meisten»



«Weil meinem Mann schwindlig wurde, stürzte er hier in der Wohnung und brach sich den Oberschenkelhals. Das war im Februar vor einem Jahr. Ich konnte ihn im Spital

und in der Reha nie besuchen, das war hart. Dann riefen sie an und fragten, wie ich mir das vorstelle, wenn er nach Hause komme. Ich sagte, «Keine Ahnung, das müssen Sie mir sagen». Seit April ist Louis wieder hier und kann sich in der Wohnung mit dem Rollator einigermaßen fortbewegen. Aber weil ihm immer wieder schwindlig wird, ist es heikel. Er ist schon einige Male gestürzt.

Morgens kommt die Spitex und zieht ihm die Kompressionsstrümpfe an, das ist für mich zu anstrengend. Den Rest schaffen wir selber. Ich helfe ihm beim Umkleiden und bei solchen Dingen. Ich bin aber immer angespannt, stehe unter Strom. Weil ich nie weiss, wann er das nächste Mal hinfällt. Ich gehe deshalb nur noch kurz einkaufen und bleibe möglichst wenig ausser Haus. Kürzlich sass er am Boden, bis ich nach Hause kam. Aber ansonsten geht es schon, wir kommen klar.

Was mich am meisten belastet, ist der Schlafmangel. Louis muss in der Nacht ein paarmal auf die Toilette, dann wache ich jeweils auf. Und am Morgen müssen wir zeitig aufstehen, um für die Spitex bereit zu sein. Deshalb gibt es Tage, an denen ich oder wir nicht so gut zwäg sind. Mal Pause machen und ausspannen, das könnte ich nicht. Da hätte ich keine Ruhe.»

RB



CLAUDINE FERRER (78), HORW
Schwierige Rückkehr ins Leben

«Fast neun Jahre lang pflegte ich meinen an Alzheimer erkrankten Mann zu Hause. Irgendwann kam der Moment, als es nicht mehr ging und er in ein Heim ziehen musste. Im Januar 2020, kurz vor Ausbruch von Corona, starb er. Es folgten intensive Wochen. Ich musste den Abschied organisieren, bekam viel Besuch und war mit Reisevorbereitungen beschäftigt. Denn als gebürtiger Brasilianer hatte mein Mann gewünscht, die Hälfte seiner Asche im Meer vor Rio zu verstreuen, wo wir uns kennengelernt und gelebt hatten. Ich reiste nach Südamerika, um diesen Wunsch zu erfüllen und vor Ort eine kleine Abschiedsfeier für seine Familie zu organisieren.

Genau in dieser Zeit rief der Bundesrat alle Schweizer im Ausland auf, sofort zurückzureisen. Mit dem allerletzten Flug landete ich in Zürich, und vom einen Moment auf den anderen war ich mutterseelenallein. Mein Mann war nicht mehr da, das öffentliche Leben stand still, man durfte keine Freunde treffen, ja nicht mal einkaufen gehen. In den folgenden Monaten häuften sich gesundheitliche Probleme.

Das raubte mir alle Lebensfreude. Nach einem langen Gespräch mit meiner Hausärztin und dank Unterstützung von Freundinnen fasste ich wieder Mut. Doch selbst heute, zwei Jahre nach dem Tod meines Mannes, geht es auf und ab. Eine Freundin riet mir, ein Buch über mich zu schreiben, da ich ein verrücktes, spannendes Leben hatte und während Jahren im Ausland lebte. Eine andere wollte mir eine Aufgabe als Freiwillige vermitteln. Doch ich denke, ich muss zuerst wieder Boden unter den Füßen bekommen.

Ein Lichtblick ist, dass Reisen bald wieder möglich ist. Wie gerne würde ich meinen Stiefsohn in den USA, meine Stieftochter in Brasilien und Freunde in England oder Rom persönlich sehen, nicht nur per Video-Anruf. Mit dem Tod meines Mannes ist ein Teil von mir gestorben. Der andere Teil braucht einen Sinn zum Weiterleben. Nach unserem intensiven gemeinsamen Leben ist das ein langer Prozess.»

BOA

CHARLES KUHN (77), HITZKIRCH
In guten und schlechten Zeiten

«Ein Hirnschlag führte dazu, dass meine Frau seit einem guten Jahr in der «Chrüz matt» Hitzkirch lebt. Doch schon zuvor war es nicht einfach. Ruth hatte sich immer mehr zurückgezogen, und ich übernahm viele Aufgaben. Diesbezüglich war der Heimeintritt auch entlastend. Zudem ist mir bewusst, dass Ruth hier besser betreut werden kann, als es mir zu Hause möglich war.

Ich besuche meine Frau fast jeden Nachmittag, auch an den Wochenenden. Nach dem Mittagsschlaf hole ich sie im Zimmer ab und motiviere sie, mit in die Cafeteria zu kommen oder ein paar Schritte im Park zu gehen. Eine gewisse Verpflichtung spüre ich schon, denn wenn ich komme, nimmt sie Anteil am öffentlichen Leben. Aber ich besuche meine Frau nicht aus schlechtem Gewissen. Wir hatten schöne gemeinsame Jahre, jetzt will ich auch in einer schwierigeren Zeit für sie da sein.

Durch den Heimeintritt hat sich auch mein eigenes Leben verändert. Ich bin froh, dass ich meine Netzwerke stets gepflegt habe. Ich nehme regelmässig an einem Morgen-Stamm im Café teil, gehe mit Kollegen jeden Freitagabend jassen, unternehme öfters eine Wanderung und habe guten Kontakt zu unseren Kindern. Die stillen Abende allein in der Wohnung sind trotzdem nicht einfach.»

BOA





MARIA KOCH SCHILDKNECHT (72), LUZERN
Hilfe annehmen braucht Mut

«Ich war mein ganzes Leben lang berufstätig. Als ich mit 64 in Pension ging, freute ich mich darauf, Zeit für meine Ideen zu haben. Doch da hat sich die Demenzerkrankung meines 13 Jahre älteren Mannes bereits abgezeichnet.

Heute ist eine vollumfängliche Betreuung nötig. Ich begleite, unterstütze, pflege, rege an, plane, organisiere ... Was mir am meisten Mühe bereitet: Wir können unsere Erinnerungen nicht mehr teilen. Das macht das Leben so furchtbar einsam. Aber auch der Alltag ist anspruchsvoll. Es kommt vor, dass sich mein Mann zurück im Beruf wähnt und den starken Drang verspürt, etwas zu organisieren oder zu kontrollieren. Selbst für mich als Fachfrau – ich leitete die Stiftung «Der rote Faden», die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützt – sind solche Situationen schwierig zu handhaben. Denn in diesem Moment ist mein Mann wirklich verzweifelt.

Das A und O ist, Entlastung anzunehmen. Seit knapp zwei Jahren unterstützt die Spitex meinen Mann morgens und abends in der Körperpflege. Das entlastet auch unsere

Beziehung, weil ich so nicht ausschliesslich die Rolle der Betreuerin übernehme und er nicht nur der Hilfebezüger ist. Zudem verbringt mein Mann jeden Monat rund zehn Ferientage auf dem Hof Rickenbach, einer Einrichtung für Demenzbetroffene. Die Ferien tun meinem Mann gut, oft ist er danach lebhafter und spricht wieder mehr.

Auch ich selber brauche diese Zeit. Eine Bergtour unternehmen, ein längeres Telefonat führen, Freundinnen treffen oder im Treppenhaus einen Schwatz halten, ohne dass mein Mann nach mir ruft – all das ist wichtig für mich. In meinen beruflichen Beratungen erklärten Angehörige immer wieder, der Erkrankte akzeptiere keine Hilfe von aussen. Auch mein Mann ist eher dominant. Vor jedem Ferienaufenthalt äussert er Bedenken und sagt, er kenne den Hof Rickenbach ja gar nicht. Dann sage ich mit Überzeugung, doch, dort gefällt es dir und das tun wir. Manchmal kämpfe ich mit einem schlechten Gewissen. Doch eigentlich weiss ich, ohne Ferien-Auszeit könnte ich ihn nicht so betreuen, wie ich es jetzt kann.» BOA

LUST AUF EINEN KULINARISCHEN KURZURLAUB?

Wir entführen Ihre Sinne im Restaurant Olivo



DINNER & CASINO: CHF 88.– STATT CHF 122.–
Jetzt reservieren: 041 418 56 61

Apéro & 3-Gang-Menu im Restaurant Olivo
inkl. Eintritt in den Spielbereich*
und Spielchips im Wert von CHF 25.–

*Ab 18 J., mit gültigem Pass, europ. ID, Führerschein,
täglich von 09 bis 04 Uhr.

www.grandcasinoluzern.ch



Jetzt registrieren!



mycasino.ch

MEIN SCHWEIZER ONLINE-CASINO



Foto: Adobe Stock

«Alle politischen Ebenen sind gefordert»

Vom Danke-Sagen hin zu einer wirkungsvollen Politik des «Guten Alterns»: SP-Nationalrätin Flavia Wasserfallen* über die Herausforderungen, denen sich die Politik im Zusammenhang mit der Angehörigenbetreuung stellen muss.

Jeweils am 30. Oktober bedankt sich die Schweiz bei allen betreuenden und pflegenden Angehörigen – so steht es auf der Website zum Aktionstag, der jedes Jahr stattfindet. Doch Dank an einem Tag pro Jahr genügt nicht. Betreuende Angehörige leisten unbezahlte Arbeit im Wert von 80 Millionen Stunden pro Jahr. Rund 8 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind betreuende Angehörige.

Unser System setzt auf freiwillige Sorgearbeit von Angehörigen. Sie kann von punktueller Hilfe über eine Koordinationsfunktion bis hin zu einer 24-Stunden-Begleitung des Partners reichen. Aufgrund der Mehrfachbelastung durch Familie, Arbeit und der Betreuung stossen Angehörige an ihre Belastungsgrenzen und haben finanzielle Einbussen zu

tragen. Negative Auswirkungen dieser Betreuungsarbeit zu minimieren, ein starkes Unterstützungsnetzwerk darum herum sicherzustellen und auch gewappnet zu sein, wenn die Angehörigenbetreuung an ihre Grenzen stösst, muss Aufgabe einer wirkungsvollen Politik des «Guten Alterns» sein.

Der Betreuungs- und Pflegebedarf steigt, weil immer mehr Menschen älter werden, die «Unterstützungsphase» im Alter wird länger. Zudem sind Rentnerinnen und Rentner zunehmend kinderlos. Gesellschaftliche Veränderungen wie die räumliche Distanz zwischen den Generationen, die Individualisierung oder die steigende Erwerbsbeteiligung der Frauen wirken sich auch auf die Betreuungsarbeit im Alter aus.

viva luzern

Führungen durch unsere Betagtenzentren.

Viva Luzern Dreilinden

Mi, 23. März | Mi, 22. Juni 2022

Viva Luzern Eichhof

Mi, 11. Mai | Mi, 15. Juni 2022

Viva Luzern Rosenberg

Fr, 8. April | Fr, 20. Mai | Fr, 24. Juni 2022

Viva Luzern Staffelnhof

Do, 7. April | Do, 5. Mai 2022

Viva Luzern Tribschen

Do, 9. Juni 2022

Viva Luzern Wesemlin

Do, 12. Mai 2022

Infos: vivaluzern.ch/events

Im Alter zuhause.

« Die letzte Runde geht auf mich! »



Heute das Morgen regeln – richten Sie Ihre letzte Runde ganz nach Ihren Wünschen aus und entlasten Sie gleichzeitig Ihre Lieben finanziell und emotional.

Wir beraten Sie gerne:
041 211 24 46 | www.ssbv.swiss

Stiftung
Schweizerische
Bestattungsvorsorge

sicher stehen
sichergehen.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Besuchen
Sie uns an
der LUGA

Pro SenectuteMESSE

Geistig und körperlich fit bleiben

Dienstag, 26. April 2022

10 bis 18.30 Uhr, Foyer Halle 1/2

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit:

- zu jeder halben Stunde (ab 10.30 Uhr)
Malen - Kunstwerke entstehen
- zu jeder vollen Stunde (ab 11 Uhr)
«sicher stehen - sicher gehen»
- Gleichgewichtsparcour
- Tanznachmittag (15 - 18 Uhr)
Halle 15, Restaurant «Dorfplatz»
- Informationen zu unseren Angeboten

Wir freuen uns auf Sie.

bildung
sport pro senectute bewegt

Gutschein
Eintritt siehe
Seite 24

Entdecken Sie die Angebote von Bildung+Sport.

Kursprogramm «impulse»:
www.lu.prosenectute.ch/Freizeit
oder Telefon 041 226 11 99

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Ein wichtiger Treiber des Betreuungsbedarfs zu Hause ist ausserdem die politische Strategie «ambulant vor stationär». Diese Strategie stützt darauf, dass die freiwillige Care-Arbeit in Betreuungslücken springt. Das bringt vor allem Frauen, welche den grössten Teil der unbezahlten Sorgearbeit leisten, an Belastungsgrenzen, sorgt für Erwerbsausfälle und Löcher in deren Altersvorsorge.

Worin besteht diese Sorgearbeit im Alter? Prof. Carlo Knöpfel von der FH Nordwestschweiz unterscheidet hier drei Formen von Unterstützung. Mit Hilfe ist Unterstützung mit Dienstleistungscharakter gemeint, wie eine Wohnungsreinigung oder administrative Begleitung. Betreuungsarbeit setzt dort an, wo ältere Menschen Teile ihrer Selbstständigkeit verlieren und dank Betreuung Alltagsaktivitäten weiterführen können und so ihre Fähigkeiten und ihr soziales Netzwerk erhalten können. Sie ist entsprechend psychosozial ausgerichtet und benötigt Kompetenzen in der sozialen und kommunikativen Arbeit. Die Pflege ist medizinisch geprägt und zielt in erster Linie auf eine umfassende Körperpflege und Krankheitsbehandlung. Dabei ist klar, dass jede gute Pflege auch einen Betreuungsteil beinhaltet. Es gibt keine gute Pflege ohne Betreuung – es gibt aber sehr wohl eine Betreuung ohne Pflege. Betreuung deckt einen anderen Bedarf ab und setzt oft früher ein, als eine Pflegebedürftigkeit auftritt. Gerade bei diesen fließenden Übergängen und der alltagsnahen Betreuung kommen oft die Angehörigen zum Zuge.

Bundespolitik mit ersten kleinen Schritten

2014 hat der Bundesrat einen Bericht über die «Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige» veröffentlicht. Der Handlungsbedarf ist klar: Aufgrund der Mehrfachbelastung entstehen für viele Angehörige medizinische und finanzielle Einbussen. Es braucht bessere Informationen und den Ausbau von Entlastungsangeboten, wie Unterstützung durch Freiwillige oder Kurzaufenthalte in Alters- und Pflegeheimen. Zudem muss die Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung gefördert werden.

Erste kleine Verbesserungen konnten mit dem 2021 in Kraft getretenen Gesetz über die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung realisiert werden, das u.a. die AHV-Betreuungsgutschriften ausweitet und den Anspruch verankert auf drei Tage Urlaub, wenn Familienangehörige akut Betreuung benötigen. Der neue Betreuungsurlaub von 14 Wochen bei Unfall oder Krankheit steht Eltern von betroffenen Kindern zu – nicht jedoch Personen, die ihre älteren Angehörigen begleiten. Darauf folgte das Förderprogramm «Entlastungsangebot für betreuende Angehörige 2017–2020», das Empfehlungen für die Unterstützung von betreuenden Angehörigen formulierte. Zentral dabei ist der Zugang und die Finanzierbarkeit von Betreuungsangeboten, die die Care-Arbeit der Nächsten ergänzt und entlastet.



***Flavia Wasserfallen** (1979) studierte Politikwissenschaft, Volkswirtschaft und Medienwissenschaft. In einem Austauschsemester studierte sie an der Universität Bologna mit Schwerpunkt Europapolitik. Von 2002 bis 2012 gehörte sie dem Grossen Rat des Kantons Bern an. Von 2006 bis 2010 amtierte sie als Vizepräsidentin der SP-Fraktion. Am 29. Mai 2018 wurde sie als Nationalrätin vereidigt. Sie ist Mitglied der Kommission für Soziale Sicherheit und Gesundheit, Präsidentin des Dachverbands Schweizerischer Patient:innenstellen sowie Präsidentin des Schweizerischen Fachverbands Mütter- und Väterberatung. Flavia Wasserfallen ist verheiratet, Mutter von drei Kindern und lebt mit ihrer Familie in Bern.

Mehr Infos unter www.flaviawasserfallen.ch

Daran anknüpfend hat jüngst eine viel beachtete Studie der Paul Schiller Stiftung die ungelöste Finanzierung der Betreuung im Alter ins Visier genommen. Die Studie zeigt auf, wie hoch der ungedeckte Bedarf von Betreuung ist und formuliert Vorschläge, wie diese Lücken geschlossen werden könnten (siehe www.gutaltern.ch).

All diese Studien und Initiativen machen deutlich: Wir müssen politisch sicherstellen, dass ein Altern in Würde für alle möglich ist. Wir müssen den Angehörigen die Entlastung und Unterstützung bieten, damit sie möglichst lange ihre Care-Arbeit leisten können – ohne selber einen hohen Preis zu bezahlen. Wir müssen der Tatsache Rechnung tragen, dass Betreuung von alten Menschen auch eine sehr herausfordernde und komplexe Aufgabe sein kann, für die es ein Zusammenspiel von Angehörigen, Freiwilligen und Professionellen braucht. Und wir müssen sicherstellen, dass der Zugang zu Betreuungsangeboten für alle gewährleistet ist. Mit Informationen, die alle erreichen, und einer Finanzierung, die es allen möglich macht.

Konkrete politische Verbesserungen

Zur Verbesserung der Situation von betreuenden Angehörigen sind alle Staatsebenen gefordert. Auf Bundesebene sehe ich die Ausdehnung des für Eltern von kranken Kindern eingeführten Betreuungsurlaubs auf alle betreuenden Angehörigen im Vordergrund – damit gerade die oftmals besonders anspruchsvollen Krisensituationen nach einem Unfall oder einer Diagnose besser begleitet werden können. Die Ergänzungsleistungen sollen eine Bezahlung des betreuten Wohnens in allen Wohnformen – auch zu Hause – für tiefe Einkommen ermöglichen. Die Hilflosenentschädigung muss den heutigen Gegebenheiten angepasst werden und vergleichbar mit der Weiterentwicklung im IV-Bereich mehr zur Selbstständigkeit alter Menschen beitragen. Die Rezepte sind nicht einfach, aber Lösungen müssen gefunden werden. Und die Investition in eine Entlastung der betreuenden Angehörigen sowie der qualitative Ausbau und die Finanzierung unterstützender Betreuungsangebote lohnt sich für die ganze Gesellschaft.

Die Bologneser «universitas



Studenten wählten im Mittelalter ihren Rektor aus ihren eigenen Reihen und kontrollierten den Lehrbetrieb mit rigiden Statuten. Sie beriefen Professoren an ihre «universitas» und setzten deren Saläre fest. Das waren Zustände, von denen heutige Studierende nur träumen können.

VON WALTER STEFFEN*

Denn die Studentinnen und Studenten leiden gegenwärtig oft unter dem strengen «Bologna-System» und dessen umstrittenen «Kreditpunkte-Auflagen». Diese «Bologna-Reform» zur Vereinheitlichung der universitären Studiengänge und Studienabschlüsse wurde 1999 von 29 europäischen Staaten in Bologna unterzeichnet. Eingeführt wurden damals auch neue Bezeichnungen für akademische Grade: Bachelor, Master, PhD (Doktorat).

Das in diesem Zusammenhang geschaffene Kreditpunkte-System ECTS (European Credit Transfer System) ermöglicht die Anrechnung vergleichbarer Studienleistungen. Damit wird die Mobilität gefördert. So sind zum Beispiel 180 Kreditpunkte für den Erwerb des Bachelor-Diploms nötig. Das ECTS und das Erasmus-Projekt erleichtern den Austausch von Studierenden in ganz Europa. Die Studierenden werden dadurch von ihren Professoren aber auch minutiös kontrolliert. Im Mittelalter war es gerade umgekehrt: Die Studenten kontrollierten die Professoren – nicht mit einem Kreditsystem, sondern mit einem rigiden Bussenkatalog.

Die Bologneser Schule des römischen Rechts geht auf den berühmten Gelehrten Irnerius (1050–1130) zurück. Er erklärte den damals wiederentdeckten «corpus iuris civilis» und ergänzte ihn mit Randbemerkungen, sogenannten

Glossen. Er ist der unbestrittene Gründer der Bologneser Juristenschule. Umstritten ist dagegen, was eine euphorisch-nationalistische Historikerkommission 1888 bestimmte: Sie erklärte das Jahr 1088 willkürlich zum Gründungsjahr der Universität Bologna. Italien kam dadurch zur ältesten Hochschule Europas – älter als jene von Paris.

Der Streit drehte sich um den Begriff der «universitas»: Ursprünglich ging es um die «universitas magistrorum et scholarium», die Gemeinschaft der Lehrer und Schüler. Erst in der Neuzeit erfasste der Begriff im Sinne Humboldts die universitas litterarum, also die Gesamtheit der Wissenschaften, sodass heute nur jene Hochschule eine Universität bildet, welche das breite Spektrum der Wissenschaften umfasst. Die erste Form der «universitas scholarium» entstand im 12. Jahrhundert, als sich wohlhabende Studenten aus ganz Europa in Bologna eigene Statuten (eine Verfassung) gaben, um den Lehrbetrieb zu organisieren und zu kontrollieren. Kaiser Friedrich Barbarossa förderte das Studium des römischen Rechts und stellte es klar über das kanonische, das Kirchenrecht.

Bologneser Professoren waren seine Berater, und für die Studierenden erliess er 1155 die «Authentica Habita» – einen Schutzbrief für alle reisenden Studenten. Den in Bologna Studierenden gewährte er eine eigene Gerichtsbarkeit und Autonomie gegenüber der Stadtregierung. Um diese Zeit müssen bereits zwei Studentenuniversitäten mit je einem selbst gewählten Rektor existiert haben: Die «universitas citramontanorum» mit drei Nationen (Römer, Toskaner, Lombarden) und die «universitas ultramontanorum» mit 13 Nationen (Deutsche, Franzosen, Provenzalen, Engländer, Spanier, Ungarn, Polen, Böhmen, Burgunder, Pikarden (Picardie), Portugiesen und den Studenten aus Poitou).

Gerichtsbarkeit über alle Studierenden

Laut Statuten der Juristenuniversität von 1317–47 wurde der Rektor jährlich aus der Studentenschaft durch 38 Elektoren gewählt. Jedes sechste Jahr musste es ein Deutscher sein, jedes 25. ein Böhme. Der Rektor hatte das dritthöchste

BUSSENKATALOG

Die Bussen sind auf den heutigen Geldwert übertragen

Einmalige Verspätung des Unterrichtsbeginns	450.–
Übermarchung der Stunde	450.–
Aufschieben schwieriger Passagen auf das Unterrichtsende	Verweis
Nichterfüllen des Unterrichtsprogramms um einen Tag	3000.–
Nichterfüllen des Unterrichtsprogramms um zwei Tage	5000.–
Nichterfüllen des Unterrichtsprogramms um drei Tage	10000.–
Jährlicher Bussefonds (zu hinterlegen beim Rektor)	25000.–
Sicherheitsdepot bei Urlaub	100000.–

Quelle: Die Statuten der Universitas scholarium iuristarum von 1317–1347, hrsg. von H. Denifle, Berlin 1887.

«scholarium» im Mittelalter

Amt inne, nach dem Podestà (Bürgermeister) und dem Heerführer. Er hatte die Gerichtsbarkeit über alle Studierenden und die niedere Gerichtsbarkeit (Bussen-Ermächtigung) über Bürger, welche mit den Studenten wirtschaftlich verbunden waren: Professoren, Notare, Bankiers, Buchhändler, Diener und Wohnungsvermieter. Die Preise für Bücher, die Mietzinse für Studentenwohnungen und die Zinsen für Darlehen (meist waren Professoren die Bankiers ihrer Studenten) wurden vom Rektor festgesetzt.

Unmittelbar nach seiner Wahl musste jeder Rektor zwei «denunciatores» bestimmen, welche ihm Vergehen der Professoren meldeten. Diese Denunzianten waren weder den Kommilitonen noch den Professoren bekannt. Um der Bevormundung durch die Stadtregierung vorzubeugen, besass die Studentenschaft keine Häuser. Die Vorlesungen fanden in Kirchen oder Professorenhäusern statt. Verlangte die Stadt zu viel Steuern von den Studenten, zogen sie einfach in eine andere Stadt. So sind Auszüge von Studenten nach Vicenza (1204), Arezzo (1215) und Padua (1222) dokumentiert.

WOHLHABENDE PROFESSOREN

Bologneser Jahreseinkommen im 13. Jahrhundert in CHF*

Podestà (Bürgermeister)	450 000
Professor des Zivilrechts	400 000
Professor des Kirchenrechts	300 000
Professor der Medizin	100 000 bis 150 000
Stadtrichter (iudex communis)	75 000
Nachwächter	18 000

*Aus: Walter Steffen, Die studentische Autonomie im mittelalterlichen Bologna, Bern 1981.

Die Stadt Bologna mit etwa 30 000 Einwohnern verdankte schon im Mittelalter seinen Reichtum den zeitweise bis zu 3000 Studenten. (2018 waren es 90 000 Studierende auf 388 000 Einwohner.) Die heute bewunderten Professoren-Paläste und viele Professorengräber bezeugen den Reichtum der damaligen Dozenten. Ursprünglich legte jeder Student mit seinem Professor ein jährliches Salär vertraglich fest. Mit der Zeit aber schloss die «universitas» auch Kollektivverträge mit den Professoren ab. So etwa wurde 1279 Guido da Suzzara vom Studentenrat nach Bologna berufen für umgerechnet rund 400 000 Franken.

Neben dem vereinbarten Salär verdiente jeder Professor zusätzlich an Darlehen, an Wohnungs- und Häuservermietung sowie an Rechtsgutachten für Kaiser, Könige, Fürsten und Stadtregierungen. In der Renaissance errichtete die Obrigkeit Universitätsgebäude und berief und bezahlte die Professoren. Die «universitas scholarium» machte der «universitas litterarum» Platz. Die Juristen blieben aber die best-bezahlten Akademiker – bis heute?



Studenten auf einem Professorengrabstein, 14. Jahrhundert.



Titelblatt der Statuten der «Studenten deutscher Nation» in Bologna.



Professorengrabstein in einem Bologneser Modegeschäft.

* **Dr. phil. Walter Steffen** (*1945) unterrichtete Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch und leitet Exkursionen von Pro Senectute Luzern.



Pro SenectuteTANZ

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Es spielt für Sie die Top-Tanzband **Topas** Hits and Evergreens jazzig bis volkstümlich

LUGA
Tanznachmittag
Dienstag, 26. April 2022
15 bis 18 Uhr
Halle 15, Restaurant «Dorfplatz»
Besuchen Sie uns auch im Foyer der Halle 1/2.

Informationen zu unseren Tanzangeboten und zum Kursprogramm «impulse»:
Telefon 041 226 11 99
www.lu.prosenectute.ch/Freizeit



ENDLICH WIEDER

LUGA

22. April bis 1. Mai 2022

Findet statt!

Gutschein

5 FRANKEN GÜNSTIGER
an die Luga am 26. April 2022

Offeriert von:

PRO SENECTUTE **MESSELUZERN**



Gutschein nur gültig am 26. April 2022. CHF 5.– Reduktion auf die ordentlichen Eintrittspreise. Gutschein ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Keine Barauszahlung möglich.



Betreuung und Pflege zuhause

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin.

ORPEA GROUP

senevita Casa

Telefon 0844 77 48 48
www.senevitacasa.ch



Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus dem Kanton Luzern an, die ihre Familienmitglieder pflegen:

- Stundenlohn von CHF 35.–
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Beratung durch diplomierte Pflegefachperson

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

CARITAS

Wieder leichtfüssig Alltagstätigkeiten bewältigen

Gelenksverschleiss aufhalten und natürlich behandeln

Herausforderungen meistern

Wer unter Arthrose leidet, weiss insbesondere im Haushalt lauern die grössten Herausforderungen. Viele alltägliche Arbeiten wie Waschmaschine ausräumen, Betten beziehen oder auch Staubsaugen sind für die Mehrheit von Arthrose betroffenen Schweizer*innen eine schwer und nur mit Anstrengung zu bewältigende Aufgabe. Diese einfachen Tätigkeiten können dann nur unter relativ grossen Schmerzen und Anstrengungen gemeistert werden.

Die meist verbreitetsten Arthrose-Formen sind Knie-, Hüft- oder Schultergelenksverschleiss. Auch an den Fingern kann dies vorkommen und Betroffene können nur noch schwer zugreifen.



Die gute Nachricht: Es gibt natürliche Hilfe, um Arthrose Symptome zu lindern

Die Wissenschaft bestätigt, dass es mittlerweile Möglichkeiten gibt, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Symptome zu reduzieren. Es gilt den Knorpel zu stärken und die Entzündung zu lindern.

Neben ausreichender Bewegung im Alltag und einer ausgewogenen, gelenksfreundlichen Ernährung gibt es die Möglichkeit des Einsatzes von knorpelstärkenden und unterstützenden Essenzen/Mikronährstoffen. Diese haben sich besonders therapiebegleitend bewährt.

Verschiedene wichtige Mikronährstoffe für unsere Gelenke sind aus der Natur kombiniert in Regulatpro® Arthro zusammengeführt: MSM, Glucosamin, Kollagen und Hyaluronsäure plus der einzigartigen Regulatessenz®, welche anhand eines hoch innovativen und patentierten Fermentationsverfahrens hergestellt wird. Diese

Essenz enthält über 50000 sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, natürliche Vitamine, aufgeschlossene Enzyme, Mikronährstoffe und vieles mehr, um den gesamten Organismus zu pflegen und vor allem zu stärken! Dieser hochwertige Mix kann entzündungshemmend, abschwellend und knorpelaufbauend wirken.

Der wertvolle Wirkstoffkomplex im Regulatpro® Arthro ist unterstützend bei degenerativen Gelenkerkrankungen und stellt somit bei Arthrose eine ideale Ergänzung zur Optimierung der Lebensqualität dar. Eine wissenschaftlich belegte Wirksamkeit und über 80 Jahre Forschung & Wissenschaft bestätigen, dass man mit Regulatpro® Arthro die richtige Wahl trifft!

«In meiner Naturheilpraxis habe ich hervorragende Erfahrungen mit den Regulatpro® Produkten gemacht, da die ausgeklügelte Rezeptur das Darmmilieu optimiert, wo die Ursache der meisten Erkrankungen liegt. Gerade bei Gelenkerkrankungen habe ich viele gute Rückmeldungen erhalten.»

Mira Miller- L` Orange
Inhaberin Naturheilpraxis MiraSana, Winterthur

Regulatpro® Arthro

erhältlich in Ihrer
Apotheke, Drogerie,
Reformhaus oder unter:

regulat-direct.ch
PC: 7315238

info@enzympro.com
+41 71 788 60 30

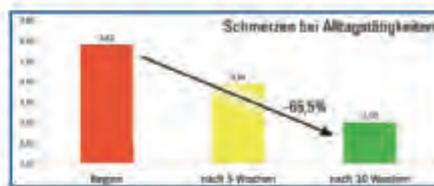


Ergebnisse der Anwendungsbeobachtung

Schmerzen bei Alltagstätigkeiten

19 Patienten verspürten starke Schmerzen bei Alltagstätigkeiten mit Ø 5,81 (1,5 bis 8,6). Nach 10 Wochen Anwendung reduzierten sich die Schmerzen um durchschnittlich

65,5 %. Der durchschnittliche VAS Wert lag nur noch bei 2,0.



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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:

1. Der passende Notrufknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement

Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen

Partner:



Ein Unternehmen von

Die Stimme des einstigen Radioreporters mag vielen noch im Ohr klingen. 36 Jahre war Renato Cavoli (69) freier Mitarbeiter von Radio DRS. Fast gleich lang arbeitete er als Sportjournalist für Printmedien. Seine zweite Leidenschaft gilt bis heute dem Volkstheater. Bei über 60 Stücken hat er seit 1996 erfolgreich Regie geführt.

Foto: Monika Fischer



Emotionen auf allen Ebenen

Renato Cavoli schildert in seiner Wohnung in Sursee, wo er aufgewachsen ist, wie sein Kindheitstraum wahr wurde. Seit jeher sportbegeistert, kommentierte er zum Spass der Mitschüler aus dem Kopf heraus schon früh Länderspiele und imitierte dabei die Stimmen der verschiedenen Reporter in Tonfall, Tempo und Dialekt. Doch konnte er sich damals nicht vorstellen, seine Liebe zum Sport einmal zum Beruf zu machen. So absolvierte er nach der obligatorischen Schulzeit eine Lehre als Verwaltungsbeamter bei der Stadtverwaltung Sursee und arbeitete an verschiedenen Stellen in seinem Beruf.

Seit er 16 war, schrieb er regelmässig Sportberichte für die Lokalzeitung. Spontan und ohne Ambitionen meldete er sich für ein Seminar für Sportjournalisten im Radio an. Dabei musste er nicht nur sein Sportwissen beweisen, sondern vor dem legendären Radio- und Fernsehmoderator Max Rüeger einen in Schriftsprache geschriebenen Text auf Mundart lesen. «Dies gelang mir 1:1, und es erstaunte mich, dass ich bei den zahlreichen Bewerbern immer wieder eine Runde weiterkam.» Gewohnt zu parodieren, fand er erst nach einigen Monaten seine eigene Stimme, wie der einstige Sportjournalist Sepp Renggli feststellte.

Mit Spannung wartete er auf seinen ersten Einsatz. Es war das Fussballspiel Lugano-Basel am 10. März 1974. Danach kommentierte er neben seiner Berufsarbeit jedes zweite Wochenende als Milizler einen Match. Höhepunkt war 1976 sein erster Einsatz im Europacup: das Spiel Atletico Mailand gegen Basel in Madrid.

1984 nahm er seine Arbeit als Sportjournalist beim «Vaterland» auf und machte zwei grosse Zeitungsfusionen

mit. Zuletzt arbeitete er während 17 Jahren beim «Willisauer Bote», wo er keinen Abenddienst mehr hatte. Er schildert die anstrengenden Jahre: «Ich war ständig dran. Oft arbeitete ich sieben Tage ohne Unterbruch für Zeitung und Radio, kommentierte nationale und Länderspiele, neben Fussball auch Eishockey.» Als er 2002 nach dem Match Kloten-Davos nachts um 2 Uhr müde nach Hause zurückkehrte, wusste er: «Das war mein letzter Match.» Nach 36 Jahren Radioarbeit hatte er genug. «Es war eine wunderschöne Zeit beim Radio. Doch muss man aufhören können und Jüngeren Platz machen.»

Seit jeher ein Liebhaber von Laientheatern, schrieb er auch Theaterberichte für die Zeitung. Dabei lernte er auf der Bühne in Schötz seine spätere Frau Helena kennen, mit der er auch seit der Trennung freundschaftlich verbunden ist. «Nach der Inszenierung meines ersten Stücks von Gotthelf 1996 zog es mir den Ärmel hinein.» Renato Cavoli besuchte Kurse für Dramaturgie und Regie und hospitierte bei bewährten Regisseuren von Laientheatern.

An verschiedensten Orten führt er seither begeistert Regie bei unterschiedlichen Stücken und schreibt diese oft auch selber. Wo liegt für ihn die Faszination für das Volkstheater? «Alle Emotionen werden angesprochen, lustige, berührende, spannende – und auch traurige. Die Spielerinnen und Spieler, alt und jung, sind mit Herzblut dabei und freuen sich, wenn eine Aufführung gelingt.» Er schätzt es, mit einer Gruppe etwas aufzubauen, die Leute zu unterhalten, und erklärt: «Solange der Energielevel stimmt, werde ich weitermachen und mich danach aufs Schreiben verlegen.»

MONIKA FISCHER

Ein Zeichen gegen Rass

Das sinnliche Musiktheater «Chuenägele» möchte zu einer interkulturellen Auseinandersetzung auf verschiedenen Ebenen anregen: Nach anfänglicher Ablehnung findet die alte Frau Schneebeli über die Musik eine gemeinsame menschliche Ebene mit einem Spitex-Mitarbeiter dunkler Hautfarbe.

VON MONIKA FISCHER

Einblick in eine Probe auf der Bühne des alten Theatersaals im Rathaus Willisau: Die alte Frau Schneebeli zupft Federn aus ihrem Kissen und bläst sie in die Luft. Sie möchte eine Decke über die Blumen schneien lassen. Es ist das, was ihrem einsamen Leben noch Sinn gibt. Deshalb wird sie Schneeflocke genannt. Sie betrachtet sich im Spiegel, herausgezogen aus dem hohen Erinnerungsturm. «Alte Schachtel», murmelt sie und fängt an zu träumen. Sie denkt an ihren ehemaligen Schulkollegen Pater Schosef, der als Weisser Vater in einem afrikanischen Land wirkte, und fragt: «Kommt heute eigentlich niemand?» Ungeduldig wartet sie auf die Mitarbeiterin der Spitex.

Sadio Cissokho legt nach dem leisen Spiel neben der Bühne seine Kora beiseite, schlingt die Gebetsschnur um die Hand, zieht die Spitex-Schürze über, benutzt den Laptop und meldet sich bei Frau Schneebeli. Diese erschrickt, als anstelle von Frau Fröhlich ein fremd aussehender Mann vor der Tür steht. Sie will wissen, woher er ursprünglich kommt, und hat Angst, er sei vielleicht ein Terrorist. Der junge Mann erklärt, dass auch er zu Gott betet. Die alte Frau erzählt ihm von Pater Schosef, der in afrikanischen Ländern als Missionar für die armen Negerlein gearbeitet

hat, was ihn empört. «Wir sind keine armen Negerlein. Wir sind reich, wir besitzen die Weisheit alter Menschen.» Widerwillig lässt sich die alte Frau die Stützstrümpfe anziehen, den Blutdruck messen und die Medikamente verabreichen. Nach seinem Weggang holt sie den Rosenkranz hervor, schwelgt in Erinnerungen an ihre Treffen mit dem Pater und lebt dabei sichtlich auf.

Musik als verbindende Brücke

Im Verlauf des Stücks findet der Pflegefachmann über seine Musik einen Draht zur alten Frau. Sein Gesang und das Spiel auf der Kora beruhigen sie. Sie nennt ihn Schwarzlocke, taut mehr und mehr auf und wünscht sich Musik anstelle von Tabletten. Er notiert mit gutem Gewissen «13 Minuten Musik für Frau Schneebeli» in seinen Rapport mit dem Hinweis, Musik sei schliesslich Medizin. Dies zieht allerdings einen Verweis seiner Chefin nach sich. Es sei ein Verstoss gegen die Regeln, während der Arbeit zu singen. «Wir haben nicht so viel Zeit. Das Pflegepersonal muss eine professionelle Haltung zeigen.»

Er erzählt der alten Frau von dem Verweis und macht einen Vorschlag. Da er den Job nicht verlieren möchte, will er für sie in der Freizeit Musik machen. Aus ihrer Einsamkeit erwacht, hat sie eine Idee. Sie möchte ein Privatkonzert in der Kirche für Christen und Muslime, für Alt und Jung, Gläubige und Ungläubige organisieren. Diese Utopie wird im Stück als Traumsequenz eingebaut. Schwarzlocke spielt und tanzt, verwandelt sich in einen Feuervogel. Auch Schneeflocke beginnt zu tanzen und verwandelt sich in eine Eisbärin. Es ist ein Befreiungstanz.

Das Ergebnis einer gemeinsamen Reise

«Chuenägele» ist das neueste Stück einer Reihe von Produktionen von «visch&fogel» der Theaterautorin und Schauspielerinnen Vreni Achermann und dem Produktionsleiter Hans Troxler. Während der Pandemie setzte sich das Ehepaar vertieft mit unserem Gesellschaftssystem auseinander. Im Zentrum standen zwei unterschiedliche Gruppen, die aufeinander angewiesen sind: Zum einen die ältere Genera-

«CHUENÄGELE» ALS TOURNEETHEATER

Die Aufführungen von «Chuenägele» werden von verschiedenen Stiftungen unterstützt und stehen unter der Patenschaft von Pro Senectute Kanton Luzern und vom Spitexverband Luzern. Das Theater kann für Vorstellungen gebucht werden.

Die ersten Aufführungen:

- 27. März 2022, 17 Uhr, Rathaus Willisau
- 22. April, 20 Uhr, Theater Pavillon Luzern
- 23. April, 17 Uhr, Theater Pavillon Luzern
- 30. April, 15 Uhr, Riggisberg, Schlossgarten

Kontakt: Hans Troxler, Kreuzstrasse 5a, Willisau, Telefon 041 970 33 70 E-mail: hans_troxler@bluewin.ch, www.visch-und-fogel.ch

ismus und Vorurteile



Frau Schneebeli (Vreni Achermann) und der Spitex-Mitarbeiter (Sadio Cissokho) träumen in «Chuenägele» gemeinsam von einer Welt ohne Vorurteile.

tion, die den Lebensabend oft einsam und isoliert verbringt. Zum andern das Pflegepersonal mit einem grossen Anteil von Menschen aus anderen Kulturen, ohne die das Gesundheitssystem zusammenbrechen würde.

«Chuenägele» macht den kulturellen Hintergrund und die Lebenssituation dieser beiden unterschiedlichen Gruppen sichtbar und zeigt: Es reicht nicht, den Patientinnen und Patienten die Medikamente zu verabreichen. Wesentlich ist, mit ihnen in Beziehung zu treten. Dafür braucht es Zeit, die oft fehlt. Vreni Achermann erklärt:

«Die Begegnung mit dem Fremden schärft den Blick auf den eigenen kulturell bedingten Umgang mit den älteren Menschen. Gleichzeitig wollten wir People of Color eine Möglichkeit zur Identifikation bieten und Vorurteile korrigieren.»

Im Prozess entwickelt

Das Theaterstück wurde in Zusammenarbeit mit dem Regisseur Ueli Blum und dem Musiker und Schauspieler Sadio Cissokho prozesshaft entwickelt. Dieser wurde früh einbezogen, indem er von der Lebensweise in seiner Heimat Senegal erzählte. Lachend beschreibt er das Leben in der 22-köpfigen Grossfamilie mit Menschen verschiedener Altersstufen: «Wir haben einen offenen und guten Kontakt untereinander und helfen uns gegenseitig. Es ist für mich unvorstellbar, dass meine alte Grossmutter allein leben müsste.» Vreni Achermann baute seine Geschichten teilweise in dessen Muttersprache Wolof ins Stück ein. «Es wirkt lebendiger und tönt wie Musik, auch wenn man es nicht konkret versteht.»

Neben weiteren Fachpersonen wurde auch eine Leiterin der Spitex einbezogen. Diese zeigte z. B. bei den Proben, wie Stützstrümpfe mit Hilfe von Putzhandschuhen korrekt angezogen werden. Das Zusammentreffen der zwei unterschiedlichen Lebenswelten gab im Laufe des Prozesses dem Theater den Namen «Chuenägele»: Es ist das Kribbeln, das entsteht, wenn Heiss und Kalt aufeinandertreffen.

Die Utopie als Traumsequenz

«Chuenägele» regt eine interkulturelle Auseinandersetzung auf verschiedenen Ebenen an, den Dialog zwischen Alt und Jung, Weiss und Schwarz, Christen und Muslimen, und soll damit zu einem Gegenentwurf unserer Gesellschaft als Antrieb sozialer Erfindungen werden.

Gemäss Regisseur Ueli Blum ergeben sich dazu im Theater viele Möglichkeiten. Das Gleichgewicht z. B. wird hergestellt durch die fremde Musik mit ihren eigenen Melodien und Rhythmen und die leichten Federchen als Gegensatz zur festen Ordnung des Spitex-Betriebes. Oder durch die Darstellung einer Utopie, die als eine Traumsequenz eingebaut wurde. «Die Utopie ist Denken nach vorne als Kritik dessen, was ist, und die Darstellung von dem, was sein könnte. Damit verweist sie auf Alternativen zum Bestehenden. In diesem Sinn kann das Theater eine Gegenwelt kreieren und aufzeigen: Es ist eine Chance für die Gesellschaft, wenn unterschiedliche Kulturen sich begegnen. Das weckt Hoffnung.»



Pro Senectute **IMPULS**

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir!

«Altersschlau statt reingetappt»

Montag, 11. April 2022, 14 Uhr, Pfarreizentrum, Sursee
Mittwoch, 18. Mai 2022, 14 Uhr, Pfarreiheim, Schüpfheim
Dienstag, 14. Juni 2022, 14 Uhr, Pfarreiheim, Ebikon

RAIFFEISEN Info und Anmeldung:
lu.prosenectute.ch/Impuls · 041 226 11 85



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Planen Sie Gesundheitsprojekte in Ihrer Gemeinde?

Telefon 041 226 11 88
lu.prosenectute.ch/Rucksackprojekte



Wir beraten Sie gerne.

Rucksackprojekte

Ernährung und Bewegung im Alter

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Mit Unterstützung von:



KANTON LUZERN
Gesundheitsförderung Schweiz
Promozione Salute Svizzera
Promozione Salute Svizzera

Alles beim Alten, nur einfacher

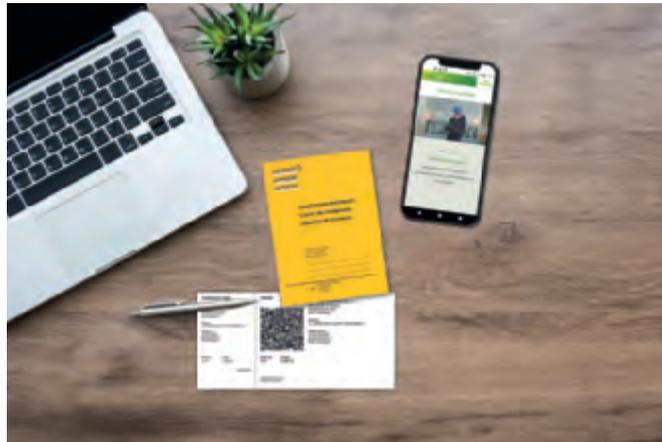
Erste neue QR-Einzahlungsscheine liegen in den Briefkästen und werden im Laufe dieses Jahres die altgedienten roten und orangen Einzahlungsscheine ablösen. Doch vieles bleibt beim Alten.

Sicherlich haben Sie bereits die ersten sogenannten QR-Einzahlungsscheine in Ihrer Post entdeckt. Es handelt sich dabei um die neuen Einzahlungsscheine mit QR-Code, der die zunehmend digitalen Bezahlprozesse schneller und weniger fehleranfällig macht. Ab dem 1. Oktober 2022 kommt nur noch der neue QR-Einzahlungsschein zum Einsatz. Hier die wichtigsten Fragen und Antworten zum neuen Einzahlungsschein:

Was ändert sich mit dem neuen Einzahlungsschein?

Die QR-Rechnung kommt nicht mehr wie gewohnt als oranger oder roter Einzahlungsschein daher. Neu handelt es sich um ein weisses Papier, das mit einem grossen schwarz-weißen QR-Code versehen ist. Dieser Code enthält alle notwendigen Zahlungsangaben wie IBAN-Nummer des Zahlungsempfängers und Referenznummer der Zahlung. So müssen beim E-Banking oder Mobile-Banking nicht mehr alle Angaben von Hand abgetippt werden. Rechts neben dem QR-Code finden sich aber nach wie vor alle Zahlungsangaben zu Ihrer Information. Falls gewünscht, können Sie damit die Zahlungen auch manuell erfassen. Auf der linken Seite befindet sich immer noch Ihr Empfangsschein, den Sie nach erledigter Zahlung aufbewahren können.

Ab wann gilt der neue Einzahlungsschein?



Der QR-Code macht den Bezahlungsprozess schneller und weniger fehleranfällig.

Die Einzahlungsscheine mit «Swiss QR-Code» sind seit Mitte 2020 im Gebrauch. Ab dem 1. Oktober 2022 werden die roten und orangen Einzahlungsscheine nicht mehr funktionieren. Dann wird nur noch der neue Einzahlungsschein mit «Swiss QR-Code» verschickt. Der «Swiss QR-Code» ist mit dem Schweizer Kreuz in der Mitte gekennzeichnet.

Wo kann ich mit dem neuen QR-Einzahlungsschein bezahlen?

Sie können die Rechnungen wie bis anhin am Postschalter oder Einzahlschaltern bezahlen. Zusammen mit dem Zahlungsauftrag können Sie den neuen Einzahlungsschein ebenfalls weiterhin an Ihre Bank senden. Selbstverständlich steht nach wie vor auch das Bezahlen via Online-Banking (E-Banking) am Computer oder via Mobile-Banking mit dem Smartphone zur Verfügung.

ERKLÄRVIDEO UND INFOBROSCHÜRE

In den 130 Beratungsstellen von Pro Senectute steht kostenloses Informationsmaterial zum neuen QR-Einzahlungsschein zum Abholen bereit. Dieses findet sich auch online zum Download. Ausserdem hilft dieser kurze Erklärfilm weiter: prosenectute.ch/einzahlungsschein

Wie verwende ich den Einzahlungsschein beim E- oder Mobile-Banking?

Um die Rechnung am Computer via Online- oder vom Smartphone aus via Mobile-Banking zu zahlen, muss das E-Banking oder die App Ihrer Bank geöffnet werden. Dann können Sie den QR-Code mit dem Computer, der Handy-Kamera oder einem QR-Lesegerät einscannen und die Zahlung mit einem Klick auslösen. Der Bezahlungsprozess ist so schneller und weniger fehleranfällig. Natürlich kann man die Kontoangaben auch jetzt noch von Hand eingeben.

Hat die Umstellung bei den Einzahlungsscheinen weitere Auswirkungen?

Die Neuerung kann Einfluss auf Ihre bestehenden Daueraufträge haben – beispielsweise für die Zahlung der Monatsmiete. Dies, weil die Rechnungsstellenden für den neuen Einzahlungsschein oft eine neue Kontoverbindung, also eine neue IBAN-Nummer, hinterlegt haben. Ihre Bank respektive die Rechnungsstellenden werden Sie in solch einem Fall darauf hinweisen. Wollen Sie auf Nummer sicher gehen, lohnt es sich, nachzusehen, welche Daueraufträge bestehen, und nachzufragen, ob sich bei den jeweiligen Zahlungsempfängern bis am 1. Oktober 2022 etwas ändert.

TATJANA KISTLER,
PRO SENECTUTE SCHWEIZ

AB 7. APRIL

«Bewegter Sommer 2022»

Öffentliches Tai Chi und Qi Gong

Mit Tai Chi und Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit bis ins hohe Alter. Alle können mitmachen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Bequeme Strassenkleidung genügt.

Luzern: «Inseli/KKL Dach»

Ab Mittwoch, 26. April, von 8 bis 8.50 Uhr (1. Serie) und 9 bis 9.50 Uhr (2. Serie), bis 27. September. Bei jedem Wetter. Kostenlos.

Sursee: «Park St. Martin»

Ab Mittwoch, 4. Mai, 8.30 bis 9.30 Uhr, bis 29. September. Nur bei trockenem Wetter. Mit Kostenbeteiligung.

Sempach: «Park» vor der Stadthalle

Ab Mittwoch, 18. Mai, 10 bis 11 Uhr, bis 28. September. Nur bei schönem Wetter. Kostenlos.

Zell: «Wohn- und Begegnungsort Violino»

Ab Donnerstag, 7. April, 9 bis 9.50 Uhr, bis 29. September, bei jedem Wetter. Kostenlos.

Stadt Luzern: «Waldfriedhof Staffeln», Stadt Luzern

Ab Freitag, 6. Mai, 8.30 bis 9.20 Uhr, bis 30. September, bei jedem Wetter. Kostenlos.

Buchrain: «Vorplatz alte Kirche»

Ab Freitag, 6. Mai, 10 bis 10.50 Uhr, bis 16. September, bei jedem Wetter. Kostenlos.

Ebikon: Ort noch offen

Ab Freitag, 6. Mai, 18 bis 19 Uhr, bis 30. September, bei jedem Wetter. Kostenlos.

Fotos: zVg



26. APRIL, LUGA

«Geistig und körperlich fit bleiben»

Pro Senectute an der LUGA

Kommen Sie vorbei und machen Sie aktiv mit. Zu jeder halben Stunden (ab 10.30 Uhr) mit «Malen – Kunstwerke entstehen» und zu jeder vollen Stunde (ab 11 Uhr) mit der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Ein Booklet zum Mitnehmen mit idealen Übungen für zu Hause gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag. Erfahren Sie gleichzeitig viel Wissenswertes rund um sämtliche Kurse von Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern (siehe Inse-
rate Seite 34).

Tanznachmittag

Schwingen Sie an der LUGA am 26. April von 15 bis 18 Uhr nach Herzenslust das Tanzbein zu bekannten Melodien. «Topas», die etwas andere Band, spielt für Sie in der Halle 15, Restaurant «Dorfplatz», Hits und Evergreens – von jazzig bis volkstümlich.

■ Mit dem Gutschein im Inserat auf Seite 24 erhalten Sie CHF 5.– Vergünstigung auf den Eintritt.

DAS TANZFEST: 12.–15. MAI

Workshop Capturing eMotion

Das Tanzfest 2022 bietet neben den öffentlichen Tanzparcours am 14. Mai und den Tanzschnupperkursen am 15. Mai einen generationsübergreifenden Austausch zwischen Teenagern und Grosseltern durch Bewegung und Film mit der internationalen Choreografin und Seniorentanzspezialistin Clare Guss-West. Im Workshop wird erkundet, wie Bewegungen und Gefühle mit dem Smartphone attraktiv eingefangen werden können.



■ **Samstag, 14. Mai**, 11 bis 16.30 Uhr, The Dance Center, Grimselweg 3, 6005 Luzern

■ **Anmeldung:** luzern@dastanzfest.ch

■ **Workshopticket** von CHF 15.– ist zugleich Tanzfestpass für die ganze Schweiz.

Senioren-Mandolinen-Orchester Luzern

Neumitglieder willkommen

Das Senioren-Mandolinen-Orchester hat seine Proben wieder aufgenommen. Jeden Freitag treffen sich die Mitglieder von 14 bis 16 Uhr im Betagtenzentrum Eichhof Luzern zum Üben. Mandolinen-Gitarren-Spieler sind herzlich willkommen.

■ **Weitere Informationen:**

Heidy Hüsler, Telefon 041 310 81 75.



Pro SenectuteTALK

«Marktwert Alter»

Potenziale nutzen und fördern – zu welchem Preis?

Hat die Corona-Krise das Ansehen der älteren Menschen in ihren Grundwerten erschüttert? Welchen Marktwert hat das Alter nach Covid-19? Haben sich der Umgang, die Denkweise zwischen Jung und Alt verändert?

Moderator **Kurt Aeschbacher** diskutiert beim Pro SenectuteTALK diese und weitere Fragen mit Marie-Theres Nadig (ehemalige Schweizer Skirennfahrerin), Julia Onken (Autorin, Leiterin



Tickets ab sofort sichern

des Frauenseminars Bodensee); Dr. Benedikt Weibel, (ehemaliger Geschäftsleiter der SBB) und Eveline Widmer-Schlumpf (Präsidentin Stiftungsrat Pro Senectute Schweiz). Siehe Inserat Seite 2.

- Unterhaltung mit der Kabarettistin Anet Corti
- **Donnerstag, 9. Juni**, 17 Uhr
- Eintrittskarten für CHF 35.– bei KKL-Ticketshop (Telefon 041 226 77 77) oder online www.kkl-luzern.ch

Pro SenectuteIMPULS

«Altersschlau statt reingetappt»

Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir

Mit diesem spannenden Thema lädt Pro Senectute Kanton Luzern im Frühjahr 2022 zu den beliebten Impulsveranstaltungen ein. Nebst dem Referat «Verhaltensprävention» von Roland Jost (Luzerner Polizei) erhalten die Anwesenden in der anschliessenden Podiumsrunde wertvolle Inputs und Informationen, wie man sich im Betrugsfall verhalten soll.

Sursee: Montag, 11. April, Pfarreizentrum

Schüpfheim: Mittwoch, 18. Mai, Pfarreiheim

Ebikon: Dienstag, 14. Juni, Pfarreiheim

- **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr
- **Türöffnung:** 13.30 Uhr
- **Eintritt:** CHF 10.–/Person (Vorortkasse, bargeldlos mit TWINT möglich)
- **Anmeldung:** bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter: lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 85, Pro Senectute Kanton Luzern, Nicole Strasser, Maihofstrasse 76, Postfach, 6002 Luzern



Jetzt anmelden

MARKTPLATZ 60PLUS, SAMSTAG, 14. MAI

«hören – zuhören – aufhören – dazugehören – ungehörig»



Dieses Jahr findet in der Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. Rund 30 Institutionen, darunter auch Pro Senectute Kanton Luzern, zeigen an ihren Marktständen, wo freiwillige Mitarbeit von Seniorinnen und Senioren

gefragt ist und wo sie Beratung und Unterstützung finden.

- **Samstag, 14. Mai**
Kornschütte, Luzerner Rathaus
- **Zeit:** 9 bis 17 Uhr
- **Info:** www.lu.prosenectute.ch/Freiwilligenarbeit oder www.luzern60plus.ch



**Machen
Sie mit!**

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

22.3./12.4./	NEU: Sprach-Treff Spanisch
24.5./21.6.	Maihof, Luzern
23.3./27.4./	Digi-Treff
25.5.	Maihof u. Guggi, Luzern
6.4./4.5./	Spazier-Treff
1.6.	Bahnhof, Luzern
7.4./5.5./	Jass-Treff
2.6.	Militärgarten, Luzern
7.4./5.5./	Gespräche am runden Tisch
2.6.	Barfüsser, Luzern
7.4./12.5./	NEU: Sprach-Treff Französisch
23.6.	Maihof, Luzern
8.4./20.5./	Denk-Fitness-Treff
24.6.	Maihof u. Guggi, Luzern
12.4./10.5./	Single Lunch
14.6.	Guggi, Luzern
13.4./18.5./	NEU: Sprach-Treff Englisch
22.6.	Maihof, Luzern
27.4./18.5./	Tanznachmittag
15.6.	Südpol, Kriens

Touren

23.3.	Wanderung «Etzel – St. Meinrad»
31.3.	Wanderung «Seetal – Freiamt»
31.3.	MTB-Tour «Willisau»
7.4.	Wanderung «Aargauer Schlossweg»
13.4.	Wanderung «Mittelpunkt Kt. Luzern»
14.4.	MTB-Tour «Schwarzenberg»
19.4.	Velotour «Sempachersee»
20.4.	Wanderung «Höllgrotte Lorzentobel»
28.4.	Wanderung «Baselbieter Chirsiweg»
28.4.	MTB-Tour «Landessender»
3.5.	Velotour «Zugerland»
5.5.	Wanderung «Marbachegg»
11.5.	Wanderung «Willisau – Mauensee»
12.5.	MTB-Tour «Meggerwald»
17.5.	Velotour «Rapsfelder»
18.5.	Wanderung «Waldstätterweg»
19.5.	MTB-Tour «Wolhusen»
31.5.	Velotour «Rheinfall Spargelhof»
2.6.	Wanderung «Lindenberg»
9.6.	MTB-Tour «Rathausen Emmen»
9.6.	Wanderung «Belchenfluh»
14.6.	Velotour «Beromünster Rosengarten»
15.6.	Wanderung «Schlierentalwanderung»
23.6.	MTB-Tour «Hochdorf Lindenberg»

Weitere Informationen:

lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen
Telefon 041 226 11 99

Durchführungsentscheide unter:
lu.prosenectute.ch/Durchführung



drehscheiben 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die kostenlosen regionalen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern



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
www.seetal65plus.ch

Region Rontal
041 440 50 10
www.rontal65plus.ch

Region Sursee
041 920 10 10
www.regionsursee65plus.ch

Region Entlebuch
041 485 09 09
www.regionentlebuch65plus.ch

cinedolcevita Mittwoch, 11. Mai

ELLA & JOHN

«Das Leuchten der Erinnerung»

Ella und John sind weg. Statt sich mit ihrer Zukunft zu befassen, sind sie mit ihrem alten Wohnmobil losgefahren. Ihre erwachsenen Kinder sind so verärgert wie besorgt und versuchen, die beiden zu finden.

Doch John, bei dem sich zunehmend Gedächtnislücken bemerkbar machen, und die lebenspraktische Ella sind auf einer Reise, deren Ziel nur sie selbst kennen: die US-Ostküste hinunter, bis zum Hemingway-Haus in Key West.

Nachts sehen sich Ella und John, die seit 50 Jahren verheiratet sind, mit einem Diaprojektor Fotos aus ihrem Leben an – dabei sind es nicht nur ihre Erinnerungen, die leuchten, es ist auch ihre unerschütterliche Liebe füreinander.

■ **Datum:** Mittwoch, 11. Mai

■ **Zeit:** 18.30 Uhr

■ **Ort:** Stadtkino Luzern, rollstuhlgängig

■ **Ticket:** Reservation empfohlen, Telefon 041 410 30 60, info@stadtkino.ch



Von Regisseur Paolo Virzi, Italien/Frankreich 2017, nach einem Roman von Michael Zadoorian, mit Oscar-Preisträgerin Helen Mirren und dem zweifachen Golden-Globe-Gewinner und Oscar-Preisträger Donald Sutherland.

AB 3. MAI: THEATERWORKSHOPS

Blick hinter die Kulissen der Freilichtspiele Luzern



Vom 7. Juni bis zum 16. Juli präsentieren die Freilichtspiele Luzern auf dem Tribschenareal ihre Produktion «Viel Lärm um nichts» von William Shakespeare in der Fassung von Charles Lewinsky, unter der Regie von Ueli Blum.

Die Freilichtspiele Luzern warten mit einem neuen Konzept auf: Mit dem Projekt «55+» gibt der Verein die Möglichkeit, die aktuelle Inszenierung vom Probebeginn bis zur Premiere zu begleiten.

Theatererfahrungen sowie Kenntnisse über das Stück sind keine gefordert. Wer alle 5 Workshops besucht, profitiert von einem freien Eintritt für das Stück. Und wer weiss, vielleicht stehen Sie bei der nächsten Produktion selber auf der Bühne der Freilichtspiele Luzern.

Workshop-Themen: Theater begreifen, 3. Mai; Theater spielen, 10. Mai; Theater wahrnehmen, 17. Mai; Theater erleben, 24. Mai; Theater gestalten, 31. Mai.

■ **Daten:** jeweils dienstags, 3. Mai bis 31. Mai

■ **Zeit:** 10 Uhr

■ **Dauer:** 90 Minuten, inkl. 15 Minuten Pause

■ **Ort:** Villa Schröder, Luzern

■ **Kosten:** pro Workshop CHF 25.–, die Teilnehmenden aller Workshops (CHF 125.–) erhalten ein Gratisticket für eine Aufführung.

■ **Weitere Informationen:** Alle Workshops finden am Ort statt, wo später auch die Aufführungen stattfinden. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei. Die Workshops finden je nach Wetterlage drinnen oder draussen statt.



■ **Anmeldung:** QR-Code scannen oder per E-Mail an produktion@freilichtspiele-luzern.ch

« Die letzte Runde geht auf mich! »

In unserem Leben feiern wir viele Feste und so manche davon richten wir auch selbst aus. Die Stiftung Schweizerische Bestattungsvorsorge SSBV widmet sich ganz bewusst dem letzten, sehr persönlichen Fest, das unausweichlich irgendwann kommt. Verantwortungsbewusst zu leben, bedeutet auch, seine Bestattung – eben die letzte Runde – zu planen und die Finanzierung vorzeitig zu sichern. Zur Entlastung für sich selbst sowie von Angehörigen, Nachkommen und Umfeld.

Stellen Sie sich vor, Ihr Abschied von dieser Welt würde ganz nach Ihren Vorstellungen vonstattengehen. Sie hätten Art, Ort, Details Ihrer Bestattungsfeierlichkeiten nach Ihren individuellen Wünschen bereits zu Lebzeiten geplant sowie die finanzielle Absicherung getroffen. Liesse sich so das Leben nicht noch mehr geniessen, im Wissen, dass Sie bis zuletzt Verantwortung für sich übernommen haben?

Heute für morgen vorsorgen

In unseren Leben sorgen wir mit zahlreichen Versicherungen für eventuell eintretende Fälle vor. Ebenso sichern wir uns finanziell für das Alter ab und wünschen, unseren Erben etwas zu hinterlassen. Sich frühzeitig mit dem eigenen Ableben und den damit verbundenen Entscheiden auseinanderzusetzen, gehört ebenso zu einem verantwortungsvollen Leben, wie die Sicherheiten, die wir uns zu Lebzeiten ermöglichen.



Emotionale und finanzielle Entlastung

Der Verlust eines geliebten und nahen Menschen ist für die Angehörige, die Nachkommen und das Umfeld eine belastende Situation. Mit dem Sterbevorsorgevertrag sind sie sowohl emotional als auch finanziell entlastet und es entsteht Raum für die Trauer. Genauso wie für den Vorsorgenehmer, welcher das Leben in vollen Zügen geniessen kann, im Wissen und Vertrauen, dass er alles geregelt hat.

Selbstbestimmt und verantwortungsvoll

Die Stiftung Schweizerische Bestattungsvorsorge SSBV setzt mit ihren Dienstleistungen genau da an: Im persönlichen Sterbevorsorgevertrag definiert der Vorsorgenehmer, begleitet und beraten von einem Bestattungsinstitut seiner Wahl, sämtliche Einzelheiten der eigenen Bestattung und der Trauerfeierlichkeiten bis hin zur Grabgestaltung und -pflege. Die gewünschten Leistungen legen die Höhe des Vorsorgekapitals fest. Nach Ableben des Vorsorgenehmers begleicht die Stiftung sämtliche Rechnungen der Dienstleister aus dem Vorsorgekonto, welches auf den Vorsorgenehmer lautet. Ein verbleibendes Guthaben wird an die Erben ausbezahlt.

Sie wollen Ihre «letzte Runde» selbstbestimmen? Die Stiftung Schweizerische Bestattungsvorsorge sowie ihr Partnernetzwerk stehen gerne für ein unverbindliches Erstgespräch zur Verfügung.



Thank you for the Music!



Pro Senectute Kanton Luzern startete am 1. Januar 2022 mit den Neujahrskonzerten schwungvoll ins 2022.

Das Seniorenorchester, die Solistin Julie Répérant sowie die jungen Darstellerinnen und Darsteller der Musical Factory entführten das Publikum in eine andere Welt. Unter höchsten Schutzmassnahmen und 2-G-kompatibel belohnten die Anwesenden den künstlerischen Hochgenuss mit viel Applaus.

Ein spezieller Dank ging dieses Jahr an den abtretenden, langjährigen Dirigenten des Seniorenorchesters Josef Gnos. Zudem bedankte sich Geschäftsführer Ruedi Fahrni bei allen Beteiligten für diesen Sondereinsatz – mit Schutzmaske zu tanzen, zu singen und zu musizieren. Sichtlich beschwingt und bewegt verliessen alle Besucherinnen und Besucher das Luzerner Theater.

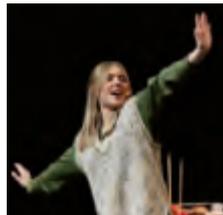
Der SRF-Kulturredaktor Florian Hauser führte durch das vielfältige Programm.



Josef Gnos dirigierte seine letzten Neujahrskonzerte.



Solistin Julie Répérant begeisterte mit einer grossartigen Stimme.



Geschäftsleiter Ruedi Fahrni verdankte alle Beteiligten.



Das Seniorenorchester Luzern auf der Bühne des Luzerner Theaters.

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



Exklusive Konzerterlebnisse im KKL Luzern.

Geniessen Sie zwei grossartige und bewegende Konzerte im Konzertsaal des KKL Luzern zum Spezialpreis: Das Luzerner Sinfonieorchester offeriert Ihnen 20% Ermässigung auf die Eintrittspreise. Das Angebot ist streng limitiert. Pro Bestellung können max. 4 Karten bezogen werden (Zuteilung nach Bestelleingang).

Rising Stars 2022

Dienstag, 5. April 2022

19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Luzerner Sinfonieorchester | Jonathan Bloxham, Leitung

Leia Zhu, Violine | Timothy Ridout, Viola |

Abel Selaocoe, Violoncello

Camille Saint-Saëns: Ouvertüre zur Tragödie «Andromaque»
William Walton: Konzert für Viola und Orchester
Pablo de Sarasate: «Zigeunerweisen» für Violine und Orchester
Giovanni Sollima: L.B. Files per Violoncello, orchestra d'archi
ed electronics

Mit seinem Bratschenkonzert eröffnete Walton 1928 diesem damals noch arg unterschätzten Instrument völlig neue Klang- und Ausdruckswelten. Und das derart erfolgreich, dass selbst Meistergeiger wie Yehudi Menuhin oder Maxim Vengerov ihre kostbaren Instrumente für einmal mit der Bratsche tauschten. Wer sich an Sarasates «Zigeunerweisen» wagt, muss absolut schwindelfrei sein: Ein hochvirtuoses Paradestück, das vom Interpretieren alles verlangt, was auf der Geige möglich ist. Don Pablo, wie man Sarasate nannte, war als Violinist eine Klasse für sich, zu vergleichen nur mit dem legendären Paganini.

Information & Kartenverkauf:

T 041 226 05 15 | karten@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

Kat. 1: Tickets zu CHF 96 (statt CHF 120)

Kat. 2: Tickets zu CHF 76 (statt CHF 95)

Kat. 3: Tickets zu CHF 56 (statt CHF 70)

Kat. 4: Tickets zu CHF 40 (statt CHF 50)

Kat. 4: Tickets zu CHF 20 (statt CHF 25)

ERST-
KLASSIGES
ZUM
SPEZIAL-
PREIS!

Konzert zum Muttertag

Sonntag, 8. Mai 2022

11 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Luzerner Sinfonieorchester | Michael Sanderling, Leitung

Johannes Moser, Violoncello

Joseph Haydn: «Die Vorstellung des Chaos» – Introduction
zum Oratorium «Die Schöpfung»

Joseph Joachim Raff: Cellokonzert Nr. 1 d-Moll op. 193

Wolfgang A. Mozart: Sinfonie Nr. 36 C-Dur KV 425 «Linzer»

Vor 200 Jahren erblickte Raff in Lachen am oberen Zürichsee das Licht der Welt. Dass er einmal zu einem der am meisten gespielten Komponisten werden sollte, war damals noch nicht absehbar. Sichtlich in Eile war Mozart im November 1783, als er seine «Linzer» Sinfonie niederschrieb: «*Dienstag als den 4. November werde ich hier eine academie geben. – und weil ich keine einzige Simphonie bey mir habe, so schreibe ich über hals und kopf an einer neuen, welche bis dahin fertig seyn muss.*» Wesentlich mehr Zeit, nämlich volle zwei Jahre, nahm sich Haydn für seine «Schöpfung». Sie ist zweifellos eines seiner beliebtesten Werke.

Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an:

Luzerner Sinfonieorchester, Kartenverkauf
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

Dieses Angebot gilt für alle ZENIT-Leserinnen und -Leser,
sowie für die Mitglieder des Magazins.

Die Anzahl der Karten ist beschränkt! Versand des Tickets
nur bis 1 Woche vor dem jeweiligen Konzert möglich.

Das Angebot gilt bis zum 25. April 2022.

Erstklassiger Klangkörper,
renommierte Dirigenten und Solisten,
internationale Ausstrahlung.

info

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.prosenec-
tute.ch

MAHLZEITENDIENST

Telefon 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

TREUHANDDIENST

Telefon 041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

ORTSVERTRETUNGEN

Telefon 041 226 11 85
ov@lu.prosenectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

WOHNEN IM ALTER

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

Telefon 041 226 11 88
oder über die regionalen
Drehscheiben
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ

in Zusammenarbeit mit der
Alzheimervereinigung Luzern
Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

CLUB SIXTYSIX

Gönnerverein
ProSenectute Kanton
Luzern
Telefon 041 226 11 88
www.club66.ch
info@club66.ch

BERATUNGSSTELLEN

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

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

Region Willisau, Sursee, Entlebuch

Menzbergstrasse 10
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

Ein freiwilliger Beitrag fürs Zenit
ist herzlich willkommen. Spende
mit Kommentar/Vermerk «Zenit»
versehen:

Postkonto 60-1599-8
IBAN CH30 0900 0000 6000 1599 8



Inserat



Schützen Sie Ihre Angehörigen vor
unvorhergesehenen oder zu hohen
Kosten im Todesfall.

Haben Sie sich bereits um Ihre Nachsorge gekümmert
oder zumindest Gedanken darüber gemacht, was nach
Ihrem Ableben mit Ihnen geschehen soll? Noch nicht?

Der **Kremationsverein Luzern** fördert in der Zentral-
schweiz seit 1926 die Verbreitung des Feuerbestattungs-
gedankens. Durch eine Mitgliedschaft beim Kremations-
verein Luzern wird für Sie die Feuerbestattung mit einer
Vereinbarung in die Wege geleitet und geregelt. Wir
übernehmen für unsere Mitglieder die Kosten für Sarg
und Bedienung, das Einkleiden und Einsargen sowie die
Feuerbestattung und eine einfache Urne. Die Mitglied-
schaft schützt Sie und ihre Angehörigen vor unvorherge-
sehenen oder zu hohen Kosten im Todesfall. Dank einer
langjährigen Zusammenarbeit mit den Krematorien
Luzern und Seewen SZ sowie kompetenten regionalen
Bestattern können wir unseren Mitgliedern in der
Zentralschweiz (Luzern, Uri, Schwyz, Obwalden,
Nidwalden und Zug) eine pietätvolle, seriöse sowie
kostengünstige Lösung anbieten.

Mein Wille geschehe! Bestimmen Sie selber darüber,
was nach Ihrem Ableben mit Ihnen geschieht. Planen
Sie heute Ihre Nachsorge, wir beraten Sie gerne oder
senden Ihnen unverbindlich die Beitrittsunterlagen für
eine Mitgliedschaft.

Mitgliedschaft (einmalige Zahlung)

CHF 850.00 wenn die Wohngemeinde die Kosten
der Einäscherung bezahlt.
CHF 1'350.00 wenn der Verein diese Kosten
übernimmt.

Mitgliedschaft mit Jahresbeiträgen (auf Anfrage)

Informationen: Walter Gnos, Telefon 041 360 51 58

Bitte senden Sie mir unverbindlich die Informations-
unterlagen zum Vereinsbeitritt.

Name/Vorname

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Mail

Einsenden an: Kremationsverein Luzern
Postfach 3111, 6002 Luzern
www.kremationsverein.ch
info@kremationsverein.ch

RAIFFEISEN



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

raiffeisen.ch/nachlass