

zenit

MIT KURSPROGRAMM
BILDUNG+SPORT

2|22

JUNI

Blick in die Geschichte
**Die Blütezeit
der Luzerner Bäder**

Ukraine-Flüchtlinge
**Das Herz und die Seele
in der Heimat**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Pius Segmüller**

Ellen Ringier

**«Helfen gehört
zu meinem Leben»**

SCHWERPUNKT:
*Aktiv im Alter –
Freiwilligenarbeit*

PRO
SENECTUTE



Wir freuen uns auf Sie!

DOLCE VITA AM SEE.

Geniessen am See

Dolce Vita am Mittag, zum Kaffee,
zum Abendessen.

Grand Casino Luzern AG | Haldenstrasse 6 | 6006 Luzern | grandcasinoluzern.ch

*Dolce
vita*

GENIESSEN
AM SEE.



«Aktiv sein – Freiwilligenarbeit»

Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

«Freiwillige haben nicht unbedingt die Zeit, sie haben das Herz.» Das Zitat von Elizabeth Andrew steht sinnbildlich für den Inhalt dieser Zenit-Ausgabe. Jeden Tag eine gute Tat zu vollbringen – ist das Lebensmotto von Ellen Ringier. In der Rubrik «im Zenit» blickt die Mäzenin zurück auf ihre Engagements für Gleichberechtigung, Kultur, Antirassismus, Frauenrechte, Elternhilfe u.v.m. Und sie hat noch lange nicht genug. «Helfen gehört zu meinem Leben», sagt sie.

Hat sich Freiwilligenarbeit für ältere Menschen während der Pandemie verändert? Stephan Kirchschrager und Mario Störkle von der Hochschule Luzern haben sich intensiv damit auseinandergesetzt. Im Fachbeitrag erfahren Sie, welche interessanten Erkenntnisse sie dabei gewonnen haben. Armin Ritter, Katharina Huter und Hermann Morf berichten, wieso sie gerne und schon sehr lang unentgeltlich unterwegs sind. Es sei Balsam für ihre Seele, meint beispielsweise Katharina Huter. Und im Pro & Contra schildern Franz Lang und Judith Limacher ihre unterschiedlichen Ansichten zur Freiwilligenarbeit.

Rund um die Geschehnisse im Ukraine-Krieg zeigt sich bei uns eine grosse Hilfsbereitschaft. Ohne Freiwillige wäre es gar nicht möglich, so viele Flüchtlinge aufzunehmen, sie zu beherbergen und ihnen so zumindest ein klein wenig «Normalität» zurückzugeben. Zenit-Redaktorin Monika Fischer hat sich unter anderem mit dem pensionierten Sekundarlehrer Joseph Schmidiger unterhalten, der Deutsch beim Verein «LUkraina» unterrichtet. Unentbehrlich sind die rund 1300 Freiwilligen auch für Pro Senectute Kanton Luzern. «Seniorinnen und Senioren, die sich freiwillig engagieren, wollen etwas bewirken. Sie sind motiviert und stehen positiv im Leben», sagt Silvia Pia Meier, Freiwilligenvermittlerin bei Pro Senectute Kanton Luzern. Sie hat einen Wunsch: «Freiwilligenarbeit sollte in der Gesellschaft besser akzeptiert sein.»

Zu guter Letzt wünsche ich Ihnen viel Freude mit dem Halbjahreskursprogramm «impulse» von Bildung+Sport. Bleiben Sie gesund und fit.

Ruedi Fahrni

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit Ellen Ringier.
- 8 FREIWILLIGENARBEIT**
Silvia Pia Meier erzählt von ihrer Arbeit als Freiwilligenvermittlerin bei Pro Senectute Kanton Luzern.
- 11 FACHBEITRAG**
Dr. Mario Störkle und Prof. Dr. Stephan Kirchschrager über die Folgen der Pandemie auf ältere Freiwillige.
- 14 PRO & CONTRA**
Franz Lang und Judith Limacher über die Vor- und Nachteile von Freiwilligenarbeit.
- 16 PERSÖNLICHKEITEN**
Hermann Morf, Katharina Huber und Armin Ritter erzählen, warum sie sich oft und gern für andere engagieren.
- 22 HILFE ZUR SELBSTHILFE**
Maria Waser und Joseph Schmidiger berichten, weshalb sie sich für Ukraine-Flüchtlinge einsetzen.
- 27 WAS MACHT EIGENTLICH?**
Zu Besuch bei Pius Segmüller.
- 28 BLICK IN DIE GESCHICHTE**
Walter Steffen über die Blütezeit der Luzerner Bäder.
- 31 AGENDA**
Spannende Anlässe und Termine zum Vormerken.
- 34 PRO-SENECTUTE-TAG**
Rückblick auf den rundum gelungenen Anlass.
- 37 PODCASTS**
Wissenswertes über die Audioformate.
- 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)
Michèle Albrecht
(Bildung+Sport)

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

«Helfen gehört zu meinem Leben»

Sie ist die wohl bekannteste Mäzenin der Schweiz und hat sich in ihrem Leben für Gleichberechtigung, Kultur, Antirassismus, Frauenrechte, Elternhilfe und vieles mehr engagiert. Dabei könnte es sich Ellen Ringier, die aus einer wohlhabenden Familie stammt, einfach machen. Aber davon will die gebürtige Luzernerin auch mit 70 Jahren nichts wissen.

VON ROBERT BOSSART

Mit ein paar Minuten Verspätung treffen wir im Ringier-Pressegebäude ein. Bepackt mit ein paar Taschen und eine Entschuldigung murmelnd – eine wichtige Sitzung habe sie aufgehalten –, fährt Ellen Ringier mit dem Schreibenden schliesslich zur Dachterrasse hinauf. Mit der Frühlingssonne im Gesicht und mit Blick über die Dächer Zürichs: So soll das Gespräch stattfinden. Zwischendurch ein, zwei Telefonate und die Frage, wie lange das Gespräch dauern soll. «Mehr als eine Stunde brauchen wir sicher nicht, dann habe ich alles erzählt, was mein Leben hergibt», sagt sie und lacht. Am Schluss dauert es doch etwas länger. Denn Ellen Ringier hat viel zu erzählen, sehr viel.

Aufgewachsen ist sie zusammen mit zwei Schwestern in Luzern, ihr Vater war Kaufmann und Kunstsammler, ihre Mutter stammte aus einer Londoner Bankiersfamilie. 1976 heiratete sie den Verleger Michael Ringier, ihr Jurastudium schloss sie 1980 mit dem Doktor-examen ab. Gerade wegen dieses privilegierten Hintergrunds empfinde sie es als eine Verpflichtung, ihre Begabungen und Möglichkeiten in den Dienst anderer zu stellen, betont sie. Eine Zeitschrift schrieb einmal über sie: «Ihre Zeit investiert sie nicht in Maniküre oder Sitzungen beim Personal-Trainer, sondern in die Verbesserung der Welt.» Tatsächlich engagiert sich Ellen Ringier ehrenamtlich seit Jahrzehnten für verschiedene kulturelle und soziale Organisationen und Aufgaben.

Woher kommt dieser Antrieb? Ellen Ringier betont sogleich, dass dies sehr viel mit ihrer Familiengeschichte und ihrer Erziehung zu tun habe. «Ich bin nicht religiös aufge-

wachsen, dennoch habe ich mich als ungefähr Zwölfjährige gefragt, was Gott sich wohl wünscht, was ich mit meinem Leben machen soll.» Und da sie in dieser Zeit in der Pfadi war, habe sie gedacht, Gott wolle, dass sie jeden Tag eine gute Tat vollbringe. «Jahrelang habe ich jeden Abend vor dem Einschlafen gedacht: Welche gute Tat hast du heute gemacht und welche könnte es morgen sein?»

Zudem erhielt sie von ihrem Grossvater in dieser Zeit eine gewisse Summe Geld. «Der Hintergedanke war, dass ich damit nicht von Männern abhängig sein müsse. Das war damals unglaublich fortschrittlich, zudem sagte er: «All life is about is to give other people a chance, im Leben geht es darum, anderen Menschen eine Chance zu geben.» Darüber haben wir viel und intensiv diskutiert.»

Und so machte sich Ellen Ringier zusammen mit ihren zwei Schwestern bereits als Teenager viele Gedanken über ihre Zukunft. Sie fragte sich, ob es darum gehe, möglichst viele Handtaschen und Autos zu besitzen. «Oder wollen wir einen Beitrag an die Gesellschaft leisten? Und so dachten wir alle, dass wir das Glück, in einer gutbürgerlichen Familie aufzuwachsen – mit der wir viel gereist sind und vieles kennenlernen durften – nutzen sollten, um etwas davon an die Gesellschaft zurückzugeben.»

Dieses Bewusstsein, als privilegierter Mensch gegenüber der Gesellschaft eine Verantwortung zu haben, hat sie bereits als junger Mensch geprägt. «Ich kann mich nicht erinnern, wann ich mir das letzte Mal die Nägel lackiert habe. Ich weiss auch nicht, wie lange meine letzten Kopfschmerzen zurückliegen.» Sie habe es von Anfang an abgelehnt, ein Leben zu

«Im Leben geht es darum, anderen Menschen eine Chance zu geben.»



führen, bei dem es nur um die eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse gehe. Vorgelebt haben das bereits ihre Eltern. «Ich weiss noch gut, wie meine Mutter im Armenienkonflikt eine aus meiner damaligen Sicht riesige Summe gespendet hat. «Mami, was machst du da», habe ich zu ihr gesagt. Aber das zeigt, dass meine Eltern sehr viel Empathie besaßen und jeweils mitlitten, wenn Menschen unverschuldet in Not waren.»

Seit über zwanzig Jahren engagiert sich Ellen Ringier für Eltern. 2001 gründete sie die Stiftung «Elternsein», die das Elternmagazin «Fritz und Fränzi» herausgibt. «In den Neunzigerjahren wurden immer mehr Erziehungsthemen an die Schule delegiert, und mir wurde bewusst, dass viele nicht wussten, was Elternsein bedeutet und wie sie damit umgehen sollen.» Ihr Mann und sie haben selber zwei Töchter und sie merkte, dass es ein Bedürfnis gab, dieser Thematik mehr gesellschaftliche Relevanz zu verleihen. Viele Jahre kümmerte sie sich mit Leidenschaft um die Stiftung und sammelte Geld für die Finanzierung des Magazins.

Ihr Engagement als Unterstützerin und Förderin hat aber bereits viel früher begonnen, so war sie über viele Jahre Präsidentin der gemeinnützigen und wohltätigen Stiftung der Familie Ringier namens Humanitas. Zudem sass sie über zehn Jahre im Verwaltungsrat des Zürcher Schauspielhauses und war Mitglied der Gründerstiftung des KKL in Luzern.

Sehr viel bedeutete ihr die Mitwirkung in der Schweizerischen Pfadistiftung. «Da war ich lange mit dabei, mir ging es vor allem darum, genug Lagerplätze für die Kinder und Jugendlichen zur Verfügung zu stellen.» Auch für die Stiftung gegen Rassismus und Antisemitismus und die Gesellschaft Minderheiten Schweiz genauso wie als Präsidentin der Stiftung für konstruktive, konkrete und konzeptuelle Kunst oder im Verwaltungsrat der Schauspielhauses Zürich setzte sie sich mehr als 10 Jahre lang ein.

Ihr war es aber stets wichtig, auch wieder loszulassen und anderen den Platz zu übergeben. «Ich gehe immer mit vielen Ideen in eine neue Sache rein. Sigi Feigel, der Doyen der Stiftung gegen Rassismus und Antisemitismus, meinte

damals, ich könnte wenigstens an den ersten zwei, drei Sitzungen zuerst mal ruhig sein und zuhören.»

Sie lächelt verschmitzt, während sie in der Handtasche nach einem Lippenstift sucht, weil ihr doch noch bewusst wird, dass ein Fotograf fleissig Bilder macht. «Ein bisschen an sich denken – wenigstens bei einem Medientermin – sollte man schon», meint sie. Es gäbe Leute in ihrem Umfeld, die sich um ihre Falten im Gesicht sorgten. Gefallen tun ihr diese zwar nicht, Zeit und Lust, daran etwas zu ändern, hat sie nicht. «Die gehören zu meinem Leben», sagt sie. Und wechselt lieber das Thema.

Ellen Ringier war lange auch in der Zürcher Frauenzentrale im Vorstand und setzte sich für die Gleichberechtigung der Geschlechter ein. «Das war in einer Zeit, als ich noch in der Advokatur als Juristin tätig war.» Dann, sie war um die vierzig, kamen ihre beiden Töchter in ihr Leben, ihr Mann war beruflich bei Ringier stärker gefordert und die junge Familie bezog ein neues Haus in Küsnacht. Ellen Ringier gab ihren Job als Juristin auf, damit sie mehr Zeit für die Kinder hatte, die anderen Engagements pflegte sie aber weiter.

Seit dieser Zeit hatte sie ein eigenes Büro und wurde immer mehr von Stiftungen und ähnlichen Institutionen angefragt, ob sie sie beim Fundraising beraten oder helfen, geeignete Stiftungsräte zu finden. «Ich bin heute noch Gesprächspartnerin für Leute, die etwas aufbauen möchten.» Ellen Ringier gilt als hartnäckige Geldsammlerin. Sie lacht und schüttelt den Kopf. «Die Menschen dachten immer, ich könne doch einfach das Geld meines Mannes nehmen.» Das wollte sie jedoch nicht, und immer wieder hat sie Projekte aus ihren eigenen Mitteln mitfinanziert.

Vor allem aber besitzt sie dank ihres grossen Netzwerks die Gabe, andere Menschen zu überzeugen, damit sie Stiftungen und ähnliches finanziell unterstützen. Vor 40 Jahren gab es durchaus Leute, die erstaunt waren, dass eine wie sie sich für soziale Anliegen engagiert. Einer der «Grossen» aus der Wirtschaft nannte sie deswegen sogar «Krypto-Kommunistin». «Viele wunderten sich damals, warum ich nicht einfach die Rolle der Unternehmensegattin übernahm. *«Tais-toi et sois jolie – schweig und sei hübsch»*, aber das interessierte mich überhaupt nicht.»

Als Jugendliche und junge Frau in Luzern interessierte sich Ellen Ringier für alles, was mit Sport zu tun hatte: Skifahren, Tennis, Langlauf, Klettern, Golf und mehr. «Ich war zwar nirgends wirklich begabt, aber es machte Spass.» Natürlich war sie auch Fasnächtlerin, und so kam es, dass sie übernachtigt, müde, etwas angetrunken und hungrig mit einer Kollegin im voll besetzten Mövenpick am Grendel

gegenüber eines jungen Mannes ein Plätzchen fand. Als ihr Vis-à-vis ein leckeres Clubsandwich serviert bekam, lief ihr das Wasser im Mund zusammen und sie fragte ihn, ob sie ein Stück davon haben könnte. «Mein Mann sagt heute noch, wenn er ein Dessert serviert bekommt: Lass mir doch wenigstens den ersten Bissen.»

Heute sind die beiden seit 50 Jahren ein Paar, ein glückliches. Wie haben sie das geschafft? Ellen Ringier überlegt. «Ich kann es nur in einem Satz zusammenfassen: Wir haben es beide gewollt.» Zusammen leben, zusammen alt werden.

Es habe viele Situationen gegeben, bei denen andere vielleicht auseinandergegangen wären. «Wir haben gewisse Dinge von Anfang an festgelegt, etwa das Prinzip leben und leben lassen.» Und sie vereinbarten, dass der Satz: «Dann gehe ich» in ihrer Ehe nicht vorkomme. «Viele Paare sprechen dauernd solche Drohungen aus, was sehr harte Worte sind. Wir haben es geschafft, einander wertzuschätzen, bis heute.» Und das Gefühl, dass sie zusammengehören, das habe stets überwiegt und ihre Beziehung getragen.

der wertzuschätzen, bis heute.» Und das Gefühl, dass sie zusammengehören, das habe stets überwiegt und ihre Beziehung getragen.

«Fritz und Fränzi», ein Herzensprojekt

Nach der Hochzeit lebte das Paar acht Jahre in Hamburg, bevor sie am Zürichsee ihre Zelte aufschlugen. Beide arbeiteten viel, deshalb gründeten sie erst relativ spät eine Familie. Vor allem mit der Art von Arbeit in Deutschland, als sie in der Direktion einer Versicherung tätig war, bekundete sie zunehmend Mühe. Sie wollte nicht mehr «Handlangerin» sein, um mit juristischen Mitteln «guten Kunden» wirtschaftliche Vorteile zu verschaffen, die es ihrer Meinung nach nicht verdient hatten. «Menschen zu helfen, die immer den Konflikt und ihren eigenen Vorteil suchen – das wollte ich nicht mehr.»

Aber Ellen Ringier wäre nicht Ellen Ringier, wenn sie sich damit begnügt hätte. Als ihre ältere Tochter zehn Jahre alt war, gründete sie ihr bereits erwähntes «Herzensprojekt» und gab das Magazin «Fritz und Fränzi» heraus. «Wir waren damals zu zweit und ich arbeitete Tag und Nacht. Als ich einem Fachmann bei Ringier mein Budget vorlegte, meinte dieser: «O.k., damit wirst du jedes Jahr drei Millionen verlieren.» Ganz so viel war es nicht, aber in all den Jahren hat sie trotz Fundraising doch eine grössere Summe aus eigener Tasche in das Projekt gesteckt.

Heute ist «Fritz und Fränzi» das auflagenstärkste, national und international prämierte Elternmagazin im deutschsprachigen Raum. «Es war und ist mir einfach wichtig, dass Eltern, wenn sie das möchten, zu Elternwissen kommen, dafür kämpfe ich.»

«Überall, wo es mich braucht, packe ich an. Helfen gehört zu meinem Leben.»

Zur Person

Ellen Ringier wuchs zusammen mit ihren zwei Schwestern in Luzern auf, ihre Mutter stammte aus einer Londoner Bankiersfamilie, ihr Vater war Kaufmann und Kunstsammler. Ellen Ringier schloss ihr Jura-Studium 1980 mit einem Dokorexamen ab und arbeitete unter anderem als Auditorin am Bezirksgericht sowie in verschiedenen Anwaltskanzleien. 1976 heiratete sie den Verleger Michael Ringier, mit ihm zusammen lebte sie acht Jahre in Deutschland. Sie und ihr Mann haben zwei erwachsene Töchter und leben in Küsnacht (ZH).

Seit über 30 Jahren setzt sich Ellen Ringier ehrenamtlich für verschiedene kulturelle und soziale Organisationen und Aufgaben ein. 2001 gründete sie die Stiftung Elternsein, die das Magazin «Fritz und Fränzi» herausgibt. Die 70-Jährige ist heute zweifache Grossmutter.



Heute ist Ellen Ringier zweifache Grossmutter. Ihr Alltag ist aber auch mit 70 Jahren ziemlich ausgefüllt. Auf die Frage, ob sie um vier Uhr morgens aufstehe, lacht sie und meint: «Eher umgekehrt.» Da sie unter einer Schlafstörung leidet und deshalb Mühe mit dem Einschlafen hat, ist sie gerne bis spät in die Nacht hinein wach. Vor einem halben Jahr hat sie ihr eigenes Büro aufgegeben, nun arbeitet sie von zu Hause aus und beginnt den Tag meist nicht vor neun Uhr. Immer noch erhält sie viele Anfragen für Projekte und deren Unterstützung. Weil sie als Co-Produzentin des Dokumentarfilms «Female Pleasure» fungierte, bekommt sie viele Filmskripts zugeschickt. «Ich lese alle und gebe Tipps, wer da am ehesten unterstützen könnte.»

Sie kümmert sich auch um das Haus, zudem hat sie gerade den Umbau des Hauses ihrer Tochter gemanagt. «Überall, wo es mich braucht, packe ich an.» Woher nimmt sie diese Kraft? Wahrscheinlich habe sie schon viel Energie, meint sie nur und zuckt mit den Schultern. Ein Arzt habe, als sie noch jung war, zu ihrer Mutter gesagt, sie sei hyperaktiv und könne froh sein, wenn sie vierzig werde. «Das habe ich nie mehr vergessen.» Der Arzt irrte sich und Ellen Ringier ge-

hört inzwischen zur Altersgruppe der Pensionierten. Wie geht sie mit dem Älterwerden um? «Da ich mich mit mir selber nicht beschäftige, kümmere ich mich auch nicht um dieses Thema.» Sie treibe leider kaum mehr Sport, bewege sich zu wenig und schaue generell nicht gross auf die eigene Befindlichkeit. «Das ist natürlich ein grosser Fehler und der Tag wird kommen, an dem ich den Preis dafür zahle. Aber ich kann nicht anders. Mich wenig um mich selber zu kümmern, habe ich wohl von meinem Elternhaus so mitgenommen.»

Auf die Frage, ob sie glücklich sei, muss sie lange überlegen. Ein durch und durch freudvoller Mensch sei sie nicht und auch nie gewesen, räumt sie ein. Schon als Teenager habe sie mitbekommen, welches Gefälle zwischen ihrem Leben und demjenigen der meisten anderen bestehe. Die Privilegien, Möglichkeiten und Vorteile – das habe sie immer beschäftigt und darum auch zu ihrem Engagement geführt. Deshalb bleibt trotz all dem Glück, das sie erfahren durfte in ihrem Leben, ein Schatten auf ihrer Seele. Das soziale Gewissen und ein untrügliches Gerechtigkeitsgefühl zieht sich durch ihre ganze Biografie. «Helfen gehört darum zu meinem Leben.»

Freiwilligenarbeit sollte

Unter den unzähligen Möglichkeiten, welche Pro Senectute für ein freiwilliges Engagement bietet, ist es nicht so leicht, das passende Engagement für sich selbst zu finden. In diesem Fall hilft die Freiwilligenvermittlerin Silvia Pia Meier und zeigt auf, wo die eigenen Stärken am besten eingesetzt werden können..

TEXT UND FOTO: ANDREA HURSCHLER

«Pro Senectute Kanton Luzern, Silvia Pia Meier», an dieser Begrüssung kommt man fast nicht vorbei, wenn man bei der Geschäftsstelle in Luzern anruft. Denn Silvia Pia Meier arbeitet täglich am Empfang und nimmt die Telefonanrufe entgegen. Zusätzlich ist sie seit Anfang Jahr Freiwilligenvermittlerin. Wer sich für ein freiwilliges Engagement bei Pro Senectute interessiert, lernt die Person mit der freundliche Stimme nach dem ersten Telefonkontakt persönlich kennen. Denn in einem ersten Treffen tauscht sich die Freiwilligenvermittlerin mit den Seniorinnen und Senioren in einem Gespräch aus. «Als Erstes erzähle ich immer über uns und zeige auf, was wir alles machen», sagt Meier. «An den Reaktionen der Leute

merke ich bereits, was die Person schon kennt und was sie interessiert.»

Auf einem Formular können Interessierte ankreuzen, in welchen Bereichen sie sich ein freiwilliges Engagement vorstellen können und wie viel Zeit sie investieren möchten. Anhand dieser Angaben nimmt Silvia Pia Meier Rücksprache mit dem entsprechenden Bereichsleitenden und versucht so, ein passendes Engagement zu vermitteln. «Diese Seniorinnen und Senioren wollen etwas bewirken. Sie sind motiviert und stehen aktiv im Leben», freut sich Silvia Pia Meier. «Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass die Interessierten innert maximal zehn Tagen eine Antwort mit einem Vorschlag für ein Engagement erhalten.»

Pro Senectute Kanton Luzern arbeitet in den verschiedenen Bereichen mit Freiwilligen zusammen. In diesem Über



«Die meisten Seniorinnen und Senioren engagieren sich aus der Motivation heraus, aktiv zu bleiben, eine Beschäftigung zu haben und etwas für die Mitmenschen zu tun.»

Silvia Pia Meier,
Freiwilligenvermittlerin



«Mit meinem Engagement kann ich den Leuten eine Freude machen und sie sind extrem dankbar dafür. Wenn viel zurückkommt, macht man die Aufgabe automatisch gerne. Zudem schätze ich den kollegialen Kontakt

und dass ich auf dem Velo die (Zentral-)Schweiz kennenlernen kann.»

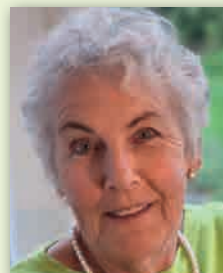
Theres Jöri,
Veloleiterin



«Es macht mir Freude mit meinen Fähigkeiten Leuten, die Unterstützung brauchen, helfen zu können. Mit gewissen Kunden habe ich auch <Langzeit-Kontakte> durch regelmässige Einsätze, wo wir gegenseitig viel

Schönes erleben.»

Peter Ott,
Alltags- und Umzugshilfe



«Ich hatte ein gutes Leben und ich habe Zeit: Deshalb engagiere ich mich gerne freiwillig. Es macht mir Freude und befriedigt mich. Zudem spüre ich eine Dankbarkeit, welche man im Berufsleben auf diese Art

nie zu spüren bekommt.»

Silvia Güggi,
Besuchsdienst und Seniorin im Klassenzimmer

besser akzeptiert werden

Wer ein Gespräch von Silvia Pia Meier mit einer interessierten Person verfolgt, spürt schnell: Sie ist mit ihrer ruhigen Art prädestiniert für diese Aufgabe. Sie hört zu, ordnet ein und schätzt die Bereitschaft der Freiwilligen, sich für die ältere Generation einzusetzen. Sie hat sich selbst – bevor sie bei Pro Senectute mit einem Vollpensum zu arbeiten begann – jahrelang in diversen Bereichen wie der Gemeinde, im Quartier, bei «Nez Rouge», beim Comic-Festival «Fumetto» oder den «Stanser Musiktagen» freiwillig engagiert. Wenn in einigen Jahren ihre Pensionierung ansteht, kann sie sich sehr gut vorstellen, wieder ein Ämtchen zu übernehmen. «Seniorinnen und Senioren haben einen unglaublichen Erfahrungsschatz und haben viel zu geben. Es wäre schade, das nicht zu nutzen», findet Meier. Immer wieder staunt sie, wie fit, interessiert, mobil und auch technischauffin die heutigen Pensionierten teils im hohen Alter sind.

Seit Silvia Pia Meier das Amt der Freiwilligenvermittlerin innehat, hat sie bereits einige Seniorinnen und Senioren erfolgreich vermittelt und zudem Ideen gesammelt, wie die Vermittlung noch weiter optimiert werden könnte. Was sie

Freiwillige gesucht

Viele Angebote und Leistungen kann Pro Senectute nur dank der Unterstützung und Mithilfe der rund 1300 freiwillig tätigen Mitarbeitenden anbieten. Es werden deshalb laufend Frauen und Männer gesucht, die mit ihren Kompetenzen und ihrem Wissen unterstützen können. Die Freiwilligen werden von Fachpersonen begleitet und unterstützt. Ob als Ortsvertretende, Seniorin oder Senior im Klassenzimmer, im Bereich Hilfen zu Hause, Treuhand+Steuern, Bildung+Sport, im Besuchsdienst, als Unterstützung bei der Wohnungssuche oder bei einer Projektarbeit – die Angebote sind vielfältig. Sind Sie noch nicht sicher, was gut zu Ihnen passen würde? Vereinbaren Sie einen Termin mit unserer Freiwilligenvermittlerin **Silvia Pia Meier**, **Telefon 041 226 11 88** oder erkundigen Sie sich auf der Website **www.lu.prosenectute.ch** unter «Ihr Engagement» nach.

nicht selbst in der Hand hat, sich aber fest wünscht: «Die Freiwilligenarbeit sollte in der Gesellschaft viel besser akzeptiert sein. Aufgrund ihrer Wertschöpfung sollte sie einen ähnlichen Stellenwert geniessen wie bezahlte Arbeit.»

blick wird schnell klar: Ein freiwilliges Engagement bedeutet nicht nur geben, sondern ist meist auch ein Entgegennehmen.



«Es ist einerseits eine Win-win-Situation: Ich lese gerne vor und finde es spannend, im Voraus die Geschichten zu recherchieren. Andererseits kann ich etwas machen, womit ich anderen Menschen eine Freude bereite. Zudem kann ich mich

freiwillig engagieren, ohne mich zu engmaschig verpflichten zu müssen.»

Irene Piacentini,
Vorleserin Lesegenuss



«Ich leistete schon mein Leben lang Freiwilligenarbeit in Vereinen, Parteien, der Kirche und Gemeinde. So war es für mich selbstverständlich, dies auch nach meiner Pensionierung zu tun. Die Arbeit als Ortsvertreter ist für mich eine

sinnvolle Tätigkeit, für die ich viel Wertschätzung zurückbekomme.»

Hans Kunz,
Ortsvertreter



«Die Kinder freuen sich, wenn ich in die Klasse komme und mit ihnen arbeite. Das freut selbstverständlich auch mich. Ich schätze aber auch den Kontakt zu den Lehrpersonen im ganzen Schulhaus. So fühle ich mich in meine Zeit als

Lehrerin zurückversetzt.»

Brigitte Dubacher,
Seniorin im Klassenzimmer



«Ich erfahre grosse Wertschätzung und Dankbarkeit von meinen Mandanten, weil sie schlicht froh sind, die administrativen Arbeiten abgeben zu können. Für mich persönlich ist es zudem schön, mein Wissen weitergeben

zu können – das freiwillige Engagement im Treuhanddienst gibt mir viel.»

Marietta Arpagaus,
Treuhanddienst

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



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

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

60-Plus-Abonnement

1. Konzert | Donnerstag, 10. November 2022 | 19.30 Uhr

5. Arthur Waser Preisträgerkonzert

Mena/N.N. Preisträger – Dvořak/N.N./Janaček

2. Konzert | Donnerstag, 1. Dezember 2022 | 19.30 Uhr

Das Lied von der Erde

Sanderling/A. Larsson/Behle – Mahler

3. Konzert | Donnerstag, 19. Januar 2023 | 19.30 Uhr

New York 1925 – Los Angeles 1937

Sanderling/Thibaudet – Gershwin/Brahms

4. Konzert | Donnerstag, 6. April 2023 | 19.30 Uhr

Andreas Ottensamer spielt Brahms

Sanderling/Ottensamer – Scartazzini/Brahms

5. Konzert | Donnerstag, 25. Mai 2023 | 19.30 Uhr

Das Unauslöschliche

Dausgaard/Dalene – Nielsen

6. Konzert | Donnerstag, 15. Juni 2023 | 19.30 Uhr

Sanderling dirigiert Bruckners «Romantische»

Sanderling/Kashimoto – Hosokawa/Bruckner

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

Beratung und Information:

Telefon +41 41 226 05 28

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

Bestellung:

Senden Sie Ihre Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an
(inklusive Kopie Ihres Personalausweises):
Luzerner Sinfonieorchester, Abonnement
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern
E-Mail: abonnement@sinfonieorchester.ch

Lunchkonzert 1

«Les Goûts-Réunis»

Freitag, 4. November 2022

12.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Lucie Horsch, Blockflöte

Justin Taylor, Cembalo

Werke von Telemann, Castello, Debussy, Rameau,
Couperin, Yun und J.S. Bach

IHR
EXKLUSIVES
GESCHENK!

Erstklassiger Klangkörper,
renommierte Dirigenten und Solisten,
internationale Ausstrahlung.

Engagement trotz Risiko(-gruppe)

Ältere Freiwillige konnten ihr Engagement seit der Corona-Pandemie teilweise nur noch eingeschränkt wahrnehmen. Dennoch haben sie sich deswegen nicht ausbremsen lassen und fanden Mittel und Wege, weiterhin freiwillig tätig zu sein. Das zeigt eine Studie der Hochschule Luzern, welche die Folgen der Corona-Pandemie für ältere Freiwillige und ihr Engagement erforscht.



Foto: Adobe Stock

VON STEPHAN KIRCHSCHLAGER & MARIO STÖRKLE*

Freiwilligenarbeit erfreut sich bei älteren Menschen in der Schweiz grosser Beliebtheit. Die Zahlen des jüngsten Freiwilligen-Monitors aus dem Jahr 2020 zeigen, dass knapp die Hälfte (45 Prozent) aller 60- bis 74-Jährigen in der Schweiz Freiwilligenarbeit in Vereinen und Organisationen leisten. Auch die Altersgruppe der 75-Jährigen und Älteren hat mit 37 Prozent noch einen vergleichsweise hohen Anteil an freiwillig engagierten Menschen.

Zieht man die Zahlen früherer Freiwilligen-Monitore hinzu, so sind die Engagement-Anteile in den höheren Altersgruppen weitestgehend konstant geblieben. Für die letzten zehn Jahre lässt sich eine stabile Zahl älterer Menschen feststellen, die sich in Vereinen und Organisationen

engagieren. Wenn das informelle Engagement, das grösstenteils im Rahmen von Nachbarschaftshilfen und Care-Arbeiten ausserhalb des eigenen Haushalts geleistet wird, hinzukommt, sind die Zahlen sogar bedeutend höher. Indem sie Grosskinder hüten, instrumentelle Hilfe geben oder sich ehrenamtlich engagieren, leisten ältere Menschen, auch wirtschaftlich gesehen, einen beträchtlichen gesellschaftlichen Beitrag, der kaum mehr wegzudenken ist.

Im Zusammenhang mit der Freiwilligenarbeit älterer Menschen wird häufig auf das Leitbild des «aktiven Alters» verwiesen. Hier stehen die Potenziale der nachberuflichen Lebensphase im Vordergrund. Mit dem Alter werden nicht Lebensabend oder Ruhestand verbunden, sondern neue Handlungsräume und Betätigungsmöglichkeiten. Zu den vielfältigen Aktivitäten gehören neben dem freiwilligen

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Freiwillige
gesucht!**

Möchten Sie sich in Ihrer Gemeinde für ältere Menschen engagieren?

Wir suchen Ortsvertretende in: Bramboden, Büron, Emmen, Entlebuch, Ermensee, Fischbach, Gelfingen, Geuensee, Gisikon, Gunzwil, Honau, Kriens, Marbach, Meierskappel, Oberkirch, Reiden, Retschwil, Root, St. Urban, Sursee, Udligenswil, Wauwil, Wiggen, Wolhusen, Zell

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen. Rufen Sie uns an.
Telefon 041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Engagement auch Reisen, Sport treiben, der Besuch von Kultur- und Bildungsangeboten genauso wie die Unterstützung in der Familie (z. B. Grosskinder hüten und handwerkliche Arbeiten). Das Bild des aktiven Alters tritt in der Gesellschaft ebenfalls weit verbreiteten defizitorientierten Vorstellungen zum Alter entgegen und fokussiert auf eine positive, gestalterische und selbstbestimmte Seite des Älterwerdens. Insbesondere die Altersgruppe der sogenannten «jungen Alten», d.h. Personen der Altersgruppe zwischen 60 und ca. 80 Jahren werden mit dem Bild des aktiven Alters in Verbindung gebracht.

Die Angehörigen dieser Altersgruppe sind im Durchschnitt bei guter Gesundheit, weisen eine höhere Lebenserwartung auf, sind besser gebildet und haben ein grösseres Einkommen als frühere Generationen. Diese Alterskohorte, die mit dem Übertritt der Babyboomer-Jahrgänge ins Pensionsalter in den nächsten Jahren stark ansteigen wird, pflegt demnach einen aktiven Lebensstil bis ins hohe Alter hinein. In diese Gruppe wird ebenfalls die Erwartung gesetzt, sich auch freiwillig zu engagieren.

Das freiwillige Engagement unterbrochen

Mit Beginn der ersten Corona-Welle im März 2020 konnten viele Menschen ihr freiwilliges Engagement plötzlich nicht mehr wie gewohnt ausüben. Grund dafür waren die aus epidemiologischer Sicht angezeigten Schutzmassnahmen und Kontaktbeschränkungen. Hiervon waren ältere Menschen besonders betroffen, da sie zu Beginn der Pandemie pauschal zur Risikogruppe gezählt wurden und vor einer Ansteckung geschützt werden sollten. Ein Umstand, der ihr Engagement und ihre sozialen Teilnahmemöglichkeiten zusätzlich beschränkt hat. In unserer Studie haben wir zu unterschiedlichen Zeitpunkten der Pandemie ältere Menschen befragt, die sich freiwillig engagieren.

Die Resultate zeigen: Gerade zu Beginn der ersten Welle hat ein Grossteil der Befragten ihr Engagement unterbrochen oder an jüngere Mitmenschen abgegeben. Zumindest ein Teil der Befragten konnte aber trotz Pandemie weiterhin freiwillig tätig sein – insbesondere dann, wenn es sich um Aktivitäten handelte, die beispielsweise auf Distanzformate (z. B. Online-Sitzungen, Telefonate) verlagert oder unter Einhaltung der Schutzmassnahmen weitergeführt werden konnten. Bei anderen Tätigkeiten ist ein Engagement aus der Ferne nicht so einfach möglich, wie etwa bei freiwilligen Fahr- oder Besuchsdiensten. Ein geringer Teil der älteren Menschen hingegen hat ihr Engagement im Verlaufe der Pandemie dauerhaft beendet.

Während der zweiten Corona-Welle ab Mitte Oktober 2020 wurden die freiwilligen Tätigkeiten seltener unterbrochen als noch während der ersten Welle im März 2020. Die Befragten haben sich offenbar schnell mit der neuen Realität

arrangiert und sich aufgrund der mittlerweile etablierten Schutzmassnahmen sicherer gefühlt. Ähnliche Befunde zur Stabilität im freiwilligen Engagement liefern erste Studien aus Deutschland und der Schweiz. Sie lassen auf eine gewisse Krisenfestigkeit der Freiwilligenarbeit schliessen.

Der wechselvolle Verlauf der Pandemie (Covid-Varianten, Impfungen, Zertifikate, Massnahmen, Lockerungen etc.) wird in der Rückschau auf die letzten zwei Jahre von einer Teilnehmerin folgendermassen beschrieben: «Ich habe dies auch in Wellen empfunden. Also, am Anfang war ich sehr sorgfältig und dann merkte ich plötzlich, dass ich jetzt ja zwei, drei Mal geimpft bin und daher etwas lockern kann. Und dann passierte jeweils gleich das Gegenteil. Dann habe ich gemerkt, dass auch dreimal Geimpfte sich und andere infizieren können. Da musste ich erneut eine Schlaufe sorgfältiger sein, auch mit meinem Ehemann zusammen. Also, es ging schon wieder auf und ab.»

Risikogruppe – ein umstrittener Begriff

Freiwillig Engagierte mussten sich ständig auf neue Situationen einstellen, insbesondere in Bezug auf ihr gesundheitliches Risiko. Hinsichtlich der Zuordnung zur Risikogruppe ergibt sich in den Antworten in unserer Studie allerdings kein einheitliches Bild. Während sich die einen einer pauschalen Zuordnung verwehren, weil sie eine Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe nicht mit ihrem Selbstbild des aktiven Alters in Einklang bringen und dies als diskriminierend oder gar entmündigend werten, haben andere eher kein Problem damit. Obwohl ältere Menschen in dieser Frage keine gemeinsame Position haben, stellt sich die Frage, ob nicht auf den Begriff Risikogruppe ganz verzichtet werden sollte, da ihn zumindest einige der älteren Menschen als diskriminierend empfinden.

Weitere Informationen zum Projekt «Folgen der Corona-Pandemie für ältere Freiwillige und ihr Engagement» sowie den Abschlussbericht gibt es unter www.hslu.ch



Dr. Mario Störkle, Soziologe M.A., ist Dozent und Projektleiter am Institut für Soziokulturelle Entwicklung an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Seine Forschungsschwerpunkte sind Alter, freiwilliges Engagement sowie sozial räumliche Stadt- und Quartierentwicklung.



Prof. Dr. Stephan Kirchschrager ist Institutsleiter des Instituts Sozialarbeit und Recht an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind qualitative Methoden in der Sozialen Arbeit, Konversationsanalyse, freiwilliges Engagement sowie Partizipation.

Kontakt: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Dr. Mario Störkle, Dozent und Projektleiter, Werftstrasse 1, 6002 Luzern, Telefon 041 367 49 25, mario.stoerkle@hslu.ch

PRO



Fotos: Astrid Bossert Meier

«Die Freiwilligenarbeit bereichert mein Leben»

Wer Freiwilligenarbeit leistet, tut anderen etwas Gutes und erfährt dabei selber Freude und Genugtuung. Das sagt Franz Lang (79), der sich mit viel Elan für die Seniorenbühne Luzern engagiert.

Der ehemalige Metallbau-Monteur Franz Lang war 68, als seine Frau Rita in einem «Zenit»-Magazin ein Inserat entdeckte: Seniorenbühne Luzern sucht Spieler. Das wäre etwas für dich, sagte sie. Erst schüttelte Franz Lang den Kopf. Abgesehen von seiner Pfadzeit, hatte er nie Theater gespielt. Doch die Herausforderung reizte ihn. Er besuchte eine Probe und war sofort fasziniert von der Truppe, die jährlich ein Stück einübt und dieses an Seniorennachmittagen oder in Betagteninstitutionen zum Besten gibt. «Ich dachte, ich kann ja mal zwei, drei Jahre mitspielen. Nun bin ich seit elf Jahren dabei, die letzten drei Jahre als Präsident.»

Saisonstart ist jeweils vor den Sommerferien mit der Wahl des neuen Stücks und der Verteilung der Rollen. «Huusfründe» steht diesmal auf dem Programm. Ende August beginnen die Proben mit einem professionellen

Regisseur. Im November ist Premiere. Anschliessend steht die Truppe bis Ende April zwei bis drei Mal wöchentlich auf der Bühne. Die Engagements reichen von Reiden bis Rapperswil, von Emmen bis Entlebuch. Obwohl alle Rollen doppelt besetzt sind, investiert Franz Lang übers Jahr gesehen rund zwei Halbtage pro Woche in die Seniorenbühne. Ehrenamtlich, versteht sich. «Unser Lohn ist das Leuchten in den Augen der Zuschauerinnen und Zuschauer, das Lachen und das Klatschen», sagt der Präsident. «Wenn ich anderen eine Freude bereiten kann, stellt mich das innerlich auf.»

Abgesehen davon halte Theaterspielen jung. «Andere gehen ins Gedächtnistraining, ich spiele Theater.» Und nicht zuletzt sei das Team mit Spielenden, Requisiteurinnen, Bühnenbauern, Souffleusen und weiteren guten Geistern im Hintergrund freundschaftlich miteinander verbunden. «Die Älteste ist inzwischen 83, der Jüngste aktuell 66. Wir sind eine coole Truppe», fasst es der in Meggen wohnhafte Präsident zusammen.

Doch auch ein begeisterter Freiwilliger hat Sorgen. Die weitaus grösste

Sorge des Vereinspräsidenten ist, genügend Leute über 55 zu finden, die sich zutrauen, auf der Bühne zu stehen. Durch die doppelte Rollenbesetzung sind mindestens zehn Spielerinnen und Spieler gefragt – lieber mehr, denn ist die Stückauswahl grösser. Leider schreckt das regelmässige Engagement manche ab, obwohl die Doppelbesetzung Flexibilität ermöglicht. «Viele Leute wollen dabei sein, aber nichts tun», bringt es Franz Lang auf den Punkt. Ja, das nerve ihn manchmal, gibt er zu. Doch er wisse, dass es anderen Vereinen ähnlich gehe.

Deshalb hält er sich nicht lange mit Negativem auf, sondern betont lieber die Vorzüge seines Ehrenamtes: «Theaterspielen hält mich geistig und körperlich fit, ich fordere mich selbst heraus, bin glücklich, wenn mir mein Auftritt gut gelingt. Und wenn ich nach Hause komme, haben wir etwas zu diskutieren.» Eine Aussage, die seine Frau Rita bestätigt: «Ich finde gut, wenn jeder Ehepartner ein eigenes Hobby hat. So gesehen, bereichert die Seniorenbühne auch unser gemeinsames Leben.»

ASTRID BOSSERT MEIER



«Ich empfand die Freiwilligenarbeit als unfair»

Freiwillige laufen Gefahr, ausgenutzt zu werden. Das sagt Judith Limacher (52), die als langjährige Sitznachtwache genau diese Erfahrung machen musste. Heute leistet sie bewusst keine ehrenamtliche Arbeit mehr.

Immer wieder setzte sich Judith Limacher an ihrem Wohnort Zell als Freiwillige ein: an der Kinderfasnacht, beim «Znünimärt», als Schwimmhilfe, im Elternrat... Zudem engagierte sie sich während sieben Jahren einmal wöchentlich als Sitznachtwache. Erst ohne Entgelt in einem Altersheim, später mit einer kleinen Entschädigung in einem Spital.

Die Motivation der Fotografin, kaufmännischen Mitarbeiterin, Therapeutin und Mutter von sechs erwachsenen Kindern: «Uns geht es gut. Statt eine Institution finanziell zu unterstützen, wollte ich anderen Menschen meine Zeit schenken.» Zuerst lag der Fokus der Sitznachtwache in der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen. «Obwohl es auch damals schwierige Situationen gab, kam ich oft nach Hause und fühlte mich genährt von dem, was ich mit den Menschen in ihrer letzten Lebens-

phase erleben durfte.» Nach und nach wurde Judith Limacher aber auch für unruhige, verwirrte Patienten oder für Menschen mit Demenz eingesetzt.

Manchmal wurde sie beschimpft und eine Viertelstunde später wieder umarmt. Für diese anspruchsvolle Aufgabe wäre aus ihrer Sicht eigentlich professionelles Personal nötig gewesen. Trotzdem hielt sie durch. Eines Tages realisierte sie jedoch, dass es bei der Entschädigung der Sitznachtwachen erhebliche Differenzen zwischen «Studierenden» und «Ehrenamtlichen» gab. Als sie das Thema an der monatlichen Planungssitzung ansprach, stiess sie selbst bei anderen Freiwilligen auf Unverständnis. Es gehe ihr wohl nur ums Geld, wurde argumentiert. «Doch ich fühlte mich ausgenutzt und wollte nicht mithelfen, ein ungerechtes System zu stützen.» So entschied sich Judith Limacher, ihre Freiwilligenarbeit zu beenden.

Noch heute, vier Jahre später, kommen Empörung und Wut hoch. Nicht nur über andere, auch über sich selbst: «Ich habe das mit mir machen lassen. Ich habe sogar zusätzliche Nächte übernommen, wenn niemand

anders einspringen konnte oder wollte. Mein grosses Herz ist zugleich meine Schwachstelle.»

Vorläufig will Judith Limacher keine Freiwilligenarbeit mehr leisten. Ist das nicht egoistisch? Die 52-Jährige überlegt lange, sagt dann: «Es ist ein positiver Egoismus. Wenn ich Nein sage nach aussen, ist es ein Ja zu mir.» Sie anerkenne, dass Freiwilligenarbeit bereichernd sein könne. Doch sei auch das Gegenteil möglich. «Gute Freiwilligenarbeit findet dann statt, wenn man nicht nur gibt, sondern auch selbst auf tanken kann.» Fühle man sich nach einem Einsatz jedoch ausgelaugt, ausgenutzt, sollte man sein Tun hinterfragen.

Judith Limacher sagt zwar, sie leiste keine ehrenamtliche Arbeit mehr. Doch dann erzählt sie von Situationen, in denen sie anderen ihr Ohr schenkt. «Ich frage Menschen nur dann nach ihrem Befinden, wenn ich Zeit habe, zuzuhören», erklärt sie. «Und wenn jemand erzählt, höre ich wirklich zu.» Also doch Freiwilligenarbeit? «Ich weiss nicht, ob das Freiwilligenarbeit ist», entgegnet Judith Limacher. «Ich nenne es Menschlichkeit.»

ASTRID BOSSERT MEIER

Anderen zu helfen, bereichert das Leben

Hermann Morf, Katharina Huter und Armin Ritter können sich ein Leben ohne Freiwilligenarbeit nicht vorstellen. Sie haben Zenit-Redaktor Robert Bossart erzählt, weshalb sie sich für andere engagieren und inwiefern sie selber davon profitieren.

BILDER: ROBERT BOSSART

«Ich hatte mich ans Ausschlafen gewöhnt»

HERMANN MORF, 76, WILLISAU

Eigentlich würde Hermann Morf gerne seine Briefmarkensammlung in Schuss bringen. Aber dafür fehlt ihm die Zeit. Zehn Jahre hat er sich bei «Tischlein deck dich» engagiert, zudem ist er als Präsident der reformierten Kirche Willisau-Hüswil ein gefragter Mann. Es gebe immer was zu tun, meint der 76-Jährige.



Kaum begann der Ruhestand, ging es los. «Die Anfrage vor gut zehn Jahren, in Willisau eine Abgabestelle von Tischlein deck dich zu eröffnen, gelangte an die reformierte Kirche, weil wir die passenden Räumlichkeiten dafür hatten», erinnert sich Hermann Morf. Und da er damals im Vorstand und zudem frisch pensioniert war, blieb das Ganze an ihm hängen. «Ich habe mich nicht aufgedrängt, aber ich wollte gern noch etwas Nützliches machen. Meine Frau hätte es sowieso nicht ausgehalten mit mir zu Hause.» Er lacht verschmitzt. «Und so hiess es: Hermann, das kannst du gleich mal leiten.»

Von nun an jeden Donnerstagvormittag präsent sein zu müssen – diese Vorstellung machte ihm am Anfang Mühe. Er freute sich, als Pensionär frei über seine Zeit verfügen zu können. «Ich hatte mich bereits ans Ausschla-

fen gewöhnt. Ich bin eher der Typ Siebenschläfer», sagt er. Aber er habe sich auf die Aufgabe gefreut. Morgens um Viertel vor acht ging es los, zusammen mit Helfern stellte er die Stühle und Tische auf. Schliesslich verteilten sie die Nahrungsmittel an die Anwesenden.

Dankbarkeit und Zufriedenheit

Die Menschen, die kamen, sind Bedürftige, Armutsbetroffene, viele davon Sozialhilfebezüger. «Am Anfang waren es vielleicht 20 Personen mit ihren Kundenkarten, dann kamen immer mehr, manchmal sind es über 50. Dies entspricht einer Gesamtpersonenzahl von gegen 170.»

Wie war der Kontakt zu diesen Menschen? Hermann Morf überlegt. «Jedesmal, auch wenn ich mit dem linken Bein aufgestanden bin, ging ich nach diesen Tagen fröhlich und zufrieden nach Hause.» Die Dankbar-

keit, die zufriedenen Blicke haben ihm gezeigt, dass seine Arbeit geschätzt wird. «Immer, wenn ich durch das Städtchen laufe, winkt mir irgendwer zu, das macht Freude.»

Vor etwa acht oder neun Jahren wurde dann auch noch das «Café International» gegründet. Ein Ort, an dem sich Migrantinnen und Migranten treffen und austauschen können, wo sie nützliche Information etwa über Deutschkurse, Wohnungs- oder Jobangebote erhalten. Da es am Donnerstagnachmittag stattfindet, konnte Hermann Morf nach getaner Arbeit bei Tischlein deck dich gleich auch noch im Café mithelfen. «Viele hatten mich schon vormittags gesehen, so komme ich meist gut ins Gespräch.» Noch heute ist der Pensionär regelmässig im Café anzutreffen.

Die soziale Ader kommt nicht von ungefähr. Als Berufsfachschullehrer

war er viele Jahre damit beschäftigt, jungen Menschen mit dem eidgenössischen Berufsattest (EBA), einer Art zweijährigen Anlehre, eine Möglichkeit zu geben, sich ins Arbeitsleben zu integrieren. «Die jungen Leute waren dankbar, trotz schlechter schulischer Leistungen eine Chance zu erhalten. Es brauchte damals viel Überzeugungsarbeit gegenüber den Firmen.»

Diesen «Helfergeist» hat er verinnerlicht und übt ihn auch in seinem Amt als Präsident der reformierten Kirche Willisau-Hüswil aus. Ein etwa 20-Prozent-Job mit viel Organisationsarbeit, Aussprachen, Sitzungen und, und, und. Deshalb verbringt der

76-Jährige viel Zeit am Computer im Arbeitszimmer zu Hause.

Immerhin hat er inzwischen einige Ämter niedergelegt. Neben der Essensabgabe von Tischlein deck dich hat er die Aufgabe des Delegierten der Regionalbibliothek abgegeben. Wobei: Da seine Nachfolgerin wegzieht, hängt die Aufgabe vorübergehend wieder an ihm. «Ich habe halt den Ruf: Der macht das. Das plagt mich schon etwas», sagt er lachend.

Ach ja, einzelne Reisen im Männerchor und in den letzten neun Jahren die Seniorenferienwoche der reformierten Kirche Willisau-Hüswil organisiert natürlich auch er. Und an der Solidaritätswoche, zusammen mit

dem «Café International», ist er ebenfalls beteiligt.

Bleibt da noch Freizeit? Doch, doch, meint Hermann Morf: Montagabend trifft er sich mit einem Kollegen auf ein Bier, am Dienstag ist Stamm mit ehemaligen Arbeitskollegen, am Mittwochabend Chorprobe und am Freitagmorgen Stamm mit Sängerkollegen. Zudem pflegt er seine Rosen, macht Ausflüge mit dem E-Bike, hilft im Haushalt und bei der B&B-Gästebetreuung und ist stolzer Grossvater von sieben Enkelkindern. Er werde seine Freiwilligenarbeit mit zunehmendem Alter reduzieren, versichert er. «Aber solange es mir Spass macht, mache ich weiter.»

Glückliche Kinder sind Balsam für die Seele

KATHARINA HUTER, 74, HITZKIRCH

Die 74-jährige Katharina Huter kann sich ein Leben ohne Freiwilligenarbeit nicht mehr vorstellen. Die Arbeit im Kindergarten und ihr Engagement im Leitungsteam «60aktiv» in Hitzkirch machen der ehemaligen Tierärztin Spass und halten sie jung.

Gleich zu Beginn betont sie, dass sie sehr gut auch allein sein könne. Sie arbeite nicht als Freiwillige, weil sie sonst nicht zufrieden wäre. «Am Abend schaue ich gerne fern oder lese, dabei liegen mein Hündin Juna und die beiden Katzen Piccola und Miou auf meinem Schoss. Piccola und Juna zanken sich ständig, da geht immer etwas.» Im Übrigen ist die 74-Jährige eine, die gerne etwas macht. Jeden Morgen geht sie mit Juna mindestens eineinhalb Stunden spazieren, sie jastt regelmässig, lädt auch mal Freunde zum Essen ein, besucht ihre Schwester, geht ins Fitnessstudio und erledigt den ganzen Haushalt ihrer Vierzimmerwohnung.

Als ihr Mann vor neun Jahren starb, führte sie ihre Kleintierpraxis in



Hämikon noch ein Jahr weiter. Dann zog sie ins nahe Hitzkirch. «Mir war klar, dass ich auch als Pensionierte noch etwas machen wollte.» Da sie als Tierärztin nebenbei noch angehende Tierpflegerinnen unterrichtete, wurde sie hellhörig, als sie auf das Projekt von Pro Senectute, «Senioren und Se-

niorinnen im Klassenzimmer» aufmerksam gemacht wurde. Seither geht sie jeden Freitagmorgen als Klassenhilfe in einen Kindergarten. Heute gehören diese Stunden zum Höhepunkt der Woche. «Es ist unglaublich schön, was ich dort erlebe.» Es sei so rührend, wie sie die Kinder jeweils stürmisch begrüsst. «Sie springen auf mich zu, umarmen mich und freuen sich, dass das Chindsgi-Grosi da ist», erzählt sie mit einem Glänzen in den Augen.

Wunderbare Zeit mit Kindern

Katharina Huter nimmt sich viel Zeit, um mit den Kindern in der Familienecke zu spielen. Alle paar Wochen darf ihre Hündin mit, wenn die Klasse in den Wald geht. «Die Kinder reissen sich darum, Juna bis zum Waldrand an der Leine zu führen», sagt sie. Auf dem Spielplatz dürfen sie die Hündin auf der Rutschbahn auf den Schoss nehmen, im Wald werfen sie einen Ball oder veranstalten Wettrennen. «Es ist wunderbar, diese Zeit mit den Kleinen zu verbringen», sagt Katharina Huter. Besonders Freude hat sie, wenn ein Kind in der wöchentlichen



Pro Senectute **IMPULS**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Anlässe
Herbst
2022

Angehörige!

Betreuung und Pflege verrichten – bedeutet nicht, auf alles zu verzichten!

15. September 2022, Willisau
Pfarreiheim

28. September 2022, Weggis
Aula, Schulhaus Dörfli

08. November 2022, Hochdorf
Zentrum St. Martin

jeweils 14 Uhr

Eintritt 10.- inkl. Apéro/Vorortkasse

Info und Anmeldung:

lu.prosenectute.ch/Impuls

041 226 11 85



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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

Schlussrunde zur Frage, was ihm in dieser Woche am meisten gefallen habe, antwortet: dass Frau Huter gekommen ist. «Das ist Balsam für meine Seele.»

Alles zu seiner Zeit

Katharina Huter engagiert sich zudem bei «60aktiv», einer Vereinigung in Hitzkirch, die sich für ältere Menschen einsetzt. «Ursprünglich ging es um organisierte Wanderungen. Anfänglich machte ich als Teilnehmerin mit.» Sie verstand sich gut mit den Initiantinnen, so dass sie bald darauf im Leitungsteam mitmachte und den Bereich Seniorenhilfe übernahm. Eine Website wurde errichtet, Helfer und Helferinnen gesucht und die verschie-

denen Dienstleistungen definiert. Nebst Wanderungen und kulturellen Anlässen gibt es auch Veranstaltungen zum Thema Ernährung und Gesundheit, bei denen Katharina Huter mithilft. In der Seniorenhilfe bietet «60aktiv» etwa Fahrdienste, Gartenarbeit, Hausbesuche, Begleitdienste oder Unterstützung bei Administration oder PC- und Handyproblemen an. Auf regen Anklang stösst das Pétanque-Angebot, das jeweils am Montag auf dem Begegnungsplatz in Altwis stattfindet. «Da haben wir einen Whatsapp-Chat, wo sich die Leute anmelden und organisieren können. Das Spiel ist sehr beliebt und der Andrang ist gross», freut sich Katharina Huter.

Auf die Frage, weshalb sie sich freiwillig betätigt, lacht sie zuerst. Sie habe schon immer eine soziale Ader gehabt. So engagierte sie sich in der Politik und war in der Gesellschaft Zentralschweizerischer Tierärztinnen und Tierärzte die erste Frau im Vorstand und später auch die erste Präsidentin. «Ich organisiere gerne, habe Menschen gern und ich will bis ins hohe Alter etwas machen, das ich als sinnvoll erachte.»

Langweilig wird es ihr nicht, so hat sie bereits sechs Tierbücher und Krimis verfasst. Im Moment arbeitet sie an einem weiteren Buch. Das könne etwas dauern, meint sie. Im Moment gibt es andere Dinge, die sie vom Schreiben abhalten. «Aber das ist in Ordnung, alles zu seiner Zeit.»

Einer, der schlecht Nein sagen kann

ARMIN RITTER, 72, LUZERN

Organisieren, Menschen zusammenbringen, anpacken: Armin Ritter engagiert sich bei der KAB, der Christlichen Sozialbewegung St. Maria in der Franziskanerpfarre in Luzern. Er freut sich, wenn er einsame Menschen zusammenbringen kann. Vom «Freiwilligen» ist die ganze Familie befallen.

Die ganze Familie Ritter betreibe Freiwilligenarbeit, betont Armin Ritter. «Das gehört einfach zu uns.» Die Familie und das Gemeinschaftliche sind von grosser Bedeutung. Der 72-Jährige bewohnt zusammen mit seiner Frau ein älteres, charmantes Haus in der Stadt Luzern, auch der Sohn und die Tochter wohnen hier. «Meine Tochter wirkte viele Jahre als Pfadileiterin, erarbeitete Themen für den Frauenstadtrundgang, ist im kynologischen Verein und gibt Hundekurse. Natürlich ist sie auch in der KAB mit dabei und hilft bei Anlässen mit. «Wir haben ein gutes Familienteam, alle sind auf Abruf bereit.»

«Ich bin einer, der schlecht Nein sagen kann», lautet seine Antwort auf die Frage, warum er sich freiwillig betätigt. Deshalb müsse er schauen, dass sein Kalender nicht zu voll wird. Seit 15 Jahren ist Armin Ritter beim KAB dabei – und rutschte sogleich in den Vorstand. «Jemand überredete mich, den Kassier zu machen», meint er nur. Da seine Frau Pfarreiratspräsidentin war, hat er auch vorher immer mal wieder mitgeholfen bei kirchlichen Anlässen.

Die KAB ist ihm inzwischen ans Herz gewachsen. Und ein wenig stolz ist er auch. Längst hat sich der Verein von seinem klassenkämpferischen Anstrich – KAB heisst eigentlich Katholische Arbeitnehmerbewegung – gelöst und ist jetzt eine Gemeinschaft, die sich im kirchlich-sozialen Bereich betätigt. «Heute vereint und begleitet die KAB Menschen aller Altersgruppen und orientiert sich dabei am Evangelium und an der christlichen Sozialethik.» Neben den kirchlich geprägten Anlässen führt der Ver-



ein aber noch diverse andere gesellige Anlässe durch, etwa einen Lotto- und Jass-Abend, ein Gartenfest und einmal pro Jahr einen Tagesausflug. Die KAB organisiert auch kulturelle Anlässe, Highlight ist die vier- bis fünftägige Kulturreise.



«Dank dem Fahrdienst bleibe ich mobil und komme sicher ans Ziel.»

Menschlichkeit macht mobil.

Wir fahren Sie im ganzen Kanton.
Im Privatwagen oder mit dem Rollstuhlauto.

Unsere Dienstleistungen:

- + Beratung
- + Besuchsdienst
- + Entlastungsdienst
- + Fahrdienst
- + Hilfsmittel
- + Kinderbetreuung
- + Notruf
- + Patientenverfügung

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



Kochen für und mit Menschen mit Demenz.

«GenussZeit»

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Freiwillige gesucht!

Schaffen Sie lustvolle, anregende Momente und entlasten Sie gleichzeitig betreuende Angehörige.

Melanie Müller-Zünd gibt Ihnen gerne unverbindlich Auskunft.
Telefon 041 319 22 72, melanie.mueller-zuend@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Über 100 Personen sind im KAB Santa Maria Luzern mit dabei. Nachdem sich die anderen Vereine in der Stadt allesamt aufgelöst hatten, konnte sich dieser behaupten, ja, mehr noch: «Letztes Jahr kamen 13 neue Mitglieder hinzu», sagt der Präsident stolz. Und auch die Anlässe sind sehr gut besucht, zwischen 40 und 70 Personen sind meist anwesend, wenn etwas los ist. Das sei, gemessen an der Mitgliederzahl, ein sehr guter Wert, meint Armin Ritter. «Natürlich hat eine Überalterung stattgefunden, aber gerade für ältere Menschen, die vielleicht allein sind, bieten wir ein Stück Heimat, eine Möglichkeit, sich kennenzulernen und sich zu treffen.»

Armin Ritter ist nun seit fünf Jahren KAB-Präsident, der Verein ist für ihn eine Herzensangelegenheit. «Selbstverständlich arbeiten wir alle

vom Vorstand ehrenamtlich, es ist Freiwilligenarbeit. Das Schönste ist, wenn die Menschen Freude haben. Das merken wir, wenn viele an unsere Anlässe kommen. Es scheint, wir machen das nicht so schlecht.» Und er betont, dass das Geheimnis des Erfolgs in der guten Zusammenarbeit im Vorstand liegt.

Der Gesellschaft etwas zurückgeben

Der Rentner steht meist vor sieben Uhr auf und geht nach dem Frühstück mit dem Hund spazieren. Das ist sein Anteil an der Hundebetreuung, dieser ist, wie so vieles bei Ritter, ein Familienprojekt. Manchmal macht er einen kurzen Mittagsschlaf. «Ich will aber nicht, dass das zur Gewohnheit wird, ich möchte lieber aktiv sein.» Ansonsten verbringt er viel Zeit am Computer, organisiert den

Jassabend, kauft Preise für den Lottoabend ein, schaut, dass es genügend Getränke für einen bevorstehenden Anlass hat, hält die Mitgliederliste aktuell. «Viel Gschmäus halt», meint er und grinst. Der ehemalige Treuhänder betont, dass er sehr froh sei um die Hilfe seiner Frau. «Im Organisieren ist sie sehr stark, sie denkt mit und ist genauer als ich.»

Und wenn er mal nichts los hat? Er koche sehr gern. Gelernt hat er das, wen wundert's, weil er jahrelang in Pfadilagern gekocht hat. Wenn er abends nicht grad an einer Versammlung ist, spielt er am liebsten Rommé mit seiner Frau. Nochmals die Frage, warum er sich engagiere. «Weil es uns gut geht und ich etwas zurückgeben will an die Gesellschaft. Und ich freue mich, wenn meine Arbeit geschätzt wird. Das zeigt, dass es Sinn macht.»

LESERANGEBOT



**ZÜRICH
FILM
FESTIVAL**

22. 9.
–
2. 10. 22

Aus Liebe zum Kino!

Jeden Herbst präsentiert das Zurich Film Festival die schönsten Entdeckungen sowie die meist erwarteten Filme des Jahres. Tauchen Sie in die Welt des Kinofilmes ein und profitieren Sie von der Vielfalt der nationalen und internationalen Filme, die zwischen dem **22. September und 2. Oktober 2022** gezeigt werden. Bei rund 160 Filmen hat es bestimmt für alle interessante Vorführungen dabei.

Leserangebot

- Für CHF 25.– erhalten Sie 6 Kinogutscheine, gültig unter der Woche, jeweils nachmittags
- Die Gutscheine sind gültig für Filmvorstellungen, die im Rahmen des Festivals vor 18 Uhr gezeigt werden
- Dazu erhalten Sie einen Gutschein für einen Kaffee im Festivalzentrum
- Das Programmheft und genaue Informationen zu den Gutscheinen werden Ihnen ca. Mitte September per Post zugestellt

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



Ich bestelle **6er-Pack Gutscheine für je CHF 25.–* (statt CHF 59.–)**
 (*Zenit-Leserinnen und -Lesern vorbehalten.)

Vorname, Name

Strasse

PLZ, Ort

Telefonnummer

Die 6 Gutscheine werden Ihnen vor Festivalbeginn inkl. Information und Rechnung, je nach Wunsch, per Post oder online, zugestellt.

Möchten Sie die Unterlagen per Post oder per Mail?

Post/E-Mail-Adress:

Talon senden an:

Zurich Film Festival, z.H. Partnerschaften, Bederstrasse 51, 8002 Zürich

Anmeldeschluss: 5. September 2022

Mit freundlicher Unterstützung von JTI



Das Herz und die Seele in der Heimat

Der Krieg in der Ukraine löst neben Angst und Sorgen eine enorme Hilfsbereitschaft aus. Maria Waser, ehemaliges Flüchtlingskind des Prager Frühlings, hat zwei Frauen aus Charkiw aufgenommen. Der pensionierte Sekundarlehrer Joseph Schmidiger unterrichtet Deutsch beim Verein «LUkraina», einer Kontakt- und Anlaufstelle für ukrainische Flüchtlinge.

TEXT UND FOTOS VON MONIKA FISCHER

Die pensionierte Ärztin Maria Waser aus Kriens war elf, als am 21. August 1968 die Panzertruppen des Warschauer Pakts alle Hoffnungen des Prager Frühlings zerschlugen. Ihre Familie war damals in der Schweiz in den Ferien und kehrte nicht mehr zurück. Sie wurde von einem Tag zum andern ein Flüchtlingskind. Deshalb dachte sie beim Ausbruch des Krieges in der Ukraine sofort daran, geflüchtete Frauen in ihr grosses Haus aufzunehmen. Ihr Mann und die drei erwachsenen Kinder gaben im Familienchat ihr Einverständnis.

Maria Waser erzählt: «Die Integration meiner vierköpfigen Familie in der Schweiz verlief zumindest für mich ohne grössere Traumata und bezüglich Bildung optimal. Dies habe ich dem Engagement unserer damaligen Gastfamilie, die uns für sechs Monate unkompliziert aufgenommen hat, und unserer temperamentvollen Mutter zu verdanken. Diese engagierte sich im Haushalt der Gastfamilie und im Dekogeschäft der Gastmutter. Es war selbstverständlich, dass wir am familiären und gesellschaftlichen Leben der Familie Trösch vollumfänglich teilnahmen. Aus dieser Win-win-Situation ergab sich eine lebenslange Freundschaft mit der ganzen Familie.»

Dieses persönliche Erlebnis vor Augen, überlegte Maria Waser nicht lange und handelte, als eine ukrainische Studienkollegin der Tochter sie bat, zwei Bekannte aus Charkiw aufzunehmen. In der Kaserne in Bülach holte sie Mitte März Tamara (76) und deren Tochter Tatjana (48) ab. Die zwei Frauen waren mit zwei Plastiktaschen und dem Hündchen Drago planlos losgelaufen, als die Bomben fielen, und kamen mit dem Zug über Polen nach Zürich. «Wir sind sehr dankbar, hier sein zu dürfen», schreiben sie über das Übersetzungsprogramm auf dem Mobiltelefon.

An vier Vormittagen besuchen sie den Deutsch-Unterricht; das Zusammenleben gestaltet sich unkompliziert. Wie es sich ergibt, wird gemeinsam oder getrennt gekocht,

gegessen und etwas unternommen. Die Gasteltern fühlen sich in ihrem Alltag nicht eingeschränkt, zumal sie dank ihrem Ferienhaus genügend Distanz finden. Ein Problem ist für Maria Waser die sprachliche Barriere: «Wir können nur über das Übersetzungsprogramm kommunizieren, was oft zu Missverständnissen führt. Richtige Diskussionen über die Befindlichkeit und Zukunftspläne der beiden Frauen sind nicht möglich. Ein weiterer Unterschied zu meiner Emigration vor 53 Jahren ist der riesige, äussert unübersichtliche, zeitraubende «Administrationsdschungel».

Im Hinblick auf die Zukunft ist vieles ungewiss. Tatjana möchte eine Stelle in ihrem Beruf als Coiffeuse finden, Mutter Tamara hofft, möglichst bald in ihre Heimat zu Sohn, Enkelin und Urenkelin zurückzukehren. «Wir waren wohl alle ein wenig naiv», meint Maria Waser und wehrt sich gegen die Kritik in den Medien über das Vorgehen der Behörden. Vielmehr begrüsst sie es, dass die geflüchteten Menschen zuerst in Lager aufgenommen werden, bis die administrativen Hürden erledigt sind, und die Flüchtlinge erst nach sorgfältiger Abklärung den Gasteltern zugewiesen werden. So schätzt auch sie die neu geschaffene regionale Kontakt- und Anlaufstelle in Kriens.

«LUkraina» – Hilfe zur Selbsthilfe

Eine Gruppe von sechs Ukrainerinnen zwischen 23 und 41 Jahren wollte die Zukunft selber in die Hand nehmen. Sie fand sich in den sozialen Medien und gründete Anfang Mai mit Unterstützung des Vereins «Hope» und anderen lokalen Organisationen die Wohltätigkeitsorganisation «LUkraina» als Verein. Gemäss «Hope»-Präsidentin Béatrice Pistor geht es um Hilfe zur Selbsthilfe, was schon bei einem ähnlichen Projekt mit aus Syrien geflüchteten Menschen erprobt wurde. Deshalb leistete der Verein mit einem zinslosen Darlehen eine Anschubfinanzierung, unter anderem für die Miete der Räumlichkeiten im Bell-Areal in Kriens.



Das Leitungsteam «LUkraina» unterstützt seine Landsleute und möchte der Schweiz für ihre Hilfsbereitschaft etwas zurückgeben.

Die sechs Vorstandsfrauen übten in ihrer Heimat im Osten der Ukraine anspruchsvolle Berufe aus, einige haben Kinder im Primarschulalter. Auf Englisch erzählen sie, wie schwierig das Leben als geflüchteter Menschen ist. «Wir möchten ihnen helfen, sich anzupassen und zurechtzufinden, damit sie sich wie zu Hause fühlen können.» Gleichzeitig möchten sie der Schweiz für ihre Hilfsbereitschaft etwas zurückgeben. Eine der jungen Mütter erklärt: «Wir haben nicht nur unsere Sorgen, sondern auch viele Fähigkeiten und Talente. Diese möchten wir füreinander und insbesondere für die Kinder nutzen, weil diese wenig Kontakte mit anderen ukrainischen Kindern haben.»

Ein gegenseitiges Geben und Nehmen

Das Vorstandsteam hat viele Ideen und Pläne und arbeitet am Aufbau verschiedener Projekte und Angebote: Weitergeben von Informationen, Gruppentherapien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, kulturelle Angebote für Einheimische und Zugezogene, ein Shop mit Kleidern und anderen Waren für den täglichen Bedarf, die Organisation von Deutschkursen. Dabei gilt der Grundsatz: «Wer eine Dienstleistung nutzt, muss wieder etwas zurückgeben.» Dazu gibt es viele Möglichkeiten: Mithilfe im Shop, eigenes Kursangebot für Kinder, Übernahme der Kinderbetreuung während den Deutschkursen usw.



Bis die Ukrainerinnen Deutsch können, muss die Kommunikation über das Mobiltelefon erfolgen. Von links Maria Waser mit den Ukrainerinnen Tamara und Tatjana.



Der pensionierte Sekundarlehrer Joseph Schmidiger möchte seinen Schülerinnen im Deutschunterricht möglichst viel mitgeben.

Diese sind sehr gefragt. Von 170 Anmeldungen von Interessierten aus der Region konnten bereits im April 80 Personen in sieben Kursen aufgenommen werden. Dafür stellt sich auch der ehemalige Sekundarlehrer Joseph Schmidiger zweimal in der Woche freiwillig zur Verfügung. Er hat sich sofort gemeldet, als er vom Projekt und vom Bedarf an Lehrpersonen wusste und erklärt: «Angesichts der Bilder aus der Ukraine musste ich etwas tun, um den Schrecken zu verkleinern. Ich hatte ein gutes Leben als Lehrer und möchte meinen Schülerinnen in einem abwechslungsreichen Unterricht möglichst viel mitgeben.»

Willkommene Ablenkung durch den Unterricht

Er überlegte nicht lange, sondern hat einfach angefangen und möchte dabeibleiben, «so lange es mich braucht». Er ist erstaunt, wie schnell die durchwegs gut ausgebildeten Frauen begreifen, wie konzentriert und fröhlich sie trotz allem sind, obwohl sie neben dem Unterricht immer wieder auf das Mobiltelefon mit Nachrichten aus ihrer Heimat schauen. Umso wichtiger ist ihm, dass sie durch den Unterricht abgelenkt werden und auch lachen können.

Infos über den Club LUkraina und seine Angebote sind auf Ukrainisch und Deutsch auf der folgenden Website zu finden: <https://lukraina.ch>



Ist das Pensionsalter erreicht, ist nicht mehr Sparen fürs Alter angesagt, sondern Verzehr des Angesparten. Damit man den Ruhestand aber möglichst sorgenfrei geniessen kann, gilt es einige finanzielle Regeln zu beachten. Welche das sind, haben wir bei Tashi Gumbatshang, Leiter Vermögens- und Vorsorgeberatung bei Raiffeisen Schweiz, nachgefragt.

Vom richtigen Mass beim Vermögensverzehr

Tashi Gumbatshang, angenommen, meine Pensionierung steht in einigen Monaten an. Was gibt es für mich noch zu tun, damit ich finanziell möglichst unbeschwert in Rente gehen kann?

Das hängt stark davon ab, wie gut man für den dritten Lebensabschnitt vorbereitet ist. Einige Monate vor der Pensionierung ist es schon sehr spät dafür, denn man beraubt sich so frühzeitigen Weichenstellungen. Aber auch kurzfristig lohnt es sich, sich finanziell auf die Pensionierung vorzubereiten. Herzstück ist dabei ein ehrliches, realistisches Budget. Dieses beinhaltet neben den Fixkosten beispielsweise auch eine geplante Küchenrenovation, eine grössere Reise oder Geldgeschenke für die Enkelkinder. Einige Monate vor der Pensionierung weiss man genau, wie viel Geld bei der Pensionierung zur Verfügung steht. Zusammen mit dem aufgestellten Budget kann man deshalb schnell feststellen, ob man eine Einkommenslücke haben wird und – falls ja – wie gross diese ist.

Wie kann man berechnen, wie viel man jeden Monat aufgrund des angesparten Kapitals zur Verfügung hat? Man weiss ja nicht, wie viele Jahre man tatsächlich noch vor sich hat. Dafür gibt es eine einfache Faust-

regel: Wir rechnen mit zwanzig Jahren, weil das ungefähr der Lebenserwartung entspricht. Auf der Basis dieser zwanzig Jahre und dem vorhandenen Kapital berechnet man, wie viel Geld pro Jahr zur Verfügung steht. Wir stellen aber selten fest, dass die Menschen zu viel Geld im Rentenalter ausgeben. Vielmehr haben viele Leute Mühe, das Angesparte anzurühren. Das Geld nicht zu brauchen ist aber eigentlich falsch, denn es wurde ja angespart, um im Ruhestand ein gutes Leben zu führen.

Welche Möglichkeiten hat man, wenn man merkt, dass das Geld knapp wird?

Pensionsplanung – je früher, desto besser

Je früher wichtige Entscheidungen zu Ihrer Pension getroffen werden, desto entspannter wird der dritte Lebensabschnitt – denn eine gute Planung ist die halbe Miete. In der Pensionsberatung besprechen wir mit unseren Kundinnen und Kunden deshalb gezielt die Ausgangslage, Wünsche und Ziele für die Zukunft.

Weitere Informationen zur Pensionsplanung unter www.raiffeisen.ch/pension

Ganz wichtig: kühlen Kopf bewahren. In dieser Situation sollte man sich nicht von Ängsten leiten lassen, sondern sich einen rationalen Überblick über die Situation verschaffen. Es gibt einige wenige Möglichkeiten, mit denen die Liquidität auch nach der Pensionierung aufgebessert werden kann. Die Tragbarkeitsregel für Wohneigentum ist nach der Pensionierung grosszügiger. Wer also Wohneigentum besitzt, kann die Hypothek erhöhen, um mehr freies Kapital zur Verfügung zu haben. Eine solche Hypothekenerhöhung ist meistens substanziell. Es gibt auch die Option von Ergänzungsleistungen. Dafür müssen aber die Grundlagen gegeben sein. Meiner Meinung nach muss man kein schlechtes Gewissen haben, wenn man Unterstützung – sei es über eine Hypothekenerhöhung, aus Ergänzungsleistungen oder aus der Familie – annimmt. Oberste Priorität hat die physische und psychische Gesundheit.

Gibt es Optionen nach der Pensionierung, mehr aus seinem Geld zu machen?

Vermögensverzehr hat auch etwas mit Vermögensanlage zu tun. Wer langfristig plant, und zwanzig Jahre ist eine lange Frist, legt an. Durch diese Anlage kann man den Kapitalmarkt nutzen, um das Angesparte zu



Foto: zVg

strecken, sodass das Geld anstatt zwanzig Jahre vielleicht sogar dreissig Jahre lang reicht. Wichtig ist dabei, auf ein professionell verwaltetes Gefäss zu vertrauen und nicht zu spekulieren. Beim Anlegen hat man die Möglichkeit, das Geld in verschiedenen sogenannten «Töpfen» anzulegen und dabei bei jedem Topf die Anlagestrategie dem entsprechenden Zeithorizont anzupassen. Der erste Topf für die ersten zehn Jahre sollte möglichst liquide sein. Den nächsten Topf ab dem Alter von zirka 75 Jahren kann man etwas sportlicher anlegen, da der Anlagehorizont zehn Jahre beträgt. Und wer genügend Geld zur Verfügung hat, kann sogar einen generationsübergreifenden Topf anlegen.

Viele Pensionskassen stellen Versicherte vor die Wahl, ob sie das Pensionskassenkapital über Kapitalbezug, als Rente oder in einer Mischform beziehen. Was empfehlen Sie?

Gemäss unserer jährlicher Umfrage Vorsorgebarometer geht der Trend hin zu Kapitalbezug. Allgemeine Empfehlungen dazu gibt es aber nicht. Das wäre unseriös, da die Lebensumstände und Bedürfnisse sehr individuell sind. Die perfekte Wahl ist z.B. abhängig von der Lebenserwartung, die man ja nicht kennt. Sie ist aber auch sehr abhängig von der in-

«Viele Leute haben nach der Pensionierung Mühe, ihr Geld anzurühren. Dabei wurde das Geld angespart, um den Ruhestand geniessen zu können.»

Tashi Gumbatshang, Raiffeisen Schweiz

dividuellen Ausgangslage, beispielsweise von der Höhe des Pensionskassenguthabens. Diesen Fakt kennt man sehr wohl und sollte ihn in die Entscheidung miteinbeziehen.

Ein wichtiges Thema bleiben die Steuern. Ist das bezogene Alterskapital steuerpflichtig?

Die Altersrente, egal ob aus der ersten oder zweiten Säule, ist steuerpflichtig. Viele Menschen unterschätzen die Steuerrechnung im Rentenalter. Man hat ein monatliches Einkommen, doch die Berufsauslagen fallen alle weg. Wie hoch der Steuersatz ausfällt, ist kantonale geregelt. Grundsätzlich verhält sich der Steuersatz aber progressiv, das heisst, je höher der Betrag im gleichen Kalenderjahr, desto höher der Steuersatz. Deshalb empfehlen wir, die Kapitalbezüge auf verschiedene Kalenderjahre zu staffeln. So kann man beispielsweise den Bezug der zweiten und dritten Säule auf zwei Jahre verteilen. Wer verheiratet ist, kann Steuern sparen, indem die beiden Ehepartner den

Bezug ihrer zweiten und dritten Säule sogar auf insgesamt vier Jahre staffeln. Die dritte Säule kann zudem bereits fünf Jahre vor der ordentlichen Pensionierung bezogen werden. So kann man über fünf Jahre ein Säule-3a-Konto nach dem anderen auflösen.

Zum Schluss: Macht es Sinn, sein Kapital bereits zu Lebzeiten an Erben zu verschenken oder behält man es zur Sicherheit besser bei sich?

Jene, die finanziell sehr gut gebettet sind, sollten das Kapital aus meiner Sicht jenen Familienmitgliedern geben, die das zu diesem Zeitpunkt wirklich brauchen können, beispielsweise für langfristige Investitionen wie Ausbildungen oder den Erwerb von Wohneigentum. Das ist sogar aus volkswirtschaftlicher Sicht sinnvoll.

RAIFFEISEN



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 Notruftknopf | 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   



«Vorsorge im Alter» Vorausdenken und selber entscheiden

Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgabe der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB

Daten/Ort/Zeit Mittwoch, 17. August 2022, Zentrum St. Martin, Hochdorf
 Donnerstag, 20. Oktober 2022, Pfarreizentrum, Sursee
 jeweils 18.30 bis ca. 20.30 Uhr, Eintritt 10.- inkl. Apéro/Vorortkasse



Info und Anmeldung:
lu.prosenectute.ch/Info · 041 226 11 88



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Er war unter anderem Armeeeinstruktor, Kommandant der Schweizergarde im Vatikan und der Stadtpolizei Luzern und CVP-Nationalrat. In der autobiografischen Broschüre «Verwandlung» erzählt Pius Segmüller (70) von seinen Erfolgen und Niederlagen, von der Bedeutung des Glaubens und der Werte.

Foto: Monika Fischer



Im Dienst der Sicherheit

Es war nicht sein Ziel, eine Autobiografie zu schreiben, es hat sich so ergeben. Viele Kollegen hatten ihn gedrängt: «Du hast so vieles gemacht und erlebt, schreib es doch auf!» Für ihn gab es auch tiefere Gründe. Er wollte sichtbar machen, dass hinter Erfolgen häufig auch Misserfolge stehen. So war er selber ein Schulversager, eine Zeitlang arbeitslos, er reüssierte nicht als Kommandant der Luzerner Stadtpolizei und wurde als Nationalrat nicht wiedergewählt. «Wir alle können etwas verändern und oft in einem langen Prozess zum Guten verwandeln», erklärt er den Titel der Broschüre «Verwandlung». Als gläubiger Mensch schmerzt ihn der Werteverlust in der Gesellschaft, dessen Ursachen er in der Ich-Bezogenheit und der Gier nach Macht und Reichtum sieht. «Vielleicht kann ich ältere Menschen dazu motivieren, am Glauben, dem Fundament für das Gute, festzuhalten und auch darüber zu sprechen», nennt er eine weitere Motivation für seine Broschüre.

Im Zentrum stand für ihn stets die Familie. Wie war dies zu vereinbaren mit einer Arbeit, bei der er oft wochenlang abwesend war? «Es ist nicht die Quantität, die zählt, sondern die Qualität. In meiner Freizeit war ich auch wirklich zu Hause präsent.» Er verweist auf seine Frau Therese, eine aktive, selbstständige Persönlichkeit, seine Traumfrau. Ihr hat er die Broschüre gewidmet, war es doch sie, die enorm viel für die Familie mit Tochter und Sohn geleistet und ihn bei seinen Karriereschritten ebenso unterstützt hat wie zur Zeit seiner Misserfolge.

Höhepunkte waren für ihn die vier Jahre (1998–2002) als Kommandant der Päpstlichen Schweizergarde. «Ich schätzte die verantwortungsvolle Aufgabe, für die Sicherheit von Papst Johannes Paul II. zu sorgen in einem Umfeld, wo ich mich im Kirchenapparat sehr wohl fühlte.» Als drittes wichtiges Feld bezeichnet er die 13 Jahre als Instruktions-

offizier der Rettungstruppen der Schweizer Armee. Bei der Ausbildung der Erwachsenen fühlte sich der ausgebildete Sekundarlehrer wohler als beim Unterrichten von Kindern. «Durch Erklären von Zusammenhängen und Vermitteln von universellen und zeitlosen Werten wie Moral, Anstand, Tugend, Hoffnung, Barmherzigkeit und Gerechtigkeit konnte ich mehr Einfluss nehmen.»

Besonders schätzte er auch die Einsätze in der Katastrophenhilfe beim Bergsturz von Randa und bei den Überschwemmungen in Brig sowie die zwei Auslandseinsätze zur Friedensförderung in Namibia und der Westsahara.

Den inneren Frieden gefunden

Dass er als konservativ gilt, stört ihn nicht. Es war ihm immer wichtig, an seinen Überzeugungen festzuhalten. Auch seit der Pensionierung ist sein Leben ausgefüllt. Er engagiert sich ehrenamtlich u.a. als Präsident der Lungenliga Zentralschweiz und der Offiziersgesellschaft der Rettungstruppen, zudem macht er Taxidienste für die Baldegger Schwestern. Daneben geniesst er seine Freizeit beim Lesen, Wandern, Joggen, Schwimmen, Beten oder auf Ausflügen mit dem Generalabonnement. «Nach einem langen, erfüllten Leben mit erfolgreichen und schwierigen Zeiten habe ich den inneren Frieden gefunden. Das ist das Beste, was ein Mensch erreichen kann. Ich war noch nie so glücklich wie im sogenannten Ruhestand und sehe auch dem höheren Alter mit einer gewissen Gelassenheit entgegen.»

MONIKA FISCHER



Pius Segmüller: «Verwandlung». Broschüre, 75 Seiten. CHF 12.– inkl. Versand. Erhältlich unter: pius.segmueeller@bluewin.ch oder Telefon 077 520 10 87



Zwischen 1850 und 1914 waren in der Schweiz 350 Heilquellen bekannt, von denen 246 bewirtschaftet wurden. Was damals als «Bäderkur» galt, heisst heute «Wellness».

Blütezeit der Luzerner Bäder

VON WALTER STEFFEN*

Es gab Bäder und Wassertherapien für fast alle Krankheiten, und es wurden verschiedene Kuren angeboten: Ganz-, Teil-, Dampf-, Inhalations-, Sonnen-, Luft-, Licht- und Mineral-Schlamm-bäder sowie Duschen und Trinkkuren. Pro Kur waren 24 bis 30 oft mehrstündige Bäder vorgesehen. Die Trinkkur nötigte den Kurgast zu vier bis 15 Gläsern pro Tag. Die Kur dauerte drei bis fünf Wochen. Das konnte sich nur die Oberschicht leisten.

Badekuren waren beliebt: Konversationszimmer, Damensalons, Bibliotheken, Fumoirs, Kurorchester, Vorträge, Bälle, Promenaden, Lusthäuschen, Parks, Aussichtspavillons und gedeckte Wandelhallen gehörten zu jedem Kurort. Das vornehme Publikum wollte aber nicht bloss baden: Feines Essen, gute Luft, angenehme Gesellschaft gehörten immer dazu, womöglich noch ein Casino und ein Golfplatz. Oft legten sich die PatientInnen einen «Kurschatten» zu, was den Heilerfolg massgeblich steigerte. Baden, Zurzach, Schinznach, Pfäfers, Saxon, Leukerbad, Lenk, Scuol, St. Moritz und Vals waren die berühmtesten Bäder – Sie legten den Grundstein für den Tourismus und wurden zu Schrittmachern der modernen Hotellerie. Auch Luzern hatte zahlreiche Kurbäder:

1: Rigi-Kaltbad

Um 1700 baute die Korporation Weggis in Rigi-Kaltbad das erste Gasthaus für Pilger, die zur Felsenkapelle und zum Dreischwesternbrunnen kamen, um Heilung zu

suchen. Dieses Gebäude wurde 1825 ersetzt durch ein grösseres Gasthaus. Es war damals das erste Steinhaus auf der Rigi.

Bald schon ersetzten hier Touristen die Badegäste: 1886 hatte das Grandhotel 400 Betten, vierzehn Jahre später gar 400 Zimmer. Am Schmutzigen Donnerstag 1961 – um 4 Uhr morgens – brannte es vollständig nieder. 11 Menschen fanden dabei den Tod. Heute steht hier das «Botta-Wellness-Freibad».

2: Der «Mississippi-Dampfer»

Nicht als Heil- oder Luxusbad, sondern der Hygiene verpflichtet, entstand 1870 aus privater Initiative das Spreuerbad mit Zugang von der Brücke her. Weniger als 10 Prozent der Häuser Luzerns verfügten damals über eine Bade-Einrichtung. Die Kellner und Zimmermädchen der vielen Hotels schliefen in Massenunterkünften ohne Duschen, ebenso die Soldaten in der nahen Kaserne.

Mit der Zeit wurde aber auch hier «Wellness» angeboten: Schwefel-, Meersalz-, Sol-, Kiefernadel-, Kleien-, Eisen-, Schwitz- und sogar parfümierte Seifenbäder. Die Wannenbäder waren strikt nach Geschlechtern getrennt und ab 19 Uhr sowie sonntags und montags geschlossen.

3: Knutwiler Bad

Die eisenhaltige Quelle für Trink- und Badekuren wurde 1461 erstmals erwähnt. 1787 bauten die Gebrüder Mahler hier ein barockes Palais mit 60 Fremdenzimmern. Die Bade- und Trinkkuren im «Chnuteler Bad» waren im 19. Jahrhundert im In- und Ausland sehr beliebt.

Heute deutet nur noch die denkmalgeschützte Villa Troller aus dem Jahre 1912 (ehemalige Dependence) auf

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





2



3



5



4

die Belle Époque hin. Die restlichen Gebäulichkeiten des Kur- und Hotelbetriebes wurden abgerissen. 1926 übernahm das Jugenddorf St. Georg die Quelle und die Liegenschaften. Sechzig Jahre später wurde die Mineralquelle Bad Knutwil AG gegründet, welche das einzige Luzerner Mineralwasser abfüllt und vertreibt.

2010 erwarb der Unternehmer Oscar J. Schwenk (Pilatus Werke, Stans) die Firma. Die belebende Aura des Knutwiler Wassers kann man im Quellpark am eigenen Körper erfahren. Am Überlauf der Quelle lädt eine Kneipp-Anlage zur anregenden Abkühlung ein.

4: Das Kurhaus Richenthal

Im Unterschied zu den meisten anderen Kurbädern geht die «Kneipp vo Ridu» auf die Initiative eines Einzelnen zurück: des Kurdirektors Vinzenz Blum (1869–1936). In seiner Kindheit war er von vielen Krankheiten geplagt. Nur knapp schaffte er die Matura. Seine körperlichen Beschwerden verwehrten ihm, Priester zu werden. Hingegen gelang es ihm, seinen ebenfalls kränklichen Cousin vollständig zu heilen. Daher machte er bei Pfarrer Kneipp in Wörishofen eine Lehre. Zusammen mit seinem Bruder baute er 1902 ein Hotel für 120 Personen.

Hundert Jahre später wurde daraus ein «Demenz-Parkhotel», das 2014 in Konkurs ging. Heute werden die Zimmer an Kurzaufenthalter und saisonale Angestellte vermietet.

5: Farnbüel-Bad

Das älteste Entlebucher Kurbad war schon 1674 bekannt. Trotz türkischem Bad, homöopathischen und «vegetarianischen» Behandlungen sowie Milch- und Molkenkuren im Angebot erlebte es an die 30 Besitzerwechsel. 1895 war die durchschnittliche Aufenthaltsdauer hier 22 Tage, im teureren Schimberg-Bad 17 Tage. 1906 brannte es vollständig nieder. Einziges Relikt ist heute die für die Kurgäste aus aller Welt errichtete Kapelle. Bäder gab es auch im Salwideli, Kragen und Schärli. Doch das Bedeutendste war das Schimberg-Bad mit seinen Eisen- und Schwefelquellen.

6: Schimberg-Bad

1717 erstmals erwähnt, wurde das Wasser um 1820 schon abgefüllt und als Heilwasser verkauft. 1854 entstand ein erstes Kurhaus. Bald darauf kaufte es Dr. Anton Schiffmann aus Luzern mit der Auflage, eine solide Strasse zum Hotel zu bauen und das nicht gebrauchte Mineralwasser gratis an Arme abzugeben. 1885 brannte es nieder, doch eine neue «Schimbergbad AG» baute es wieder auf – für 150 Gäste.

Es folgten diverse Konkurse und Besitzerwechsel. 1933 erwarb es Klara Meili-Frank. Sie plante erstmals einen Winterbetrieb. So weit kam es nicht: Am 17. November brannte das Kurhaus vollständig nieder. Die herbeigerufene Feuerwehr aus Hasle musste sich durch den Schnee kämpfen und kam zu spät. Die drei Quellen sind aber heute noch vorhanden und – dank «Schwefel-Duft» – mit der Nase zu finden.



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»

Abnehmen – Leichter leben im Alter

Dienstag, 30. August 2022, 18.30 bis 20.00 Uhr,
Hörsaal, LUKS Luzern und als Livestream

Der Eintritt ist frei. Die Platzzahl ist beschränkt.
Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Referent: Dr. med. Jörn-Markus Gass, Leitender Arzt Viszeralchirurgie LUKS Luzern

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen
Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG

 **luzerner kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN



In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

EXKLUSIV FÜR ZENIT-LESER:INNEN

JTI lädt zur kostenlosen Führung durch die Ausstellung «David Hockney. Moving Focus» im Kunstmuseum Luzern.

Der Fokus von David Hockney ist stets in Bewegung. Der berühmte britische Künstler erfindet sich im Laufe seiner Karriere immer wieder neu. Die Retrospektive im Kunstmuseum Luzern präsentiert rund 120 Werke aus der Zeit von 1954 bis 2018.

Donnerstag, 25. August 2022, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr

Donnerstag, 1. September 2022, 14–15 Uhr

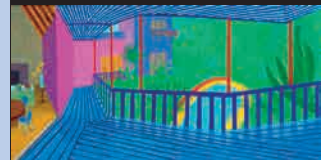
Treffpunkt: Im Kunstmuseum Luzern, 4. Stock des KKL.

Nach der Führung laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

Anmeldung bis 29. Juli 2022: www.lu.prosenectute.ch/Museum, Tel.: 041 226 11 85

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

JTI



David Hockney
Interior with Blue Terrace
and Garden, 2017

© David Hockney
Foto: Richard Schmidt



krebsliga zentralschweiz

Den Alltag bewältigen. Wir unterstützen dich.

Beratungsstelle Luzern, Löwenstrasse 3, 6004 Luzern
Spendenkonto CH61 0900 0000 6001 3232 5

Mehr Infos auf krebssliga.info

Bei Fragen:
041 210 25 50



Gönnerverein

club 66 sixtysix
unterstützt pro senectute kanton luzern

Attraktive Rabatte in rund 150
Geschäften im Kanton Luzern.

Jetzt Mitglied werden - www.club66.ch

für nur
CHF 66.-
im Jahr





30. JUNI Willkommen auf dem Seetalplatz

Das «Pro Senectute Lab.LU»-Team lädt am Donnerstag, 30. Juni, 18. August und 22. September in die Bar U94 zum gemütlichen Zusammensein mit Livemusik ein. Ab 19 Uhr (Türöffnung 17 Uhr) präsentiert Nadja Glitzer Songs, die sie durch ihr Leben begleiten. Willkommen sind die Besuchenden auch im TAC TinyART Container mit Roswita Lüthi & Martin Solèr.

■ **Infos:** Telefon 041 226 11 50 (Sonia Di Paolo), <https://lu.prosenectute.ch/lab.lu>



Foto: zVg

NOCH BIS 17. JULI Freilichtspiele Luzern

auf Tribschen Luzern

Noch bis 17. 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.

■ **Ticketverkauf:** Mo bis Fr, 8 bis 11 Uhr via Telefon 041 311 15 25 oder freilichtspiele-luzern.ch

■ Mitglieder unseres Gönnervereins club sixtysix erhalten CHF 6.– Ermässigung auf die Eintrittstickets.

■ Den Rabattecode erhalten Sie unter info@club66.ch oder 041 226 11 85.

25. AUGUST / 1. SEPTEMBER

Besuch im Luzerner Kunstmuseum

Der Fokus von David Hockney ist immer in Bewegung. Der berühmteste lebende Künstler Grossbritanniens lässt sich nicht auf einen bestimmten Stil festlegen und erfindet sich, ganz unabhängig vom Medium, immer wieder neu. Seine Werke sind akribisch im naturalistischen Stil, dann wieder völlig abstrakt gehalten und in jüngerer Zeit malt er mit Vorliebe auf dem Computer/iPad.

■ Am Donnerstag, 25. August und 1. September, lädt die Firma JTI zum kostenlosen Besuch dieser aussergewöhnlichen Ausstellung im Kunstmuseum Luzern ein (siehe Inserat auf S. 30).

■ **Anmeldung:** bis Montag, 6. August, 12 Uhr an www.lu.prosenectute.ch/Museum oder per Telefon 041 226 11 85. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Platzzahl ist beschränkt.

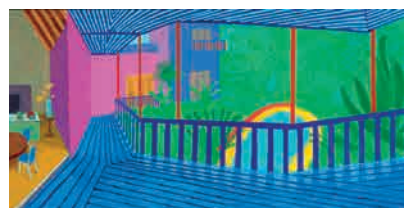


Foto: zVg

Bild: Ausstellung Moving Focus von David Hockney

SAMSTAG, 24. SEPTEMBER

«Zusammen statt alleine»

Regionaler Marktplatz 60plus

Zahlreiche Organisationen und freiwillig Engagierte rund um den Sempachersee stellen sich und ihr Angebot vor. Wir freuen uns, Sie am Regionalen Marktplatz 60plus begrüßen zu dürfen.

■ **Sursee:** 24. September, Pfarreizentrum, 10 bis 16 Uhr

Mit gemütlichem Beizli und Rahmenprogramm zum Thema.

■ **Organisation:** Regionales Altersleitbild Sursee in Kooperation mit den reformierten und katholischen Kirchen Sursee.

■ **Kontakt:** fanny.nuessli@alterbewegt.ch www.alterbewegt.ch

HERBSTSAMMLUNG 2022: 19. SEPTEMBER BIS 29. OKTOBER Mithilfe willkommen

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

Von den Spenden verbleibt immer ein Viertel direkt in den jeweiligen Gemeinden. Er wird für die Altersarbeit vor Ort verwendet. Der Hauptteil fliesst in die verschiedenen Unterstützungsangebote von Pro Senectute Kanton Luzern. Ohne Spendengelder

wäre diese Unterstützung gar nicht möglich. Darum führen wir alljährlich im Herbst (19. September bis 29. Oktober) die Herbstsammlung im ganzen Kanton durch. Möchten Sie sich in Ihrer Wohngemeinde für Pro Senectute engagieren?

■ Wir suchen Ortsvertretende für verschiedene Gemeinden:

Nicole Strasser, Verantwortliche Ortsvertretungen, Telefon 041 226 11 85 oder per Mail ov@lu.prosenectute.ch gibt gerne Auskunft. (Siehe auch Inserat S. 12).



Bildung & Sportprogramm «impulse» Das neue Halbjahresprogramm ist da

Jetzt anmelden

Vielen Menschen in der Schweiz sind nach der Pension rund zehn aktive und gesunde Jahre im Ruhestand vergönnt. Damit bekommen die folgenden Aussagen eine grosse Bedeutung: Einerseits «Lebenslanges Lernen», wobei Bildung und Kultur im Alter helfen, am sozialen Leben teilzunehmen und das Leben selbst zu gestalten. Andererseits «Bewegen im Alter», wobei regelmässige Aktivitäten im Alter nachweislich zur Gesundheit und zu einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden beitragen. Im neuen Halbjahreskursprogramm «impulse» gibt es für Frauen und Männer die Möglichkeit, aus über 300 verschiedenen Angeboten auszuwählen. «Partnersuche

im Internet», «Digitales Gehirntraining», «Yoga für den Mann», «Töpferei», «Aktives Hören – Jazzgeschichte», «Apps rund um Ferien und Unterhaltung» – dies sind einige spannende und interessante Kursangebote ab Anfang Juli. Hat Sie ein Angebot im neuen Halbjahreskursprogramm angesprochen?

Anmeldung und Informationen via QR-Code

Nebst der bekannten Anmeldeform (Online-Buchung: www.lu.prosenectute.ch) können die Kurse neu auch mittels QR-Code bequem und unkompliziert gebucht werden. Mit dem QR-Code können Sie Angebote direkt auf Ihrem Handy sichten. Dies funktioniert ganz einfach:

- 1. Handy-Kamera öffnen
- 2. QR-Code scannen
- 3. Angebote entdecken



■ Über den QR-Code finden Sie weiter die Detailprogramme aller offenen Sportgruppen (Nordic Walking, Wandern, Velo, Fitgym etc.) inkl. Durchführungsentscheide. Natürlich dürfen Sie sich weiterhin für eine persönliche Beratung an uns wenden oder sich via Antwortkarte anmelden. Telefon 041 226 11 99, E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch.



Inserate

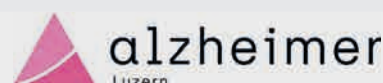
info stelle demenz

Wissen anstelle von Angst

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

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

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



viva luzern

Nächste Führungen. Betagtenzentren und Alterswohnungen.

Viva Luzern Dreilinden

Mi, 28. Sept. | Di, 22. Nov. 2022

Viva Luzern Eichhof

Mi, 13. Juli | Mi, 17. Aug. | Mi, 14. Sept. |
Mi, 26. Okt. | Mi, 23. Nov. | Mi, 14. Dez. 2022

Viva Luzern Rosenberg

Mi, 13. Juli | Mi, 17. Aug. | Mi, 21. Sept. |
Mi, 12. Okt. | Mi, 16. Nov. 2022

Viva Luzern Staffelnhof

Do, 8. Sept. | Do, 10. Nov. 2022

Viva Luzern Tribtschen

Do, 22. Sept. 2022

Viva Luzern Wesemlin

Di, 30. Aug. 2022

Wohnen mit Dienstleistungen

Rank: Mi, 13. Juli | Aquamarin und Smaragd:
Mi, 17. Aug. | Guggi: Di, 27. Sept. 2022

Infos: vivaluzern.ch/events

Im Alter zuhause.

Pro Senectute/INFO

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»

■ Am Mittwoch, 17. August, und am Donnerstag, 20. Oktober, lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank Luzern und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden».

■ **Hochdorf:** 17. August, Zentrum St. Martin
 ■ **Sursee:** 20. Oktober, Pfarreizentrum
 ■ **Zeit:** Jeweils 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
 ■ **Türöffnung:** 18 Uhr
 ■ **Eintritt:** CHF 10.– pro Person (Vorortkasse, bargeldlos mit TWINT möglich).

■ Die Platzzahl ist beschränkt (siehe auch Inserat S. 26).

■ **Anmeldung:** Nehmen wir gerne bis eine Woche vor dem Anlass unter lu.prosenectute.ch/Info entgegen. Telefon 041 226 11 88 oder www.lu.prosenectute.ch.

Jetzt anmelden

Pro Senectute/IMPULS

Angehörige! Betreuung und Pflege verrichten, bedeutet nicht, auf alles zu verzichten



Foto: zVg

Ohne betreuende und pflegende Angehörige wäre vieles undenkbar – in der Familie genauso wie in der Gesellschaft. Eine Person zu betreuen oder zu pflegen kann sehr herausfordernd und kräftezehrend, aber auch bereichernd und befriedigend sein.

Hilfe zu holen, anzunehmen und sich abzugrenzen braucht Mut und ist eine

Stärke. Unterstützung im Betreuungsalltag darf ohne schlechtes Gewissen in Anspruch genommen werden. Gerade auch, um den Blick für die schönen Momente, die im Austausch mit der betreuten Person entstehen, nicht zu verlieren.

Betroffene und Fachpersonen erzählen an der *IMPULS*-Veranstaltung von ihren Erfahrungen. Clown Jeanloup zeigt mit Herz, wie der Alltag humorvoll gemeistert werden kann.

■ **Willisau:** Donnerstag, 15. September, Pfarreizentrum Maria von Magdala
 ■ **Weggis:** Mittwoch, 28. September, Aula Schulhaus Dörfli
 ■ **Hochdorf:** Dienstag, 8. November, Zentrum St. Martin

■ **Zeit:** jeweils 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. Online unter lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 85, Pro Senectute Kanton Luzern, Nicole Strasser, Verantwortliche Ortsvertretungen, Maihofstrasse 76, Postfach, 6002 Luzern (siehe auch Inserat S. 18).

■ **Weitere IMPULS-Veranstaltungen** zu diesem Thema finden im Frühjahr 2023 in Sursee, Schüpfheim und Ebikon statt. Infos: www.lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen

Jetzt anmelden

CAFÉ TROTZDEM

Austausch mit Betroffenen

Die beliebten Café TrotzDem von Alzheimer Luzern gibt es in Luzern, Entlebuch, Hochdorf, Sursee und Willisau. Die Treffs bieten die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Der Besuch der Café TrotzDem steht allen Interessierten offen.

■ **Luzern:** Donnerstag 8. September, 14.30 bis 17 Uhr, melissas kitchen
 ■ **Sursee:** Mittwoch, 20. Juli, Dienstag, 16. August, Mittwoch, 21. September, 14 bis 16.30 Uhr, Café Koller
 ■ **Hochdorf:** jeweils Dienstag, 28. Juni, 23. August, 27. September, 14.30 bis 16.30 Uhr, Bistro & Bar Im Spitz



Foto: zVg

■ **Willisau:** jeweils Donnerstag, 28. Juli, 29. September, 14 bis 16 Uhr, Restaurant Zopfmat

■ **Entlebuch:** jeweils Freitag, 8. Juli, 9. September, 14 bis 16 Uhr, Restaurant Bahnhofli

Ein rundum erfolgreicher Anlass

Am Samstag, dem 21. Mai, führte Pro Senectute Kanton Luzern einen grossartigen «Tag der offenen Tür» an der Maihofstrasse 76 durch. Ein Feuerwerk an Informationen, Kultur und Unterhaltung.

Einige Hundert Luzernerinnen und Luzerner erlebten Pro Senectute Kanton Luzern als spannende und sinnstiftende Organisation. Es war ein Fest der guten Taten, das bei den Besuchern eine Welle von Sympathie, Dankbarkeit und Zufriedenheit auslöste.

Unter anderem lernten die Besuchenden bei geführten Rundgängen die Dienstleistungen und Räumlichkeiten von Pro Senectute Kanton Luzern im CH-Media-Gebäude kennen. Sie konnten sich kulinarisch verköstigen und aktiv an Schnupperkursen aus unserem Bildung+Sport-Programm mitmachen.

Am ClubTALK des Gönnervereins club sixtysix sprach Präsident Kurt Sidler mit seinen Gästen Eliane Müller und Mario Gyr über deren spannende Lebensgeschichten. Und sogar ein Zauberer, nämlich Herr von Luc, war vor Ort! «Der Tag der offenen Tür» war für alle ein Freudentag.



Inserat



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»

Arthritis – Gelenkentzündungen kennen keine Altersgrenze

Dienstag, 13. September 2022, 18.30 bis 20.00 Uhr
Hörsaal, LUKS Luzern und als Livestream

Der Eintritt ist frei. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

Referent: Dr. med. Lukas Schmid, Chefarzt Rheumatologie LUKS Luzern

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen
Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG

 **luzerner kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN



In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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 50 000 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 Gelenkserkrankungen 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 Gelenkserkrankungen habe ich viele gute Rückmeldungen erhalten.»

Mira Miller- L` Orange
Inhaberin Naturheilpraxis MiraSana, Winterthur

Regulatpro® Arthro

Jetzt bestellen!
Bei einer Bestellung per Mail, Telefon oder Online mit dem Stichwort **«ARTHRO»** einmalig **20% Rabatt** auf Ihren Einkauf sichern.

info@enzympro.com
+41 71 788 60 30
regulat-direct.ch

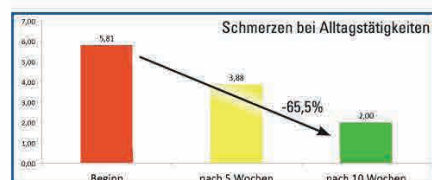


Ergebnisse der Anwendungsbeobachtung

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**.





**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Entlastung
im Alltag

Hilfen zu Hause

Wir entlasten Sie da, wo Sie im täglichen Leben und im Haushalt Unterstützung brauchen. So bewältigen Sie den Alltag leichter und leben möglichst lange selbstständig zu Hause.

Wir helfen Ihnen gerne! Rufen Sie uns an.

– Alltags- und Umzugshilfe

041 211 25 25

– Mahlzeitendienst

041 360 07 07

Wir liefern in: Buchrain, Ebikon, Horw,
Kriens, Stadt Luzern, Udligenswil

– Notruflösungen

041 226 11 88

Pro Senectute Kanton Luzern · Hilfen zu Hause
Maihofstrasse 76 · 6006 Luzern
hzh@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch/Hilfen



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Neuer, zeitunabhängiger Hörspass

«Hören Sie unseren Podcast» – diese Aussage ist Ihnen garantiert schon mehrmals begegnet. Doch was genau ist überhaupt ein Podcast?

Podcasts sind – nach trockener Definition – im Internet beziehbare Audio- und Videobeiträge. Da Audioformate viel verbreiteter sind, beschränken wir uns in diesem Artikel auf diese Form. Es gibt keine festen Sendezeiten, weshalb die Beiträge dann gehört werden können, wann man möchte. Podcasts variieren in der Länge – von wenigen Minuten bis hin zu stundenlang.

Worum gehts in den Podcasts?

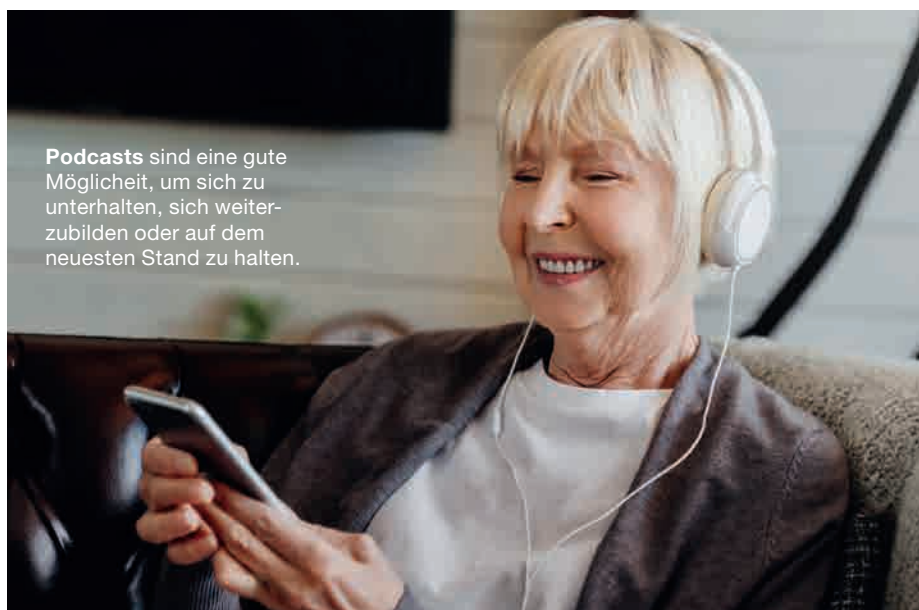
Die Welt der Podcasts ist riesig. Es gibt zu allen möglichen Themen Podcasts, und Sie können sich selbst herausuchen, was Ihnen gefällt. Neben Radio- und Fernsehsendern produzieren auch Firmen, Privatleute, Interessengruppen oder Vereine ihre eigenen Podcasts. Die Formate sind ganz verschieden und reichen vom Talk über Reportagen und Comedy bis hin zu Wissenspodcasts. Mit Podcasts kann man sich unterhalten, weiterbilden, amüsieren oder auf dem Laufenden halten.

Welche Geräte braucht es dafür?

Hören kann man Podcasts auf dem Computer/Notebook, auf dem Smartphone oder auf dem Tablet. Wichtig zu wissen ist auch: Podcasts sind immer kostenlos. Man braucht neben dem Abspielgerät einzig eine Internetverbindung.

Wo finde ich Podcasts?

Am einfachsten und beliebtesten sind Smartphones, um Podcasts zu konsumieren. Wenn Sie ein iPhone von Apple haben, dann ist die App «Apple



Podcasts sind eine gute Möglichkeit, um sich zu unterhalten, sich weiterzubilden oder auf dem neuesten Stand zu halten.

Foto: iStock

Podcast» bereits auf dem Smartphone vorinstalliert. Bei den Telefonen mit dem Betriebssystem Android heisst die Applikation «Podcast». Zusätzlich gibt es diverse andere Apps wie etwa Spotify, um bequem Podcasts zu finden und zu hören. Suchen Sie in Podcasts konkret über die Suchfunktion nach Themen oder lassen Sie sich von den Empfehlungen und Charts leiten.

Wo finde ich Hilfe?

Wenn Sie Probleme haben, fragen Sie innerhalb Ihres Familien- oder Bekanntenkreises nach – inzwischen hören sehr viele Menschen Podcasts. Auch unser kostenpflichtiges Angebot «A la carte» hilft Ihnen im Rahmen eines Privatunterrichts. Infos erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

ANDREA HURSCHLER

PODCAST-TIPPS



Wie läbsch?: Im Podcast von Pro Senectute können Sie in fremde Stuben horchen und hören spannende Lebensgeschichten.



Persönlich: Die beliebte Live-Radio-Talksendung von SRF 1 kann auf den Podcastkanälen jederzeit nachgehört werden.



Zeitblende: Bekannte und unbekannte Ereignisse der Schweizer Geschichte und grosse Epochen der Weltgeschichte werden zum Leben erweckt.



Beziehungskosmos: Die Psycho- und Paartherapeutin Felizitas Ambauen und die Journalistin Sabine Meyer besprechen die brennendsten Beziehungsfragen – mit handfesten Tipps und Tricks.



Schreiber & Schneider: «Mein Leben als Paar» Bekannt aus den Kolumnen der Coopzeitung gibt es das Paar mit all seinen Konflikten und Meinungen nun auch zum Hören.



#Übers Alter reden: Wir alle wollen lange leben, aber niemand will alt sein. Dr. phil. Bettina Ugolini beschäftigt sich in diesem Podcast mit verschiedenen Facetten des Alters.

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.



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

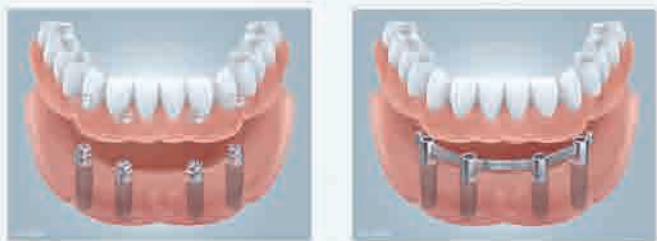
Zahnlücken schliessen

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 verbliebenen Zähne führt. Die Kauleistung lässt nach und überlässt dem überforderten Magen seinen Teil der Nahrungszerkleinerung.

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



KREBS & MARTIN
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:
041 417 40 40

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.prosenectute.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

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

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

GÖNNERVEREIN

club sixtysix
Telefon 041 226 11 85
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

Einen freiwilligen Beitrag fürs Zenit können Sie mit Vermerk «Zenit» versehen.

Für Trauerspenden verwenden Sie bitte unser Spendenkonto:

Postkonto 15-29190-8
IBAN CH56 0900 0000 1502 91508



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Machen
Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

- 7.7./1.9. Gespräche am runden Tisch, Luzern
- 20.7./24.8./21.9. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 3.8./7.9. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 9.8./13.9. Single Lunch, Guggi Luzern
- 25.8./22.9. Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
- 26.8./16.9. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 30.8./29.9. Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
- 30.8./20.9. NEU: Trauer-Café, Guggi Luzern
- 31.8./28.9. Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
- 31.8./28.9. NEU: Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
- 14.9. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 15.9. Jass-Treff, Militärgarten Luzern

Touren

- 7.7. Wanderung «Chernwald»
- 12.7. Velotour «Dottenberg»
- 13.7. Wanderung «Seebodenalp»
- 21.7. Wanderung «Klewenalp»
- 26.7. Velotour «Sihlta»
- 28.7. MTB-Tour «Horwer Halbinsel»
- 28.7. Wanderung «Käserstatt»
- 3.8. Wanderung «Thunersee»
- 4.8. MTB-Tour «Willisau»
- 9.8. Velotour «Obwalden»
- 10.8. Wanderung «Isenthal»
- 17./18.8. 2-Tageswanderung «Solothurner Jura»
- 18.8. MTB-Tour «Klewenalp»
- 23.8. Velotour «der Emme entlang»
- 25.8. Wanderung «Melchtal n. Sarnen»
- 31.8. Wanderung «Mutzbachfall»
- 1.9. MTB-Tour «Sigigen»
- 7.9. Wanderung «Niederrickenbach»
- 13.9. Velotour «Ruswilerberg»
- 15.9. MTB-Tour «Meggerwald»
- 15.9. Wanderung «Brienzersee»
- 20.9. Velotour «v. Reiden an die Aare»
- 22.9. Wanderung «Lidernenhütte»
- 29.9. MTB-Tour «Obwalden»
- 29.9. Wanderung «Axalp»

Weitere Informationen:

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

Durchführungsentscheide unter:
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



RAIFFEISEN

EISEN

Jetzt

Beratungstermin
vereinbaren

Machen Sie uns zu Ihrer ersten Bank

Als Raiffeisen Mitglied sind Sie nicht nur Kunde, sondern Mitbesitzer Ihrer Bank. Ihre Spareinlagen ermöglichen Kredite für lokale KMU und Hypotheken. Davon profitieren Sie und die Region.

Wir machen den Weg frei

[raiffeisen.ch](https://www.raiffeisen.ch)