

zenit

MIT KURSPROGRAMM
BILDUNG+SPORT

4|21

NOVEMBER

BLICK IN DIE GESCHICHTE
**Der Kapuzinerorden
früher und heute**

NEUES ANGEBOT
**Kurs für pflegende und
betreuende Angehörige**

WAS MACHT EIGENTLICH?
**Zu Besuch bei
Paul Huber**

SCHWERPUNKT:
Wohnen im Alter

REGINA KEMPF

**«Ich bin immer wieder auf
die Füße gefallen»**

PRO
SENECTUTE

GENUSSVOLLES SCHENKEN Dinner & Casino



Lassen Sie sich von 16 GaultMillau-Punkten kulinarisch verwöhnen und tauchen Sie anschliessend ein in die Welt des Spiels.

Dinner & Casino Package:

- > 3-Gang-Menu mit Apéro
- > Kostenfreier Eintritt in das Spielcasino sowie Spielchips im Wert von CHF 25.–
- > Pro Person nur CHF 88.– statt CHF 122.– (ab 18 Jahren)



Bequem telefonisch
oder online bestellen.
+41 041 418 56 61
www.olivo.ch

olivo
ristorante mediterraneo

GRAND

CASINO LUZERN



inhalt

Wohnen im Alter

Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

«Wohnen im Alter» – diesem Thema widmen wir uns in der vorliegenden Zenit-Ausgabe. Lesen Sie, wie Pro Senectute Kanton Luzern mit dem neuen Angebot «LebensRaum» die Entwicklung, Planung und Realisierung von altersfreundlichen Wohn- und Lebensräumen begleitet. Im Fachbeitrag erhalten Sie zudem wertvolle Tipps, wie man mit kleinsten baulichen Anpassungen länger in den eigenen vier Wänden bleiben kann.

Im schweizerischen Projekt «Kompass kommunale Alterspolitik» von Innosuisse erarbeitete die Hochschule Luzern (HSLU) mit Pro Senectute Schweiz Grundlagen für Gemeinden zur Entwicklung einer Strategie für die Alterspolitik. In Anlehnung an die Definition der WHO umfasst diese fünf verschiedene Handlungsfelder. Prof. Jürgen StremLOW, Projektleiter an der HSLU, zeigt im Interview mit Monika Fischer auf, wie die Strategie im Bereich «Wohnen im Alter» umgesetzt wird.

Wie vielfältig «Wohnen im Alter» ist, hat Journalistin Astrid Bossert Meier erfahren, als sie neun Personen zwischen 58 und 91 Jahren in deren Zuhause besuchte. Zwei Frauen und ein Mann erzählten Zenit-Redaktorin Monika Fischer zudem, ob sie sich frühzeitig mit dem Thema «Wohnen im Alter» auseinandergesetzt haben oder ob sie den Gedanken daran lange weit von sich weggeschoben haben. Für die Titelseite traf Redaktor Robert Bossart die ehemalige Fernsehansagerin und Moderatorin Regina Kempf in ihrem Häuschen, das sie liebevoll ihr «Schlösschen» nennt. 2004 beendete sie ihre Fernsehkarriere. Nach einem kleineren Eingriff am Herzen ist die Gesundheit heute ihr grösstes Glück.

Immer mehr Menschen betreuen und pflegen ihre kranken Angehörigen zu Hause. Oft stossen sie dabei aufgrund der Mehrfachbelastung an ihre Grenzen. Neu bietet Pro Senectute Kanton Luzern in Partnerschaft mit dem Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Luzern zwei Kurse für betreuende respektive pflegende Angehörige an. Diese und weitere Kurse finden Sie im neuen Halbjahreskursprogramm «impulse».

Ruedi Fahrni
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit Regina Kempf.
- 10 «LEBENSRAUM»**
Sozialraumentwicklung mit Pro Senectute.
- 12 WOHNEN IM KANTON LUZERN**
Ausführungen von Prof. Jürgen StremLOW.
- 14 WIE MÖCHTE MAN IM ALTER WOHNEN?**
Zwei Frauen und ein Mann berichten.
- 18 SPEZIELLE WOHNFORMEN**
Neun Personen zeigen ihr Zuhause.
- 22 WOHNRAUMANPASSUNG**
Tipps für sicheres, autonomes Wohnen.
- 24 AUS DEM HAUS AUSZIEHEN**
Geschichten über Bleiben oder Gehen.
- 31 WAS MACHT EIGENTLICH ...?**
Zu Besuch bei Paul Huber.
- 32 BLICK IN DIE GESCHICHTE**
Der Kapuzinerorden früher und heute.
- 35 FREIWILLIGE GESUCHT**
Hilfe bei administrativen Aufgaben.
- 37 DREHSCHLEIBEN 65PLUS**
Die Anlaufstellen werden weitergeführt.
- 38 NEUE KURSE**
Sicherheit für betreuende Angehörige.
- 40 AGENDA**
Spannende Anlässe zum Vormerken.
- 43 ORTSVERTRETENDEN-TAGUNG**
Ein Dankeschön und Informationen.
- 45 FEST DER FREIWILLIGEN**
Rückschau auf den Anlass im KKL.
- 47 GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

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

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

Redaktion
Esther Peter (Leitung)
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



«Es war alles nicht so

Eine Stimme, die Kindheitserinnerungen weckt: Regina Kempf war über viele Jahre die freundliche, sanfte Stimme des Schweizer Fernsehens. Ganz so einfach und «lieblich» war ihr Leben indes nicht, vielmehr musste sich die Appenzellerin so einiges erkämpfen. Heute, mit 76 Jahren, lebt sie in einem Häuschen, das sie liebevoll ihr «Schlösschen» nennt.

VON ROBERT BOSSART

Es ist verblüffend, was passiert, wenn man ihre Stimme hört. Man fühlt sich sofort in die Vergangenheit zurückversetzt, sieht sich gebannt vor dem Schwarz-Weiss-Bildschirm sitzen und die flim-

mernde Bildwelt beobachten. Ja genau, das ist sie, die Stimme, die einen durch die Anfangszeit des Schweizer Fernsehens begleitet hat: Regina Kempf. «Es ist immer lustig, wenn mich heute jemand erkennt, wenn ich etwas

Zur Person

Regina Kempf wuchs in Herisau mit drei Geschwistern auf und absolvierte in Zürich die Schauspielschule. Von 1966 bis 2004 war sie beim Schweizer Fernsehen tätig: als Ansagerin, Moderatorin und Redaktorin. Sie moderierte unter anderem die Sendungen «Unbekannte Bekannte» (1980–82) und «Kaländer» (1985–92). Von 1976 bis 2001 arbeitete sie auch als Radiomoderatorin und moderierte Sendungen wie «Guete Samschtig», «Nachtexpress» oder «Hafenkonzert – Gruss vom Bodensee». 1978 bis 1991 arbeitete sie als Gymnastik-Tanzlehrerin und seit 1997 ist sie Feldenkrais-Lehrerin.

Ein turmartiger Anbau, die schwungvolle Wendeltreppe und der eine oder andere schräge Winkel verleihen der zweistöckigen Behausung das gewisse Etwas. «Hier fühle ich mich sehr wohl», sagt sie und zeigt die zahlreichen Bilder und Gemälde an den Wänden – zu jedem Werk hat sie eine eigene Geschichte zu erzählen. Ein grosses Bücherregal und ein Klavier runden das Bild ab. Man erkennt sofort: Hier wohnt jemand, dem Kultur am Herzen liegt. «Ohne meine Bilder, Musik und gute Bücher kann ich nicht leben», sagt sie nur und strahlt.

In Herisau in einer kaufmännischen Familie zusammen mit drei Geschwistern aufgewachsen, zog es die junge Frau bald nach Zürich an die Schauspielschule. «Zahlen waren nie etwas für mich, deshalb war klar, dass ich nicht in die Fusstapfen meines Vaters, der Textilfachmann war, treten wollte.» Die Schulzeit habe sie, obwohl sie gerne lernte, nur überstanden, weil sie künstlerische Gymnastik betreiben und Klavier spielen konnte. «Das Expressive hätte mir einfach gefehlt. Meine Mutter konnte aus meinem Klavierspiel herauslesen, wie es mir ging.»

In der Schauspielschule war sie mit dem inzwischen verstorbenen Mathias Gnädinger in der gleichen Klasse. «Ich habe sehr von dieser Ausbildung profitiert.» Und das Stadtleben, war das Mitte der Sechzigerjahre nicht spannend für jemanden aus Herisau? «Ich bin trotz allem ein Landei geblieben», verrät sie. Obwohl sich mit der beginnenden Achtundsechziger-Revolution einiges bewegte, legte sie ihren Fokus aufs Theater und ordnete dem alles unter. Eine Eigenschaft, die sich durch ihr ganzes Leben ziehen sollte.

Schwierige Suche nach Engagements

Nach der Ausbildung sprach sie an vielen Häusern vor, auch in Deutschland. «Meist hiess es: nicht noch eine Anfängerin, und dann noch so klein!» Irgendwelche schlecht bezahlte Engagements in Deutschland hätte es zwar gegeben. «Aber als ich sah, wie Kollegen aufgedunsene Gesichter bekamen, weil sie sich durchhungerten und fast nur mit Bier ernährten, war klar, dass das nichts ist für mich.» Mit 300 deutschen Mark konnte man auch damals nicht über

einfach»

Fotos: Raphael Hünerfauth

sage. Das junge Gesicht von damals habe ich natürlich nicht mehr, aber die leicht heisere Stimme tönt immer noch gleich, denke ich.» Sie lächelt. «Und meist sagen die Leute, dass meine Augen immer noch auf die gleiche Art leuchten wie damals.»

Anfang der Siebzigerjahre erlangte Regina Kempf nationale Berühmtheit, als sie sich als selbstbewusste Fernsehansagerin und «nettes Gesicht am Bildschirm» in die Köpfe der Menschen einprägte. Dabei sei das alles gar nicht so einfach gewesen, bemerkt sie, während sie einen Kaffee zubereitet. In Richterswil, hoch über dem Zürichsee, wohnt Regina Kempf in einem Reihenhäuschen der besonderen Art. Es ist zwar klein und bescheiden, hat aber den Charme eines kleinen Schlösschens, wie sie es auch selber nennt.



die Runden kommen. Schliesslich versuchte sie es beim Fernsehen, das damals noch ein kleines Unternehmen mit Sitz im Zürcher Seefeldquartier war. Als sie sich für ein Volontariat bewarb, hiess es erst, es gebe keine entsprechende Ausbildung. «Schliesslich konnte eine Gruppe von zehn Personen eine Woche lang ein Praktikum machen.»

Als sie über den Sechseläuten-Anlass spontan einen Text sprechen sollte, fehlten die Unterlagen mit den Angaben und sie musste aus dem Nichts improvisieren. Regina Kempf wehrte sich, weil sie das Vorgehen unfair fand. Schliesslich erhielt sie eine weitere Chance, sich zu beweisen: Sie durfte eine uniformierte Person ihrer Wahl ins Studio bringen und befragen. «Wir haben uns bestens unterhalten – und so nahmen sie mich.»

Mehr als nur «nett»

Der Anfang war nicht leicht, die ersten drei Monate verbrachte sie damit, stapelweise Filme zu archivieren. Bald hatte sie genug und reklamierte. Schliesslich durfte sie einen Beitrag über die Berner Jugend machen. Als der Sekretär der Universität die junge, zierliche Frau neben einem ziemlich beliebten Kameramann stehen sah, fragte er diesen, ob «die» dazugehöre. «Darauf umarmte mich mein Kollege mit seinen grossen Armen und sagte, dass ich der Chef sei. Dafür bin ich ihm heute noch dankbar.»

Schliesslich begann Regina Kempfs TV-Karriere mit der Moderation und Ansage von Jugendsendungen. Bereits in der Anfangszeit zeigte sie auch, dass sie nicht nur das «nette Fräulein» vor der Kamera ist, sondern durchaus etwas auf dem Kasten hat. Nach rund drei Monaten lieferte sie ein erstes Drehbuch für eine Sendung ab. «Das habe ich auf eigene Faust gemacht und es hätte auch ein Flopp wer-

den können.» Wurde es aber nicht: Obwohl es ihr niemand zutraute, war das Drehbuch brauchbar und wurde bald schon umgesetzt – mit ihr in der Hauptrolle. «Eigentlich hatte ich vom Filmgeschäft keine Ahnung, ich habe mich einfach durchgeackert und mich reingehängt.» Jahre später sagten ihr Kollegen, dass sie ständig Fragen gestellt habe und alles wissen wollte. «Ich habe alle gelöchert und ging mit Neugier, Hartnäckigkeit und Interesse an die Arbeit.»

Die Jugendsendungen für Menschen bis 25 Jahre waren für sie ein spannendes Tummelfeld. «Es gab Theateraufzeichnungen, wir haben mit Hans A. Traber gearbeitet, mit Gerda Conzetti gebastelt und oft hat Heidi Abel moderiert.» Schliesslich konnte sie zusammen mit dem Liedermacher Dieter Wiesmann Sendungen moderieren. «Es war eine spannende Zeit.» Meist waren es 60-Stunden-Wochen, für die sie 600 Franken monatlich verdiente. Deshalb war sie froh, als sie schliesslich in ein freies Arbeitsverhältnis wechselte.

Regina Kempf arbeitete nun auch bei Programmen für Erwachsene mit, so moderierte sie etwa die Frauensendung «Tipps für sie». Aber immer noch lebte die junge Frau von der Hand in den Mund – eine sichere Anstellung hatte sie nicht. Das änderte sich, als sie 1969 eine Stelle als Ansagerin erhielt. «Ansagerinnen bleiben in der Regel über längere Zeit, deshalb war das Angebot für mich attraktiv.»

Und so wurde Regina Kempf zum «Gesicht der Nation», durch ihre jugendliche, frische und kompetente Art prägte sie sich in den Köpfen der Zuschauerinnen und Zuschauer ein. «Da ich bereits Erfahrung hatte, war ich rasch eingearbeitet. Zudem war es spannend, weil ich die Ansagen selber schreiben konnte, was natürlich eine kreative Komponente beinhaltete.» Die Fakten, Zahlen und Sachverhalte habe sie

«Als Frau hatte man es früher nicht einfach beim Fernsehen. Man wurde immer wieder angefeindet.»



als Notizen zur Verfügung gestellt bekommen. Daraus musste sie dann ihre Ansage entwerfen.

Ihre Bekanntheit hatte aber nicht nur Vorteile. Für Engagements bei Filmagenturen erhielt sie nur Absagen. «Sie sagten, dass alle mich als Ansagerin kannten und ich deshalb für Filmrollen ungeeignet sei.» Also blieb sie beim Fernsehen. Privat war sie mit Bruno Kaspar verheiratet, der ebenfalls beim Fernsehen arbeitete. «Wir arbeiteten viel, hatten darum wenig Zeit, um gross Kontakte zu pflegen, und waren meist unter uns. Wir lebten in einer Art Glocke.»

Regina Kempf machte immer öfter am Abend, im Hauptprogramm, Ansagen. Anfang der Achtzigerjahre moderierte sie die Sendung «Unbekannte Bekannte», die bald sehr populär wurde. Dort begegneten sich beispielsweise die Schauspielerlegende Lilo Pulver und der ehemalige Bundesrat Rudolf Gnägi. Dabei stellte sich heraus, dass dieser in jungen Jahren bei Lilos Eltern ein Studentenzimmer hatte. «Eine Sendung, die sehr Spass gemacht hat. Alle zwei Wochen zeichneten wir mit Publikum auf.» Anfangs war noch ein Mann mit dabei – weil man Frauen nicht zutraute, auch mal mit einem Politiker auf Augenhöhe zu sprechen. Regina Kempf seufzt und schüttelt den Kopf. Generell hatten es Frauen beim Fernsehen nicht einfach in dieser Zeit. «Als Frau wurde man immer wieder angefeindet. Manchmal einfach darum, weil jemandem der Pullover oder ein sonstiges Kleidungsstück nicht passte.»

Mit der negativen Seite der Bekanntheit tat sie sich schwer. Briefe mit Inhalten aus der untersten Schublade ärgerten sie immer mehr. «Zum Glück gab es damals noch kein Internet und keine sozialen Medien, sonst wäre es noch viel schlimmer gewesen.» Schliesslich legte sie sich einen speziellen Ordner zu, in den sie die übelsten Zusendungen

ablegte. «So konnte ich mit diesen Aggressionen etwas besser umgehen», sagt sie. Den Ordner bewahrt sie heute noch auf.

Viel Arbeit, wenig Schlaf

Von 1984 bis 1990 moderierte Regina Kempf die Vorabendsendung «Kaländer», eine populäre Unterhaltungssendung, in der es nebst der Unterhaltung auch um Volkskultur ging. «Das war mir wichtig, einfach nur Folklore machen wollte ich nicht.» Inzwischen war das Fernsehen ins Leutschenbach umgezogen und sie arbeitete auch noch auf der Pressestelle und machte Führungen fürs Publikum.

Dann begann sie, am Radio zu arbeiten, machte unter anderem den «Nachtexpress» oder die Sendung «Hafkonzert – Gruss vom Bodensee». Mit Morgen- und Abendsendungen wurde es ihr mit der Zeit zu viel. «Manchmal arbeitete ich bis zwei Uhr nachts am Radio und am nächsten Tag musste ich um zehn Uhr wieder im Studio stehen, mit vielleicht zwei oder drei Stunden Schlaf.» Ihre Gesundheit litt, sie bekam Asthma. Als dann Anfang der Neunzigerjahre der Teleprompter Einzug hielt und sie nur noch ablesen durfte, sei es ihr «zu blöd» geworden. Sie gab den Job als Ansagerin auf.

Das Leben als Moderatorin, Ansagerin und Redaktorin bei Fernsehen und Radio ist nicht immer einfach, das merkte Regina Kempf schon länger. Deshalb absolvierte sie Mitte der Siebzigerjahre eine Ausbildung als Gymnastiklehrerin und erarbeitete sich ein zweites berufliches Standbein. Die Abende, an denen sie nicht beim Fernsehen oder Radio war, verbrachte sie mit Tanzstunden. «Meine Agenda war stets sehr voll, ich war schon immer ein Arbeitstier.» Aber weil sie alles gern machte, habe sie es nicht als Last empfunden.

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



Konzerte im Advent und zu Neujahr – Prosit!

Legen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten – oder aber auch nur sich selbst – Freude unter den Weihnachtsbaum. Verschenken Sie Karten für einmalige Konzerterlebnisse im KKL Luzern.

Durch die Nacht zum Licht Beethoven Matinee

Sonntag, 19. Dezember 2021

11 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Nil Venditti, Leitung | Anton Gerzenberg, Klavier (1. Preis des 15. Concours Géza Anda)

Ludwig van Beethoven (1770–1827)

Ouvertüre «Die Weihe des Hauses» op. 124

Klavierkonzert Nr. 1 C-Dur op. 15

Sinfonie Nr. 5 c-Moll op. 67

Das erste Klavierkonzert gehörte bald schon nach der Uraufführung zu den absoluten Klassikern – ebenso wie Beethovens Fünfte, die vielleicht berühmteste klassische Sinfonie überhaupt, vor allem wegen ihres signalartigen Motivs im Kopfsatz, das fast jedem geläufig ist. Generationen von Musikfreunden vermeinten, hier das Schicksal zu hören, das an die Tür klopft. Und seither gilt die Fünfte als musikalisches «Schicksalsdrama», das von Leid, Kampf, Niederlage und finalem Triumph erzählt: Per aspera ad astra – durch die Nacht zum Licht.

Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an:

Luzerner Sinfonieorchester, Kartenverkauf
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

Geschenk-Beratung, Information & Kartenverkauf:

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

Kat. 1: Tickets zu CHF 108 (statt CHF 120)

Kat. 2: Tickets zu CHF 85.50 (statt CHF 95)

Kat. 3: Tickets zu CHF 63 (statt CHF 70)

Kat. 4: Tickets zu CHF 45 (statt CHF 50)

PURER
GENUSS ZUM
SPEZIAL-
PREIS!

Verführerische Meisterwerke! Neujahrskonzert mit Charles Dutoit & Gautier Capuçon

Samstag, 1. Januar 2022

17 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Sonntag, 2. Januar 2022

11 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Luzerner Sinfonieorchester | Charles Dutoit, Leitung
Gautier Capuçon, Violoncello

Maurice Ravel (1875–1937)

Rhapsodie espagnole

Édouard Lalo (1823–1892)

Cellokonzert d-Moll op. 33

Camille Saint-Saëns (1835–1921)

Sinfonie Nr. 3 c-Moll op. 78 «Orgelsinfonie»

Starten Sie das neue Jahr mit französischer Musik – mit drei magnifiken Meisterwerken, wie sie verführerischer nicht sein konnten. In seiner *Rhapsodie espagnole* erträumte sich Ravel ein derart authentisch klingendes Andalusien, dass diese subtil raffinierte Musik unweigerlich Ferienträume evoziert. Ein spanisch-tänzerisches Element mischte auch Edouard Lalo seinem 1876 vollendeten Cellokonzert bei. Dessen schwärmerischer Gestus liegt beim französischen Meistercellisten Gautier Capuçon in berufenen Händen. Den krönenden Abschluss des Neujahrskonzerts bildet die zehn Jahre später entstandene, heiss geliebte «Orgelsinfonie» von Camille Saint-Saëns.

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

Die Anzahl der Karten ist beschränkt! Das Angebot gilt bis zum 19. Dezember 2021.

Erstklassiger Klangkörper,
renommierte Dirigenten und Solisten,
internationale Ausstrahlung.

«Meine Familie hat mir geholfen, nach dem Tod meines Mannes wieder Boden unter den Füßen zu finden.»



In den Neunzigerjahren bekam sie Bandscheibenprobleme und merkte, dass sie nicht ewig Gymnastik unterrichten kann. So stiess sie auf eine weitere berufliche Leidenschaft: die Feldenkrais-Methode, die sich über gezielte Körperbewegung an das Zentralnervensystem wendet und so Beschwerden gelindert werden können. Regina Kempf fand in Österreich einen Ausbildungsort und fing an, sich intensiv mit dieser Bewegungsschulung zu befassen. 2004 beendete sie ihre Fernsehkarriere und widmete sich ganz ihrem neuen Beruf, den sie nun seit 25 Jahren ausübt. Heute arbeitet sie noch an zwei Tagen pro Woche in ihrer Praxis in Zürich.

Neuen Boden unter den Füßen finden

Und privat? Regina Kempf hat auch da einiges erlebt. Nachdem ihre erste Ehe nach vier Jahren in die Brüche gegangen war, begann sie eine Beziehung zu einem Fernsehjournalisten, die nach einigen Jahren zu Ende war – zumindest vorläufig. Ende der Achtzigerjahre folgte eine zweite Heirat mit einem Musiker, die jedoch nur einige Jahre hielt. Sie betont aber, dass sie mit ihrem ersten Mann noch heute guten Kontakt pflegt. «Und durch die zweite Ehe habe ich die Musik auf einer ganz anderen, intensiven Ebene kennengelernt.»

Und dann flammte die Beziehung zum Journalisten wieder auf. «Wir wollten heiraten, wollten reisen und haben in Frankreich ein Bauernhaus umgebaut.» Aber es kam anders: Kurz vor der Hochzeit starb er an einem Herzinfarkt. Alle Pläne waren zu Makulatur geworden. «Das hat mich und mein Leben völlig aus dem Konzept gebracht», sagt sie. Am Anfang habe sie nur noch geweint. Obwohl sie viel ass, verlor sie an Gewicht, die Haare fielen ihr aus und

sie erkrankte. Doch sie rappelte sich wieder auf, die Haare wuchsen nach, zwar waren sie weiss, aber immerhin. Ist sie heute darüber hinweg, ist sie glücklich? Sie schmunzelt. «Meine Mutter sagte immer, dass ich jemand sei, der immer auf die Füsse fällt. Das stimmt wohl.» Dank ihrer Familie und vor allem dank ihrer Schwester habe sie es geschafft, wieder Boden unter den Füßen zu finden. «Geholfen hat mir auch eine gewisse Selbstdisziplin.» Das sei auch heute so. Täglich spielt sie Klavier, verrichtet ihre Dinge und gibt sich eine Tagesstruktur. «Das hilft, zufrieden älter zu werden», sagt sie.

Umzug vor vier Jahren

Erst vor vier Jahren ist Regina Kempf in ihr Häuschen nach Richterswil gezogen und hat ihre Wohnung in Meilen, in der sie viele Jahre gelebt hat, aufgegeben. Warum dieser Schritt? «Hier in der Nähe wohnt meine Schwester mit meinem Schwager, zudem habe ich eine alte Freundin und andere Bekannte hier. Wichtig ist mir auch, dass ich einen Gartensitzplatz habe und einfach raus kann, wenn mir danach ist.» Einige hätten ihr abgeraten, in ein Haus mit Treppe zu ziehen. «Mir gefällt die Wendeltreppe, sie erinnert mich an mein Elternhaus in Herisau, ein Appenzeller Patrizierhaus. Wenn ich da mal nicht mehr hochkommen sollte, gehe ich ins Altersheim.»

Angst vor dem Altwerden, dem Alleinsein, hat sie nicht. Ihr grösstes Glück sei die Gesundheit – und schönes Wetter, wie sie schmunzelnd anfügt. «Ich bin sehr gerne draussen an der frischen Luft.» Nach einem kleineren Eingriff am Herz geht es ihr wieder rundum gut. Dass sie heute weniger oft als die «Stimme von damals» erkannt werde, macht ihr nichts aus. «Zum Glück habe ich das nie gebraucht.»



Das Fachteam «LebensRaum» steht gern für ein Beratungsgespräch bereit: v.l.: Sonia Di Paolo, Fachperson Gemeindeanimation i.A., Sandra Remund, Fachperson Wohnen im Alter, und Marcel Schuler, Fachperson Gemeinwesenarbeit.

«Dem Leben Raum geben»

Die Gestaltung, Vernetzung und Belebung von Lebensräumen sind wichtige soziale Faktoren für Menschen, insbesondere für ältere Menschen. Mit dem neuen Angebot «LebensRaum» begleitet Pro Senectute Kanton Luzern die Entwicklung, Planung und Realisierung von altersfreundlichen Wohn- und Lebensräumen.

VON MARCEL SCHULER

Sozialraum – Brennpunkt unserer Lebensqualität

Wenn es uns gefällt in unseren eigenen vier Wänden, im Quartier, in der Gemeinde, in der Region, dann verfügen wir über ein grosses Mass an Lebensqualität. Eingebettet sein in einem gewohnten Lebensumfeld, bei dem unsere zentralen Bedürfnisse nach Grundversorgung, Sicherheit, Integration und sozialen Kontakten gedeckt sind, ist zentral für viele Menschen.

Mit dem Älterwerden und der damit oftmals verbundenen Einschränkung der persönlichen Mobilität steigt die Bedeutung der Ausgestaltung des unmittelbaren Wohn- und Lebensumfeldes. Für ältere Menschen stellen sich Fragen wie: «Wo kann ich meine Lebensmittel einkaufen?»,

«Wo hat es eine Arztpraxis oder wo wird Physiotherapie angeboten?», «Wo treffe ich Leute oder wo kann ich mich in einem Projekt freiwillig engagieren?», «Wo hat es ein Restaurant oder ein Café?». Clever gestaltete Wohn- und Sozialräume ermöglichen das Älterwerden in den eigenen vier Wänden, den Erhalt von Autonomie und ein selbstbestimmtes Leben in hoher Lebensqualität.

Sozialraumentwicklung – ein wichtiges Anliegen

Die beschriebenen Zusammenhänge mit dem Älterwerden und der damit verbundenen Wichtigkeit einer sinnvollen, zielgerichteten Ausgestaltung der Lebens- und Wohnräume sind grundsätzlich bekannt. Wie kann es nun aber gelingen,

dass Wohnprojekte, Siedlungen, Quartiere oder Dörfer so gestaltet werden, dass diese als verbindende Sozialräume erlebbar werden? Mit welchen Massnahmen, Investitionen und Interventionen gelingt es, zukünftig mehr altersfreundliche Wohn- und Lebensräume zu schaffen? Räume, welche selbstverständlich auch generationenübergreifend allen Bewohnerinnen und Bewohnern zugutekommen?

Angebot von «Pro Senectute LebensRaum»

Das Fachteam von Pro Senectute «LebensRaum» sensibilisiert Behörden, Trägerschaften von Altersangeboten und Fachpersonen aus der Bauwirtschaft. Ein geschärftes Bewusstsein für altersfreundliches Bauen, integrierte Alterswohnkonzepte, altersfreundliche Raumgestaltung sowie die Erkennung der Wichtigkeit von Netzwerken (sei dies, um Unterstützungsleistungen zu koordinieren, um Interaktionen zwischen den Menschen zu fördern oder um Räume miteinander zu verbinden und zu beleben) sind eine nachhaltige Investition in die Zukunft. Pro Senectute bietet Fachunterstützung bei der Entwicklung, Planung und Realisierung von altersfreundlichen Wohn- und Lebensräumen. Dabei wird auf integrierte Beratung gesetzt.

Entwickeln, Planen und Realisieren auf drei Ebenen

Die Fachberatung erstreckt sich über die drei Ebenen «Struktur», «Raum/Wohnraum» und «Interaktion», welche alle von zentraler Bedeutung und gleicher Wichtigkeit sind. Anhand dieser drei Ebenen lässt sich ein Sozialraum beschreiben und entwickeln. Sie können vereinfacht mit folgenden Fragen umschrieben werden:


Ebene «Struktur»: Welche (Alters)Akteure sind vor Ort und können einen Beitrag leisten? Welche Angebote, Dienstleistungen, Institutionen, Geschäfte, Restaurants oder Einkaufsmöglichkeiten gibt es im Quartier? Welche Angebote wären sonst noch notwendig, damit eine möglichst selbstständige Lebensführung bis ins hohe Alter gelingen kann?

Ebene «Raum/Wohnraum»: Welche Wohn- und Begegnungsangebote für ältere Menschen sind vorhanden? Wo befinden sich diese? Sind sie vernetzt mit anderen Angeboten? Ermöglichen und unterstützen sie Interaktionen zwischen Menschen? Sind sie integriert im Quartier/Dorf und stehen Infrastrukturen für die Grundversorgung zur Verfügung? Sind die Angebote ausreichend für eine selbstbestimmte Lebensführung bis ins hohe Alter?

Ebene «Interaktion»: Wie werden die bestehenden Räume genutzt? Welche sozialen Kontakte, welcher soziale Austausch und welche Initiativen finden statt, wie z.B. spontane oder regelmässige Treffen, Feste, Märkte, Informationsveranstaltungen, Nachbarschaftsnetzwerke?

Mit Rat und Tat zur Stelle

Das Fachteam «Pro Senectute LebensRaum» ist bereits in verschiedenen Projekten und Beratungssituationen engagiert. Gerne treffen sie sich unverbindlich mit interessierten Personen und Institutionen zu einem kostenlosen Kontakt- oder Informationsgespräch und erstellen, angepasst auf das Projekt, eine Offerte.



Kontakt:
 «Pro Senectute LebensRaum»
 Maihofstrasse 76
 Postfach, 6002 Luzern
 Telefon 041 226 11 88
www.lu.prosenectute/Lebensraum

Sonia Di Paolo, Fachperson
 Gemeindeanimation i. A. /
 Grafikerin

Sandra Remund, Fachperson
 Wohnen im Alter /
 Dipl. Architektin ETH

Marcel Schuler, Fachperson
 Gemeinwesenarbeit / Sozial-
 arbeiter, Bereichsleiter Beratung
 Gemeinden/Projekte

«Es braucht mehr soziokul

Die meisten Menschen möchten im Alter so lange wie möglich selbstständig in den angestammten vier Wänden wohnen. Dazu braucht es neben den nötigen baulichen Voraussetzungen neue Unterstützungsangebote. Jürgen Stremlow, Projektleiter an der HSLU, erklärt, wie die Gemeinden eine bedarfsgerechte Alterspolitik entwickeln können.

GESPRÄCH: MONIKA FISCHER

Zenit: *In welchem Zusammenhang befassen Sie sich in der Forschung an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit HSLU – mit dem Wohnen im Alter?*

Prof. Jürgen Stremlow: Im schweizerischen Projekt «Kompass kommunale Alterspolitik» von Innosuisse erarbeiten wir zusammen mit Pro Senectute Schweiz Grundlagen für Gemeinden zur Entwicklung einer Strategie für die Alterspolitik. Wohnen ist dabei nur ein Bereich, der mit vielen anderen verbunden ist. Unsere Vorstellung der Alterspolitik lehnt sich an die Definition der WHO an. Diese sollte die folgenden fünf Handlungsfelder umfassen: eine Strategie, die auch umgesetzt wird, Förderung und Erhalt der Gesundheit, vielfältige Wohnangebote, Teilhabe der älteren Menschen und generationengerechte öffentliche Räume.

Sie gehen beim Wohnen im Alter vom Pensionsalter aus. Haben Sie einen Überblick über die aktuelle Wohnsituation der alten Menschen im Kanton Luzern?

Dazu hat ein Kollege der Hochschule Luzern – Wirtschaft unter anderem einen Wohnkalkulator entwickelt. Dieser kann detaillierte Analysen machen, wer wo in welchem Alter auf welcher Fläche wohnt. Im Kanton Luzern sind erst wenige Gemeinden erfasst. Es gibt noch keine allgemeine Übersicht.

Welche Voraussetzungen sind nötig, damit alte Menschen so lange wie möglich in den angestammten vier Wänden wohnen können?

Um diesem Wunsch nachzukommen, geht es darum, die Selbstständigkeit bei schrittweise abnehmenden Kräften möglichst lange zu erhalten und zu fördern. Wenn die alten Menschen länger zu Hause wohnen, wird die stationäre Betreuung oft kürzer. Deshalb braucht es statt Pflege mehr Betreuung/Pflege. Neben Heimen und Spitex, also den stationären und ambulanten Angeboten, muss es dazwischen viele weitere Angebote geben. Diese sollten so durchlässig, abgestuft und niederschwellig wie möglich sein. Dazu gehören Wohnungen mit Dienstleistungen ebenso wie weitere Hilfen im Alltag und Angebote zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen.

Wenn alte Menschen bei zunehmender Gebrechlichkeit weiterhin zu Hause leben, braucht es auch eine angepasste Wohnumgebung.

Eine Wohnung sollte möglichst hindernisfrei sein. Ebenso wichtig sind der Zugang zum Haus und die Gestaltung des wohnungsnahen Umfelds. Dazu gehören die Nähe zum öffentlichen Verkehr, Nachbarschaftshilfe, Einkaufsmöglichkeiten und ambulante Dienste, wie z.B. der Mahlzeiten-dienst, die das Wohnen zu Hause erleichtern.

Pro Senectute bietet verschiedene Dienstleistungen an, die das Wohnen zu Hause unterstützen ...

Untersuchungen zeigen, dass 10% der betroffenen Menschen mit Dienstleistungen nicht erreicht werden. Deshalb braucht es zusätzliche Übersetzungsleistungen. Nötig sind Stellen resp. Menschen, die Betroffene informieren, allenfalls administrativ unterstützen und auf finanzielle Unterstützung oder hilfreiche Angebote hinweisen. Deshalb wird die soziokulturelle Unterstützung im Quartier im Alltagsleben immer wichtiger. Mir gefällt der Begriff Quartierkümmerer. Das sind Menschen, die sich bei aller Einhaltung von Respekt und Abstand doch professionell um andere bemühen. Beratung und Unterstützung brauchen ebenfalls die pflegenden Angehörigen, sind sie doch die wichtigste Zielgruppe, um ihren betagten Verwandten oder Freunden das Wohnen zu Hause zu ermöglichen.

Es braucht also neben jenen von Pro Senectute noch weitere Angebote, die den Menschen das Wohnen zu Hause im Alter ermöglichen ...

Die Bedeutung der Beratungsarbeit von Pro Senectute wird in Zukunft noch zunehmen. Wegen der Komplexität von Angeboten ist jedoch ganz allgemein eine Professionalisierung nötig. Es gibt immer mehr Städte, grössere Gemeinden und Regionen, die eine Fachstelle Alter oder Fachstelle Gesundheit mit einem breiten Beratungsangebot haben. Die soziokulturelle Animation ist in geschlossenen Quartieren von Städten einfacher zu bewirtschaften als in den dezentralen Strukturen in ländlichen Gemeinden, wo Läden und Post geschlossen werden und der öV eingeschränkt ist.

turelle Unterstützung»

Prof. Jürgen Stremlow: «Heute fehlen preisgünstige Wohnungen mit hindernisfreien Infrastrukturen und intermediäre Wohnformen, die Sicherheit und Selbstständigkeit ermöglichen.»



Dort könnten umsichtige Menschen, z.B. Ortsvertreterinnen von Pro Senectute, für die Informations-, Unterstützungs- und Begleitaufgabe geschult werden.

Viele hochaltrige Menschen hängen an ihrer Wohnung oder ihrem Haus und sind für einen Wechsel in eine angepasste Wohnform nicht zu bewegen. Gibt es dafür überhaupt den richtigen Zeitpunkt?

Eine Wohnung ist verbunden mit vielen persönlichen Einrichtungsgegenständen und einem bestimmten Ausblick. Dies alles ist in der Persönlichkeit und im Leben der älteren Menschen integriert. Es braucht deshalb ein Bewusstsein, sich über den eigenen Gesundheitszustand und die Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung Gedanken zu machen. Es bräuchte dazu viel mehr Sensibilisierungs- und Präventionsarbeit sowie eine fachliche Beratung bei der schwierigen Entscheidungsfindung. So könnte man in einem länge-

ren Entscheidungsprozess zum richtigen Zeitpunkt für einen Wechsel kommen.

Gibt es überhaupt genügend Alterswohnungen und Wohnungen mit Dienstleistungen?

Das ist ein riesiges Problem. Es fehlt tatsächlich an preisgünstigen Wohnungen mit hindernisfreien Infrastrukturen und an intermediären Wohnformen, die Sicherheit und gleichzeitig Selbstständigkeit ermöglichen. Dies können Wohnungen mit Dienstleistungen oder Betreutes Wohnen sein. Die Begriffe sind leider noch nicht eindeutig definiert, zudem gibt es zu wenig Daten. Im Planungsbericht des Kantons 2018 bis 2025 werden daher möglichst alle Wohnformen einbezogen.

So gehen viele Menschen also zu früh ins Pflegeheim, weil andere Angebote fehlen ...

Bestimmt, liegt doch die Bettendichte im stationären Bereich im Kanton Luzern über dem schweizerischen Mittel. So zeigt auch der Planungsbericht, dass in unserem Kanton ein Nachholbedarf besteht, was die Durchlässigkeit und Vielfalt von Wohnformen betrifft. Dies ist vom Kanton erkannt. Allerdings sind die Gemeinden zuständig für die Alterspolitik, was die Planung auf Kantonebene nicht einfacher macht.

Hat das Fehlen von angepassten Wohnformen für alte Menschen auch damit zu tun, dass die Gemeinden die Restkosten für die Pflegeleistungen der Heime übernehmen müssen?

Das kann durchaus sein. Andererseits könnte dieser Kostendruck mittel- und längerfristig dazu führen, dass angepasste Wohnformen und Unterstützungsangebote gefördert werden, die das selbstständige Wohnen in der angestammten Umgebung ermöglichen. Es könnte sich die Erkenntnis durchsetzen, dass so Pflegeheimtage eingespart werden. Das ist am Schluss günstiger. Insgesamt stelle ich fest, dass viele Gemeinden ein hohes Bewusstsein für eine breit aufgestellte Alterspolitik haben und diese zugunsten der alten Menschen mit viel Initiative planen und umsetzen.

Machen Sie sich mit Ihren 57 Jahren schon Gedanken, wie Sie im Alter einmal wohnen möchten?

Auf der Gedankenebene sind diese Fragen wohl auf dem Radar. Ich lebe in einer verdichteten Wohnsituation, wo wir vieles gemeinsam machen. Deshalb möchte ich im Alter am liebsten in einer WG in einem Zimmer oder einer Wohnung leben, wo man gegenseitig bis zum Tod füreinander sorgt, einander entlastet, unterstützt und betreut.

Badewannentüren VARIODOOR
 Einbau in jede bestehende Badewanne
 4 Verschiedene Modelle



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

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

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



« Die letzte Runde geht auf mich! »



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

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

Stiftung Schweizerische Bestattungsvorsorge



drehscheiben 65plus
 sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die kostenlosen regionalen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern



Kann mich jemand beraten?

Wo erhalte ich Unterstützung für meine Eltern?

Wie lässt sich meine Vorsorge regeln?

Wo kann ich mithelfen?

Gibt es Tanzangebote für mein Grosi?

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

Wie möchten Sie im Alter wohnen?

Einige machen sich darüber frühzeitig Gedanken, andere schieben das Thema weit von sich weg. Zwei Frauen und ein Mann berichten von ihren Erfahrungen. TEXTE UND BILDER: MONIKA FISCHER

Im «Himmelrich» mitten in der Stadt

Edith Hausmann, 72, wohnt in einer der 179 Genossenschaftswohnungen der abl und freut sich: «Es ist ein grosses Glück. Die 1½-Zimmer-Wohnung ist genau richtig für mich. Ich kann die Türe hinter mir schliessen und habe im Haus doch viele Kontakte, wenn ich will.»

Vor ein paar Jahren wurde das Mehrfamilienhaus, in dem sie in einer 3-Zimmer-Wohnung lebte, verkauft. Da war Edith Hausmann klar: «Ich muss mich nach einer neuen Wohnung umsehen.» Sie erkundigte sich bei mehreren Wohnbaugenossenschaften nach Möglichkeiten. Eine 2-Zimmer-Dachwohnung im 5. Stock hätte ihr zugesagt. Doch wusste sie: Eine Wohnung ohne Lift ist im Alter nicht geeignet. In der zweiten Bewerbungsrunde wurde ihr die geräumige, preisgünstige 1½-Zimmer-Wohnung im 5. Stock der Siedlung Himmelrich 3 der Allgemeinen Baugenossenschaft Luzern abl zugesprochen.

Doch reicht ihr der Platz in einer 1½-Zimmer-Wohnung? Stört es sie nicht, in einem Raum zu wohnen, der gleichzeitig Schlaf-, Wohnzimmer und Küche ist? Für die sportliche Mutter eines Sohnes und Grossmutter eines Enkels ist das kein Problem. Die ehemalige PR-Fachfrau, die früher Fundraising für Hilfswerke machte, hat wenig Besitz und kauft nur, was sie braucht. Das Bett hat sie durch eine Kommode und mit Grünpflanzen vom übrigen Raum abgetrennt. Viel Lebensqualität bietet auch die kleine Loggia. Dort trinkt sie den Morgenkaffee mit Blick zur Rigi, den Tee am Abend mit Blick zum Pilatus.

Sie verweist auf den Gemeinschaftsraum, den Partyraum und die Werkstatt: Räume, die sie bei Bedarf nutzen kann. Sehr wertvoll ist zudem die riesige Dachterrasse, die sich über alle drei zu einem Dreieck zusammengefügte Wohnblöcke zieht. Hier macht Edith Hausmann jeden Morgen ihre Übungen. Die Sicht auf Stadt und Berge ist traumhaft. Fest montierte Bänke und Tische, Sonnenschirme und Grillstellen laden zum Verweilen und Zusammensein mit Freunden ein.

In der Siedlung leben alte und junge Menschen, Alleinstehende, Paare und Familien mit Kindern. «Bedingt durch den unterschiedlichen Lebensrhythmus gibt es nicht so viele Kon-



takte zwischen den Generationen», berichtet Edith Hausmann. Doch haben sich Gruppen gebildet, die sich für die Gemeinschaft einsetzen. Die eine sorgt für Ordnung im Gemeinschaftsraum, eine andere für die Dachterrasse. Sie selber engagiert sich beim «Urban gardening», der Pflege der 12 Hochbeete im Innenhof. Die beteiligten Personen besprechen gemeinsam, was sie übers Jahr anpflanzen möchten, und erstellen einen Plan, wer für welche Arbeiten zuständig ist.

In der Regel wird das Gemüse von den Gruppen-Mitgliedern geerntet. Bei reicher Ernte macht Edith Hausmann einen Blog im Intranet der Siedlung. Sie schreibt, was aktuell geerntet werden kann, und liefert gleich ein Rezept mit. Auf der Website können auch andere Wünsche oder Angebote ausgeschrieben werden. Wichtige Dienste leistete das Intranet während des Lockdowns durch Angebote für gegenseitige Hilfe.

Edith Hausmann organisiert zudem für die abl-Mitglieder jeden zweiten Monat eine Wanderung, die im Jahresprogramm ausgeschrieben wird. Sie ist dankbar für ihre Wohnsituation. Verschiedene Geschäfte sowie die Spitex befinden sich in unmittelbarer Nähe. Zusammen mit der Nachbarschaftshilfe sollte ein Verbleib in der Wohnung auch dann möglich sein, wenn sie einmal gebrechlich sein sollte und auf Unterstützung angewiesen ist.

Zentral wohnen im Entlebuch

Schon früh haben sich Angela Bucher-Kunz, 63, Pflegefachfrau Psychiatrie und Kunsttherapeutin, und ihr Mann Franz mit dem Wohnen im Alter auseinandergesetzt. Nach mehreren Wohnungswechseln fanden sie am früheren Wohnort ihre Traumwohnung fürs Alter.

Sie waren um die 50 und wohnten in einem gemieteten Haus mit sieben Zimmern, als dieses 2006 zum Verkauf stand. Nach langem Überlegen kauften sie es. «Wir wussten schon damals, dass wir im Alter nicht in einem Haus wohnen wollten. Trotzdem renovierten wir es vollständig», erzählt Angela Bucher. Wenige Jahre später suchte der Ehemann zehn Jahre vor der Pensionierung noch einmal eine neue Herausforderung, fand jedoch in der Umgebung keine passende Stelle. Da keines der vier erwachsenen Kinder später im Entlebuch wohnen und das Haus übernehmen wollte, verkaufte das Ehepaar nach fünf Jahren das Haus wieder und zog in eine geräumige 4½-Zimmer-Wohnung in der Ostschweiz.

Angela Bucher schildert den aufwendigen Umzug von einem Haus in eine Wohnung: «Beim Räumen des Hauses muss man so viele Dinge loslassen, entsorgen oder weggeben. Es ist ein intensiver Prozess, der viel Kraft kostet. Es braucht auch viel Überwindung, das Gewohnte zu verlassen, sich in einer andern Wohnung neu einzunisten und auszurichten. Erst nachher habe ich gemerkt, wie viel Freiheit wir gewonnen haben.»

Zum einen genossen sie es, an einem Ort zu wohnen, wo sie nicht alle kannten. Doch schon damals wussten sie: «Wenn wir noch einmal umziehen, möchten wir so wohnen, dass wir auch im hohen Alter bleiben können.» Sie überlegten sich verschiedene Möglichkeiten. Die Gelegenheit, mit Freunden gemeinsam ein Haus zu kaufen und dieses fürs Alter einzurichten, ergab sich nicht. Beim Gedanken an eine Genossenschaftssiedlung mit Gemeinschaftsräumen spürten sie ihr starkes Bedürfnis, unabhängig zu bleiben.

Natur, Kultur und soziales Netz

Schliesslich entschieden sie sich im Hinblick auf die Pensionierung des Mannes für die Rückkehr an ihren ehemaligen Wohnort. «Wir hatten unser soziales Netz mit Freunden und Bekannten stets weitergepflegt. In der Ostschweiz hätten wir dieses mit viel Anstrengung neu aufbauen müssen.» Bei der Suche nach einer passenden Mietwohnung waren die Kriterien klar. Sie musste im Zentrum im Parterre liegen oder einen Lift haben, rollstuhlgängig und mit dem ÖV gut erreichbar sein sowie den finanziellen



Möglichkeiten entsprechen. «Zwar bin ich seit einigen Jahren wieder berufstätig. Doch haben wir lange ein traditionelles Familienmodell mit nur einem Einkommen gelebt. Eine Wohnung in der Stadt hätte unsere Möglichkeiten wohl überschritten», meint Angela Bucher.

Vor zwei Jahren zogen sie in die grosszügige, fast durchgehend rollstuhlgängige 3½-Zimmer-Wohnung in Schüpflheim. «Wir wurden im Dorf gut aufgenommen. Es war das Beste, was wir im Hinblick aufs Alter machen konnten», freut sie sich. Auf die Frage, ob ihr Wohnort nicht gar zu abgelegen sei, wehrt sie sich vehement: «Ich merke immer wieder, wie wenig Ahnung die Leute haben, was es heisst, im Entlebuch zu wohnen. Schüpflheim ist sensationell gelegen. Die Natur ist wunderbar, auch kulturell ist hier sehr viel los. Zudem sind wir als ÖV-Nutzer sehr schnell in der Stadt. Ich kann mir im Hinblick auf das Alter keine bessere Wohnsituation vorstellen.»

Das Haus fürs Alter eingerichtet

Urs Brunner, 66, ehemaliger Heimleiter des Regionalen Alters- und Pflegezentrums Feldheim, Reiden, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Wohnen im Alter. Das hat auch sein privates Leben geprägt.

Als er vor dreissig Jahren in der Nähe des Arbeitsortes ein Eigenheim mit 5½ Zimmern baute, dachte er damals schon ans Alter. Das Erdgeschoss wurde ohne Schwellen innen und nach draussen, mit genügend breiten Türen und einem zusätzlichen Zimmer so ausgerichtet, dass auch in einem Rollstuhl das Wohnen möglich wäre.

Viele Jahre nutzte er das Haus mit seiner Frau Agnes und den beiden Töchtern. Seit deren Auszug beschäftigt sich das Paar mit dem Wohnen in Zukunft. Vor Kurzem pensioniert, möchten sie Haus und Garten in den nächsten Jahren weiterhin selber bewohnen. Seit einem guten Jahr wird es neu belebt durch den Enkel, den sie regelmässig zweimal pro Woche hüten. «Da ist die Umgebung Gold wert», freut sich Urs Brunner. Falls allerdings eine der Töchter Interesse zeigen würde, das Haus für die eigene Familie zu nutzen, würden sie es zu gegebener Zeit weitergeben und in eine Wohnung ziehen. «Es gibt gottlob in unserer Gemeinde genug Möglichkeiten.»

Gibt es einen richtigen Zeitpunkt für einen Wechsel der Wohnsituation im Alter? Gemäss dem ehemaligen Heimleiter ist dies sehr individuell und abhängig von der Wohnsituation, der physischen und psychischen Gesundheit. Aus seiner langjährigen Berufserfahrung weiss er, dass die meisten Menschen ihr Zuhause erst aufgeben, wenn es wirklich nicht mehr geht. «Jeder Mensch hat eine Trägheit in sich. Viele sagen ‹Es geht ja noch› und halten am Bestehenden fest. Zudem ist jeder Wohnungswechsel mit viel zeitlichem und finanziellem Aufwand verbunden.» Deshalb wünscht er, dass die Thematik in den Familien diskutiert wird und die Angehörigen ihre betagten Eltern und Verwandten mit ihrer Unterstützung bei den Abklärungen und Anmeldungen zum Handeln motivieren.

Grosser Bedarf an Wohnungen mit Dienstleistungen

Aus persönlichem Interesse und als Vorstandsmitglied der 2005 gegründeten Baugenossenschaft WIA (Wohnen im Alter) in Reiden beschäftigt sich Urs Brunner weiterhin mit dem Wohnen im Alter. «Das hindernisfreie Bauen hat in der Schweiz auch dank der Gesetzgebung einen hohen Standard erreicht, was auch den älteren Menschen zugutekommt. Es braucht für Alleinstehende und Paare im dritten und vierten Lebensabschnitt ein breites Angebot an Wohnformen, damit sie möglichst frei und individuell entscheiden



können.» Gemäss seinen Erfahrungen entsprechen die Alterswohnungen mit Dienstleistungen der WIA einem grossen Bedürfnis. Die ersten beiden Häuser sind neben dem Alterszentrum ideal positioniert. Die Bewohnerinnen und Bewohner, meist im Alter zwischen 80 und 85 Jahren, schätzen es, weiterhin selbstständig leben zu können. Der Notruf gewährt ihnen Sicherheit. Sie können bei Bedarf im Alterszentrum essen und weitere Dienstleistungen beziehen. Wird bei einem Ehepaar ein Teil pflegebedürftig und muss ins Heim ziehen, können die in der Nähe wohnenden Partner auch weiterhin den Alltag teilweise gemeinsam erleben. Die 31 2½- und 3½-Zimmer-Wohnungen füllten sich schnell. Bald sind auch zwei weitere Wohnhäuser mit 28 Wohnungen und einem Gemeinschaftsraum bezugsbereit.

Urs Brunner wünscht sich, dass die Gemeinden vermehrt Projekte mit Alterswohnungen mit Dienstleistungen unterstützen und im öffentlichen Raum entsprechende Zonen für bezahlbare Wohnungen fürs Alter und für Familien schaffen, und meint: «Diese Bauten sollten wohlüberlegt in der Nähe der Versorgung durch Geschäfte für den täglichen Bedarf und von Versorgungseinheiten (Heime, Spitex, Arztpraxen) geplant werden.»

So vielfältig ist Wohnen im Alter

Wie wohnen Sie? Diese Frage hat Journalistin Astrid Bossert Meier neun Personen zwischen 58 und 91 Jahren gestellt. Zu hören bekam sie spannende Antworten, die zeigen, wie unterschiedlich Wohnen im Alter aussehen kann.

TEXTE UND BILDER: ASTRID BOSSERT MEIER

HANS (67) UND BARBARA (58) BARMET-BLEICHER, SCHENKON Nachbarschaftlich statt anonym



Vom 6,5-Zimmer-Haus in die 3,5-Zimmer-Mietwohnung. Diesen Schritt haben Hans und Barbara Barmet vor fünf Jahren gemacht. Sie überliessen ihr Einfamilienhaus in Triengen der Tochter mit Familie und bezogen eine Mietwohnung im Quartier «Im Dorf» in Schenkon.

Es war ein bewusster Entscheid – sowohl für die Wohnungsgrösse als auch für den Standort und die Wohnform. Denn die barrierefreie, direkt bei einer Bushaltestelle gelegene Überbauung «Im Dorf» mit 46 Mietwohnungen wartet mit einigen Besonderheiten auf. So gibt es frei zugängliche Laubengänge, offene Balkone, einen Pavillon, einen Gemeinschafts- und einen Fitnessraum, Hochbeete sowie einen gemeinsamen Kräutergarten oder die quartiereigene App «Fürenand», auf welcher man Räume reservieren oder Neuzuzüger begrüssen kann. «Es ist kein eigentliches Generationenhaus, aber ein Miteinander-Wohnen», umschreibt Barbara Barmet das Konzept von Wohnen «Im Dorf».

Doch warum der frühzeitige Auszug aus dem Haus? Als Gerontologin und Leiterin der Spitex Sursee erlebt die 58-Jährige immer wieder, dass irgendwann die Kraft für den Umzug fehlt. «Ich wollte mich rechtzeitig neu orientieren und

bewusst loslassen.» Etwas anders war die Situation für ihren Mann Hans, ehemaliger Sekundarlehrer und Winzer im Nebenerwerb. Seit seiner frühzeitigen Pensionierung investierte der 67-Jährige immer mehr Zeit in den Rebbau und das Weinmachen. In Schenkon hatte er die Chance, das zum Quartier gehörende Weingut «DeinWein vom Römerweg» mit aufzubauen – dessen Rosé und Weissweine notabene kürzlich ausgezeichnet wurden. Dies erleichterte den Neuanfang.

Das Haus zu räumen war dennoch anstrengend. Wochenlang sortierten und entsorgten sie. «Besonders hart war, meine gut eingerichtete Weinkelerei zu räumen», erinnert sich Hans Barmet. Für seine Frau hingegen war es schwer, die über Jahre gewachsenen Beziehungen im Quartier zurückzulassen. «Sie bestehen zwar bis heute, aber wir müssen sie bewusst pflegen.» Dennoch würden Barmets den Schritt wieder tun. Durch den Umzug haben sie nicht nur etwas zurückgelassen, sondern auch viel gewonnen: beispielsweise die Freiheit, den Schlüssel zu drehen und zu verreisen, oder die neuen nachbarschaftlichen Kontakte. Und das Schönste ist, dass in ihrem ehemaligen Einfamilienhaus wieder Kinderlachen zu hören ist.

SCHWESTER FABIOLA WOLF (83), BALDEGG
Im «Stöckli» des Klosters

Vor 59 Jahren legte Schwester Fabiola ihre Profess ab. Sie wirkte an verschiedenen Orten als Kindergärtnerin, Seminarlehrerin und in der Erwachsenenbildung. Als sie das Pensionsalter erreichte, kehrte sie ins Mutterhaus nach Baldegg zurück. Und im Mai dieses Jahres folgte eine weitere Veränderung. Die Ordensfrau bat darum, ins «Betreute Wohnen» des Nebengebäudes umzuziehen, weil die langen Wege im Mutterhaus immer beschwerlicher wurden.

Die 83-Jährige betont die Vorteile: «Mein Zimmer ist gross, hell und zentral. Auf kurzen Wegen erreiche ich die Kapelle, den Mehrzweckraum, das Therapiebad oder die Pforte, wo ich manchmal Dienst leiste.» Dennoch habe es etwas Mut gebraucht, diesen Schritt zu wagen und von der grossen zur kleineren Gemeinschaft zu wechseln. «Jetzt lebe ich quasi im Stöckli», sagt sie verschmitzt. «Und wenn ich aus dem Fenster ins Grüne blicke, sehe ich hinüber zum Mutterhaus und zum Friedhof.» Das empfindet die Ordensfrau keineswegs als deprimierend. Im Gegenteil: «Diese Tatsache lässt mich den Alltag als Geschenk sehen und die kostbare Zeit der späten Jahre dankbar geniessen.»



ALESSANDRA BÄTSCHER-DI PREDRILLO (91), LITTAU
Dank Unterstützung in der eigenen Wohnung



Möglichst lange selbstbestimmt im vertrauten Umfeld leben. Das war der Wunsch von Alessandra Bätischer, als sie nach dem Tod ihres Mannes in eine kleinere, hindernisfreie Wohnung der Baugenossenschaft Matt zog. 17 Jahre sind

seither vergangen. Heute ist die gebürtige Italienerin 91 Jahre alt und lebt noch immer in ihrer gepflegten Zweieinhalbzimmerwohnung. Und dies weitgehend selbstständig. Sie kauft ein, kocht, haushaltet. Allerdings erhält sie auch Unterstützung. Die Töchter erledigen die Büroarbeit und Wäsche. Einmal monatlich kommt eine Putzfrau, einmal wöchentlich die Spitex zum Duschen und Medikamenten richten. Und vom Verein «Vicino Luzern» nimmt Alessandra Bätischer das Angebot «Wohnen mit Dienstleistungen» in Anspruch. Dieses beinhaltet unter anderem eine 24-Stunden-Erreichbarkeit bei Notsituationen. Die monatlichen Kosten von 60 Franken übernimmt die Baugenossenschaft Matt.

Dafür ist Alessandra Bätischer dankbar, denn ihre finanziellen Mittel sind begrenzt. Klagen hört man die Mutter von Zwillingen und fünffache Grossmutter jedoch nicht. Sie ist glücklich, dass sie auch mit 91 noch so aktiv sein kann. Regelmässig geht sie mit einer Gruppe zum Rosenkranzgebet, mehrfach wöchentlich entweder zum «Suppentopf» oder zum Kaffeetrinken ins «Vicino». Und wenn die Frauengemeinschaft etwas organisiert, ist sie ebenfalls gerne dabei. «Inzwischen bin ich ja die Älteste», sagt sie augenzwinkernd. «Wenn ich Pflege brauche, werde ich in ein Altersheim ziehen. Aber solange als möglich bleibe ich hier.»



RUEDI (69) UND AGNES (62) HÄFLIGER, ROMOOS Ruhe pur auf dem Under Änzi

Die Anfahrt zu Ruedi und Agnes Häfligers Zuhause auf 1230 Metern über Meer vergisst man nicht so schnell. Von Wolhusen geht es via Romoos 15 Kilometer stetig bergauf, bis man beim Hof Under Änzi mitten im Napfbergland ankommt. Und wenn man Pech hat wie die Zenit-Journalistin wartet im Nirgendwo zwischen Romoos Schmitteli und Holzwäge die Herausforderung, auf der einspurigen Güterstrasse ein Postauto zu kreuzen.

Über solche Problemchen können Ruedi und Agnes Häfliger nur milde lächeln. Seit ihrer Hochzeit vor 38 Jahren leben sie gemeinsam auf dem abgelegenen Under Änzi. Hier haben sie ihre vier Kinder grossgezogen, den Bauernhof mit Kühen und Kälbermast, später mit Fleischschafen bewirtschaftet und teilzeitlich auswärts gearbeitet, um das Familienbudget aufzubessern. Den Kräften der Natur ausgesetzt zu sein, gehört zu ihrem Leben. An diesem traumhaften Herbsttag ist die Sicht so klar, dass man nicht nur die ganze Pilatuskette und die Berner Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau sieht, sondern in der Ferne sogar den Säntis. Doch es gibt auch andere Tage. An manchen Winterabenden kam Ruedi Häfliger nach der Jodelprobe in Romoos nur noch zu Fuss nach Hause. Und einmal hatte er grosse Angst, als ein Felsabbruch die Strasse ins Dorf verschüttete, wenige Minuten nachdem seine Frau die Stelle passiert hatte.

Dennoch möchten Häfligers an keinem anderen Ort leben. Erst recht nicht, seitdem Sohn und Schwiegertochter vor vier Jahren ins neu erstellte Nachbarhaus eingezogen sind und den Hof übernommen haben. Agnes und Ruedi Häfliger ist jedoch bewusst: «Könnten wir nicht mehr Autofahren, müssten wir wohl ins Tal ziehen.» Dies aber äusserst ungerne, wie sie betonen. Denn auf dem Under Änzi können sie sich selber sein. Hat sich Agnes Häfliger nie gewünscht, zentraler zu wohnen? Für solche Fragen habe sie keine Zeit verschwendet, sagt die aufgestellte Frau. Ihr Mann sei im Under Änzi aufgewachsen. «Und wenn man jemanden gern hat, würde man ihm wohl überallhin folgen.»

MANFRED KELLNER (89), HUA HIN, THAILAND Lebensabend in Thailand

Eine gepflegte Anlage mit tropischen Pflanzen und plätscherndem Wasserspiel, dazu blauer Himmel und angenehme 29 Grad: In dieser Umgebung verbringt Manfred Kellner seinen Lebensabend. Im Resort «Prosana», 190 Kilometer südwestlich von Bangkok, wird er vom Schweizer Geschäftsführer Hans Hufschmid und einem Team von thailändischen Pflegerinnen, Gärtnern und Köchinnen umsorgt.

Vor drei Jahren hat Manfred Kellner sein Einfamilienhaus in Uerkheim bei Zofingen verlassen und ist nach Hua Hin am Golf von Thailand gezogen. Die Alternative wäre ein Altersheim in der Schweiz gewesen, denn der 89-Jährige ist auf Pflege angewiesen. «Doch meine jüngste Tochter fand, hier wäre es besser für mich», sagt er per Skype-Interview. «Und erst noch günstiger.» Rund 3000 Franken kostet der Rundum-Service im Resort, inklusive Pflege, Betreuung, Vollpension, Wäscheservice und regelmässigen ärztlichen Check-ups. «Ich bin gut versorgt und möchte auf keinen Fall zurück in die Schweiz», sagt Manfred Kellner, der bei Ringier in Zofingen als Schriftsetzer gearbeitet hat. Für ihn ist klar, dass er irgendwann in Thailand sterben wird. «Aber ich denke nicht an den Tod, sondern an das Leben. Hier ist es tiptopp.»





FRITZ (81) UND USCHI (79) KOBEL, CAMPINGPLATZ THORBACH, FLÜHLI

Auf dem Campingplatz zu Hause

«Oje, können Sie denn im Winter heizen?» Diese Frage hören Fritz und Uschi Kobel ab und zu, wenn sie erzählen, dass sie auf einem Campingplatz leben. Wer jedoch das Drei-Zimmer-Mobilhome des Paares betritt, sieht sofort, dass man auch auf einem Campingplatz gemütlich wohnen kann. Das Wohnzimmer ist geräumig, die Küche gut ausgebaut. Dusche, Waschmaschine, Tumbler, Tiefkühler, Internetanschluss – alles vorhanden.

Seit 13 Jahren leben Kobels ganzjährig auf dem Camping Thorbach. Ihr Mobilhome steht jedoch schon seit 1978 hier. «Damals wohnten wir in Spreitenbach und suchten einen Ort, wo wir die Wochenenden verbringen und mit unseren beiden Buben Ski fahren konnten», sagt Fritz Kobel. Per Zufall stiessen sie auf den neu eröffneten Campingplatz Flühli und stellten hier eine transportable Wohneinheit auf. Viele schöne Ferientage verbrachte die Familie im Entlebuch.

Das Leben des Paares veränderte sich jedoch schlagartig, als Fritz Kobel mit 57 seine Stelle als Geschäftsführer einer Jelmoli-Filiale verlor, weil diese geschlossen wurde. Erst haderte er mit dem Schicksal. Doch dann entschieden Kobels, ihren Rentnertraum ein paar Jährchen vorzu-

ziehen. Sie kauften in den USA einen über zwölf Meter langen Camper mit allen Schikanen und reisten damit während elf Jahren durch Nordamerika. Um ihr Budget aufzubessern, nahmen sie bis zu vier Schweizer Gäste in ihrem Wohnmobil auf, denen sie als private Reiseleiter die Schönheiten Amerikas zeigten. Den Winter verbrachten Fritz und Uschi Kobel jeweils in ihrem Häuschen auf dem Camping Flühli.

Als diese abenteuerliche Lebensphase 2008 zu Ende ging, wollten sie wieder in der Schweiz sesshaft werden. Warum nicht gleich auf dem Camping? Hier fühlten sie sich wohl und die monatlichen Fixkosten von nicht einmal 500 Franken waren ein zusätzliches Argument. Sie liessen ihr Mobilhome auf 70 Quadratmeter vergrössern und seither ist der Thorbach ihr Zuhause. «Unser Leben verläuft ganz normal», sagt Uschi Kobel. «Wir gehen hier einkaufen, haben unsere Hausärztin in Flühli, nehmen an Aktivitäten teil.» Hätte man Fritz Kobel vor Jahren gefragt, ob er seinen Lebensabend mal in Flühli verbringen möchte, hätte er verständnislos den Kopf geschüttelt. «Doch heute würde mich niemand mehr ins Unterland bringen», sagt er und macht es sich auf dem Wohnzimmersofa bequem.

Sicher zu Hause woh

Daheim alt werden entspricht dem Wunsch vieler Menschen. Tatsächlich leben die meisten Seniorinnen und Senioren in der angestammten Wohnung, die grösstenteils weder hindernisfrei noch altersgerecht gebaut wurde.

VON SANDRA REMUND, FACHPERSON
WOHNEN IM ALTER, PRO SENECTUTE
«LEBENSRAUM»

Wenn in einer späteren Lebensphase die Mobilität abnimmt, die Verletzlichkeit zunimmt und der Radius sich zunehmend aufs direkte Wohnumfeld und die eigene Wohnung reduziert, ist eine Auseinandersetzung mit der eigenen Wohnform sinnvoll. Wenn diese zum Schluss führt, dass das aktuelle Daheim weiterhin die optimale Wohnform darstellt, können Anpassungen bei der Möblierung und Ausstattung der Wohnung dabei unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt, autonom und sicher zu wohnen. Ein paar dieser Massnahmen werden im Folgenden beispielhaft aufgeführt. Diese Aufstellung ist nicht abschliessend und nur ein Auszug möglicher Wohnraumanpassungen. Für eine individuelle Beratung zugeschnitten auf Ihre Wohnung und für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Casafair Zentralschweiz
Telefon 041 422 03 33
beratung-zs@casafair.ch

Eine spielerische und zielführende Möglichkeit zur Erkennung des Verbesserungspotenzials Ihrer Wohnung finden Sie hier: www.mona-tool.ch



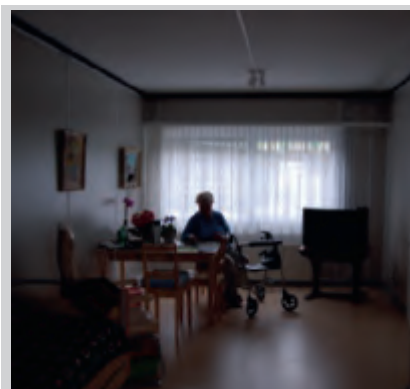
Problem Teppich:

- Der Sturz ist die zweithäufigste Unfallursache in der Schweiz. Zwei Drittel der Stürze passieren zu Hause und insbesondere ältere Personen sind stark gefährdet. Seniorinnen und Senioren stürzen nicht nur häufiger, Stürze haben für sie oft auch schwerwiegende Folgen, wie z. B. Spitalaufenthalte, Einschränkung der Mobilität und der Verlust der Selbstständigkeit.
- Freiliegende Teppiche stellen ein hohes Stolperrisiko dar.



Mögliche Verbesserungen:

- Durch das Entfernen von Teppichen können potenzielle Stolperfallen vermieden werden.
- Werden Teppiche trotzdem eingesetzt, müssen sie mit einer rutschhemmenden Unterlage versehen werden, Ecken und Kanten sollten nicht aufstehen.



Problem Licht:

- Selbst ältere Menschen, die bei bester Gesundheit sind, brauchen für eine Sehaufgabe deutlich mehr Licht als junge.
- Bereits im Alter von 50 Jahren wird rund 60% mehr Licht benötigt, im Alter von 65 Jahren rund 100%.



Mögliche Verbesserungen:

- Zum Lesen die entsprechende Lichtstärke zur Verfügung stellen.
- Grundsätzlich eine Beleuchtung mit hoher Lichtintensität und hohem Anteil an indirektem Licht anstreben.
- Reflexion auf glänzenden Oberflächen vermeiden.

nen

Foto: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung



Problem Schwelle:

■ Gemäss den Anforderungen des hindernisfreien Bauens (Norm SIA 500) ist ein Absatz von 2,5cm (innen) resp. 3 cm (ausser) erlaubt. Für viele ältere und fragile Menschen ist jedoch bereits der kleinste Absatz mit dem Rollator oder Rollstuhl nicht mehr zu überwinden.

■ In Altbauten sind z.B. Balkontürschwellen oftmals höher und behindern auch wendige Rollstuhlfahrende.

Foto: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung



Mögliche Verbesserungen:

■ Mithilfe von mobilen oder fix eingebauten Rampen können Absätze und Schwellen überwunden werden.



Problem tiefe Sitzfläche:

■ Ist die WC-Sitzfläche zu tief, wird das Aufstehen ohne Hilfe zunehmend zum Problem.

■ Fehlen auch Halte- und/oder Klappgriffe, ist die selbstständige Benützung der Toilette eine Herausforderung.



Mögliche Verbesserungen:

■ Eine erhöhte Sitzfläche auf ca. 46 cm erleichtert das Aufstehen. Ein bestehendes WC kann mit einem Aufsatz erhöht werden.

■ Halte- und Klappgriffe sind Aufstehhilfen und leisten mobil eingeschränkten Personen wertvolle Unterstützung.



Problem Sehschwäche:

■ Die altersbedingte Makuladegeneration ist die häufigste Ursache für eine wesentliche Einschränkung des Sehens (bei rund 50% der 85-Jährigen vorhanden). Die Schädigung der Makula führt zu einer Abnahme der Sehschärfe, der Kontrastwahrnehmung, des Farbsehens und der Adaptionfähigkeit an veränderte Lichtverhältnisse.



Mögliche Verbesserungen:

■ Alle Stufenkanten mit einem 4 bis 5 cm breiten Streifen kontrastreich markieren.

■ Beidseitig, wo möglich durchgehende Handläufe montieren.

Im Haus bleiben oder ausziehen?

Wann ist der richtige Zeitpunkt, aus dem Haus auszuziehen? Der Experte rät: Wenn nicht nur der Kopf, sondern auch das Herz Ja sagt. Wir wollten wissen, was das in der Praxis bedeutet. Drei spannende Geschichten über Bleiben oder Gehen.

TEXT UND BILD ASTRID BOSSERT MEIER



«Jede Veränderung braucht Mut»

Theres (67) und Josef (71) Studer in ihrer neuen Eigentumswohnung.

Haus verkauft, Eigentumswohnung gekauft: Diesen Entscheid haben Josef (71) und Theres (67) Studer aus Ruswil vor einem Jahr gefällt und bis heute nicht bereut. «Wir wollten uns aus eigener Kraft und ohne Druck verändern», sagen sie rückblickend. **Haus verkauft, Wohnung gemietet:** Diesen Entscheid haben Wolfgang (67) und Doris (63) Abt aus Nebikon vor zwei Jahren gefällt und bis heute nicht bereut. «Es war wie ein Aufbruch», sind sie sich einig. **Haus gebaut und auch nach dem Tod des Ehemanns nicht verkauft:** Diese Lösung stimmt für Ruth Fischer-Frei (77) aus St. Urban bis heute. «Unabhängigkeit ist für mich ein hohes Gut», sagt sie.

Die drei Beispiele zeigen, dass sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für die Veräusserung von Wohneigentum nicht absolut beantworten lässt. Das bestätigt Tim Zemp, Bereichsleiter beim unabhängigen Finanzdienstleister VZ Vermögenszentrum und unter anderem zuständig für den Kanton Luzern. «Aus den eigenen vier Wänden auszuziehen ist ein sehr emotionaler und persönlicher Entscheid», sagt er.

«Der Zeitpunkt muss stimmen. Zu früh kann zum Problem werden, zu spät aber auch.» Erstaunlicherweise steht in seiner Beratungspraxis oft nicht der Wunsch nach Veränderung im Zentrum, sondern die Angst davor, etwas zu verpassen, wenn man das Eigentum nicht übergibt. Zwar soll jede Situation individuell geprüft werden, sagt der Experte. Zugleich rät er aber, sich bei der Frage nach dem richtigen Zeitpunkt nicht von externen Faktoren unter Druck setzen zu lassen – auch wenn sich Nachbarn oder Freunde gerade für den Verkauf ihres Wohneigentums entschieden haben. «Hören Sie stattdessen mehr auf Ihr eigenes Bauchgefühl.»

Aufs eigene Bauchgefühl gehört haben Theres und Josef Studer-Bucher, die seit Januar dieses Jahres in einer modernen 4,5-Zimmer-Eigentumswohnung im Moosguetpark in Rüediswil leben. Der Gedanke, sich irgendwann vom Haus zu trennen, ist jedoch nicht neu: «Bereits als wir vor 33 Jahren für unsere Familie mit vier Töchtern ein Reihen-Eckhaus mit drei internen Rundtreppen erwarben, wussten wir, das ist



«Kommt der richtige Zeitpunkt, werde ich handeln»

Ruth Fischer-Frei (77) schätzt ihr eigenes Haus.

kein Alterswohnsitz», sagt die 67-jährige Theres Studer, die bis zur Pensionierung in der Seniorenarbeit der Pfarrei Ruswil tätig war. Die Erfahrung ihrer Arbeit war denn auch ein Mitgrund, weshalb sie für das Thema sensibilisiert war. Sie habe so oft schwierige Situationen miterlebt, wenn jemand den richtigen Moment verpasste, sagt sie. «Alles wird zu viel, man braucht Hilfe, doch die Kinder haben keine Zeit. Das wollte ich nicht.»

Der richtige Zeitpunkt für ihren eigenen Umzug hing dann aber auch mit äusseren Faktoren zusammen. Konkret mit dem Neubauprojekt, in dem sie heute leben – nur 300 Meter vom alten Zuhause entfernt. Vor rund fünf Jahren wurde die erste Etappe des Moosguetparks in Angriff genommen. Damals war Sepp Studer frisch pensioniert und sie hatten gerade in einen Wintergarten und in neue Hochbeete investiert. Dennoch erkundigte sich der heute 71-Jährige beim Architekten. Der Zeitpunkt passte aber noch nicht.

«2018 erhielten wir einen Anruf, dass nun ein weiteres Wohnhaus realisiert wird», sagt Sepp Studer. «Da wollten wir entscheiden.» Die Lage war gut, der Grundriss auch und der Preis akzeptabel. «Allerdings bedeutete es, dass uns jemand unser Haus abkaufen musste. Das gab schon etwas Druck», erinnert sich Theres Studer. Alles lief nach Plan. Im Januar 2020 haben die beiden den Kaufvertrag unterzeichnet, im Juli 2020 das Haus an ein junges Paar aus Ruswil verkauft. Dies bewusst, weil ihr Haus wieder zum Familienhaus werden sollte. Auf die Töchter mussten sie bei dieser Entscheidung keine Rücksicht nehmen, da alle ihre eigenen Projekte hatten.

Seit elf Monaten leben Studers nun gemeinsam mit zwölf anderen Parteien im Mehrfamilienhaus. Die Frage, ob man auf gute Nachbarschaft treffen werde, hat die beiden im Vorfeld beschäftigt. Fast noch mehr als jene, ob sie sich gut in die Wohnung einleben würden, geben sie zu. «Jede Veränderung braucht Mut und birgt ein gewisses Risiko», sagt Theres Studer. Andererseits sei man gefordert, in Bewegung zu

bleiben. Und das tue gut. Die neue Wohnsituation entlastet von Haus- und Gartenarbeit und bietet Freiräume für neue Projekte. Noch wichtiger als die Entlastung von äusserer Arbeit sei jedoch die innere Freiheit, sind die beiden überzeugt. «Wir haben nicht nur unsere Wohnsituation für die nächsten Jahre geklärt, sondern gleichzeitig durch den Docu-pass alles Rechtliche bis hin zur Patientenverfügung in Ordnung gebracht. Das ist auch Lebensqualität.»

Wie beurteilt der Experte diese Lösung? Beim Verkauf von Wohneigentum an Fremde erziele man oft einen höheren Preis als bei einer familieninternen Lösung, sagt Tim Zemp vom VZ Vermögenszentrum. Allerdings sei der Zeitpunkt des Verkaufs schwieriger zu terminieren. «Vielleicht findet man schnell einen Käufer, vielleicht aber auch nicht. So ist nicht auszuschliessen, dass über eine gewisse Zeit zugleich Kosten für das alte und das neue Objekt auflaufen.» Auch Festhypotheken mit langer Laufzeit können zum Problem werden, da bei der vorzeitigen Ablösung oft hohe Vorfälligkeitsentschädigungen – auch Penalty genannt – fällig werden. Grundsätzlich sei die Nachfrage nach Einfamilienhäusern immer noch hoch. «Aktuell ist ein guter Zeitpunkt zum Verkauf. Doch man weiss nie, ob er noch besser wird», so Zemp.

Der Entscheid muss reifen

Den Entscheid, vom Haus in eine Wohnung zu ziehen, haben auch Wolfgang und Doris Abt aus Nebikon gefällt. Dennoch war ihre Situation eine andere. Bis vor zwei Jahren lebten sie in einem geräumigen Holzhaus mit viel Umschwung, das sie vor 34 Jahren für sich und die beiden damals kleinen Kinder gebaut hatten. Wolfgang Abt liebte die Gartenarbeit – erst recht nach seiner frühzeitigen Pensionierung vor sechs Jahren. Doris Abt hingegen konnte wegen ihrer Rückenprobleme nicht so viel im Haus und Garten anpacken, wie sie gerne gemocht hätte. So brachte sie schon früh die Idee ein, in eine Wohnung zu ziehen. «Anfänglich hielt sich meine

Begeisterung in Grenzen, wenn meine Frau dieses Thema ansprach», erinnert sich der ehemalige Schulleiter. «Es war mir irgendwie zu früh.» Rückblickend ist der 67-Jährige überzeugt: «Es brauchte die Auseinandersetzung über mehrere Jahre. Der Entscheid musste reifen.»

Richtig «ernst» wurde es aber erst, als die Tochter Interesse bekundete, sich mit ihrem Mann und den ein- und dreijährigen Kindern in Nebikon niederzulassen. «Es gibt doch nichts Schöneres, als wenn man das Haus familienintern weitergeben kann und dieses wieder zum Zuhause einer jungen Familie wird», sagt Wolfgang Abt. So hielten er und seine Frau in der Gemeinde Ausschau nach einer passenden Wohnung, gerne eine Eigentumswohnung. Das war allerdings schwieriger als gedacht. Mal war die Distanz zu Bahnhof oder Einkaufsläden zu weit, mal gefiel ihnen der Grundriss nicht.

Als an zentraler, sonniger Lage ein Bauprojekt ausgesteckt war, schöpften sie Hoffnung und erkundigten sich beim Eigentümer. Was geplant war, entsprach genau ihren Wünschen: Ein Neubau mit vier luftigen 5,5-Zimmer-Wohnungen – obwohl ein Zimmer weniger auch gereicht hätte – und grossem Balkon. Der grössere Wermutstropfen war, dass die Wohnung nicht verkauft, sondern vermietet wurde. Trotzdem entschieden Wolfgang und Doris Abt, ihr Haus zugunsten dieser Neubauwohnung aufzugeben. «Wir kannten zwei der

drei Mieterfamilien bereits gut, was uns den Entscheid nochmals erleichterte.» Rein monetär habe sich dieser Schritt aufgrund der tiefen Hypothekarzinsen nicht gelohnt, sagt Wolfgang Abt. «Aber Geld ist nicht alles. Das Gesamtpaket muss stimmen.» Dies bestätigt seine Frau Doris: «Etwas Flexibilität braucht es schon, wenn man eine Veränderung will.»

Endgültiger Entscheid

Bis zum Einzug dauerte es dann noch fast zwei Jahre. Genug Zeit, um die Details der Übergabe zu regeln. Das Haus wurde durch einen Profi geschätzt und dann der Tochter «zu einem guten Preis» verkauft. Aber nicht etwa verschenkt. «Wir haben noch einen Sohn. Deshalb achteten wir sorgfältig darauf, jeden Schritt transparent zu machen», erinnert sich Wolfgang Abt. Der Sohn kannte den Preis und auch er war mit dem Verkauf einverstanden. Ein Notar verschriftlichte in Anwesenheit aller Parteien die wesentlichen Punkte. Im Herbst 2019 war die Mietwohnung bezugsbereit und die Tochter mit Familie zog ins Haus. Der schwierigste Moment war für Doris Abt jener, als sie das Haus nach dem Umzug erstmals wieder betrat. «Ich realisierte die Endgültigkeit unseres Entscheids. Jetzt gehörte das Haus einer anderen Familie.» Für ihren Mann Wolfgang fiel mit Haus und Garten ein sinnvolles Betätigungsfeld weg. Dieses sei aber nicht verloren, schmun-

Inserate

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

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

1. Der passende Notruflknopf | 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: **SmartLife Care**

Für Unternehmen mit **swisscom** und **helvetia**



«Der Entscheid musste reifen»

Wolfgang (67) und Doris (63) Abt haben ihr Haus gegen eine Mietwohnung getauscht.

zelt er, «da ich als Arbeitskraft im und ums Haus gerne gesehen werde.» Das passe ihm. «Dazu haben wir grosszügigerweise am neuen Ort noch zwei Gartenbeete erhalten.»

Was sagt der Experte zu dieser familieninternen Lösung? «Das Wichtigste ist, dass es für Eltern und Kinder passt. Macht eine Partei nur aus Pflichtbewusstsein mit, sind Konflikte leider oft vorprogrammiert», sagt Tim Zemp vom VZ Vermögenszentrum. Der zweite wichtige Punkt sei, die Geschwisterkonstellation zu beachten. Er verstehe, dass

Eltern ihr Haus dem eigenen Kind zu einem günstigen Preis verkaufen möchten. Trotzdem sollte dieser einigermassen marktgerecht und mit den Geschwistern abgesprochen sein. Tim Zemp rät zu einer sauberen Lösung mit einem schriftlichen Vertrag. Beim Verkauf des Hauses sei zudem die Grundstückgewinnsteuer nicht zu vernachlässigen. Im Kanton Luzern kann diese je nach Haltedauer im Extremfall über 20 Prozent des Gewinns betragen.

Im eigenen Haus bleiben

Im Gegensatz zu Theres und Sepp Studer aus Ruswil oder Wolfgang und Doris Abt aus Nebikon kann sich Ruth Fischer-Frei aus St. Urban momentan keinen besseren Ort für sich vorstellen als ihr eigenes Haus. Und dies, obwohl sie 77 Jahre alt ist und ihr Einfamilienhaus nach dem Tod ihres Mannes 2014 allein bewohnt. Es ist die Freiheit und Unabhängigkeit, die sie besonders schätzt. Angst vor dem Alleinsein hat sie nicht. Und auch kein schlechtes Gewissen, das Haus mit Blick ins Grüne alleine zu bewohnen. «Wir haben uns alles selber erarbeitet. Deshalb erlaube ich mir, ein Anrecht darauf zu haben, so wohnen zu dürfen.»

Ein eigenes Haus bringt aber nicht nur Freude, sondern auch Last. Das weiss Ruth Fischer. «Mit einem Haus ist immer irgendwas», sagt sie schmunzelnd. Mal läuft die Boden-

Seematt

Kur- und Erholungshaus am Sempachersee

Herzlich willkommen in der Seematt am Sempachersee.

Die herrliche Lage direkt am Sempachersee ist einmalig.
Entspannung und Erholung beim rollstuhlgängigen Rundweg im Seepark ist geboten.
Zimmer mit herrlichem Blick auf den See.
Gastronomie mit kulinarisch feinem und frischem Essen für interne sowie externe Gäste.
Professionelle Dienstleistungen bei Pflege und Medizin.
Körperliches und seelisches Wohlergehen bei Therapie, Massage und Beauty.
Die Seematt ist für Feriengäste, Kurgäste sowie für Pflegebedürftige der ideale Platz.

**Für Ihr Wohl und Ihre Geborgenheit wird rund um die Uhr gesorgt.
Die Geschäftsleitung Markus Stöckli und das Seematt – Team freuen sich auf Ihren Besuch.**



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

Rotkreuz-Notruf + mehr



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

«Mit dem Rotkreuz-Notruf fühle ich mich sicher – und meine Familie auch.»

Sicherheit rund um die Uhr.

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

Unsere Dienstleistungen:

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



Sinnvolle Geschenkideen

Brändi-Shops Luzern, Horw und Willisau

www.braendi-shop.ch



Brändi®



**Machen
Sie mit!**

Gemeinsame Interessen

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

NEU 1 x monatlich Sprach-Treff:
Englisch, Spanisch, Französisch

- 01.12. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 02.12. Jass-Treff, Militärgarten Luzern
- 02.12. Gespräche am runden Tisch, Luzern
- 02.12. Wanderung «Sempachersee»
- 14.12. Single Lunch, Guggi Luzern
- 15.12. Wanderung «Bremgarten»
- 15.12. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 15.12. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 17.12. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi
- 05.01. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 06.01. Langlauf-Treff «Eigenthal»
- 06.01. Gespräche am runden Tisch, Luzern
- 07.01. Schneeschuh-Tour «Langis»
- 11.01. Single Lunch, Guggi Luzern
- 12.01. Wanderung «Wirzweli»
- 13.01. Langlauf-Treff «Engelberg»
- 14.01. Schneeschuh-Tour «Salwideli»
- 19.01. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 20.01. Wanderung «Zugerberg»
- 20.01. Langlauf-Treff «Rothenthurm»
- 21.01. Schneeschuh-Tour «Melchsee Frutt»
- 21.01. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi
- 26.01. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 27.01. Wanderung «Schrattenfluh»
- 27./28. Langlauf-Tage im Jura
- 28.01. Schneeschuh-Tour «Sörenberg»
- 02.02. Wanderung «Ruswilerberg»
- 02.02. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 03.02. Jass-Treff, Militärgarten Luzern
- 03.02. Gespräche am runden Tisch, Luzern
- 04.02. Schneeschuh-Tour «Bannalp»
- 08.02. Single Lunch, Guggi Luzern
- 09.02. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 11.02. Schneeschuh-Tour «Lungern»
- 15.02. Schneeschuh-Tour «Salwideli Türndli»
- 16.02. Wanderung «Sörenberg»
- 17.02. Langlauf-Treff «Entlebuch»
- 18.02. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi
- 23.02. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 24.02. Langlauf-Treff «Eigenthal»
- 25.02. Schneeschuh-Tour «Arnisee»

ab März siehe Kursprogramm «impulse»

Weitere Informationen:

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

Corona-Hinweis: Die Durchführung findet unter Berücksichtigung der aktuellen Covid-19-Regeln statt.
Durchführungsentscheide unter:
lu.prosenectute.ch/Durchführung

heizung nicht an, dann wühlen Mäuse im Garten oder man muss von Handwerkern kleine Reparaturen ausführen lassen. Als alleinstehende Frau müsse man sich dabei manchmal den nötigen Respekt verschaffen, so ihre Erfahrung. Die ehemalige Kauffrau und Deutsch-Lehrerin für fremdsprachige Kinder hat gelernt, als Auftraggeberin klar zu sagen, was sie will und was nicht.

Ruth Fischer führt ein aktives Leben. Sie verbringt immer wieder Zeit in ihrem Ferienhaus im Piemont oder bewirtschaftet ihre Oliven in Ligurien, arbeitet regelmässig als Freiwillige bei der Telefonseelsorge, ist eine begeisterte Berggängerin und leitet eine Wandergruppe mit, hilft am Empfang des Kunsthauses Langenthal, geniesst Ausstellungen, Konzerte und Theater. Ihr Alltag ist oft so ausgefüllt, dass sie den Gedanken an einen möglichen Verkauf des Hauses immer wieder aufschiebt. «Das Thema ist im Hinterkopf und ich bin mir bewusst, dass ich es etwas schlendern lasse», sagt sie. «Aber ich vertraue darauf, dass irgendwann der richtige Zeitpunkt kommt. Dann werde ich handeln.»

Erste Veränderungen hat Ruth Fischer schon eingeleitet. Grössere Gartenarbeiten lässt sie von einem professionellen Gärtner ausführen, das Mähen übernimmt ein Mann aus dem Nachbardorf. Und sporadisch lässt sie sich im Haushalt von einer Putzfrau entlasten. «Dank dieser Unterstützung kann ich meine Unabhängigkeit im Haus leben.»

Bleiben kann sinnvoll sein

Ist es ein Fehler, im Alter im eigenen Haus zu bleiben? «Nein», sagt Tim Zemp vom VZ Vermögenszentrum. Solange man sich wohlfühle, in der Mobilität nicht zu stark eingeschränkt sei oder die Gartenarbeit zu mühsam werde, gebe es keine gewichtigen Nachteile. Durch die aktuell tiefen Hypothekenzinsen lebten die meisten im Haus günstiger als in einer vergleichbaren Mietwohnung. «Doch das ist eine Momentaufnahme», warnt der Experte. «Schon bei Hypothekenzinssätzen von zwei oder drei Prozent sieht es anders aus, wenn man eine Vollkostenrechnung mit Eigenmietwert und Amortisation macht.» Sorgfältig zu prüfen ist gemäss Tim Zemp übrigens die Variante, die Liegenschaft den Kindern zu vermachen, den Eltern jedoch zur Nutzniessung zu überlassen. Dahinter steckten oft diffuse Ängste, etwa dass das Haus irgendwann zur Deckung allfälliger Pflegeheimkosten verkauft werden müsste. Verschenke man jedoch sein ganzes Eigentum, komme bei einem Pflegeheim eintritt möglicherweise die Verwandtenunterstützungspflicht zum Zuge und die Kinder müssten die Kosten tragen. Eines rät Tim Zemp jedoch jenen älteren Menschen, die im eigenen Haus bleiben möchten: Den Nachlass trotzdem zu regeln, am besten mit einem Ehe- und Erbvertrag, zumindest jedoch mit einem Testament. «Je konkreter der Erblasser den eigenen Willen formuliert, desto weniger Konflikte entstehen.»

Zuhause bleiben können – dank individueller Pflege und Betreuung

In grosse den eigenen vier Wänden leben zu können ist der Wunsch vieler pflege- und betreuungsbedürftiger Menschen. Dies zu ermöglichen, ist oft eine Herausforderung sowohl für Betroffene wie auch für ihre Angehörigen.

Besonders Menschen, deren Gesundheitsbild sich allmählich ändert, spüren einen verstärkten Wunsch nach Nähe und Stabilität. Die Lebenssituation verändert sich, gewohnte Abläufe sowie alltägliche Besorgungen müssen neu organisiert werden.

Dabei ist es nicht einfach, wenn nötig Hilfe von Dritten anzunehmen und aus der Vielfalt von Angeboten zu wählen. Aber Sie sind nicht allein. Senevita Casa sorgt auch in Ihrer Region dafür, dass pflege- und betreuungsbedürftige Menschen so lange wie möglich zuhause leben können. Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Daheim. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Das ist nur möglich, indem unsere gut ausgebildeten und engagierten Mitarbeitenden mit den Betroffenen, den Angehörigen und mit dem Arzt zusammen die Lage besprechen. So sorgen wir dafür, dass die zu betreuenden Personen exakt diejenigen Spitex-Leistungen von uns erhalten, die sie auch wirklich brauchen.

Und weil Menschlichkeit, Herzlichkeit und Respekt bei uns an erster Stelle stehen, leben wir diese Werte jeden Tag – damit die Ihnen nahestehende Person so lange wie möglich zuhause bleiben kann.



«Wir sind schweizweit vertreten – auch in Ihrer Nähe.»

Wir pflegen

Unser ambulantes Pflegeangebot für zuhause umfasst die Behandlungs- und Grundpflege. Das Wohl unserer Kundinnen und Kunden ist dabei das Wichtigste. Deshalb achten wir darauf, dass stets dieselbe Pflegekraft vor Ort ist; sei es, um eine Wunde zu versorgen oder für die Körperpflege.

Wir betreuen und begleiten

Ob bei chronischen Leiden, altersbedingter Gebrechlichkeit oder einer Behinderung – unser Team steht Ihnen zur Seite und fördert aktiv die Gesundheit und Selbstständigkeit der zu betreuenden Person. Zudem sind unsere spezialisierten Fachkräfte auch für einzelne Kurzeinsätze wie Begleitung zum Arzt, Tageseinsätze oder Nachtwache für Sie da.

Wir helfen im Haushalt

Je nach Bedarf übernehmen wir auch kleine und grosse Aufgaben im Haushalt wie Waschen, Einkaufen, Putzen oder das Zubereiten von Mahlzeiten – selbstverständlich immer pünktlich zu der von Ihnen gewünschten Zeit.

Wir beraten

Neben unserem Pflege- und Betreuungsangebot bieten wir auch einen professionellen Beratungsservice für Angehörige. Wo erhalten Sie finanzielle Unterstützung? Welche Dienstleistungen werden benötigt? Wie organisieren Sie sich in der Familie? Bei diesen und weiteren Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeitenden gerne weiter.

Unser Team steht Ihnen zur Seite. Vereinbaren Sie ein kostenloses, unverbindliches Beratungsgespräch:

senevita Casa
Luzern

Rischstrasse 13
6030 Ebikon
041 361 22 00
luzern@senevita.ch
www.senevitacasa.ch/luzern

Senevita Casa – Betreuung und Pflege zuhause

Ambulante und stationäre Angebote rücken in der Senevita nahtlos zusammen, so dass Seniorinnen und Senioren in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand erhalten. Während sich die Senevita als Innovatorin im selbstständigen betreuten Wohnen und in umfassender Pflege beweist, ist die Senevita Casa die schweizweit grösste Anbieterin privater Spitex-Leistungen und besitzt in allen Regionen die Spitex-Bewilligung und die Anerkennung durch die Krankenkassen.

Finden Sie Betreuung und Pflege in Ihrer Region: www.senevitacasa.ch

Paul Huber, 74, hütet regelmässig vier Enkelkinder. Über Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Gleichberechtigung, die früher Beruf und Politik bestimmten, diskutiert er heute neben vielem anderen in kleinen Gruppen.

Rückblickend staunt Paul Huber, dass er 1987 als Vertreter einer Minderheitspartei «quasi aus dem Nichts heraus» zum Regierungsrat gewählt wurde. «Ich war wohl SP-Einwohnerat in Emmen. Vielleicht haben meine Tätigkeiten als Zentralsekretär des Schweizerischen Verbands des Personals öffentlicher Dienste und das Präsidium des Luzerner Gewerkschaftsbundes bewirkt, dass die Partei fand, ich sei der Richtige. Ich kämpfte und wollte die Wahl unbedingt gewinnen.»

Geprägt durch seine Herkunft aus einer siebenköpfigen Arbeiterfamilie war die soziale Gerechtigkeit sein Grundanliegen. Trotz bescheidener Verhältnisse ermöglichten ihm die Eltern den Besuch des Lehrerseminars in Hitzkirch. Er übernahm Stellvertretungen, arbeitete beim Erziehungsdepartement und schloss danach das Studium an der Uni Zürich in Geschichte, Englischer Literatur und Politischen Wissenschaften mit dem Doktorat ab.



Foto: Peter Lauth

Gelebt, was er vertreten hat

In seiner 16-jährigen Regierungstätigkeit als Vorsteher des Justizdepartementes zählen für ihn die Umsetzung des Verfassungsartikels für den Moorschutz, die Verfassungsrevision sowie die Einleitung und Umsetzung der Gemeindereform zu den wichtigsten Erfolgen. Die Erfahrung, wie Eigenständigkeit trotz Fusionen in vielen Punkten erhalten bleiben kann, konnte er später in vielen Vorträgen über den schweizerischen Föderalismus und die Gemeindeautonomie im In- und Ausland einbringen. Noch heute freut er sich, dass er das erste kantonale Gleichstellungsgesetz der Schweiz realisieren konnte. Er hat auch gelebt, was er politisch vertreten hat. Soweit möglich half er im Haushalt mit und zog mit seiner damaligen Partnerin zwei Töchter gross. Seit zehn Jahren hütet er jede Woche als sozialer Grossvater die vier jüngsten Enkelkinder.

Mit seiner noch immer berufstätigen Frau Petra geniesst er intensiv das Kulturangebot in der Stadt Luzern, die gemeinsame Mussezeit sowie die Besuche der als Studentin in Bern lebenden 23-jährigen Tochter. Das Modell, in verschiedenen Wohnungen zu leben, erleichterte es ihm, unter der Woche den zahlreichen Abendsitzungen nachzugehen.

Nach dem Rücktritt aus der Politik beschäftigte ihn das Präsidium des Verwaltungsrates der UD Mediengruppe Luzern stark. Wegen der Schwierigkeiten im Druck-

gewerbe musste er als Gewerkschafter Mitarbeiter entlassen, was ihn enorm belastete. Nach einem Herzinfarkt 2009 gab er das Präsidium ab.

Sein vielfältiges gemeinnütziges Engagement hat sich aus seiner beruflichen und politischen Arbeit ergeben. So war er u.a. Gründungsmitglied des SAH, Gründungspräsident von LuzernPlus, Vorstandsmitglied der IG Kultur, Stiftungsrats-Präsident NETZ und hat den Verein Ronmühle in Schötz aufgebaut. «Das gab mir Einblick in verschiedenste Lebenswelten, hat aber meine Tage und Stunden <zugepflastert>. Deshalb gebe ich seit meinem 70. Geburtstag meine freiwilligen Verpflichtungen schrittweise ab und bin in meinem letzten Lebensabschnitt in verschiedenen Grüppchen unterwegs.»

Lachend erzählt er von der Wandergruppe mit Frauen, darunter alt Bundesrätin Ruth Dreifuss, der Lesegruppe mit Kollegen aus der Studienzeit, der Diskussions- und Kochgruppe, der Jassgruppe, dem Tramhüsli-Treffen mit Kollegen aus der Emmer SP-Zeit und den Treffen mit den Geschwistern. Vielseitig interessiert, geniesst er auch das Golfen auf dem Platz der Migros in Oberkirch und meint: «Ich erlebe die dritte Lebensphase als eine unglaublich reiche, lebendige, erfüllte und intensive Zeit, für die ich sehr dankbar bin.»

MONIKA FISCHER

Die Kapuziner und ihre

1517 teilte Papst Leo X. den Franziskanerorden in die Konventualen (Minoriten) und die Observanten (Franziskaner) ein. 1528 folgte der dritte franziskanische Männerorden: die Kapuziner. Danach entstanden in der Schweiz 21 Kapuzinerklöster – eines davon 1588 auf dem Wesemlin in Luzern. Heute befindet sich der Kapuzinerorden in einem grossen Umbruch.

VON WALTER STEFFEN*

Jede(r) Assisi-Reisende ist beeindruckt vom riesigen, prunkvollen Kloster, das über dem Grab des heiligen Franziskus errichtet wurde. So viel Prunk für den Apostel der Armut? Das radikale Leben in der Nachfolge des «armen Christus» sorgte schon zu Zeiten Francescos für Spannungen im jungen Franziskanerorden – und wurde später Grund für verschiedene Aufspaltungen.

1517 teilte Papst Leo X. den Orden in die Konventualen (Minoriten), denen ein gemeinschaftlicher Besitz erlaubt wurde, und die Observanten (Franziskaner), die eine möglichst enge Befolgung der Regel des Franziskus anstrebten. 1528 entstand der dritte franziskanische Männerorden: die Kapuziner. Ihr Gründer, Matteo da Bascio, hatte 1525 sein Kloster verlassen, um nach dem Vorbild Francescos völlig mittellos durch die Welt zu ziehen. Er wurde von seinem Provinzial verhaftet und eingesperrt.

Caterina Cibo, die Herzogin von Camerino, eine Nichte von Papst Clemens VII., vermittelte und erwirkte in der Folge die Gründung des Kapuzinerordens. Er entstand durch aussteigende Franziskaner, die auf Wanderpredigt, Pestkrankenpflege und das Leben in kleinen Einsiedeleien, abseits der Städte und Dörfer, setzten. Die Kapuzinerkirchen sind schlicht, einschiffig, der Chorschmuck aus Holz statt Marmor.

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



1535 – sieben Jahre nach den Anfängen der Reform – entstand bereits das erste Kloster in der Schweiz: Bigorio, oberhalb von Tesserete – ein lieblicher Ort mit Ausblick auf das gesamte Südtessin. Altdorf (1581 gegründet) war das erste Kapuzinerkloster nördlich der Alpen. Es folgten 20 weitere: Stans 1582, Arth 1582, Schwyz 1585, Appenzell 1587, Luzern 1588, Solothurn 1588, Baden 1591, Zug 1595, Rapperswil 1606, Sursee 1608, Freiburg 1609, Bremgarten 1621, Sarnen 1642, Olten 1646, Schüpfheim 1653, Mels 1654, Wil 1657, Brig 1659, Dornach 1672 und Näfels 1675.

Diese frühen Klöster bildeten strategisch gesetzte, befestigte «Schutzschilder des Glaubens». Die burgähnliche Position des Kapuzinerklosters Rapperswil zeugt heute noch davon: ein Schutz der Stadt gegen Angriffe aus dem reformierten Zürich. Doch auch im Innern wurden die Kapuziner als «trouble shooters» (Friedensstifter) benützt: Nach dem Bauernkrieg sandte die Luzerner Regierung die Kapuziner nach Schüpfheim, um die aufmüpfigen Entlebucher «Herrgotts Lumpen» zu besänftigen. Ihr Kloster wurde 1654 auf der Hinrichtungsstätte der Bauernführer errichtet.

Die Kapuzinerinnenklöster Stans, Gubel, Notkersegg und Gerlisberg waren früher jeweils einem naheliegenden Männerkloster unterstellt. Als Gegenleistung für die Seelsorge besorgten sie u. a. die Wäsche der Brüder. Heute sind sie selbstständig, gehören aber zur franziskanischen Grossfamilie (der Interfranziskanischen Arbeitsgemeinschaft INFAG) ebenso wie die Kongregationen der Baldegger, Menzinger und Ingenboehler Schwestern.

Die Kapuziner sind ein demokratisch strukturierter Orden. Für sämtliche Funktionen – vom Guardian (Klostervorsteher) über den Provinzial (Provinzvorsteher) bis

Geschichte

Imposant: «Il Sacro Convento di Assisi» (links), das im 14. Jahrhundert über dem Grab des Apostels der Armut – dem heiligen Franziskus – errichtete Kloster.

zum Generalminister in Rom – gelten geheime Abstimmungen. Demokratisch-egalitär nennen sich alle Kapuziner seit dem 2. Vatikanischen Konzil nur «Brüder». Die Unterscheidung «Pater» (Priester) und «Laien-Bruder» wurde 1982 fallen gelassen.

Ebenso ist es den Brüdern seither erlaubt, Zivilkleidung zu tragen. Den «Habit» tragen die meisten nur noch bei offiziellen Anlässen. Weltweit gibt es heute 11 000 Kapuziner. In der Schweiz sind es ca.100. Vor 70 Jahren waren es noch 800. Das Durchschnittsalter beträgt 74 Jahre. Diese Zahlen verlangen Reformen und ein klares Umdenken. Hier einige Beispiele der Neunutzung von Klöstern:

■ **Das Kloster Arth** wurde 1996 zum symbolischen Preis von einem Franken der syrisch-orthodoxen Kirche übergeben. Das Kloster heisst heute St. Avgin (St. Eugen) und wird als klösterlicher Betrieb weitergeführt. Auf dem Anwesen wohnen dauerhaft der Erzbischof, zwei Nonnen und

drei Mönche. Syrisch-orthodoxe Kinder aus ganz Europa können in St. Avgin die aramäische Sprache und Liturgie lernen. Zudem werden Weiterbildungen angeboten, die für alle offen stehen.

■ **Im Kloster Schüpfheim** führen Sandra und Lukas Frieschmid seit 2001 den «Sunnehügel» – ein Haus der Gastfreundschaft für Menschen in einer akuten Krise oder für eine Zeit der Neuorientierung, mit professioneller, auf Wunsch auch spiritueller Begleitung.

■ **In Stans** bietet das 2020 gegründete «Culinarium Alpinum» im umgebauten Kloster ein 14-Zimmer-Hotel mit Restaurant an. Die Küche ist auf regionale Produkte ausgerichtet und in den Kellerräumen reift der Alp-Sbrinz.

■ **Das Kloster Wesemlin** ist seit 2012 zur «Oase W» mutiert: Wo vor 60 Jahren noch 60 Brüder wohnten, existiert heute ein Ärzte- und Therapiezentrum, das «Medicum Wesemlin». Die 12 Brüder bieten auch klosternahes Wohnen an: Es stehen zehn nicht möblierte Wohnstudios zur Verfügung. 2023 soll der Neubau «Francesco» im Klostergarten bereitstehen. Es sind dreissig 2,5- und 3,5-Zimmer-Wohnungen vorgesehen. Der öffentliche Klostergarten hat die Lebensqualität im Quartier stark erhöht. Mit jahrelangem Einsatz hat Bruder Paul Mathis ihn in eine faszinierende Oase verwandelt. Seine regelmässigen Gartenführungen «Botanik, Lyrik, Kulinarik», unterstützt vom «Geh-Dichter» Christian Kaiser, sind sehr beliebt.

■ **Das «Kloster zum Mitleben»** in Rapperswil steht seit 30 Jahren Gästen offen und ist von Brüdern und Franziskanerinnen gemeinsam geführt worden. Seit September übernimmt eine junge reformierte Pfarrerin den weiblichen Part in der Kerngemeinschaft, die sich auch für Paare öffnen will. Das Angebot von Mitlebezeiten, Exerziten, Weekends und Themenwochen wird ab 2022 bunter, wenn die neu zusammengesetzte Gemeinschaft ihre Räume wieder öffnet.

Wir alle sind Zeugen des grössten Umbruchs in der Kapuzinergeschichte. Auf die Frage, wie er die Zukunft des Ordens sehe, antwortet Bruder Gebhard Kurmann, Guardian des Klosters Schwyz: «Wir alle haben ein Verfallsdatum auf dem Rücken – aber der Geist Francescos wird weiter leben.»



DAS KLOSTER WESEMLIN MIT GEPLANTEM NEUBAU

Das Bild unten zeigt, wie der Neubau «Francesco» mit 30 Wohnungen beim Kloster Wesemlin 2023 aussehen soll.





Das Eigenheim – ein Traum auf Zeit

Die meisten Immobilienbesitzer stehen irgendwann vor der Entscheidung, die eigenen vier Wände in andere Hände zu geben. Die Frage lautet dann: Vererben, verschenken oder verkaufen? Jede Lösung erfordert eine sorgfältige Planung.

Knapp 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung besitzen ein Haus oder eine Wohnung. Die Verbleibdauer in den eigenen vier Wänden nimmt aber eher ab. Der Erwerb von Wohneigentum ist heute nicht mehr zwingend ein Entscheid fürs Leben. Laut einer Studie des Meinungsforschungsinstituts GfK sieht jeder fünfte Liegenschaftsbesitzer sein Eigentum nur als vorübergehende Bleibe. Gleichwohl geben über 70 Prozent an, bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben zu wollen.

Eine Übergabe bedingt Vorarbeit

Aber auch diese Eigenheimbesitzer bewohnen ihre Immobilie nicht ewig – freiwillig oder unfreiwillig. Im Alter kann ein fehlender Anschluss zum öffentlichen Verkehr oder die fehlende Rollstuhlgänglichkeit der Grund für den Auszug sein. Was passiert dann mit der Liegenschaft? Sind Nachkommen vorhanden? Sind sie erwachsen und können und wollen sie die Liegenschaft übernehmen? Ist eine Schenkung angebracht oder muss es ein regulärer Verkauf sein?

Allenfalls bietet sich als Zwischenlösung eine Vermietung an. Ob Schen-

kung, Verkauf oder Vererbung: Eine Standardlösung gibt es bei der Übertragung einer Liegenschaft nicht. Jede Variante kann unter bestimmten Umständen emotional wie finanziell die attraktivste, fairste und ausgewogenste sein. Damit ein solches «Geschäft» zur Zufriedenheit aller Beteiligten über die Bühne gehen kann, muss aber einiges an Vorarbeit geleistet werden.

Schenken, vererben, verkaufen

Eine Schenkung bedarf einiges an Vorbereitung. In der Praxis hat man meist mit Teilschenkungen zu tun. Das heisst, dass sich die Schenkenden ein Wohnrecht oder die Nutznießung der Liegenschaft einräumen oder sie zu einem besonders günstigen Preis verkaufen. Dabei ist zu beachten, dass danach die Mittel zur Finanzierung des eigenen Lebensabends noch ausreichen. Fehlen

Nachkommen, kann zum Beispiel die Schenkung einer Liegenschaft an eine Stiftung dazu beitragen, günstigen Wohnraum für Bedürftige zu schaffen.

Wer sein Wohneigentum vererben will, sollte sich frühzeitig Gedanken darüber machen, wem und zu welchem Preis er die Liegenschaft vermachen möchte. Ohne Testament oder Erbvertrag geht die Liegenschaft entlang der gesetzlichen Erbfolge an die Verwandten.

Mit dem Abschluss eines Testaments oder Erbvertrags kann der Erblasser eine Person oder einen Personenkreis zusätzlich begünstigen. Sehr hilfreich kann das für ältere Personen sein, die ohne Nachkommen sind. Generell gilt: Wer das Erbe klar und frühzeitig regelt, beugt allfälligen Erbstreitigkeiten vor.

Ist eine familieninterne Übergabe der Liegenschaft kein Thema, bleibt der Verkauf. Auch hier braucht es eine Strategie: Ist ein maximaler Verkaufserlös das höchste Ziel? Dann ist ein Bieterverfahren angezeigt. Oder möchte man sein Eigenheim dem «richtigen Nachfolger» in die Hände geben? Bei allem Idealismus darf aber nicht vergessen werden, dass der Verkauf des Wohneigentums je nach Lebenssituation einen wichtigen Beitrag zur Altersvorsorge leisten kann oder sogar muss.

RaiffeisenCasa.ch/ wohnen55plus

In diesem Online-Ratgeber finden Wohneigentümer alle Themen, mit denen sie sich spätestens mit 55 Jahren befassen sollten: Von der Tragbarkeit im Alter, über die Vor- und Nachteile einer Amortisation, die erbrechtlichen Vorkehrungen, um dem Partner den Verbleib im Wohneigentum zu sichern, bis zu den Möglichkeiten, wie Wohneigentum in der Familie weitergegeben werden kann.

RAIFFEISEN

Freiwillige gesucht!

Pro Senectute Kanton Luzern sucht (baldige) Pensionierte, die ältere Menschen bei administrativen Aufgaben unterstützen möchten. Als Freiwillige können diese mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten wertvolle Entlastung leisten.

Immer mehr Menschen im AHV-Alter benötigen Hilfe beim Erledigen ihrer administrativen oder finanziellen Arbeiten. Der Bereich Treuhand+Steuern von Pro Senectute Kanton Luzern bietet Unterstützung und erledigt den Zahlungsverkehr, übernimmt die Korrespondenz mit Versicherungen, stellt Rückerstattungsanträge an die Krankenkasse oder hilft beim Ausfüllen der Steuererklärung.

Als Non-Profit-Organisation arbeitet Pro Senectute in diesem Bereich mit Freiwilligen, die ihre beruflichen und kaufmännischen Erfahrungen nach ihrer Pensionierung sinnvoll einsetzen möchten. Wer seine eigenen administrativen Aufgaben mit Freude erledigt, EDV-Kenntnisse mitbringt und gerne Neues lernt, bringt gute Voraussetzungen für diese spannende Tätigkeit mit. Zudem ist Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen gefragt. Der Umfang des Engagements kann selbst gewählt werden. Nebst angemessener Spesenentschädigung ist der Lohn für diese sinnstiftende Beschäftigung: viel Dankbarkeit seitens der Seniorinnen und Senioren.

An zwei Infoveranstaltungen gibt Pro Senectute Kanton Luzern Einblick in die Zusammenarbeit und zeigt die Schulung und Weiterbildungen seitens der Non-Profit-Organisation auf. Eine freiwillig tätige Person erzählt zudem über ihre Arbeit. «Wir möchten die Hemmschwelle abbauen und transparent über die Aufgaben informieren», erklärt Andrea Ramseier, Bereichsleiterin Treuhand+Steuern. An der Infoveranstaltung wird aber auch aufgezeigt, dass die Freiwilligen nie auf sich alleine gestellt sind und im Falle von Unklarheiten oder speziellen Herausforderungen



Foto: zVg

Freiwillige sind eine Entlastung bei administrativen Aufgaben.

Mitarbeitende von Pro Senectute an ihrer Seite haben. Engagierte Freiwillige aus dem ganzen Kanton können sich bei Pro Senectute melden.

INFOVERANSTALTUNGEN

- **Mittwoch, 1. Dezember 2021, 17 bis ca. 19 Uhr,**
Pro Senectute, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
- **Donnerstag, 2. Dezember 2021, 17 bis ca. 19 Uhr,**
Pro Senectute, Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
- **Anmeldung bis eine Woche vor dem Anlass unter**
lu.prosenectute.ch/Freiwilligenarbeit oder Telefon
041 226 19 73 oder treuhand@lu.prosenectute.ch

Dienstleistungen rund um die Finanzen

Der Treuhanddienst

von Pro Senectute Kanton Luzern erledigt für Seniorinnen und Senioren die gesamten administrativen Arbeiten: Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen, Korrespondenz mit Ämtern und Versicherungen, Steuererklärung und vieles mehr – auf Wunsch auch zu Hause. Telefon 041 226 19 70, www.lu.prosenectute.ch > Beratungen > Treuhanddienst

Der Steuerklärungsdienst

bietet Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung. Freiwillig tätige Fachpersonen füllen für Menschen im AHV-Alter die Steuererklärung aus. Die Unterlagen können bei Pro Senectute Kanton Luzern abgegeben werden. Es besteht auch die Möglichkeit, persönliche Termine zu vereinbaren. Telefon 041 319 22 80, www.lu.prosenectute.ch > Beratungen > Steuerklärungsdienst

Im Kurs «Steuerklärung online»

von Bildung+Sport erfährt man u.a., wie man die notwendigen Beilagen elektronisch anfügt. Fachpersonen unterstützen die Teilnehmenden, um termingerecht die Steuererklärung elektronisch einreichen zu können (siehe Kursprogramm «impulse» Seite 7). Dieser und weitere Kurse können auf www.lu.prosenectute.ch gebucht werden. Informationen: Telefon 041 226 11 96 oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

Gutschein

- Hörtest und Beratung
- Probetragen
- Optimierung jedes Hörgerätes



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

HÖRZENTRUM, SCHWEIZ
Luzern



Pro Senectute **IMPULS**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Finanzieller
Missbrauch im
Alter – nicht
mit mir!

«Altersschlau statt reingetappt»

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

RAIFFEISEN

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



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Die Drehscheiben 65plus drehen erfolgreich

Die regionalen Drehscheiben 65plus haben sich in den letzten drei Jahren als Informations- und Anlaufstelle etabliert und werden von Menschen ab 65 Jahren und deren Angehörigen regelmässig genutzt. Nun haben sich alle 41 Trägergemeinden zusammen mit Pro Senectute Kanton Luzern für die Weiterführung bis 2024 entschieden.

Gibt es in meiner Nähe eine Gruppe von aktiven Senioren, einen Treffpunkt von pflegenden Angehörigen oder einen Mahlzeitendienst? Auf welche Weise kann ich mich freiwillig engagieren? Wo erhalte ich finanzielle oder gesundheitliche Unterstützung oder Beratung? Wie ist ein Vorsorgeauftrag abzufassen? Gibt es ein Kursangebot zur Vorbereitung auf die Pensionierung oder um den Umgang mit einem Smartphone oder mit dem Internet noch zu lernen? Solche und ähnliche Fragen rund ums Älterwerden nehmen zu und werden inhaltlich immer breiter und anspruchsvoller. Antworten darauf erhält man bei den regionalen Drehscheiben 65plus.

Aufgrund des bis jetzt erfolgreich verlaufenden Betriebs der letzten Jahre haben alle 41 Trägergemeinden der vier Regionen Entlebuch, Rontal, Seetal und Sursee entschieden, einer weiteren, dreijährigen Betriebsphase ab 2022 zuzustimmen und für die Jahre 2022 bis 2024 gemeinsam die Finanzierung der «Drehscheibe 65plus» sicherzustellen. Die Regionalen Drehscheiben 65plus werden weiterhin durch Pro Senectute Kanton Luzern betrieben. Auch der Kanton Luzern unterstützt die Betriebsphase in den nächsten drei Jahren mit einem Kantonsbeitrag, der gekoppelt ist an Informationsvermittlung zur Gesundheitsförderung im Alter. Unterstützt wird das Projekt auch von einzelnen Kirchgemeinden. Die Eigenverantwortung aller Beteiligten und die Zusammenarbeit der verschiedenen Organisationen soll durch das Projekt gestärkt werden, ebenso wie die in der Region tätigen und bewährten Organisationen und Akteure im Altersbereich. Kantonsrat Daniel Rüttimann betont: «Die regionalen Drehscheiben entsprechen dem aktuellen Informationstrend: Aktiv eigenverantwortlich suchen – abklären – Lösungen finden. Die Drehscheiben wirken hier unterstützend, sowohl für die Direktbetroffenen wie auch für die Angehörigen.»



Foto: zVg

Drehscheibe 65plus Seetal

Telefon 041 910 10 70
info@seetal65plus.ch, www.seetal65plus.ch

Gemeinden Aesch, Ballwil, Ermensee, Eschenbach, Hitzkirch, Hochdorf, Hohenrain, Inwil, Rain, Römerswil und Schongau

Drehscheibe 65plus Region Sursee

Telefon 041 920 10 10
info@regionsursee65plus.ch, www.regionsursee65plus.ch

Gemeinden Büron, Eich, Geuensee, Grosswangen, Hildisrieden, Knutwil, Mauensee, Nottwil, Oberkirch, Ruswil, Schenkön, Schlierbach, Sempach, Sursee und Triengen

Drehscheibe 65plus Rontal

Telefon 041 440 50 10
info@rontal65plus.ch, www.rontal65plus.ch

Gemeinden Buchrain, Dierikon, Ebikon, Gisikon, Honau und Root

Drehscheibe 65plus Region Entlebuch

041 485 09 09
info@regionentlebuch65plus.ch,
www.regionentlebuch65plus.ch

Gemeinden Doppleschwand, Entlebuch, Escholzmatt-Marbach, Flüfli, Hasle, Romoos, Schüpfheim, Werthenstein und Wolhusen



Ältere Menschen und deren Angehörige sollten sich rechtzeitig Gedanken darüber machen, wie die Betreuung oder die Pflege im Bedarfsfall am besten organisiert werden kann.

Foto: zVg

«S gad scho.» Und wenns plötzlich nicht mehr geht?

Immer mehr Menschen betreuen und pflegen ihre Angehörigen. Viele möchten ihren Angehörigen ein Leben im gewohnten Zuhause ermöglichen. Oft stossen sie dabei aufgrund der Mehrfachbelastung an ihre Grenzen.

VON ANDREA HURSCHLER

Meist fängt es mit kleinen Hilfeleistungen an, die man gerne für seine Eltern, Verwandten oder Bekannten übernimmt. Das Ausfüllen der Steuererklärung, die Begleitung zu einem Arzttermin oder bei grösseren Arbeiten im Haushalt mitanpacken – das alles kann neben dem Job und der eigenen Familie erledigt werden. Doch schnell mehren sich diese Hilfen und werden gar unverzichtbar, etwa wenn es um Krankenpflege, Hilfe beim Anziehen, Kochen, um regelmässige Betreuung oder das Einkaufen geht. «Viele schlüpfen langsam in diese Rolle und es ist ihnen gar nicht bewusst, wie viel Arbeit sie leisten», sagt Frieda Waldispühl Zindel. Sie ist Pflegefachfrau sowie Care Managerin und leitet den neuen Kurs für betreuende und pflegende Angehörige (siehe Box). Oft höre sie in Gesprächen mit Betroffenen, «S gad scho» – obwohl es eben (fast) nicht mehr geht.

Durch ihre langjährige Arbeit kennt Waldispühl Zindel verschiedene kritische Punkte, welche das Holen von Unterstützung verhindern. «Gerade in der älteren Generation wurden zum Teil noch Versprechen gemacht, dass man immer füreinander schaut. Diese Menschen wollen ihre Versprechen auf keinen Fall brechen.» Ein vielfach ebenfalls unterschätzter Punkt sei die Eigenwahrnehmung der Seniorinnen und Senioren. «Sie denken oft, sie seien noch besser zwäg, als es ihre Betreuungspersonen einschätzen.» Auch die finanziellen Aspekte hemmen in vielen Fällen die Annahme von Unterstützung.

Sich rechtzeitig Gedanken machen

«Mein wichtigster Tipp ist es, sich früh genug mit dem Thema auseinanderzusetzen», sagt Waldispühl Zindel.

Man sollte sich beispielsweise Gedanken machen, wie man die Pflege der Eltern oder des Partners organisieren möchte. Oder ein Paradebeispiel, das sie nur zu gut kennt: «Wenn die Wohnsituation schon länger heikel ist, sollte man mit einem Umzug nicht warten, bis durch einen Unfall wie etwa ein Beinbruch der Super-GAU eintritt und der Verbleib in der bisherigen Wohnsituation nicht mehr möglich ist.»

Die beiden neuen Kurse für betreuende und pflegende Angehörige sind eine gute Möglichkeit, sich mit der neuen oder voraussehbaren Lebenssituation auseinanderzusetzen. Interessierte hören praxisnah, wie die Pflege und Betreuung übernommen werden kann, wo man Unterstützung – auch in finanzieller Hinsicht – erhält und wie man sich selbst in dieser zwar wichtigen, aber eben auch kräftezehrenden Arbeit nicht vergisst.

Kurs für betreuende und pflegende Angehörige

In Partnerschaft mit dem Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Luzern und mit finanzieller Unterstützung von CSS bietet Pro Senectute Kanton Luzern ab März 2022 zwei Kurse für betreuende respektive pflegende Angehörige an. In drei Kurshalbtagen wird der professionelle und respektvolle Umgang mit älteren, hilfsbedürftigen Menschen vermittelt.

Durch den praxisnahen Unterricht erhalten die Teilnehmenden ein breites Basiswissen und die Sicherheit, um auch in Notfällen geschickt zu agieren.

Grundlagen für betreuende Angehörige:

- **Meine Aufgabe(n) und Rolle(n) im Alltag**
- **Überblick über verschiedene Dienstleistungsangebote**
- **Hilfe! Ich kann nicht mehr! Wer hilft weiter?**

Grundlagen für pflegende Angehörige

- **Notfälle bei älteren Menschen – reagiere ich richtig?**
- **Mobilisation – Tipps und Tricks**
- **Aggressives Verhalten – was tun, was nicht tun?**

Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung + Sport, hat die neuen Kurse mitaufgebaut und gibt einen Einblick, wie die Idee entstanden ist.

Weshalb hat Pro Senectute Kanton Luzern entschieden, die beiden Kurse ins Kursprogramm aufzunehmen?

Der Bevölkerungsanteil pflegebedürftiger Personen steigt in der Schweiz stetig. Gemäss einer Hochrechnung des Bundesamtes für Statistik erhöht sich ihre Zahl bis im Jahr 2030 auf über zwei Millionen. Viele Angehörige wollen ihre Liebsten selber betreuen und pflegen und sie in ihrer Selbstständigkeit unterstützen. Oft stossen diese Angehörigen jedoch an ihre Grenzen und sind aufgrund der Vielfachbelastung erschöpft.

Die Hilferufe und Erschöpfungszeichen betreuender und pflegender Angehöriger haben uns veranlasst, Kurse zu entwickeln, die ihnen eine kurze Auszeit aus ihrem oft sehr anspruchsvollen Alltag ermöglichen. Als Dienstleisterin von entsprechenden Unterstützungs- und Entlastungsangeboten vermitteln wir mit den zwei zielgruppenorientierten Kursen Hilfestellungen aus erster Hand und bieten eine Plattform für einen Austausch.

NEUES KURSPROGRAMM FÜRS 1. HALBJAHR 2022

Im druckfrischen Kursprogramm «impulse» finden sich nicht nur die zwei neuen **Kurse für betreuende und pflegende Angehörige**, sondern viele weitere spannende und interessante Angebote. Neu ins Programm aufgenommen wurden zudem beispielsweise ein Fotografie-, ein Grillkurs sowie ein Sprachtreff für Englisch, Französisch und Spanisch.

Online-Buchung: Kurse können unter www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung gebucht werden.

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



CAFÉ TROTZDEM

Austausch mit Betroffenen

Die beliebten Café TrotzDem von Alzheimer Luzern gibt es neu nicht nur in Luzern, sondern auch in Sursee und Hochdorf.

Die Treffs bieten die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen und sich mit anderen Betroffe-

nen auszutauschen. Der Besuch der Café TrotzDem steht allen Interessierten offen.

■ **Hochdorf:** 23. November, 14.30 – 16.30 Uhr, Bistro&Bar im Spitz.

■ **Sursee:** 24. November und 15. Dezember, 14 – 16.30 Uhr, Café Koller

■ **Luzern:** 9. Dezember, 14.30 – 17 Uhr, melissa's Kitchen



■ Weitere Informationen:

Alzheimer Luzern, www.alz.ch/lu, luzern@alz.ch, Telefon 041 500 46 86

cinedolcevita Start am 14. Dezember

Mit neuem Elan präsentiert cinedolcevita ein individuell neu gestaltetes Programm: «Eintauchen in fremde Welten» – so lautet das Programm des cinedolcevita.

■ Anfangszeit ist jeweils um 14 Uhr
■ Eintritt CHF 13.–

■ Programme und Infos zu den Filmen gibts direkt an der Kinokasse, unter lu.prosenectute.ch oder stattkino.ch

■ Tickets für sämtliche cinedolcevita-Vorführungen gibt es im stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki-Panorama. Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig.

■ Reservationen werden empfohlen: Telefon 041 410 30 60.

14. DEZEMBER, 14 UHR

DANIEL HOPE

von Nahuel Lopez, Deutschland/Schweiz 2017, 103 Min., OV/d

Er ist Musiker mit Sinn und Gefühl für Aussergewöhnliches. Der Weltklasse-Geiger Daniel Hope zählt zu den spannendsten Persönlichkeiten des internationalen Musiklebens. Leidenschaftliche künstlerische Neugier, Intensität und Menschlichkeit zeichnen sein

Musizieren aus. Dass sich Klassik für jeden lohnt, lautet sein Credo.

11. JANUAR 2022, 14 UHR

DANIOTH – DER TEUFELSMALER

von Felice Zenoni, Schweiz 2015, 90 Min., Dialekt



Grenzgänger zwischen Malerei und Schriftstellerei, Mensch und Familienvater: Felice Zenoni gelingt es, Danioths bewegtes Leben in eindringlichen Bildern auf die Leinwand zu bringen.

25. JANUAR, 14 UHR

LEAN ON PETE

von Andrew Haigh, UK 2017, 121 Min., E/d,f

Charley ist intelligent, sportlich und meist alleine unterwegs. Sein Vater und er wohnen in einem bescheidenen Vorstadt-Häuschen im Westen der USA. Der Vater ist ein ruheloser Luftikus und kaum je in der Lage, sich um den 15-jährigen Sohn zu kümmern.

22. FEBRUAR, 14 UHR

INSULANER

von Stéphane Goël, CH 2018, 92 Min., F/d deutsche Erzählstimme Pedro Lenz

Manchmal ist die Schweiz eben doch eine Insel: Mitten im chilenischen Archipel liegt die kleine Robinson-Crusoe-Insel, mit Internetverbindung, TV und sogar ein paar wenigen Fahrzeugen für die 600 Insulaner. Alles Nachkommen eines Berner Aristokraten.

8. MÄRZ, 14 UHR

WHERE WE BELONG

von Jacqueline Zünd, CH 2019, 78 Min., Dialekt/F/d

Eltern trennen sich. Aus einer vermeintlichen Einheit entstehen zwei Welten. Wie gehen Kinder damit um? Regisseurin Jacqueline Zünd (Almost There, Goodnight Nowbody) gibt den Kindern den poetischen Raum für das, was oft unausgesprochen bleibt.

22. MÄRZ, 14 UHR

BLIND DATES

von Levan Koguashvili, Georgien 2013, 99 Min., Georgisch d/f

Mit 40 Jahren lebt der Lehrer Sandro noch immer bei seinen Eltern, die sich ständig in sein Privatleben einmischen. Die «Blind Dates», zu denen ihn sein Freund Iva drängt, interessieren ihn kaum.

Pro SenectuteTALK

«Marktwert Alter»

Potenziale nutzen und fördern – zu welchem Preis?

Das Coronavirus stellte Wirtschaft, Politik und das gesellschaftliche Miteinander auf eine harte Bewährungsprobe. Hat die Coronakrise das Ansehen der älteren Menschen in ihren Grundwerten erschüttert? Welchen Marktwert hat das Alter nach Covid 19? Hat sich der Umgang und die Denkweise zwischen Jung und Alt verändert? Brauchen wir eine neue Alterskultur?

Moderator Kurt Aeschbacher diskutiert beim Pro SenectuteTALK am Donnerstag, 9. Juni 2022, im Konzertsaal des KKL (17 bis 19.30 Uhr) diese und weitere Fragen mit: Marie-Theres



Nadig (ehemalige Schweizer Skirennfahrerin, Doppel-Olympiasiegerin),

Julia Onken (Autorin, Leiterin des Frauenseminars Bodensee); Dr. Benedikt Weibel (ehemaliger Geschäftsleiter der Schweizerischen Bundesbahnen), Eveline Widmer-Schlumpf (Präsidentin Stiftungsrat Pro Senectute Schweiz). Unterhaltung mit Komödiantin und Kabarettistin Anet Corti.

■ **Eintritt** CHF 35.–.

■ **Nummerierte Eintrittskarten:** Kartenverkauf KKL Luzern (Montag bis Freitag, 9 bis 18.30 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr, www.kkl-luzern.ch, Telefon 041 226 77 77 von Montag bis Freitag, 13 bis 18.30 Uhr.

Ticktes erhältlich

Pro SenectuteIMPULS

«Altersschlau statt reingetappt»

Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir

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

Sursee: Montag, 11. April 2022, Pfarreizentrum

Schöpfheim: Mittwoch, 18. Mai 2022, Pfarreizentrum

Ebikon: Dienstag, 14. Juni 2022, Pfarreizentrum

■ **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr

■ **Türöffnung:** 13.30 Uhr

■ **Eintritt:** CHF 10.–/Person (Vorortkasse, bargeldlos mit TWINT möglich)

■ **Anmeldung:** bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 85, Pro Senectute Kanton Luzern, Nicole Strasser, Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern (siehe Inserat Seite 36).



Jetzt anmelden

PRO SENECTUTEKONZERT

«Thank You for the Music»



Am Samstag, 1. Januar 2022, lädt Pro Senectute Kanton Luzern zu seinen traditionellen Neujahrskonzerten mit dem Luzerner Seniorenorchester im Luzerner Theater ein. «Thank You for the Music» – so lautet das Motto der diesjährigen Konzerte.

Tänzerinnen und Tänzer der Musical Factory sowie die Sopranistin Julie

Répérant umrahmen die beiden Konzerte um 13.30 und 17 Uhr. Moderiert werden die Neujahrskonzerte von SRF-Redaktor Florian Hauser.

■ Tickets erhalten Sie direkt beim Luzerner Theater, Theaterstrasse 2, Luzern, Telefon 041 228 14 14, kasse@luzernertheater.ch oder www.luzernertheater.ch.

Tickets erhältlich



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»



Prävention, Früherkennung und Behandlung von Hauttumoren

Dienstag, 7. Dezember 2021, 18.30 bis 20.00 Uhr Hörsaal, LUKS Luzern

Referentin: Dr. med. Anja Wysocki, Leitende Ärztin, Dermatologie LUKS Luzern

Der Eintritt ist frei. Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Anmeldung ist wegen der Corona-Situation zwingend notwendig. **Bitte melden Sie sich an unter: luchs.ch/gsond-ond-zwaeg**

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

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Atemrelax im Wasser fördert die Beweglichkeit und entspannt. Probieren Sie es aus.

Schwimmbad SPZ Nottwil
Kursstart am 07. Januar 2022
Freitags 17:00-17:45 Uhr



Schwimmbad HPZ Schüpfheim
Kursstart am 10. Januar 2022
Montags 16:30-17:30 Uhr



Jetzt anmelden Tel. 041 429 31 10 oder info@lungenliga-zentralschweiz.ch



«Ich will noch nicht ins Heim!»

24 Stunden Betreuung von Caritas Care

Herzlich, sicher, fair: erfahrene und kompetente Betreuerinnen wohnen bei Ihnen zu Hause und sorgen für:

- Haushalt
- Einfache Pflege
- Gesellschaft
- Sicherheit

Gerne beraten wir Sie persönlich

Telefon: 041 419 22 27

Internet: caritascare.ch

CARITAS



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

Unterstützen Sie Pro Senectute Kanton Luzern

Sie erhalten attraktive Rabatte in rund 180 Geschäften im Kanton Luzern.

Jetzt Mitglied werden - www.club66.ch

IBAN CH71 0900 0000 6066 0660 4

club sixtysix, Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 88, info@club66.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gelungene Tagungen in Oberkirch und Wolhusen

Das Hauptaugenmerk der beiden Anlässe in Wolhusen und Oberkirch bestand darin, den Ortsvertretenden einerseits für ihr ehrenamtliches Wirken zu danken und ihnen andererseits letzte Informationen für die Herbstsammlung (HESA) mitzugeben. Die Ortsvertretenden sind wichtige Bindeglieder zwischen der Bevölkerung und Pro Senectute als Fachorganisation. Nebst der Durchführung der alljährlichen Herbstsammlung mit ihren Sammlerinnen und Sammlern besuchen sie unter anderem auch Seniorinnen und Senioren in den Gemeinden – zum Beispiel an deren 75-jährigen oder runden Geburtstagen – und bringen ihnen das vielfältige Dienstleistungsangebot von Pro Senectute Kanton Luzern näher.

Geschäftsleiter Ruedi Fahrni gab den Anwesenden in Wolhusen und Oberkirch interessante Informationen aus dem letzten Pro-Senectute-Geschäftsjahr mit auf den Weg. Zum Schluss sprach er, wie auch Stiftungsratspräsident Daniel Suter, den Ortsvertretenden im Namen aller Seniorinnen und Senioren einen grossen Dank für ihre Arbeit aus. Zudem durften Ruedi Fahrni und Nicole Strasser, Verantwortliche Ortsvertretungen, 20 Ortsvertretenden zu langjährigen OV-Engagements gratulieren und ihnen ein Präsent überreichen. Im Anschluss nahm Beat Schmocker in seinem Referat die Anwesenden mit in die Anfänge der Sozialarbeit.

Seit vielen Jahren für Pro Senectute Kanton Luzern unterwegs und ein Dienstjubiläum feiernd sind:

20 Jahre

Regula Bättig (Schongau)

15 Jahre

Josef Bucher (Kottwil), Rita Koch (Romoos), Ursula Oehen (Retschwil), Hanny Schnider (Sörenberg), Anita Walker (Hasle), Marianne Wermelinger (Hasle)

10 Jahre

Heiri Affentranger (Müswangen), Margrit Blum (Pfaffnau/Roggliswil), Lisbeth Elmiger (Sulz), Ursula Hirsiger (Pfaffnau/Roggliswil)

7 Jahre

Ruth Mandik (Wauwil)

5 Jahre

Vreni Bieri (Richenthal), Maya Brütsch (Triengen), Cornelia Clavdetscher (Vitznau), Ruth Felder (Schachen), Rita Hunziker (Aesch), Madeleine Joos (Rothenburg), Rita Jordi (Grosswangen), Bernadette Waltenspül (Schachen)



V.l.n.r.: Nicole Strasser (Verantwortliche Ortsvertretungen), Ruedi Fahrni (Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern), Rita Hunziker (Aesch), Bernadette Waltenspül (Schachen), Rita Koch (Romoos), Josef Bucher (Kottwil), Daniel Suter (Präsident Stiftungsrat Pro Senectute Kanton Luzern).



V.l.n.r.: Rita Jordi (Grosswangen), Madeleine Joos (Rothenburg), Nicole Strasser (Verantwortliche Ortsvertretungen), Vreni Bieri (Richenthal), Daniel Suter (Stiftungsratspräsident Pro Senectute Kanton Luzern), Anita Walker (Hasle), Marianne Wermelinger (Hasle). Es fehlt Maya Brütsch (Triengen).



V.l.n.r.: Ruedi Fahrni (Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern), Margrit Blum (Pfaffnau/Roggliswil), Heiri Affentranger, (Müswangen), Ursula Hirsiger (Pfaffnau/Roggliswil), Regula Bättig (Schongau), Lisbeth Elmiger (Sulz), Nicole Strasser (Verantwortliche Ortsvertretungen). Es fehlt Ruth Mandik (Wauwil).

Fotos: zVg

Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

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

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

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



Zahnlücken schliessen

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

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

Probleme mit der Zahnprothese?

Zahnimplantate können ein Leben lang halten und geben Ihnen einen festen Biss mit dem Gefühl von Stabilität und Sicherheit. Für eine einfache Pflegefähigkeit kann die Zahnreihe durch Druckknöpfe oder einen Steg im Mund stabil verankert werden. Die problemlose Reinigung erfolgt dann ausserhalb der Mundhöhle.

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



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

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



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

Genferhaus
St. Leodegar-Str. 2
6006 Luzern

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



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



KREBS & MARTIN
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:
041 417 40 40



Ein Zeichen der Wertschätzung

Freiwillig tätig zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Wer ehrenamtlich unterwegs ist, trägt Verantwortung. Zum Dank für den uneigennütigen Einsatz zum Wohle der älteren Menschen lud Pro Senectute Kanton Luzern seine stillen Schafferinnen und Schaffer zu einem unterhaltsamen Anlass ins KKL Luzern ein.



Theres Studer, Ortsvertretende Ruswil.



Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern.



Sorgte für Pointen und Lacher: Kabarettist Emil Steinberger.



Damian Müller, Vizepräsident Pro Senectute Kanton Luzern.

Wie wertvoll und sinnstiftend ehrenamtliche Arbeit sein kann, das erzählte im KKL Theres Studer, Ortsvertretende aus Ruswil. Sie erhielt 2019 den Anerkennungspreis in ihrer Heimatgemeinde für ihr langjähriges ehrenamtliches Wirken.

Die Grüsse und den Dank von Pro Senectute Kanton Luzern überbrachten Caroline Lanz, Mitglied Stiftungs-

rat, sowie Damian Müller, Vizepräsident Pro Senectute Kanton Luzern. Beide zeigten sich stolz über das grosse ehrenamtliche Engagement der Freiwilligen von Pro Senectute zugunsten von Menschen in der dritten und vierten Lebensphase.

Im Anschluss «schnäderete» Emil Steinberger frisch von der Leber weg. Er präsentierte Aktuelles, zeigte aber

auch Kostbarkeiten aus früheren Programmen und bewies, dass er immer noch ein Meister seines Faches ist. Mit seinen Pointen sorgte er für Heiterkeit und spontanen Zwischenapplaus.

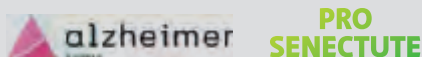
Zum Schluss richtete Geschäftsleiter Ruedi Fahrni herzliche Dankesworte an die Anwesenden. Beim Apéro blieb genügend Zeit für Gespräche und den Gedankenaustausch.

Wissen anstelle von Angst

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

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

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



info
stelle
demenz

Bleiben Sie digital
gut informiert.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute **NEWSLETTER**

Jetzt anmelden.
lu.prosenectute.ch/Newsletter



Besuchen Sie uns auch auf:    

Akupunktur bei Augenleiden

TCM Praxis  martin
geisseler

Für unsere Gesundheit und damit auch Augenerkrankungen wie z.B. **diabetische Retinopathie, Grüner Star** oder **Makula-Degeneration** sind u.a. gut funktionierende Stoffwechselforgänge und eine gute Durchblutung wichtig. Gerade *im Alter liefert die TCM daher generell* wertvolle Unterstützung augenärztlicher Behandlungen.

Seit über 10 Jahren optimiere ich die TCM Behandlungen individuell mit neuen Erkenntnissen aus MAB, AcuNova, Ohrakupunktur, Nährstoff- und Phytotherapie. Ziel ist dabei immer der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene **Lebensqualität**.

Für einen unverbindlichen *Beratungstermin* melden Sie sich bitte vorab telefonisch an.

TCM Praxis Martin Geisseler, Sempacherstrasse 20, 6003 Luzern, **041 210 00 02**

www.luzern-akupunktur.ch



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER


Bestellen Sie
jetzt Ihren
«Testament
Ratgeber».

Gutes tun - über das Leben hinaus

Informieren Sie sich vertraulich und kostenlos.



Pro Senectute Kanton Luzern · Heidi Stöckli · Legate und Erbschaften
Maihofstrasse 76 · Postfach 3640 · 6002 Luzern
Heidi Stöckli, Telefon 041 226 11 83
heidi.stoockli@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

Spendenkonto 
CH30 0900 0000 6000 1599 8

GESCHÄFTSSTELLE

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

BERATUNG GEMEIN- DEN/PROJEKTE

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@
lu.prosenectute.ch

MAHLZEITENDIENST

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

TREUHAND+STEUERN

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

Steuern

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 Standor-
ten: Luzern, Sursee,
Ebikon, Hochdorf,
Wolhusen, Schüpfheim

Anmeldung erforderlich

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

INFOSTELLE DEMENZ in Zusammenarbeit mit der Alzheimervereini- gung Luzern

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

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

CLUB SIXTYSIX

Gönnerverein
ProSenectute Kanton
Luzern
c/o Pro Senectute Kanton
Luzern
Telefon 041 226 11 88
www.club66.ch
info@club66.ch

BERATUNGSSTELLEN Stadt Luzern, Kriens, Rontal, Region Weggis, Vitznau

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 319 22 88
luzern@
lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/ Reussbühl, Michels- amt, Seetal, Sempach, Neuenkirch

Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
emmen@
lu.prosenectute.ch

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

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

Postkonto
60-1599-8

IBAN
CH30 0900 0000 6000 1599 8



Inserat



Dr. Hauschka
Kosmetik

100% zertifizierte wirksame Naturkosmetik
Infos unter: www.cosmetic-deifiori.ch

Gönnen Sie sich eine Kosmetik - Behandlung

Geniessen Sie die entspannende und zugleich tiefenwirksame Gesichtsbildung mit warmen Lavendelkompressen, Rosenöl und Zaubernuss, die Ihre Haut ausbalanciert, intensiv reinigt und pflegt.

Im Mittelpunkt steht die entschlackende, immunstärkende Lymphstimmulation.

Ich heisse Sie herzlich willkommen im schönen Ambiente.
Anmeldung Tel. 079 509 31 43

Teresa Stössel
Bodendweid 5, 6045 Meggen
Dr. Hauschka Naturkosmetikerin



Nachlassplanung

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

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

raiffeisen.ch/nachlass

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei