

WAS MACHT EIGENTLICH?

**Zu Besuch bei  
Bruno Roelli**

REGIONALE DREHSCHIBEN 65PLUS

**Vom Pilotprojekt zum  
regulären Betrieb**

**SCHWERPUNKT:**  
*Lebensfreude*

HANNE MÜLLER

**«Gönn dir täglich etwas,  
das dich freut»**

# SOMMERKONZERT

Der Suzuki Schule Luzern Zürich Basel



**Sonntag, 30. Juni 2019, 17.00 Uhr, Gemeindesaal Meggen**

Rund 80 Kinder der Suzuki Schulen Luzern, Zürich und Basel spielen ein abwechslungsreiches Programm mit Schwerpunkt «Salonmusik».

Alle Besucher sind anschliessend herzlich zu einem Apéro eingeladen. Es sind im Gemeindehaus genügend Parkplätze vorhanden.  
Ebenso reist man bequem mit dem Bus Nr.24 an (bis Station Schlössli).



**041 485 09 09**



**drehscheibe 65plus** region entlebuch  
sicher, selbstständig und aktiv im Alter

**Kostenlose Auskunft  
für Fragen rund ums Alter**

## EXKLUSIV FÜR ZENIT-LESERINNEN UND -LESER

Gratisnachmittag mit Führung durch die Ausstellung «Turner. Das Meer und die Alpen» im Kunstmuseum Luzern

Der weltberühmte britische Maler J.M.W. Turner bereist die Schweiz auf der Suche nach spektakulären Motiven mehrfach. Dabei besucht er auch immer wieder Luzern, um vor Ort das einmalige Zusammenspiel von Licht und Wetter, See und Bergen zu studieren. Seine Eindrücke hält er in Skizzen und leuchtenden Aquarellen fest. Mit **Turner. Das Meer und die Alpen** feiert das Kunstmuseum Luzern 2019 das 200-Jahr-Jubiläum der Kunstgesellschaft Luzern.

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

**Montag, 19. August 2019, 14.00 – 16.30 Uhr**

**Montag, 26. August 2019, 14.00 – 16.30 Uhr**

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

**Führung:** 14.15 – 15.15 Uhr

**Apéro:** 15.15 – 16.30 Uhr

Bitte melden Sie sich bis zum **31. Juli 2019** direkt bei Pro Senectute Kanton Luzern an:

Pro Senectute Kanton Luzern · Maihofstrasse 76 · 6002 Luzern · museum@lu.prosenectute.ch · Telefon 041 226 11 88

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

**JTI**

Joseph Mallord William Turner,  
The Blue Rigi, Sunrise, 1842  
Aquarell auf Papier,  
29.7 x 45 cm,  
© Tate, London, 2019





# inhalt

## Lebensfreude

### Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

«Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben», so steht es im Wörterbuch geschrieben. Eine etwas gar einfache und farblose Erklärung, wenn man bedenkt, wie viele Facetten Lebensfreude haben kann und wie individuell sie für Menschen sein kann.

Was ist Lebensfreude und was sind mögliche Quellen der Lebensfreude? Diesen Fragen sind wir in der aktuellen Ausgabe von Zenit nachgegangen. In Kurzporträts von charismatischen Persönlichkeiten erfahren Sie, wie erfüllt und bunt Lebensfreude – auch im Alter – sein kann.

Im Zenit-Porträt erzählt Hanne Müller, Pionierin in der Behindertenbewegung, aus ihrem engagierten Leben und vom persönlichen Umgang mit dem Älterwerden. Noch heute setzt sie sich für ein lebendiges Miteinander in unserer Gesellschaft und für Selbstbestimmung ein.

Wie ansteckend Lebensfreude sein kann, erfahren Sie bei der Lektüre des Porträts der 94-jährigen Maria Schaller. Die ausländerfahrene Ärztin ist immer noch wissbegierig und am Weltgeschehen interessiert. Auch die Lebenseinstellung von Herbert Hösli wird Sie begeistern, dem ältesten noch regattierenden Skipper auf dem Vierwaldstättersee.

Was genau ein Gedicht zu Schiffbrüchen mit Lebensfreude zu tun hat, erfahren Sie von unserer Gastautorin Dr. Katharina Ley. Sie beleuchtet Lebensfreude aus der Sicht einer Psychotherapeutin und Soziologin.

Übrigens: Bleiben Sie körperlich und mental fit mit dem beigelegten Halbjahreskursprogramm «impulse» von Bildung+Sport. Das vielfältige Angebot fördert Ihre Gesundheit und vermittelt Lebensfreude.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen.

**Ruedi Fahrni,**  
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 IM ZENIT**  
Im Gespräch mit Hanne Müller.
- 8 LEBENSFREUDE IM ALTER**  
Zwölf ältere Frauen und Männer erzählen, was sie im Alltag glücklich macht.
- 12 ESSAY**  
Autorin Katharina Ley über Schiffbrüche, Glücksmomente und Lebensfreude.
- 16 BEGEGNUNG**  
Schwester Maria Esther Küttel erzählt, warum ihr das Kloster Ilanz ein Ort der Gemeinschaft und Geborgenheit ist.
- 18 PERSÖNLICHKEITEN**  
Maria Schaller und Herbert Hösli verraten, was ihnen Reisen bzw. Segeln bedeutet.
- 22 FACHTAGUNG**  
Ein Rückblick auf die spannende Veranstaltung in Nottwil.
- 24 VORABENDEVENT**  
Die Talkrunde im KKL bot wiederum Unterhaltung vom Feinsten.
- 27 PRO SENECTUTEMESSE**  
Pro Senectute Kanton Luzern an der Luga und am Marktplatz 60 plus.
- 30 REGIONALE DREHSCHLEIBEN 65PLUS**  
Marcel Schuler erläutert im Interview wie der reguläre Betrieb gestartet ist.
- 34 AGENDA**  
Veranstaltungen zum Vormerken.
- 41 WAS MACHT EIGENTLICH?**  
Zu Besuch bei Bruno Roelli.
- 42 BLICK IN DIE GESCHICHTE**  
Walter Steffen über die ersten Mädchen an der Kantonsschule Luzern.
- 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  
**NEU:** Maihofstrasse 76  
 Postfach 3640  
 6002 Luzern  
 Telefon: 041 226 11 88  
 E-Mail: info@lu.prosenectute.ch

### Redaktion

Ruedi Haegele (Leitung)  
 Monika Fischer  
 Jürg Lauber  
 Esther Peter  
 Michèle Albrecht (Bildung+Sport)

### Layout/Produktion

Media Station GmbH

### Inserate

Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

### Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG  
 Gutenbergstrasse 1  
 4552 Derendingen

### Auflage

50 000

### Abonnemente

Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

Hanne Müller schätzt die Freiheit, das Leben selber zu gestalten und einen Sinn darin zu sehen. Das sind für sie Quellen der Lebensfreude. Sie ist dankbar für alles, was sie trotz körperlicher Behinderung erreichen konnte. Wach und kritisch verfolgt sie das Geschehen und mischt sich bei Bedarf engagiert ein.

# «Gönne dir täglich etwas, das dich freut»

VON MONIKA FISCHER

In der geräumigen Viereinhalbzimmerwohnung in Horw verbreiten Stilmöbel und Blumen eine wohnliche Atmosphäre. Im Gespräch mit Hanne Müller (74) über Gott und die Welt verliert alles Äusserliche seine Bedeutung. Vielseitig interessiert und engagiert, hält sie sich über Zeitungen und Fernsehen auf dem Laufenden und mischt sich ein. Sie berichtet vom Leserinnenbrief, den sie angesichts der zunehmenden Kirchaustritte geschrieben hat.

Sie will dabeibleiben, ist sie doch überzeugt: «Veränderungen müssen von unten kommen. Glauben ist nicht einfach Privatsache, sondern wird erfahrbar durch die Gemeinschaft untereinander und gemeinsames Handeln. Auch wir können dazu beitragen und Zeichen setzen, dass die Kirche glaubwürdig ist.» Als religiöser Mensch hat Hanne Müller mit ihrem Schicksal nie gehadert und Kraft im Glauben gefunden. Ebenso wichtig war ihr, im Leben einen Sinn zu sehen. «Es muss doch einen Sinn haben, dass ich trotz anderer Prognosen so alt wurde. Es muss etwas geben, das gerade ich erfüllen muss auf dieser Welt. Zu erkennen, was es ist, gibt mir Energie und Freude, das Leben mit allen Schattierungen zu leben.»

Der Leitspruch eines Seelsorgers, «Gönne dir täglich etwas, das dich freut», begleitet sie seit Jahrzehnten. «Dass ich ein froher Mensch bin, hängt mit meinem momentanen Leben zusammen. Ich bin dankbar, dass ich jeden Tag selbstständig aufstehen und den Tag im Rahmen meiner Möglichkeiten selber gestalten kann. Seit ich nicht mehr berufstätig bin und meine Kraft auf das für mich Wesentliche konzentrieren kann, habe ich mehr Lebensqualität.» Lebensfreude ist für Hanne Müller auch mit der Freiheit verbunden, Interessen zu pflegen, Kultur und Konzerte zu besuchen, Musik zu geniessen.

«Deshalb braucht es einen Behindertenfahrdienst von Tür zu Tür für jene Betroffenen, welche den öV nicht oder

nur eingeschränkt benutzen können», fordert sie energisch. Mit zunehmendem Alter ist die Mobilität für sie und viele andere Menschen mit einer Behinderung zum Problem geworden. «Das Ein- und Aussteigen wird mühsamer. Ich muss wohl das Auto in ein, zwei Jahren aufgeben.»

Sie schildert die aktuell unbefriedigende Situation mit dem Fahrdienst: Nachdem im Rahmen der Neugestaltung des Finanzausgleichs und der Aufgabenteilung zwischen Bund und Kantonen (NFA) die Bundesbeiträge gestrichen wurden, seien die aktuellen Kantonsbeiträge viel zu tief, um mit den abgegebenen Tixi-Taxi-Bons im Alltag aktiv zu bleiben für Besuche, Coiffeur, Einkaufen, Weiterbildung usw. «Zurzeit erlauben sie lediglich zwei bis vier Hin- und Rückfahrten pro Monat. Da der Behindertenfahrdienst Teil des öV sein muss, sollten sich auch die Tarife entsprechend angleichen, wie dies in anderen Kantonen der Fall ist.» Hanne Müller ist überdies der Meinung, dass auch Seniorinnen und Senioren, die ihr Auto abgegeben haben oder aus anderen Gründen den öV nicht nutzen können, anspruchsberechtigt sein müssten.

## **Allein, aber nicht einsam**

Allerdings geht Hanne Müller mit zunehmendem Alter weniger aus und macht ungern Zusagen für öffentliche Auftritte. Die Ungewissheit, ob sie an dem bestimmten Termin gesundheitlich dazu fähig wäre, belastet sie. Es stört sie nicht, oft allein zu sein, im Gegenteil. «Wenn ich ganz zurückgeworfen bin auf mich selber, kann ich die schöpferischen Kräfte entfalten und auftanken. Zudem studiere ich über vieles nach und freue mich darauf, mich bei Gelegenheit mit andern auszutauschen.» Grosse Bedeutung haben für sie die Fernsehapparate in der Stube und im Schlafzimmer. Nicht nur, wenn sie durch zu langes



**Hanne Müller hat mit ihrem Schicksal nie gehadert:** «Ich bin dankbar, dass ich jeden Tag selbstständig aufstehen und den Tag im Rahmen meiner Möglichkeiten selber gestalten kann.»

**Hanne Müller**, geboren 1945, ist in Kriens aufgewachsen und wohnt in Horw. Sie besitzt das Handelsdiplom A und absolvierte berufsbegleitend die Abendschule für Sozialarbeit Luzern. Sie war u.a. als kaufm. Angestellte, Sekretärin/ Sozialarbeiterin sowie als Mitarbeiterin und Geschäftsführerin der Stiftung für junge Behinderte tätig. 1989 wurde sie aus gesundheitlichen Gründen frùhpensioniert. Von 2001 bis 2006 war sie Co-Leiterin der Geschäftsstelle avanti donne. Hanne Müller war zudem neben- und ehrenamtlich stark engagiert – u.a. als Mitglied Fachgruppe Behindertenhilfe Caritas Schweiz und als Präsidentin der Schweizerischen Vereinigung Osteogenesis Imperfecta SVOI. 1996 und 1997 hatte sie einen Lehrauftrag an der Höheren Fachschule für Sozialarbeit, von 2000 bis 2012 war sie Vorstandsmitglied im Verein behindertengerechtes Bauen Luzern. Seit 2003 und bis auf Weiteres ist sie Mitglied und Koordinatorin beim Behindertenforum Zentralschweiz.

Sitzen auch tagsüber oft liegen muss. «Dank dem Fernsehen bekomme ich Infos aus aller Welt und fühle mich mit ihr verbunden. Hilfreich ist dabei das Internet, mit dem ich alles aufnehmen kann, was mir wichtig ist.»

Hanne Müller ist mit der seltenen Erbkrankheit Osteogenesis Imperfecta, kurz O.I. oder Glasknochenkrankheit, geboren. Charakteristisch dafür sind eine erhöhte Knochenbrüchigkeit sowie zum Teil starke Skelettdeformierungen und Kleinwuchs. Dass sie im Strassenbild auffällt, stört sie nicht. «Der optische Eindruck irritiert die Leute oft. Das verschwindet, wenn ich sie anspreche und wir uns von Mensch zu Mensch begegnen.»

Obwohl sie bis zur Pubertät rund 50 Knochenbrüche hatte, blickt sie auf eine glückliche Kindheit zurück. Sie erinnert sich daran, wie sie, von der Grossmutter be-



gleitet, mit andern Kindern im Sandkasten spielte. «Von den Eltern und der Umgebung wurde ich akzeptiert, so, wie ich bin. Das Gefühl, wertvoll zu sein, war die Grundlage für mein Selbstbewusstsein.» Von einer Lehrerin wurde sie drei Stunden pro Woche zu Hause unterrichtet. Dazu kamen Klavierstunden und Religionsunterricht durch die Pfarrei. Der Vater brachte sie für den Besuch der 3. Sek in die private Mädchenschule Rhaetia. Sie absolvierte sogar das hauswirtschaftliche Obligatorium für Mädchen, wobei sie die Nähmaschine mit den Knien betätigte. Doch bedauert sie: «Angesichts der geringen Lebenserwartung von 40 Jahren wurde ich wohl später zu wenig gefördert. Die Eltern wollten mir einfach ein schönes Leben ermöglichen.»

### **Krisen als Chance**

Hanne Müller ist überzeugt von der Bedeutung von Krisen für die Entwicklung. Ihre grösste Krise erlebte sie in der Pubertät, ausgelöst durch die Trennung der Eltern. «Sie zeigte mir, dass eine Familie nicht alles ist. In dieser Zeit fühlte ich mich sehr allein. Gespräche mit anderen Menschen und die «Pfadi trotz allem» halfen mir, meinen eigenen Weg zu gehen und mich über Hindernisse hinwegzusetzen, zum Beispiel Autofahren zu lernen, war doch die Mobilität eine Voraussetzung für meine Selbstständigkeit.» Bei der Abklärung fertigte sie der zuständige Arzt mit den Worten ab, das gehe nicht, sie sei eine Gefahr für den Strassenverkehr. Sie setzte sich durch und schaffte die Prüfung spielend. Auch sonst musste sie sich zeitweilen wehren. «Manche Menschen trauten mir nicht zu, dass ich vieles selber erreichen kann.»

Nach Ausbildungen an Handelsschulen arbeitete sie an verschiedenen Stellen als kaufmännische Angestellte. Besondere Befriedigung gab ihr die sieben Jahre dauernde Tätigkeit im Kliniksekretariat am Kinderspital Luzern. «Ich fühlte mich von Chefärzten ebenso geschätzt wie von Assistentinnen und Assistenten. Die Konfrontation mit den verschiedenen Schicksalen von Eltern und Kindern motivierten mich, zusätzlich die Ausbildung zur Sozialarbeiterin zu machen.» Nachdem sie an der Tagesschule nicht aufgenommen worden war, versuchte sie es erfolgreich ein zweites Mal mit der berufsbegleitenden Abendschule. «Ich musste mich immer mehr beweisen als andere, was die meisten Schicksalsgefährten kennen.»

Bei ihrer langjährigen Tätigkeit als Sekretärin und Sozialarbeiterin bei der katholischen Behindertenseelsorge des Kantons Luzern war sie zuständig für den Aufbau und die Organisation von Kursen und Tagungen. Sie organisierte Ferienlager mit geistig und körperlich behinderten Kindern und Jugendlichen, führte Beratungen durch, arbeitete mit freiwilligen Helferinnen und Helfern und engagierte sich



in der Öffentlichkeitsarbeit. Als Frau mit Behinderung doppelt handicapiert, setzte ihr der Arbeitsstress mehr und mehr zu. Dies führte 1989 zur Frühpensionierung. Mit einer Restarbeitsfähigkeit von 20 bis 30% musste sie sich neu orientieren, was manche Türen öffnete.

In den letzten 50 Jahren engagierte sich Hanne Müller freiwillig in den verschiedensten Fach- und Arbeitsgruppen für Behindertenfragen. Unter anderem war sie Präsidentin der Schweiz. Vereinigung Osteogenesis Imperfeka (Glasknochen SVOI). Seit 2003 ist sie als Mitglied und Koordinatorin des Behindertenforums Zentralschweiz sozialpolitisch engagiert für die Umsetzung der Gleichstellung und der UNO-Behindertenrechtskonvention. Sie engagiert sich mit ihren Teammitgliedern für die Vernetzung mit andern Organisationen und äussert sich in Publikationen und Kolumnen zu Behindertenfragen.

### **Pionierin in der Behindertenbewegung**

Von einer Frauengruppe wurde sie in den 1990er-Jahren motiviert, im Bereich der Selbsthilfe etwas für behinderte Frauen zu unternehmen. «Die Lage vieler behinderter Frauen war damals vor allem für Alleinstehende sehr schlecht. Viele hatten keine oder nur schlecht bezahlte



Arbeit. Sie fühlten sich einsam und überflüssig und hatten keine Kraft mehr, um für bessere Verhältnisse zu kämpfen. Nach einigen Jahren organisierte die Gruppe Ende der Neunzigerjahre die erste Frauenkonferenz. Die über 90 anwesenden Frauen mit einer Behinderung wünschten am Schluss der Tagung eine Anlaufstelle speziell für behinderte Frauen.

2002 gründete die Frauengruppe den gemeinnützigen Verein «avanti donne», ein von Eigeninitiative, Selbstverantwortung und Kreativität geprägtes Netzwerk von und für Frauen mit einer Behinderung. Am 8. März, dem Tag der Frau, eröffnete Hanne Müller zusammen mit zwei weiteren Initiantinnen die Kontaktstelle von «avanti donne». Fünf Jahre arbeitete sie als Co-Leiterin der Geschäftsstelle zuerst freiwillig, dann in einem 20%-Pensum. Alles via Mail und Telefon mit einzelnen Tagungsangeboten.

«Wir wurden mit einer unglaublichen Fülle von Fragen konfrontiert. Die Frauen hatten Mühe mit Versicherungen, Behörden, Institutionen, oder sie hatten Wohnprobleme.» Viele hätten auch darunter gelitten, trotz IV-Rente unter dem Existenzminimum leben zu müssen, und seien von Altersarmut bedroht gewesen. «Erschreckend viele kannten weder ihre Rechte, noch waren sie über das grosse

Netz von Beratungs- und Dienstleistungsangeboten informiert. Es ging in erster Linie darum, zuzuhören und eine Triage zu machen. Es erfüllt mich mit Freude, dass nach meinem fünfjährigen intensiven Einsatz der Verein seit 17 Jahren weiterbesteht und heute eine wichtige Rolle in der Schweizerischen Selbsthilfe spielt.»

#### **Selbstbestimmung bis ans Lebensende**

Seit 45 Jahren wohnt Hanne Müller selbstständig in einer baulich angepassten Wohnung. Während sie die Körperpflege dank Hilfsmitteln weitgehend selber besorgt, ist sie bei der Wohnungspflege, Wäsche und Entsorgung auf Hilfe durch die Spitex und durch Nachbarn angewiesen. Sie erstellt jeweils einen Plan über die nötigen Arbeiten. Dabei kann sie auf den Einsatz einer Person zählen, die den Überblick auf den etwas speziellen Haushalt gewinnt. Es ist für sie wichtig, selber zu bestimmen, wie sie diesen führen möchte. Sie hat keine Mühe, Hilfe anzunehmen, ist sie doch seit Geburt daran gewöhnt. Jedoch kämpft sie mit anderen Betroffenen gegen eine weit verbreitete Haltung von Nichtbetroffenen, die oft meinen, besser zu wissen, was für sie gut ist. Hilfe heisst für sie Assistenz bei Tätigkeiten, die sie selbst nicht ausführen kann. Wichtig sind ihr auch vielseitige Kontakte. Der Lift führt sie in die Garage zu ihrem Auto oder Elektro-Rollstuhl. Dieser ermöglicht ihr bei trockenem Wetter Mobilität.

Sie nimmt gerne an Anlässen der Pfarrei und der Gemeinde teil, was Begegnungen ermöglicht. Ihre verhältnismässig gute Gesundheit führt Hanne Müller auf die Einnahme von Bisphosphonaten, Medikamenten zur Reduzierung des Knochenabbaus, seit rund 25 Jahren zurück. Trotz Beschwerden wie Atmungsproblemen sorgt sie sich nicht um sich, sondern um die Zukunft der nächsten Generationen. Sie ärgert sich über kurzfristige politische Entscheide, das Sparen auf dem Buckel der Schwächsten, das Auseinanderdriften der Schere zwischen Arm und Reich und meint: «Es müsste doch das Ziel von Gesellschaft und Politik sein, allen Menschen ein würdiges Leben zu ermöglichen.» Ein ermutigendes Zeichen ist für sie das Entstehen der Klimajugend für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Natur und Umwelt.

Obwohl ihr Alltag mühsamer geworden ist und ihr viel Disziplin abverlangt, fürchtet sie das Älterwerden nicht. «Ich kann auf so viel Gutes zurückschauen und zehre von dem, was ich gemacht und geleistet habe, zum Beispiel von meinen Reisen.» Sie hofft, bis ans Lebensende in der Wohnung bleiben zu können, und würde notfalls jemanden anstellen, wäre doch die Pflege in einem Heim wegen ihrer Behinderung ein Risiko. Zuversichtlich schaut sie vorwärts und meint zufrieden: «Ich geniesse jeden Tag, einfach zu sein.»

# So erfüllt und bunt kann

Optimismus, Kreativität, Vitalität, Glück – die hier Porträtierten zelebrieren Lebensfreude, obwohl einige von ihnen im Alltag durchaus ihr Bündel zu tragen haben. Sie blicken zuversichtlich in die Zukunft, freuen sich an Kleinigkeiten und machen sich auf, Neues zu entdecken. Sie geniessen das Leben nach dem Motto von Mark Twain: «Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.»

VON ASTRID BOSSERT



Fotos: Astrid Bossert

## ZITA BÄTTIG, 90, HOCHDORF Fitness macht Spass

«In meinem ganzen Leben hatte ich nie ein Fitnesscenter betreten. Doch vor vier Jahren suchte das Trainingscenter hier im Altersheim Sonnmatt ein Modell für ein Foto. Sie fragten mich, und ich sagte Ja. Das hat mir so gut gefallen, dass ich seither ein Jahresabo besitze. 2018 war ich über 100 Mal im Training. Das weiss ich so genau, weil man sich mit der Karte an- und abmelden muss. Die Übungen sind gut für meine Gesundheit, und es macht mir Spass, dass ich mit 90 noch die Sprossenwand hoch- und runterklettern kann wie ein Äffchen.»

## RUEDI SCHUMACHER, 84, EBIKON Sich nicht zu wichtig nehmen

«Es gibt nur einen einzigen Ruedi Schumacher. Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass er glücklich ist. Wenn ich zufrieden bin, strahle ich Positives aus, und das kommt zurück. Auch in meinem Leben herrscht nicht eitel Freude. Meiner Frau geht es gesundheitlich nicht so gut. Und leider haben wir kürzlich einen Sohn verloren. Trotzdem ist für mich jeder Tag ein Wunder. Man darf sich selber nicht zu wichtig nehmen. Wir werden geboren, erfüllen unsere Aufgabe, dann gehen wir wieder. Also geniessen wir das Leben.»



## CHARLES GAUTSCHI, 70, KRIENS Freiheit statt Geld



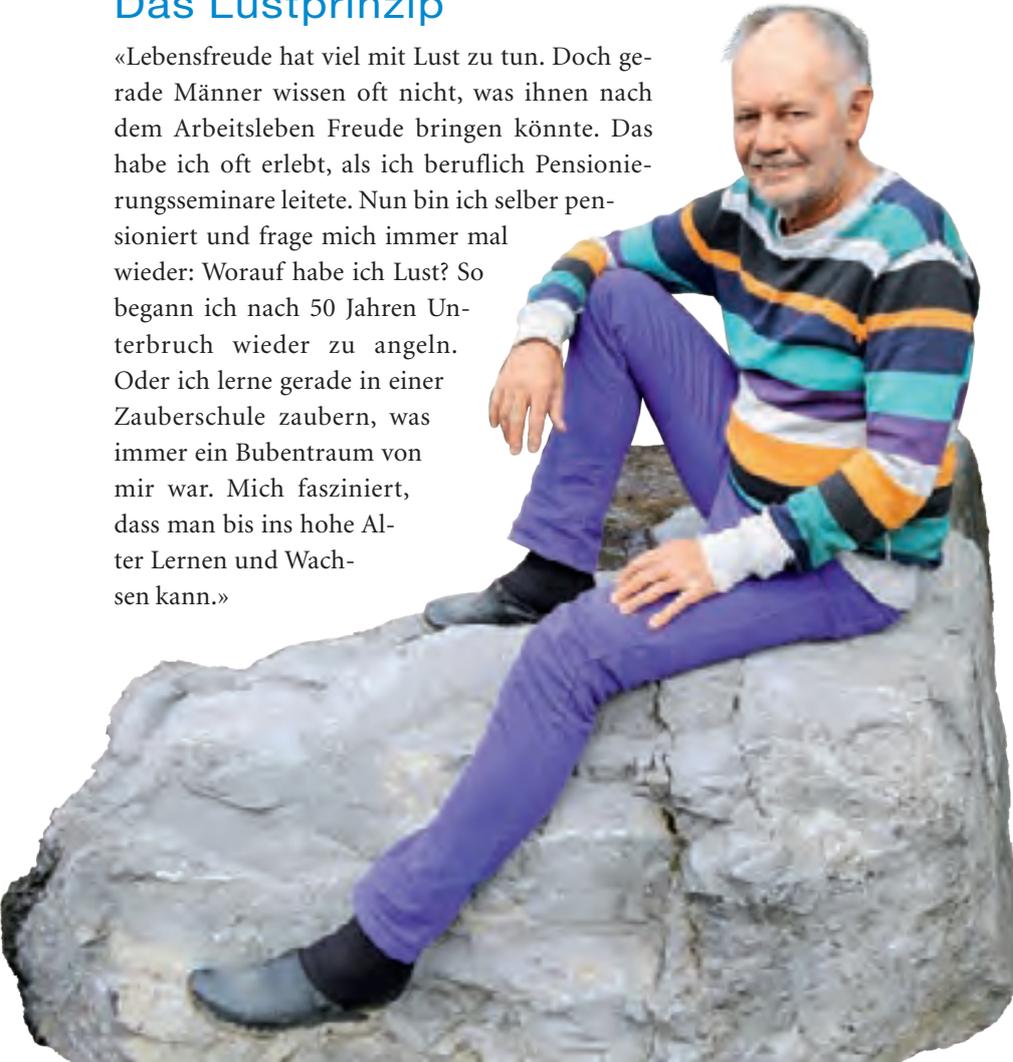
«Schon immer hatte ich diesen Drang nach Freiheit. Ich wollte die Welt sehen, und das habe ich auch getan. Beispielsweise unternahm ich eine grosse Bike-Tour durch Amerika, oder ich war als Fernfahrer bis Saudi-Arabien und Pakistan unterwegs. Freiheit ist mir auch heute noch wichtig, wichtiger als Geld. Finanziell muss ich mich einschränken, dafür kann ich als Pensionierter tun und lassen, was ich will. Das genieße ich. Und dann bin ich noch elffacher Grossvater. Meine Enkel sind stolz auf meine Lebens-einstellung.»

# Älterwerden sein

**RUEDI LEUTHOLD, 71, WILLISAU**

## Das Lustprinzip

«Lebensfreude hat viel mit Lust zu tun. Doch gerade Männer wissen oft nicht, was ihnen nach dem Arbeitsleben Freude bringen könnte. Das habe ich oft erlebt, als ich beruflich Pensionierungsseminare leitete. Nun bin ich selber pensioniert und frage mich immer mal wieder: Worauf habe ich Lust? So begann ich nach 50 Jahren Unterbruch wieder zu angeln. Oder ich lerne gerade in einer Zauberschule zaubern, was immer ein Bubentraum von mir war. Mich fasziniert, dass man bis ins hohe Alter Lernen und Wachsen kann.»



**ANGELA OCON KUNZ (58)  
UND HERBERT KUNZ (75)**

## Tägliche Umarmungen

Herbert Kunz: «Ich habe 50 Jahre lang in Mexiko gelebt. Vor vier Jahren kam ich mit meiner Frau in die Schweiz zurück. Uns verbindet eine positive Energie, und wir sind beide überzeugt, dass nicht Geld, sondern Liebe glücklich macht. Was für mich Lebensfreude ist? Yoga, spazieren, lesen, philosophieren, gärtnern, kochen und jeden Tag nehmen, wie er ist.» Angela Ocon: «Farben sind meine Welt. Wenn ich male, vergesse ich alles um mich herum. Mein Tipp zum Glücklichein: Jeden Tag acht Menschen umarmen.»

**MARIANNE GEISSBÜHLER, 85, LUZERN**

## Lebensfreude auf Balkonien

«Seit einigen Jahren lebe ich in einer Alterswohnung. Abgesehen von der wöchentlichen Reinigung mache ich alles selber. Die Wohnung ist zwar klein, hat aber einen Balkon. Das ist für mich wie ein zusätzliches Zimmer. Mein Sohn bepflanzt den Blumentrog jeweils mit Sommerflor. An den Fleissigen Lieschen und Geranien freue ich mich den ganzen Sommer über. Manchmal fahre ich mit dem GA irgendwohin oder treffe mich mit Nachbarinnen zu einem Glas Wein. Ich wüsste nicht, worüber ich mich beklagen sollte.»





**MARGRIT HÄUPTLI-RENGGLI, 69, ENTLÉBUCH**

## Nummer eins im eigenen Leben

«Ich war stets ein energievoller Mensch. Die langen Arbeitstage als Wirtin bewältigte ich mit Freude. Trotz Schicksalsschlägen fand ich immer wieder neuen Lebensmut. Doch als ich nach

der Pensionierung im Gastgewerbe weiterarbeitete und mir immer mehr auflud, ging plötzlich nichts mehr. Burn-out. Nie hätte ich gedacht, dass mich das treffen könnte. Die stationäre Behandlung in einer Frauenklinik tat mir gut. Heute bin ich mir gegenüber achtsamer und stelle meine Bedürfnisse nicht zurück. Ich bin sehr dankbar, dass es wieder aufwärtsgeht.»



**LEDI HERZOG, 62, WILLISAU**

## Wunder auf vier Pfoten

«Meine Frau und ich leben mit vier Barbets und einem Beagle zusammen. Hunde sind gute Lehrmeister. Wenn ich kribbelig und ungeduldig bin, sind die Hunde auch aufgeregt. Kann ich herunterfahren, kehrt gleich Ruhe ein im Rudel. Momentan haben wir einen Wurf mit neun jungen Barbets. Ihnen beim Wachsen und Gedeihen zuzuschauen, ist jedes Mal ein Wunder. Ich kann eine Stunde lang in der Wurfbox sitzen und vergesse alles um mich herum – sogar die Schmerzen in meiner lädierten Schulter.»



**FRANZ LANG, 76, MEGGEN**

## So ein Theater

«Seit acht Jahren spiele ich in der Seniorenbühne Luzern mit, seit einem Jahr präsidiere ich diesen Verein. Zuvor hatte ich nie Theater gespielt, und anfänglich war ich skeptisch, ob ich das je lernen würde. Heute macht mir das Spielen viel Spass. Einerseits hält es meinen Geist wach. Andererseits bringen wir die Menschen mit unseren Komödien zum Lachen. Noch mehr Lebensfreude hätte ich höchstens, wenn wir ein paar neue Gesichter bei uns begrüßen dürften. Ich kann es wärmstens empfehlen, wir sind eine tolle Truppe.»

**URSULA WINTER, 64, PFAFFNAU**

## Im Wasser wird alles leicht

«Seit 34 Jahren biete ich im Hallenbad der Klinik St. Urban Aquatraining an. Ich liebe diese Stunden. Manche Teilnehmende kommen mit Schmerzen ins Bad oder tragen Sorgen mit sich herum. Zu sehen, wie im warmen Wasser alles leichter wird, ist eine Freude. Mit Spielen und Lachen

überlisten wir den Kummer und übertölpeln den Schmerz. Abgesehen davon haben bis jetzt alle Teilnehmenden schwimmen gelernt. Wenn eine 80-Jährige zum ersten Mal in ihrem Leben alleine schwimmt, ist das für mich wie Weihnachten.»



**ROLF BÄCHLER, 73, ESCHOLZMATT**

## Geben macht Freude



«Ich halte Bienen, züchte Tauben und Englische Schecken, das ist eine wunderschöne Kaninchenrasse. Ausserdem macht mir unsere Schäferhündin Vasca viel Freude. Doch da gibt es noch eine andere Aufgabe,

die ich als bereichernd empfinde: mein Einsatz als Freiwilliger für den Fahrdienst der Spitex Region Entlebuch. Ein bis zwei Mal pro Woche chauffiere ich Menschen zum Arzt, ins Spital oder in die Therapie. Die Leute sind so dankbar. Ihnen etwas Gutes zu tun, gibt auch mir ein gutes Gefühl.»



**MARGRIT VILLIGER, 76, LUZERN**

## Kleine Freuden geniessen

«Ich freue mich über die kleinen Dinge im Leben – wenn im Nistkasten vor unserer Wohnung junge Vögel schlüpfen oder wenn sich der Pilatus täglich in neuem Licht zeigt. Ganz besonders schätze ich den Kontakt zu jungen Menschen. Ohne sie hätte ich weder Tablet noch Handy. Heute kommuniziere ich mit unserem Sohn Stefan oder unseren Neffen und Nichten per Whatsapp und Mail. Das Nachdenken über die Lebensfreude hat mich auf eine Idee gebracht: Einen Monat lang will ich jeden Tag eine kleine Lebensfreude festhalten. Das wird bestimmt spannend.»

# «Geh aus, mein Herz, und suche Freud »

## *Freude der Schiffbrüche*

*«Und plötzlich nimmst du die Fahrt wieder auf  
wie nach dem Schiffbruch  
ein überlebender Seebär.»*

GIUSEPPE UNGARETTI

## *Geh aus, mein Herz*

*«Es ist nie zu spät, um Lebensfreude zu empfinden.  
Ein Säugling lächelt. Ein Kind jauchzt. Ein verliebtes Paar strahlt Freude aus.  
Eine ältere Frau lacht aus vollem Hals. Lächeln und lachen sind ansteckend.  
Missmut und Trauer auch. Wir haben uns zu entscheiden. Immer wieder.  
Schön ist es, wenn es eine Entscheidung zur Freude ist. Zur Offenheit. Zur Resonanz.  
Zur Begegnung. Zur Liebe.»*

PAUL GERHARDT

VON KATHARINA LEY\*

**«Und plötzlich nimmst du die Fahrt wieder auf ...»:** Hier begegnen sich der evangelisch-lutherische Theologe und Kirchenlieddichter Paul Gerhardt mit seiner ersten Strophe des Sommerliedes «Geh aus, mein Herz» und der italienische Schriftsteller Giuseppe Ungaretti mit seinem Gedicht «Freude der Schiffbrüche». Es geht um Aufbruch. Um die Suche nach Freude.

Wir sind Teil der Natur. Alles, was geboren wird, stirbt. Das wird auch uns so gehen. Noch leben wir, die jungen Alten und die alten Alten. Ein älterer und alter Mensch hat schon vieles erlebt. Was wiegt im Alter mehr – die erlebten Freuden und Glücksmomente oder die «Schiffbrüche», Abschiede und Verluste? Jede Lebensfreude eines Menschen hat etwas Subjektives, Individuelles. So hat auch jeder und jede danach zu suchen, was ihm und ihr Freude am Leben beschert. Vielleicht können wir uns einen Klang vorstellen, die Basslinie der Melodie unseres Lebens.

Wenn jeder Tag ein Geschenk ist, klingt das nach Lebensfreude. Sie kann ein tiefes inneres Gefühl sein, ein Erahnen des Geheimnisses des Lebens, ein Staunen, innere Harmonie, Zufriedenheit, ein stilles Lächeln ohne ersichtlichen äusseren Grund. Wir leben noch – wir freuen uns, auch wenn es nachdenkliche, leidende und traurige

Tage gibt. Und dann gibt es die inszenierte Lebensfreude: ein schöner Anlass, ein Treffen mit Familie und Freunden, eine Schifffahrt, ein Tanz, ein Waldspaziergang, ein bewusstes Ein- und Ausatmen, eine achtsame Gehmeditation. Lebensfreude als Innehalten und merken: Ich lebe, ich kann mich öffnen, ich bewege mich, und ich achte mich.

Ehrfurcht vor dem Leben, hat «der Urwaldarzt» Albert Schweitzer geschrieben. Diese Ehrfurcht gilt auch uns selbst, die wir Teil des Lebens und der Natur sind. Heute würden wir einen anderen Begriff suchen für Ehrfurcht. Vielleicht achtsamer, bewusster und liebevoller Respekt uns und unseren Mitmenschen gegenüber. Liebevoller Respekt, denn ohne Liebe sind wir Vögel mit gebrochenen Flügeln.

**«... wie nach dem Schiffbruch ein überlebender Seebär»:** Im Älterwerden schauen wir alle im Normalfall auf einige Jahrzehnte zurück. Auf Freuden und Leiden. Ängste und Hoffnungen. Lebensfreude und Lebensverdross. Schiffbruch erlitten haben und Überleben wie ein Seebär.

Vielleicht ist uns zuweilen die Lebensfreude abhanden gekommen. Es ist nie zu spät, sich der Lebensfreude, der



**Katharina Ley:** «Lebensfreude kann ein tieferes inneres Gefühl sein, ein Staunen, ein stilles Lächeln ohne ersichtlichen Grund.»

\* **Dr. Katharina Ley** ist Buchautorin, Psychotherapeutin und Soziologin. Sie arbeitete in Forschung und Lehre an den Universitäten Zürich und Bern. Seit vielen Jahren ist sie als Psychoanalytikerin in eigener Praxis in Bern tätig.

**Literatur:** «Anders älter werden. So gelingen die besten Jahre», Verlag Fisher&gann, 2016, «Tu, was dich anlächelt», Kreuz Verlag, 2012.

Gelassenheit und der Dankbarkeit wieder und nochmals und immer wieder zuzuwenden. Lebensfreude ist überlebenswichtig. Erst in Liebe können wir lächelnd an unsere verpassten Chancen im Leben zurückdenken. Scheitern, umfallen und wieder aufstehen gehören zum Leben – so wie sich Tag und Nacht gegenseitig bedingen.

Es gibt eine Kunst des guten Beendens, bei der die Dankbarkeit überwiegt. Es gibt im Laufe des Lebens und insbesondere im Alter gar vieles zu beenden. Denken wir an Schicksalsschläge, Todesfälle, andere Abschiede, die uns Kraft kosten. An den Verlust der geliebten Woh-



**Herzlich  
Willkommen!  
Veranstaltungen  
Herbst 2019**

Pro Senectute **INFO**

**«Vorsorge im Alter» - Vorausdenken und selber entscheiden**

Dienstag, 29. Oktober 2019, 18.30 Uhr, LZ-Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: [event@lu.prosenectute.ch](mailto:event@lu.prosenectute.ch)

Pro Senectute **MESSE**

**Messe ZUKUNFT ALTER - Weil Alter Zukunft hat!**

Freitag, 8. - 10. November 2019, Messe Luzern

Informationen: [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch) > Veranstaltungen oder [messe-zukunft-alter.ch](http://messe-zukunft-alter.ch)

Pro Senectute **IMPULS**

**LebensgeWOHNheiten - loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen**

Dienstag, 12. November 2019, 14 Uhr, Zentrum St. Martin Hochdorf

Anmeldung: [ov@lu.prosenectute.ch](mailto:ov@lu.prosenectute.ch)

## ESSAY

nung und des Wohnortes, wo wir uns wohlfühlten, an Krankheiten.

Es geht im Älter- und Schwächerwerden auch um das Beenden von Illusionen, nämlich noch lange gesund und munter, fit und kräftig zu bleiben und dann im Schlaf zu sterben. Ausnahmen bestätigen die Regel. Beenden von Illusionen: Das heisst auch, nicht mehr zu glauben, dass die Dinge anders sein sollten, als sie sind. Sie sind, wie sie sind. Und das Grundgefühl jedes Menschen ist Freude, Lebensfreude – selbst dann, wenn wir manchmal hadern mit dem Alter und seinen Beschwerlichkeiten. Das Hadern ist natürlich.

**Freude als Entscheidung fürs Leben**

«Die Wirklichkeit ist immer freundlicher als die Geschichten, die wir uns darüber erzählen. Würde ich die Geschichte der Wirklichkeiten erzählen, so wäre es eine Liebesgeschichte.» Und auch: «Jedes Mal, wenn ich etwas verliere, bleibt mir etwas erspart. Jeder Verlust muss ein Gewinn sein», schreibt die US-Bestsellerautorin Katie Byron in ihrem Buch «Eintausend Namen für Freude».

Freude ist eine Entscheidung für das Leben, für das Geschenk des Lebens. Annehmen, was ist. Offen sein für Wandlung. Offen sein für die Liebe. Offen sein für die Erfahrung, dass Beenden eine Erleichterung, ja eine Freude bringen kann. Offen sein für Versöhnung: mit sich selbst und mit allen und allem, was noch nicht verarbeitet ist. Die Stolpersteine zum inneren und äusseren Frieden aus dem Weg räumen.

Lebensfreude kann nur auf friedvollem Boden gedeihen. Dazu sagt Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Mönch: «Wenn wir in unserem täglichen Leben lächeln können, wenn wir friedvoll und glücklich sind, dann geht es nicht nur uns, sondern auch den anderen Menschen gut. Das ist die Grundlage der Friedensarbeit.» Lächeln bedeutet immer, eine Verbindung aufzunehmen. Und zwar eine liebevolle, achtsame, wohlwollende, friedvolle Verbindung – zu sich, zu anderen. Wir sind versöhnlich gestimmt – wenn wir es uns wünschen. Selbst dann, wenn wir unruhig und unzufrieden sind, können wir unsere Unruhe und unsere Unzufriedenheit anlächeln. Bis sich die Unruhe auflöst. Bis sich Friede in uns einstellt.

Jeder neue Tag bringt uns an Aufgaben und Dinge heran, die wir tun müssen. Die uns nicht anlächeln und wir sie auch nicht. Die entscheidende Frage ist dann, ob wir diese Pflichtübungen anlächeln können. Vielleicht sind sie es wert.

Es geht um die grundsätzliche, wohlwollend-liebevolle Haltung unserem und der anderen Tun und Lassen gegenüber. Dabei scheint uns die Sonne an, und wir empfinden Freude. Lebensfreude.



# SPORTLICH AKTIV UND SPASS AM BEWEGEN IN DER NATUR!

Sportility / Premium Sportoutlet hat die Kompetenz und Auswahl von Textilien, Schuhen, Equipment zum Wandern, Trekken, Nordic Walken, Biken, von Topmarken zu überaus attraktiven Preisen.

- Outdoor-Hosen und Shorts in allen Grössen von 32 - 52 (Damen) und von 44 - 64 (Herren)
- Riesige Auswahl von Deuter und Salewa Rucksäcken mit **20 % Rabatt**
- Grosses Bike- und E-Bike-Helmsortiment von Uvex und Giro mit **20 % Rabatt**

**ONLINESHOP:**  
 **www.sportility.ch**



**sportility**

SPORT **OUTLET**

Premium Sportoutlet by Sportility  
 Luzernerstrasse 23 | Root | Tel. 041 260 30 30  
 www.sportility.ch | 6 Tage offen  
 Freitag bis 20h | Gratis Parkplätze

# «In der Gemeinschaft

Vor 52 Jahren trat Schwester Maria Esther Küttel ins Kloster der Dominikanerinnen in Ilanz ein, wo sie sich seither geborgen fühlt. Zu ihrer Familie in Buttisholz reist sie mehrmals pro Jahr. Bei den Geschwistern gönnt sie sich Auszeiten, tankt Kraft und Energie.

VON ESTHER PETER

Schwester Maria Esther Küttel hat in ihrem Leben einiges bewegt. Sie übernahm schon früh Verantwortung und lernte dabei sowohl die Sonnen- wie auch die Schattenseiten des Lebens kennen. Aufgewachsen in einer Bauernfamilie in Buttisholz absolvierte sie nach der obligatorischen Schulzeit an der Schwesternschule in Ilanz die Ausbildung zur Krankenschwester, die damals dem Dominikanerinnen Kloster Ilanz gehörte.

Bereits während ihrer Ausbildung spürte sie, dass der Eintritt ins Kloster der richtige Weg für sie ist. Sie fühlte sich willkommen in der klösterlichen Gemeinschaft und folgte dieser Bestimmung. 1967 trat ins Kloster der Dominikanerinnen in Ilanz ein. Nach einer Weiterbildung zur Lehrerin für Pflege unterrichtete sie in den folgenden 20 Jahren die angehenden Schwesternschülerinnen im Bereich Kranken- und Gesundheitspflege. «Ich war nicht die geborene Lehrerin», erzählt sie und ergänzt, «mir war es vor allem wichtig, dass sich die jungen Frauen im praktischen Teil sehr gut auskennen.»

## Die Gemeinschaft als Ort der Geborgenheit

In dieser Zeit kam ihr ihre positive Lebenseinstellung zugute. «Lebensfreude ist für mich eine Grundstimmung. Ich muss sie mir immer wieder suchen. In der Begegnung mit meinen Mitschwestern, fällt mir eines ganz besonders auf: Griesgrämige Schwestern sehe ich sehr selten.» Die Gemeinschaft gebe allen Sicherheit und Geborgenheit. Dies war für die heute 76-Jährige insbesondere wichtig, als sie wegen einer Notsituation für drei Jahre die Schulleitung übernehmen musste. «Dies war zwar nicht meine Lebensberufung, aber in Anbetracht der Notwendigkeit habe ich diese Verantwortung selbstverständlich wahrgenommen.»

Vor 25 Jahren ist sie wieder in ihren gelernten Beruf als Krankenschwester zurückgekehrt. In der Alterspflege



bringt sie ihre jahrelange Erfahrung ein und kümmert sich um ihre kranken und betagten Mitschwestern. Diese Arbeit bereitet ihr grosse Freude. «Wir haben viele Schwestern, die im Alltag auf Hilfe angewiesen sind.» Sie unterstützen sich gegenseitig, lesen einander vor, helfen beim Briefeschreiben oder hören einfach zu.

Nach wie vor nimmt das Gebet im Alltag von Schwester Maria Esther eine zentrale Rolle ein. «Wir Dominika-

# fühle ich mich wohl»



**Schwester Maria Esther:**  
«Lebensfreude ist für mich  
eine Grundstimmung.»

Foto: Iso Tüor

nerinnen sind älter geworden. Neueintritte gibt es praktisch keine mehr. Heute leben noch ungefähr 100 Schwestern im Kloster Ilanz. Die alltäglichen Arbeiten werden weitgehend durch weltliche Mitarbeitende übernommen», erzählt sie. Heute ist das Haus der Begegnungen in Ilanz offen für alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Alter, Beruf, Religion und Bezug zur Kirche. «Viele Menschen suchen bei uns Ruhe und Er-

holung, gönnen sich eine kurze Auszeit. Die wunderbare Bündner Berglandschaft gepaart mit der christlichen Grundlage in unserem Haus eignet sich dafür sehr gut.»

Schwester Maria Esther Küttel erholt sich bei ihrer Familie. Drei- bis viermal jährlich reist sie für eine Woche nach Buttisholz in ihre alte Heimat zu ihren Geschwistern. «Dort ist für mich immer ein Bett frei.»

# Mit Leidenschaft und Freude bei der Sache

Die Lebensfreude und Energie von Maria Schaller und Herbert Hösli sind ansteckend. Die 94-jährige ehemalige Hausärztin Maria Schaller ist soeben von einer Schifffahrt auf der Donau zurückgekehrt. Herbert Hösli (78 Jahre) segelt seit über 40 Jahren als Skipper äusserst erfolgreich. Zenit-Redaktorin Esther Peter erzählten sie, wieso sie für ihren Beruf und ihr Hobby so viel Leidenschaft entwickelt haben.

## Maria Schaller, 94, Luzern



Fotos: Esther Peter

Seit Maria Schaller vor 28 Jahren ihre Hausarztpraxis an der Alpenstrasse in jüngere Hände gegeben hat, ist es beruflich etwas ruhiger geworden, doch privat ist sie nach wie vor aktiv unterwegs. Sie pflegt einen grossen Freundes- und Bekanntenkreis, und es reizt sie immer noch, fremde Länder und Kulturen kennenzulernen. Soeben ist sie von einer einwöchigen Schifffahrt auf der Donau zurückgekehrt. Diese führte sie bis nach Budapest.

Maria Schaller, die nie einen anderen Berufswunsch in sich trug als jenen der Frauenärztin, ist auch mit 94 Jahren wissbegierig und interessiert am Weltgeschehen. Die NZZ ge-

hört zur Tageslektüre. Den Umgang mit der digitalen Welt lernte sie nach der Pensionierung. «Erst in den letzten Jahren meiner Praxiszeit kam der Computer ins Spiel. Dies überliess ich dann den Praxisassistentinnen», erzählt sie mit einem Schmunzeln. Mit 80 Jahren absolvierte die Stadtluzernerin mit Entlebucher Wurzeln ihren ersten PC-Kurs bei Pro Senectute. Vor vier Jahren, zu ihrem 90. Geburtstag, kaufte sie sich ihr erstes iPad. So kann sie sich auch mit ihrem Patenkind in Australien regelmässig austauschen.

Ihre Eltern unterstützten den Berufswunsch des einzigen Kindes, Frauenärztin zu werden. Maria

Schaller studierte in Fribourg und Basel, doktorierte mit einer Dissertation in Gynäkologie. Ihr Professor beschied ihr aber, dass ihre Hände zu klein seien, um in ihrem angestammten Wunschberuf arbeiten zu können.

Sie entschied sich, eine Zusatzausbildung in Tropenmedizin zu machen. Als Pilgerärztin für die Caritas reiste sie anschliessend für eine Woche nach Lourdes. Hier kam sie per Zufall mit einer Berufskollegin aus Irland ins Gespräch. Diese arbeitete in einem Spital in Chicago. Ihre Stelle wurde frei. Maria Schaller packte die Chance, bewarb sich und arbeitete schon bald Tausende Kilometer von zu Hause entfernt in der amerikanischen Grossstadt. Die nächsten 4½ Jahre verbrachte sie in den Vereinigten Staaten, in Puerto Rico und Caracas. Sie arbeitete viel, genoss aber auch

„Ich lernte früh, dass man sich nicht zu wichtig nehmen darf.“

das einfache Leben. Sie lernte Land und Leute kennen, passte sich den Gegebenheiten an, war eine von ihnen. «Ich bekam stets zu hören, dass ich wohl südamerikanisches Blut in mir hätte. Diese Lebensfreude war ansteckend. Ich lernte vor allem, dass man sich nicht zu wichtig nehmen darf.»

Zurück in der Schweiz machte sie den FMH für innere Medizin sowie Tropenmedizin und eröffnete bald ihre eigene Praxis. «Ich war mit Leib und Seele Hausärztin.» Wegen ihrer Spanischkenntnisse hatte sie auch viele Migranten als Patienten. Noch

heute wird sie hin und wieder um Rat gefragt. Sie sei zwar nicht mehr ganz à jour, aber Tipps aus der Vergangenheit gebe sie nach wie vor gerne. «Es hat sich schon einiges verändert, aber das Rad wird ja nicht neu erfunden.»

Nach wie vor verfolgt sie das Gesundheitswesen intensiv. Vor Kurzem las sie einen interessanten Artikel in der Ärztezeitung, in dem stand, dass es in den nächsten Jahren durchaus sein könnte, dass Ärztinnen, Ärzte und das Pflegepersonal sich wieder vermehrt Zeit für die Patienten nehmen sollen bzw. dürfen.

Dies wäre ganz im Sinne von Maria Schaller. Denn das Motto von alt Bundesrat Adolf Ogi beherzte sie nicht nur während ihrer Berufs-, sondern auch in ihrer Pensionierungszeit. Sie lebt nach dem Vier-M-Prinzip: «Man muss Menschen mögen.» ■

## Herbert Hösli, 78, Rothenburg



Herbert Hösli liebt es, wenn ihm der Wind um die Ohren bläst. Vor allem im Sommer. Und je stärker, desto besser. Windstärken zwischen 2 und 4 Beaufort sind für ihn perfekt, damit er seiner grossen Passion, dem Segeln, nachgehen kann.

Zusammen mit seinen Freunden nimmt er an diversen Regatten teil – mit grossem Erfolg. Unzählige Medaillen und Pokale stehen in seinem Wohnzimmer. Wenn Herbert Hösli mit seiner Crew antritt, dann mischt er in der Regel vorne mit. «Wenn wir am Start stehen, dann haben wir natürlich den Ehrgeiz, ein Wörtchen um den Tagesieg mitzureden, das ist klar», erzählt der Rothenburger. Doch noch viel wichtiger sei ihm die Kameradschaft und die Freundschaft innerhalb des Teams, aber auch unter den Seglern.

Er und seine Crew sind die weit- aus älteste, regattierende Mann-

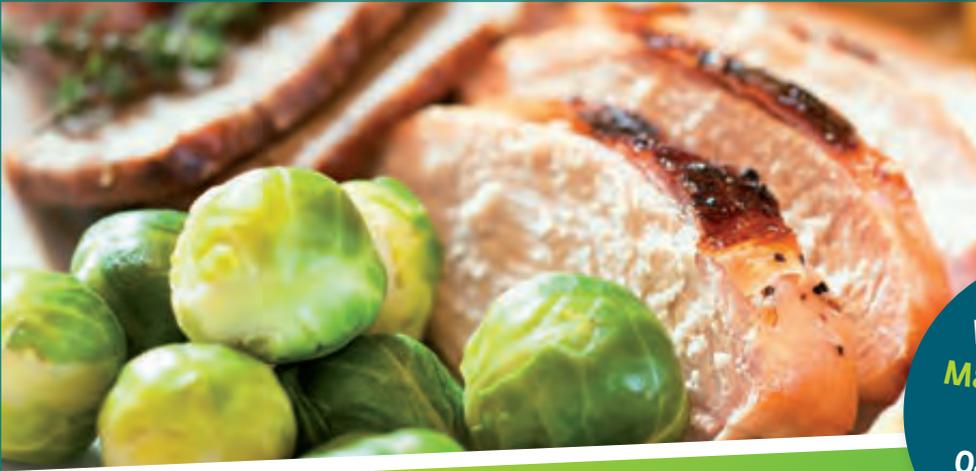


**041 440 50 10**



**drehscheibe 65plus rontal**  
sicher, selbstständig und aktiv im Alter

**Kostenlose Auskunft  
für Fragen rund ums Alter**



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Wir suchen Sie.  
Mahlzeitendienst-  
verträge/in  
041 360 07 70**

## Mahlzeitendienst

Ein gesunder und emotionaler Moment - Tag für Tag

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

Pro Senectute Kanton Luzern · Mahlzeitendienst in Luzern, Horw, Kriens und Buchrain  
Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · hzh@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



**GRATIS-EINTRITT**  
im Wert von CHF 10.–

Promocode: 050

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

Gültig bis 31. Dezember 2019 täglich ab 16 Uhr. Kann nur als freier Eintritt ins Spielcasino des Grand Casino Luzern eingelöst werden. Keine Barablässe möglich. Zutritt nur mit Führerschein, gültigem Pass oder europ. ID. Ab 18 Jahren. Täglich geöffnet.

[www.grandcasinoluzern.ch](http://www.grandcasinoluzern.ch)



schaft auf dem Vierwaldstättersee. Während der Regatta kämpft jedes Boot für sich alleine. Am Ende wird dann wieder gemeinsam gefachsimpelt, diskutiert und ein riskantes Manöver auch wieder verziehen.

Zwischen Mai und Oktober zieht es den Vater von zwei Söhnen jeden Mittwochnachmittag, wenn es das Wetter zulässt, auf den Vierwaldstättersee zum Training. Er kann im Frühling das Einwassern «seiner» Inferno 29 kaum erwarten. Über die Wintermonate ist das Segelboot in Rothenburg eingelagert. Seit über 40 Jahren regattiert Herbert Hösli, und seine Leidenschaft ist ungebrochen. Er genießt das Gefühl von Freiheit auf dem Wasser.

In all den Jahren ist er ein richtiger Meteoexperte geworden. Das Beobachten und das Lesen der Thermik faszinieren ihn. «Wir warten manchmal stundenlang auf den Wind, und wenn er dann da ist, ist die Freude riesig.» Je

**„ Wenn wir an einer Regatta teilnehmen, dann wollen wir ein Wörtchen um den Tagessieg mitreden.“**

nach Regatta ist die Crew stundenlang gemeinsam auf dem 8,8 Meter langen und 2,5 Meter breiten Segelschiff unterwegs. Das bedingt blindes Vertrauen untereinander. Die Aufgaben sind klar verteilt. Wann wird das Segel gesetzt oder das Wendemanöver eingeleitet – es gibt bei einem Race viel zu diskutieren. Die Taktik wird gemeinsam abgeprochen. Herbert Hösli als Skipper fällt aber die letzte Entscheidung.

Seekrank ist der gelernte Elektromonteur, der bis zur Pensionierung bei der Swisscom im technischen

Radio- und Fernsehdienst arbeitete, nie geworden. Der Wellengang auf dem Vierwaldstättersee sei ganz anders als auf dem offenen Meer. «Auf dem Meer bei hohem Wellengang muss aber auch ich fast immer eine Tablette nehmen.»

Als Ausgleich zum Segeln genießt der 78-Jährige die Arbeiten im grossen Garten. Er ist für das Schneiden von Gras in seinem Hang und für den Rasen zuständig. Den Rest der Gartengestaltung liegt ganz in den Händen seiner Frau Heidy. Anfang Januar verreist er zusammen mit ihr und dem Hund Indi mit dem Camper für einige Wochen nach Spanien und im Herbst nach Südfrankreich in die Ferien. Obwohl dann nicht das Segeln im Vordergrund steht: Wasser ist und bleibt das Element von Herbert Hösli. Auch wenn es nur für einen Sprung von der Inferno 29 reicht, um bei heissen Sommertemperaturen im Wasser etwas abzukühlen. ■

INSERAT

# Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

- Gutschein**
- Hörtest und Beratung
  - Probetragen
  - Optimierung jedes Hörgerätes



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

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ  
LUZERN



Fotos: Peter Lauth



# Je früher man loslässt,

Was bedeuten «zu Hause», «daheim», «Heimat»? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um eine Veränderung in die Wege zu leiten? Wie schaffen wir es, uns von Liebgewonnenem zu trennen? Loszulassen? An der Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern zeigten Experten auf, wie räumliches und mentales Loslassen leichter fallen kann und welche Herausforderungen damit verbunden sind.

VON ESTHER PETER

«Lebensübergänge sind stets mit Zäsuren verbunden, können entsprechend emotional ausfallen und schmerzhaft sein», erläutert Charles Hirschi, Experte für Wohnen im Alter. Er wies in seinem Referat darauf hin, dass ein Wohnungswechsel einerseits zur Entwurzelung führen, andererseits aber auch einen Neuaufbruch bedeuten kann.

Es seien dies in der Regel enorme Veränderungen mit vielen Abschieden, ergänzte er, und es gebe manche schlaflose Nacht bis zum definitiven Entscheid. Ein Patentrezept für den richtigen Zeitpunkt hatte auch Charles Hirschi nicht. Er gab den Anwesenden aber mit auf den Weg, «den Schritt lieber fünf Minuten zu früh als zu spät zu machen».



Ein interessantes Publikum verfolgte an der Fachtagung im Paraplegiker-Zentrum Nottwil die Referate, aber auch die Podiumsrunde unter der Leitung von Marcel Habegger. Es diskutierten (v.l.) Wohnexperte Charles Hirschi, Aufräumcoach Selim Tolga, Fachpsychologin Maria-Luise Hermann und Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern. Begrüsst wurden die Anwesenden von Ruedi Fahrni (Bild oben), Geschäftsführer Pro Senectute Kanton Luzern.



# desto besser geht es

Aufräum- und Minimalismuscoach Selim Tolga versicherte, dass Loslassen beflügelt und Energie freisetzt. «Beim Ausmisten ist es hilfreich, die Mentalität eines Reisenden anzunehmen. Das heisst, sich vorher zu überlegen, was man kaum noch braucht – und was man noch braucht.» Erinnerungen sollten im Herzen aufbewahrt werden.

Die Fachpsychologin für Psychotherapie Dr. phil. Maria-Luise Hermann zeigte in ihrem Referat auf, dass Hausrat durchaus «gelebtes Leben» darstellt, und erklärte, dass es normal sei, dass ein Umzug Unsicherheit auslöse, er aber auch mit Träumen verbunden sei. Es gelte deshalb, Ängste, Sorgen und Wünsche ernst zu nehmen und diese zu thematisieren, damit die Person am neuen Ort schnell ankommen und sich wohlfühlen könne.

In der Podiumsrunde, die vom Journalisten Marcel Habegger geleitet wurde, diskutierten alle Experten sowie Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern, zum Fachtagungsthema. Dabei wurde klar, dass sich die Wohnbedürfnisse in den nächsten Jahren – auch aufgrund der demografischen Veränderungen – stetig verändern werden und Loslassen und Sich-etwas-Neuem-Zuwenden sehr individuell gehandhabt werden und viele Facetten aufweisen. Menschen in der dritten und vierten Lebensphase sind agiler und fitter und haben den Wunsch, länger selbstbestimmt zu leben.

Die Expertenrunde war sich deshalb einig: Es gibt keinen richtigen oder falschen Zeitpunkt, um sich von Liebgewonnenem oder von Ballast zu trennen, aber je früher man sich mit dem räumlichen und mentalen Loslassen befasst, desto besser.

# Unterhaltsame Gäste und

Wir wollen auch den dritten und vierten Lebensabschnitt geniessen. Aber sind wir bereit, uns auf ein weiteres Lebensaben(d)teuer einzulassen? Beim Vorabendevent von Pro Senectute Kanton Luzern im KKL Luzern diskutierte Moderator Kurt Aeschbacher mit seinen Gästen zum Thema «Lebensaben(d)teuer – WOHNEN heute und morgen».



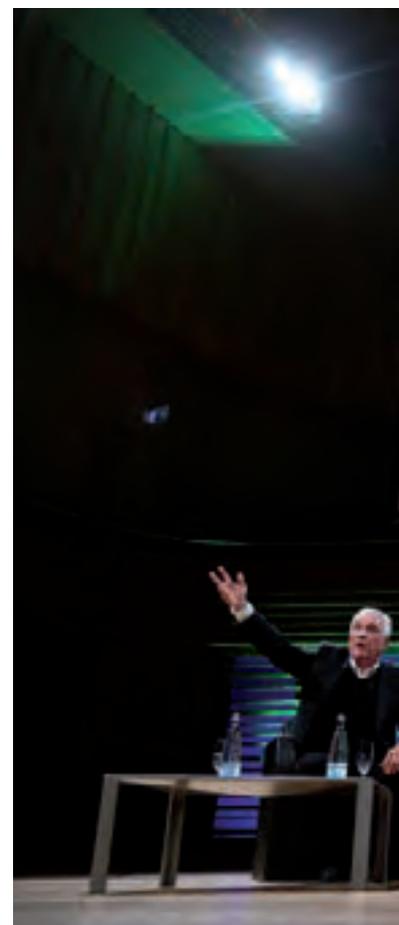
Zahlreiche und interessierte Gäste am Stand von Pro Senectute Kanton Luzern und im Foyer.



Fröhliche Gesichter im schönen Konzertsaal des KKL.



Fotos: Peter Laurth



Talk-Runde mit Kurt Aeschbacher:

«Ist individuelles Wohnen im Alter Traum oder Realität? Benötigen wir dazu neue Wohn- oder Lebensformen?», fragte Moderator Kurt Aeschbacher zu Beginn des Events. «Wir müssen auch im Alter neugierig sein, immer etwas Neues dazulernen», erklärte Film- und Theaterschauspielerin Heidi Maria Glössner. Nicht zurückblicken, sondern vorausschauen, lautet ihre Lebensphilosophie. «Im Hinblick aufs Alter ist es kostbar und wichtig, Freundschaften zu pflegen», meinte sie.

Franco Knie kehrte vor Kurzem zu seinen Wurzeln zurück, indem er seinen Wohnort fix nach Rapperswil verlegte. Er kümmert sich nun intensiv um die Elefanten im Kinderzoo. Dieser Wohnortswechsel bringe viel Positives im Hinblick aufs Alter mit sich. «Unter anderem



Stiftungsratspräsidentin Ida Glanzmann-Hunkeler und «Aeschbi».



«MatterLive»

# eine tolle Stimmung



v.l. Hanspeter Latour, Heidi Maria Glössner, Erika Stutz und Franco Knie.



»: Fetziger Sound mit «Kassensturz»-Moderator Ueli Schmezer (Gesang) und Band.

sind die Arbeitswege nun kurz. Das gibt Lebensqualität.» Dass sein Zirkuswagen einmal vor dem Altersheim stehen oder ihm einst als Altersresidenz dienen könnte, wäre wohl etwas schwierig, ergänzte er mit einem Schmunzeln. «Aber wer weiss, vielleicht ist dies als neues Lebensaben(d)teuer durchaus denkbar.»

Erika Stutz, Geschäftsleiterin «Residio» in Hochdorf, liebt Menschen mit Lebenserfahrung. «Ich erlebe sehr viel Lebensfreude in unserem Haus. Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner leben den Moment trotz ihrer Sorgen sehr bewusst. Das beeindruckt mich sehr.»

Seine Träume oder vielleicht auch nur Träumli zu verwirklichen, sei wichtig – dies legte der ehemalige Fussballtrainer und -experte Hanspeter Latour den Anwesenden nahe. Auch im Alter sei es durchaus möglich, dies zu erleben. Er sorgte für viele Lacher, als er mit grosser Begeisterung erzählte, wie er Flora und Fauna rund um sein Haus auf der Geissegg erkundet und mit dem Fotoapparat dokumentiert.

## Nicht alles ist planbar

Sich einzulassen auf das «Lebensaben(d)teuer Alter» – das sei wichtig, waren sich die Talkgäste einig. Heidi Maria Glössner hat keine Angst vor der Zukunft, denn sie geniesst jeden Tag bewusst. «Nicht alles ist planbar – aber man kann aus jedem Tag etwas machen», so Hanspeter Latour. Im Leben brauche es Fleiss, Mut und Glück. Lachen und Humor gehören für Erika Stutz zum Alltag – auch im Alter. Es braucht nicht Mut, sondern den richtigen Moment, um sich neuen Projekten, neuen Ideen zuzuwenden, war Franco Knie überzeugt.

Für das musikalische Highlight sorgte Ueli Schmezer mit seiner Band «MatterLive». Sie nahmen die Anwesenden mit auf eine Zeitreise mit Mani Matters musikalischem Erbe. ESTHER PETER

Für-  
einander  
da sein.

Wir sind von  
Krankenkassen  
anerkannt



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

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

Mit der stets gleichen Mitarbeiterin zur vereinbarten Zeit sorgen wir für ein Umfeld, das Betroffene wie auch ihre Angehörigen im Alltag entlastet und unterstützt.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen, kostenlosen Beratungstermin:

0844 77 48 48  
[www.spitexstadtland.ch](http://www.spitexstadtland.ch)

---

 Bitte kontaktieren Sie mich für weitere Informationen:

\_\_\_\_\_  
Vorname/Name

\_\_\_\_\_  
Strasse

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon / E-Mail

**Coupon einsenden an:**  
Spitex für Stadt und Land AG  
Worbstrasse 46 | Postfach 345  
3074 Muri b. Bern

Zenit 2019

PRO  
SENECTUTE



Machen  
auch  
Sie mit!

Gemeinsame Interessen

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

- 21.06. Denk-Fitness-Treff Luzern
- 26.06. Digi-Treff Luzern
- 27.06. Wanderung «Mueterschw...»
- 02.07. Velotour «Jura»
- 03.07. Wanderung «Grand Canyon»
- 04.07. Jass-Treff Militärgarten Luzern
- 04.07. Gespräche am runden Tisch
- 04.07. MTB Littauerberg
- 16.07. Velotour «Vier Buchten Tour»
- 18.07. Wanderung «Flumserberge»
- 25.07. Wanderung «Urserental»
- 25.07. MTB Horwer Halbinsel
- 30.07. Velotour «Türlersee Tour»
- 31.07. Wanderung «Scheidegg»
- 07.08. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
- 08.08. Wanderung «Emme»
- 08.08. MTB Willisau
- 13.08. Velotour «Bremgarten»
- 14.08. Wanderung «Sidelhorn»
- 16.08. Denk-Fitness-Treff Luzern
- 22.08. MTB Krienseregg
- 27.08. Velotour «Sigigen»
- 28.08. Digi-Treff LZ-Gebäude Luzern
- 29.08. Wanderung «Baselbiet»
- 04.09. Spazier-Treff Bahnhof Luzern
- 4./5.9. Wanderung «Flüelagebiet»
- 05.09. Jass-Treff Militärgarten Luzern
- 05.09. Gespräche am runden Tisch
- 05.09. MTB Sursee
- 10.09. Velotour «Napfgebiet»
- 11.09. Tanznachmittag Südpol Kriens
- 12.09. Wanderung «Hallwilersee»
- 18.09. Wanderung «Entlebuch»
- 19.09. MTB Meggerwald
- 20.09. Denk-Fitness-Treff Luzern

Weitere Informationen:  
Kursprogramm «impulse»  
[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch) > Freizeit  
Telefon 041 226 11 99

Pro Senectute Kanton Luzern  
Bildung+Sport  
Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern





Nur für Senioren!

Die beste Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau geniessen, oder einen geselligen Nachmittag mit musikalischer Unterhaltung verbringen? Dann besuchen Sie einer unserer Seniorentage auf dem Briener Rothorn oder auf der Marbachegg. Beide Angebote sind inklusive Bahnfahrt, Tagesteller, ein Glas Rotwein oder 3 dl Mineral.

Jeden Dienstag:  
Seniorentag auf dem  
Briener Rothorn

CHF 40  
Reservation & Auskunft:  
Telefon 033 951 26 27  
[www.soerenberg.ch](http://www.soerenberg.ch)

Jeden Donnerstag:  
60 Plus Tag auf der Marbachegg

CHF 32  
Reservation & Auskunft:  
Telefon 034 493 32 66  
[www.marbachegg.ch](http://www.marbachegg.ch)

---

Unser Tipp für den nächsten Ausflug mit ihren Enkelkindern

Mooraculum in Sörenberg



Mooraculum + Family Pass CHF 55.00

Das Angebot für Grosseltern und ihre Enkelkinder beinhaltet die Retourfahrt mit der Gondelbahn Rosswald für alle Familienmitglieder, Konsumationsgutschein von CHF 10.00 im Erlebnis-Restaurant Rosswald und ein Rodelbahngutschein pro Person

Weitere Ausflugsideen finden Sie auf [www.biosphaere.ch](http://www.biosphaere.ch)

Luga – 30. April

# Mental und körperlich fit bleiben



Fotos: Katrin Lanz

Am LUGA-Stand von Pro Senectute Kanton Luzern war aktives Mitmachen gefragt. Mit Trommeln respektive Übungen aus der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» konnten das Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl getestet werden. Diese und weitere Kurse finden Sie

auch im beigelegten neuen Halbjahreskursprogramm «impulse». Am Nachmittag herrschte auf der Tanzfläche viel Bewegung. Zu bekannten Melodien des Tanzorchesters Giacomo&Friends durfte nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen werden.

Marktplatz 60plus – 11. Mai

# Freiwilligenarbeit im Fokus

Wiederum sehr gut besucht war der Marktplatz, die Plattform für das zivilgesellschaftliche Engagement der älteren Bevölkerung, in der Kornschütte. Hier zeigte Pro Senectute Kanton Luzern Interessierten auf, in welchen Bereichen Freiwilligenarbeit möglich ist und wo sie derzeit dringend gesucht wird (s. Inserat Seite 32).



Foto: Esther Peter

## Akupunktur bei Augenleiden

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

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

Bitte melden Sie sich telefonisch an für einen unverbindlichen Beratungstermin.

TCM Praxis Martin Geisseler, Sempacherstrasse 20, 6015 Luzern, 041 268 80 80




Öffentlicher Vortrag, «Gsond ond zwäg is Alter»



## Der Graue und der Grüne Star

**Dienstag, 17. September 2019**  
**18.30 bis 20.00 Uhr**

Hörsaal, Luzerner Kantonsspital

**Referent: Dr. med. Luzia Müller, Oberärztin Augenklinik mbF**  
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

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

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER





**041 910 10 70**



**drehscheibe 65plus seetal**  
sicher, selbstständig und aktiv im Alter

**Kostenlose Auskunft für Fragen rund ums Alter**

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

**Ihr kompetenter Partner für die dritten Zähne**

**Zahnmedizin & Zahntechnik – alles unter einem Dach**



**Neuer Standort direkt beim Seetalplatz**  
Zollhausstrasse 3, 6015 Luzern Tel. 041 268 80 80

[www.zahnhaus.ch](http://www.zahnhaus.ch)

**Gutschein**

Professionelle Reinigung der Zahnprothese im Ultraschallbad mit anschliessender Politur

nur **20 Franken** pro Prothese

Aktion gültig bis 30.09.2019

# LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805  
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

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

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

1. Konzert | Donnerstag, 14. November 2019 | 19.30 Uhr  
**Ungarn – Klänge der Heimat**

Mena/Piemontesi – Haydn/Liszt/Bartók/Kodály

2. Konzert | Donnerstag, 12. Dezember 2019 | 19.30 Uhr  
**Händels Messias**

Cohen/Forsythe/Holiday/Clayton/Davies/Ensemble Corund

3. Konzert | Donnerstag, 13. Februar 2020 | 19.30 Uhr  
**Mendelssohn und Sibelius**

Gaffigan/Shaham – Mendelssohn Bartholdy/Sibelius

4. Konzert | Donnerstag, 5. März 2020 | 19.30 Uhr

**Marek Janowski dirigiert Haydn, Mozart und Schubert**

Janowski/Hamelin – Mozart/Haydn/Schubert

5. Konzert | Dienstag, 26. Mai 2020 | 19.30 Uhr

**Festival Camille Saint-Saëns «Les introuvables II»**

Foster/Görner/Armstrong – Saint-Saëns

6. Konzert | Donnerstag, 11. Juni 2020 | 19.30 Uhr

**Rachmaninoffs opus vom Vierwaldstättersee**

Gaffigan/Vrang – Skrjabin/Bartók/Rachmaninoff

### Beratung und Information:

Telefon +41 41 226 05 28

E-Mail: [abonnement@sinfonieorchester.ch](mailto:abonnement@sinfonieorchester.ch)  
[sinfonieorchester.ch](http://sinfonieorchester.ch)

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

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

IHR  
EXKLUSIVES  
GESCHENK!

### Lunchkonzert I «Alla Zingarese»

Freitag, 25. Oktober 2019 | 12.30 Uhr

Stephen Waarts, Violine

Gabriele Carcano, Klavier

Musikerinnen & Musiker des Luzerner Sinfonieorchesters

Werke von Schumann, Bartók und Brahms



# Regionale Drehscheiben

Nach einer erfolgreichen Pilotphase haben die Trärgemeinden im Seetal, in der Region Sursee und im Rontal entschieden, die regionalen Drehscheiben 65plus per Anfang 2019 in den regulären Betrieb überzuführen. Im Mai 2019 hat sich auch die Region Entlebuch zu diesem Schritt entschieden. Im Interview blickt Marcel Schuler, Verantwortlicher der regionalen Drehscheiben bei Pro Senectute Kanton Luzern, in die Zukunft.

INTERVIEW: RUEDI HAEGELE



Regionen regelmässig als Informations- und Koordinationsstelle für Fragen rund um das Älterwerden genutzt wird. Unsere Fachleute von der Drehscheiben-Telefonzentrale bekommen regelmässig Anrufe, beantworten Anfragen per Mail und können Besuche auf den Webseiten verzeichnen. Ich denke aber, es braucht noch Zeit, bis sich dieses Angebot etabliert hat.

#### **Wie erfolgt denn die Finanzierung der regionalen Drehscheiben?**

Jede Trägergemeinde beteiligt sich mit einem bestimmten Beitrag pro Einwohnerin und Einwohner. Zudem unterstützt der Kanton im Rahmen der Gesundheitsförderung alle Drehscheiben-Regionen mit einem



### „Die regionalen Drehscheiben 65plus werden regelmässig genutzt.“

jährlichen Beitrag. In der Region Rontal erhält die regionale Drehscheibe für den Betrieb zusätzlich einen Beitrag von den Kirchen und LuzernPlus.

#### **Können Sie auch etwas zur künftigen Entwicklung der regionalen Drehscheiben sagen?**

Ja. Zum Beispiel in der Region Entlebuch. Aufgrund der positiven Be-

wertungen der Pilotphase haben im Mai 2019 alle neun Gemeinderäte der Region Entlebuch beschlossen, Betriebsbeiträge für die Drehscheibe 65plus Region Entlebuch in ihre Budgets 2020 aufzunehmen und damit die Betriebsphase (2020 bis 2021) sicherzustellen. In der Region Sursee ist zu-

dem eine Drehscheiben-Erweiterung geplant, die auch als Massnahme im regionalen Altersleitbild festgehalten ist. Das würde bedeuten, dass in den nächsten Jahren Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige aus rund 42 Gemeinden in den vier Regionen die Drehscheiben 65plus nutzen könnten. In dieser Art habe ich das nicht erwartet, aber im Stillen erhofft.

#### INSERAT

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Wir freuen uns  
auf Ihren Anruf  
041 226 11 88**

## Freiwillig tätig sein

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen

- Treff- und Sportleitende
- Hilfe im Alltag/Umzug
- Administrative Unterstützung
- Ortsvertretende in den Gemeinden
- Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Pro Senectute Kanton Luzern · Maihofstrasse 76 · 6006 Luzern · info@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

Fotos: zvg



# Spannender Kinospass

am 15. Zurich Film Festival

Jeden Herbst präsentiert das Zurich Film Festival die schönsten Entdeckungen sowie die meisterwarteten Filme des Jahres. Lassen Sie sich in die Welt des Kinofilmes entführen und profitieren Sie von der Vielfalt des nationalen und internationalen Filmes zwischen dem 26. September und 6. Oktober 2019. Bei rund 160 Filmen hat es bestimmt für alle interessante Vorführungen dabei.

**Ein Fest fürs Kino – ein Fest für alle!**

## Leserangebot

■ Für CHF 25.– können Sie unter der Woche, jeweils nachmittags, unlimitiert ins Kino.

■ Der Nachmittagspass ist gültig für alle regulären Filmvorstellungen, die im Rahmen des Festivals vor 18 Uhr gezeigt werden.

■ Dazu erhalten Sie einen Gutschein für den Bezug eines Kaffees im Festivalzentrum.

■ Ihnen werden vorab ein Programmheft und genaue Informationen zum Nachmittagspass (ca. Mitte September) per Post zugestellt.

Der Dreh- und Angelpunkt des Geschehens liegt rund um das Zürcher Bellevue und im Sihcity. Informationen und Programmübersicht unter [www.zff.com](http://www.zff.com).

Coupon



# 15. ZÜRICH FILM FESTIVAL

26. September – 6. Oktober 2019

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

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

Vorname, Name .....

Geburtsdatum .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

Telefon, E-Mail .....

Datum ..... Unterschrift .....

**Talon senden an:**  
Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern

Anmeldeschluss: 9. September 2019

Mit freundlicher Unterstützung von JTI

21. OKTOBER

## LU Couture Fashion Day for Generations

mit Kurt Aeschbacher



Am Montag, 21. Oktober 2019, findet zum fünften Mal der Fashion Day for Generations im KKL statt (s. Inserat Seite 46). Er setzt ein Zeichen für den Nachwuchs und die Nachhaltigkeit im Modebusiness. Er bringt Generationen zusammen und schafft neues Bewusstsein für Kleidung.

Ab 16 Uhr ist der Marktplatz im Foyer des KKL geöffnet. Partner von LU Couture präsentieren und verkaufen ihre Produkte. Um 17.15 Uhr findet ein Podiumsgespräch mit Gabriela Amgarten zum Thema Nachhaltigkeit und Ethik in der Mode statt. Platzkarten gibts kostenlos beim KKL.

Um 19.30 Uhr beginnt die LU Couture Fashion Show, moderiert von Kurt Aeschbacher. Präsentiert wird ein attraktives Programm mit prominenten Gästen exklusiver Damen- und Herrenkleider.

■ Tickets (CHF 45.-/55.-/65.-) für die LU Couture Fashion Show erhalten Sie beim KKL Luzern. Telefon 041 226 77 77 oder unter [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch)

**HERBSTSAMMLUNG 2019: 24. SEPTEMBER BIS 3. NOVEMBER**

### Mithilfe willkommen

Seit mehr als 100 Jahren setzt sich Pro Senectute Kanton Luzern für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen ein. Wir bieten wirksame, umfassende und allen zugängliche Dienstleistungen an, damit ältere Menschen länger selbstbestimmt leben können. Dank unserer kostenlosen und diskreten Sozialberatung leisten wir jährlich gegen 1 Million Franken Direkthilfen an bedürftige Seniorinnen und Senioren. Ohne Spendengelder wäre diese Unterstüt-

zung nicht möglich. Darum führen wir alljährlich im Herbst die traditionelle Haussammlung im ganzen Kanton durch. Mehr als 700 freiwillige Sammelnde sind für Pro Senectute Kanton Luzern von Tür zu Tür unterwegs.

Nun suchen wir im ganzen Kanton wieder freiwillige Ortsvertretende für die Haussammlung 2019, welche unter anderem die jährliche Herbstsammlung organisiert. Eine Spesenentschädigung ist gewährleistet.

- Bramboden ■ Emmen ■ Entlebuch
- Gelfingen ■ Gisikon-Honau
- Gunzwil ■ Kriens ■ Römerswil
- Root ■ St. Urban ■ Sursee
- Ufhusen ■ Wiggen ■ Wolhusen
- Zel ■ Udligenswil

Wenn Sie mehr über unsere Haussammlung wissen oder sich in Ihrer Wohngemeinde für uns engagieren möchten, melden Sie sich bitte unter: Telefon 041 226 11 85 oder per Mail [ov@lu.prosenectute.ch](mailto:ov@lu.prosenectute.ch)

21. UND 22. AUGUST

## Besuch im Luzerner Kunstmuseum



© Tate, London, 2019

Joseph Mallord William Turner,  
«The Blue Rigi, Sunrise», 1842.

«Das Meer und die Alpen!» Der weltberühmte britische Maler J.M.W. Turner bereist die Schweiz auf der Suche nach spektakulären Motiven mehrfach. Dabei besucht er immer wieder Luzern, um vor Ort das einmalige Zusammenspiel von Licht und Wetter, See und Bergen zu studieren. Seine Eindrücke hält er in Skizzen und Aquarellen fest. Die Beobachtung und Darstellung des Meeres bei der Überreise wie auch der Alpen sind für Turner sehr wichtig: Hier kumulieren Schönheit und Bedrohlichkeit der Natur direkt zum Sujet des Erhabenen, das für die Romantik zentral ist. Turners Begeisterung für die Schweiz ist so gross, dass er sie zwischen 1802 und 1844 sechsmal besucht. Mit «Turner. Das Meer und die Alpen» feiert das Kunstmuseum Luzern 2019 das 200-Jahr-Jubiläum der Kunstgesellschaft Luzern, des Trägervereins des Kunstmuseums Luzern.

■ Am Montag, 19., und Montag, 26. August, lädt Sie die Firma JTI zum kostenlosen Besuch (inkl. Führung und Apéro) dieser einmaligen Ausstellung im Kunstmuseum Luzern ein (s. Inserat Seite 2).

■ **Anmeldungen** für diesen Museumsbesuch sind zu richten bis am Mittwoch, 31. Juli, 12.00 Uhr, an Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern, [museum@lu.prosenectute.ch](mailto:museum@lu.prosenectute.ch) oder per Telefon 041 226 11 88.

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



## 8. NOVEMBER BIS 10. NOVEMBER Messe Zukunft Alter

Pro Senectute Kanton Luzern freut sich, Sie vom Freitag, 8., bis Sonntag, 10. November, an der Messe Zukunft Alter auf dem Messegelände

der Luzerner Allmend zu begrüssen. Infos folgen rechtzeitig und werden auch auf der Homepage [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch) > Veranstaltungen publiziert.



## 1. JANUAR 2020 – NEUJAHRSKONZERTE Mit Schwung ins neue Jahr

Am 1. Januar lädt pro Senectute Kanton Luzern zu den traditionellen Neujahrskonzerten unter dem musikalischen Motto «Mit Schwung ins neue Jahr» im Luzerner Theater ein. Das Jahr 2020 beginnt für Pro Senectute Kanton Luzern wiederum mit einem musikalischen Highlight.

Die Besuchenden dürfen sich erneut auf zwei exklusive Konzerte des Seniorenorchesters Luzern mit Special Guests freuen. Unter der Leitung von

Josef Gnos präsentieren das Seniorenorchester Luzern zusammen mit der Musical Factory sowie weiteren Gästen ein vielseitiges rund eineinhalbstündiges Konzertprogramm, das wiederum von Stephan Klapproth moderiert wird.

■ Tickets für diesen beschwingten Auftakt ins neue Jahr sind erhältlich direkt beim Luzerner Theater.

■ Start Vorverkauf: 19. August

**menschlich – herzlich – nah**  
**Dienstleistungen des SRK im Kanton Luzern**

**Beratung zu Hause**



041 418 70 10

**Entlastungsdienste**



041 418 70 31

**Fahrdienste**



041 418 70 18

**Hilfsmittel**



041 418 70 19

**Notrufsysteme**



041 418 70 11

**Patientenverfügung**



041 418 70 10

[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
 Kanton Luzern 

**club sixtysix**  
 unipolmarkt pro senectute kanton luzern

**Gratis-lieferung\***  
 \* Zone 1 und 2, bei einem Mindestbestellwert von Fr. 30.–  
 Jetzt mitnehmen und profitieren!

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

**CAFFÉ Surprise**  
 DETECHENT

**QUAI 4**  
 MARKT – EINFACH GUT  
 BASELSTRASSE 66, LUZERN



**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 · Ruedi Haegle · Legate und Erbschaften**  
 Bundesplatz 14 · Postfach 3640 · 6002 Luzern  
 Ruedi Haegle, Telefon 041 226 11 83  
[ruedi.haegle@lu.prosenectute.ch](mailto:ruedi.haegle@lu.prosenectute.ch) · [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)


Spendenkonto   
 CH30 0900 0000 6000 1599 8



29. OKTOBER, Pro Senectute/INFO

JETZT ANMELDEN

## «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»



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

### Referenten:

**Simon Gerber**, Leiter Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern,  
**Marcel Hüsler**, Vermögensberater Raiffeisenbank Luzern,  
**lic. iur. Marco Kathriner**, Kindes- und

Erwachsenenschutzbehörde Luzern-Land

**Moderation:** Ruedi Haegele, Leiter Kommunikation und Fundraising Pro Senectute Kanton Luzern (s. Inserat Seite 14)

■ Die Veranstaltung (18.30 bis ca. 20.30 Uhr, Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium CH Media, an der Maihofstrasse 76, statt. Eintritt CHF 10.–, inklusive Apéro (Vor-Ort-Kasse). Die Platzzahl ist beschränkt.

■ **Anmeldung:** event@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 88.

■ Weitere Angaben erhalten Sie unter: lu.prosenectute.ch > Veranstaltungen

13. NOVEMBER, Pro Senectute/IMPULS

JETZT ANMELDEN

## «LebensgeWOHNheiten – loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen»

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

### Programm:

■ **Begrüssung:** Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter, Pro Senectute Kanton Luzern. Auftritt «TheaterKoffer Luzern» zum Thema «LebensgeWOHNheiten loslassen, ent-

rümpeln, im Leben aufräumen». Podiumsdiskussion mit Fachpersonen: **Selim Tolga**, Aufräumcoach, Mönchaltorf, bekannt aus der DOK-Sendung «Minimalismus»; **Roger Seuret**, Diakon, Altishofen (ohne Ebikon); **Beat Hänni**, em. Pfarrer, St. Erhard (in Ebikon), **Bernadette Kurmann**, Journalistin, Ebikon; **Theres Stueder**, astrologische Psychologie, Ruswil.

■ **Dienstag, 12. November, 14 Uhr**, Zentrum, St. Martin Hochdorf. Eintritt: CHF 10.– (Vor-Ort-Kasse)

■ **Anmeldung:** bis eine Woche vor der Veranstaltung an ov@lu.prosenectute.ch (s. Inserat Seite 14)



**Referent Selim Tolga**, dipl. Aufräumcoach und Ordnungsexperte, bekannt aus der DOK-Sendung «Minimalismus».

INSERAT

## Bergsommer in der UNESCO Biosphäre Entlebuch

Unser Top-Angebot:

- ♥ 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Wohlfühlzimmer
- ♥ 1 Picknick für die Wanderung
- ♥ freie Fahrt mit den Bergbahnen Sörenberg
- ♥ 1 Eintritt in die Freiluft-Kneippanlage Schwandalp
- ♥ freie Benützung der hauseigenen Wellnessanlage
- ♥ Gästekarte mit verschiedenen Vergünstigungen

Für nur CHF 222.- pro Person (exkl. Kurtaxen)



**Hotel Rischli**  
 6174 Sörenberg  
 Tel. +41 41 488 12 40  
 info@hotel-rischli.ch



## Bleiben Sie selbständig!

**24 Stunden betreut von Caritas Care**

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

- Haushalt
- Gesellschaft
- Einfache Pflege
- Sicherheit

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

# CARITAS

### 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](http://www.magicbad-schenker.ch)  
[info@magicbad-schenker.ch](mailto:info@magicbad-schenker.ch)



# info stelle demenz

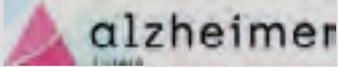
## Wissen anstelle von Angst

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

**Telefon 041 210 82 82, E-Mail: [infostelle@alz.ch](mailto:infostelle@alz.ch)**

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER





041 041 920 10



**drehscheibe 65plus** regionsursee  
sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Kostenlose Auskunft  
für Fragen rund ums Alter

# agenda

## cinedolce vita

Start am 17. September

Zum 11. Mal wartet Cinedolce vita im Stattkino Luzern mit einem tollen Filmangebot auf. Gezeigt werden Reprisen, darunter auch ein beliebter Klassiker.

### ■ Saisonöffnung

17. September, 14.30 Uhr,

#### LA PALOMA

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



■ 12. November, 14.30 Uhr

#### THE LOOK

von Angelina Maccarone,  
Deutschland/Frankreich 2011, 90 Min.  
Mit Charlotte Rampling: Tabubrecherin, Stilikone, Weltstar und mutige Avantgardistin.

3. Dezember, 14.30 Uhr

#### DER HUNDERTJÄHRIGE, DER AUS DEM FENSTER STIEG UND VERSCHWAND

von Felix Herngren, Schweden  
2013, 114 Min., OV/d  
Allan Karlsson lebt allein mit seiner Hauskatze Molotow. Als Molotow von einem Fuchs getötet wird, rächt sich Karlsson.

## Neues Kursprogramm «impulse»

JETZT ANMELDEN



«Das Leben besteht in der Bewegung.» Dieses Zitat von Aristoteles steht für das neue Halbjahreskursprogramm «impulse» von Bildung+Sport. Es beinhaltet nebst bewährten erneuert viele neue Angebote, so unter anderem «Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um», «Atemtherapie Midden-dorf» und «Fit-Gymnastik im See». Während sechs Lektionen können die Kursteilnehmenden mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, den Körper in vielfältiger Weise dehnen, bewegen, spüren, die Sinne wecken und die Ruhe geniessen.

In der Atemtherapie «Middendorf» können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Ziel ist es, die einfachen Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, für Gleichgewicht und Koordination. Dieser Kurs findet im Bewegungsraum an der Maihofstrasse 76 statt.

Wasseradern, Erdstrahlen, Elektrosmog, Pendler, Rutengänger und Messspezialisten – wer hat noch nicht davon gelesen oder gehört. Welche Gefahren lauern? Begünstigen Strah-

lenfelder Krankheiten? Soll ich mich schützen? Gibt es auch Heilwirkungen? Im Bildungskurs «Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit

um» erwarten die Kursteilnehmenden praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

Ein erfrischendes Training während der Sommerferien? Dies ist möglich bei der Fit-Gymnastik im See-

bad Sempach. Ausgerüstet mit einer Weste können die Anwesenden aufrecht im Wasser «stehen». So fühlen sich alle im See wohl und sicher.

■ **Weitere Infos** zu den oben erwähnten Kursen finden Sie im aktuellen Kursprogramm «impulse» 2. Halbjahr 2019 oder per Telefon 041 226 11 99 oder per E-Mail [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch). Die Kurse können auch problemlos online unter [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) gebucht werden.



**bildung**  
**sport** pro senectute bewegt

# Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

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

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

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



## Zahnlücken schliessen

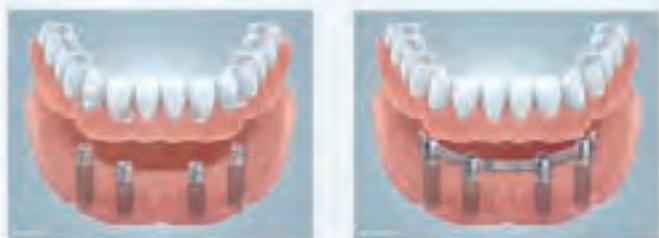
Bestehen im Kiefer Zahnlücken versucht der Körper automatisch dieses Defizit zu kompensieren. Es kommt zu einem ungleichmässigen Kauverhalten, was zu Fehlbelastungen im Kiefergelenk und einer erhöhten Beanspruchung der verbliebenden Zähne führt. Die Kauleistung lässt nach und überlässt dem überforderten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

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

## Probleme mit der Zahnprothese?

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

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



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

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



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

Genferhaus  
St. Leodegar-Str. 2  
6006 Luzern

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

Mitglied im

club **66** sixtysix



KREBS & MARTIN  
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:  
**041 417 40 40**

Die Auftritte als Barpianist waren für Bruno Roelli ein wichtiger Ausgleich zum stressigen Job als Oberrichter. Seit der Frühpensionierung geben sie ihm Struktur und bringen Lebensfreude. «Beim Spielen tauche ich in eine andere Welt ein. Ich komme in einen Flow, kann träumen und schöne Melodien improvisieren», sagt er.

In Luzern in einer Arbeiterfamilie aufgewachsen, wählte Bruno Roelli (63) das Jusstudium als Grundlage für ein weites Feld an Möglichkeiten. Während seiner über 30-jährigen Richterzeit im Familien- und Strafrecht, davon



Foto: Peter Lauth

## Auch die andere Seite sehen

27 Jahre am Kantonsgericht, wurde er zu einem Pionier der Kinderanhörung. Früher waren Kinder lediglich Objekte, über die entschieden wurde. Es gab kein gesetzliches Instrumentarium zur Anhörung. Kreativ und mutig fand er Wege, um auch die Kinder kennenzulernen und einzubeziehen. «Die Begegnungen und Beobachtungen der Kinder waren für mich sehr wertvoll. Sie gaben mir innere Gewissheit im Hinblick auf das Urteil.» Sein Engagement brachte ihm den Respekt und das Vertrauen der Eltern ein. Dies hielt ihn nicht davon ab, wenn nötig auch harte Urteile zu fällen. Seine Erfahrungen publizierte er in Fachzeitschriften, was nach 13 Jahren zur gesetzlichen Verankerung der Kinderanhörung führte. Von 2002 an konnte Bruno Roelli seine Erfahrungen auch als Lehrbeauftragter für Familienrecht an der Uni Luzern weitergeben.

Auch in andern Bereichen ging Bruno Roelli vor Ort, um die andere Seite zu sehen. So half er etwa freiwillig im damaligen Fixerstübli im Stadthaus Luzern aus. Als Richter wollte er drogensüchtige Menschen nicht nur verurteilen, sondern ihnen durch ein Beratungsnetz, Betreuungs- und Wohnangebote sowie handwerkliche Tätigkeiten eine Perspektive geben. Dieses Anliegen realisierte er als Gründungs-Vizepräsident der Vorgängerorganisation des Sozialwerks Novizonte, das an Brennpunkten der Gesellschaft christliche Nächstenliebe mit professionellem Handeln verbindet.

Wenn er auch kein regelmässiger Kirchgänger ist, hat der Glaube für ihn doch eine wichtige Bedeutung. «Mein Ur- und Gottvertrauen gibt mir eine Adresse für meine Dankbarkeit.» Ausgleich zum stressigen Richterjob fand Bruno Roelli neben der Musik im Wandern, Velofahren

und vor allem im Rudern. Mit den Jahren nahmen bei gleichbleibenden Ressourcen Arbeitsbelastung und Komplexität am Gericht aber zu. «Da musste ich die Reissleine ziehen und ging Ende Mai 2017 in Frühpension.»

Früher schon hatte Bruno Roelli die Bewohnerinnen und Bewohner in den Pflegeheimen Eichhof und Steinhof mit seiner Musik unterhalten. Seit der Pensionierung geben ihm seine Auftritte als Barpianist an rund zwei Abenden im Hotel «Des Balances», freitags zur Happy Hour in der «Sonnmatt» und häufig am Sonntagnachmittag in der «Villa Honegg» auf dem Bürgenstock eine feste Struktur. Er spielt für ein gutes Ambiente, das Reden stört ihn nicht. Die Erlöse werden meist gespendet.

Daneben engagiert er sich als juristischer Berater bei der Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz KESCHA in Zürich, einem Informations- und Beratungsangebot für Personen, die von einer Massnahme des Kindes- und Erwachsenenschutzes Kesk betroffen sind. Zudem arbeitet er im Vorstand der Allgemeinen Baugenossenschaft Luzern ABL als Rechtsberater und im Fachausschuss Genossenschaftskultur und Soziales mit. Er schätzt es, dass die ABL ihren Mieterinnen und Mietern sicheren, der Spekulation mit ihren Mietzinsauswüchsen entzogenen Wohnraum anbietet und den Menschen eine Gemeinschaftskultur und Sozialberatung ermöglicht.

Neben der Pflege seiner Partnerschaft mit Astrid und der Freundschaft in einer langjährigen Männergruppe sowie dem aktiv gepflegten Familienleben ist er dankbar, mit seinem Engagement der Gesellschaft etwas Substantielles zurückgeben zu können.

MONIKA FISCHER

# «Gehören Mädchen an die Kanti?»

Diese unerhörte Frage stellte man sich noch 1962 in Luzern, als erstmals Mädchen an die erste Klasse der Kantonsschule zugelassen wurden. Die Matura für Mädchen galt damals als reine Geldverschwendung: «Die heiraten ohnehin bald», hiess es.

VON WALTER STEFFEN\*

Immerhin, für intelligente Mädchen gab es Schlupflöcher, zumindest in der Stadt. Dass die Lehrerinnenausbildung seit 1885 allein im Kloster Baldegg möglich war, gefiel den Luzerner Liberalen nicht. Auch das seit 1868 in Hitzkirch existierende Kantonale Lehrerseminar galt ihnen als konservative Hochburg. Der von Liberalen und Sozialdemokraten dominierte Stadtrat entschied sich daher 1905 für eine «kostengünstige Aufstockung» der 3. Mädchen-Sekundarklassen. Sie wurden um zwei, später drei weitere Jahre ergänzt.

Um die Konservativen nicht unnötig zu reizen, nannte man dies «Obere Töchterschule», doch de facto war damit das Städtische Lehrerseminar gegründet, denn schon 1906 wurden hier auch Knaben aufgenommen. Aufgrund des Lehrermangels wurde dieses eigenmächtige Vorgehen von der konservativen Kantonsregierung toleriert. Schon 1907 (nach zweijähriger Intensivausbildung) traten die ersten elf Luzernerinnen in Hitzkirch zur Prüfung fürs kantonale Lehrerpatent an. Obwohl sie von ihnen fremden Professoren geprüft wurden (dies blieb so bis 1966), bestanden alle.

Von den Lehrerinnen wurde erwartet, dass sie unverheiratet blieben. Die Vollziehungsverordnung zum Erziehungsgesetz von 1910 bestimmte: «Verheiratete Lehrerinnen kann der Erziehungsrat zum Rücktritt veranlassen, respektive nötigenfalls auch ohne solchen entlassen, und zwar ohne dass sie einen Anspruch auf Entschädigung

haben.» Die «Kann-Formel» liess den verheirateten Frauen die Türe zwar noch etwas offen – aber nur in Zeiten des Lehrerinnenmangels. Es dauerte noch 70 Jahre, bis diese Diskriminierung aufgehoben wurde.

## Der steinige Weg zur «Mädchen-Matura»

1893 öffneten sich die Berner Gymnasien für Mädchen. Im Jahre 1900 geschah dies auch in Winterthur, Solothurn und Zug. Sogar die Mittelschule Willisau nahm Mädchen auf, jedoch ohne sie zur Matura zu führen. Die Kantonsschule Luzern brauchte für diesen Schritt 62 Jahre länger. Immerhin gab es «Schleichwege»: Mädchen, die eine Matura anstrebten, durften schon um 1910 an «nützlicher Kulturarbeit nippen», d. h., sie besuchten nachmittags die allgemeinbildenden Fächer am Städtischen Seminar Musegg.

Ab 1919 wurde diesen «nippenden Fräuleins» eine gymnasiale Ausbildung bis zum Lyceum (die letzten zwei Jahre bis zur Matura) geboten. Dieses Städtische Töchtergymnasium war integriert am Seminar. «Unsere Gymniklasse bestand aus sieben Mädchen, und fürs Lyceum mussten wir an die Kanti», erzählt die Ärztin Maria Schaller (\*1925). «An die Maturaprüfungen erinnere ich mich bestens. Sie begannen am 6. Juni 1944, am D-Day, als die Alliierten in der Normandie landeten.»

An den kantonalen Mittelschulen Sursee und Beromünster waren Mädchen noch bis weit in die 1950er-Jahre undenkbar. Es brauchte viel Mut, diese Männerbastion zu stürmen. Anne-Marie Gmür-Beck (\*1941) und Irene Küng gelang der Eintritt ins Progymnasium Sursee bereits 1954. Anne-Maries Mutter hatte ihre Tochter schon immer zum Studium ermuntert, und ihr Vater, Präsident der Aufsichtskommission des Gymnasiums, scheute keinen Aufwand, sie ans Gymi zu bringen – selbst gegen heftigen Widerstand von einigen Lehrern. «Wir wurden scharf beobachtet», meint Anne-Marie



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



**Das Museggschulhaus** kurz nach dem Bau von 1878, in dem die Sekundarschule, das Städtische Lehrerseminar und das Städtische Töchtergymnasium untergebracht waren. Heute Kantonsschule Musegg.



**D-Day Maturaklasse**, 7 Damen aus dem Städtischen Töchtergymnasium und 19 ordentliche Herren. Die Maturitätsprüfungen begannen am 6. Juni 1944. Maria Schaller ist in der vordersten Reihe die Dritte von rechts.



**Kantonsschule Sursee**, Maturafeier 2017.

Gmür-Beck, «sowohl von der Gesellschaft als auch von den Klassenkameraden. Wir mussten immer Röcke tragen – Hosen waren für Mädchen strikte verboten. Einmal telefonierte ein Religionslehrer sogar einer Mutter wegen unzüchtiger Bekleidung einer Schülerin: Sie trug ein Kleid, das die Achseln freigab. Für das Lyceum mussten wir nach Luzern. Die Kanti Sursee erhielt das Maturitätsrecht erst am 14. Oktober 1969.»

### Koedukation – ein hundertjähriger Streit

In vielen Primar- und Sekundarschulhäusern gab es getrennte Eingänge für Knaben und Mädchen. Koedukative Klassen mit oft über 50 Kindern (im Stile von Albert Ankers Dorfschule) gab es nur in entlegenen Gesamtschulen. Diese strenge Geschlechtertrennung dürfte durch die Enzyklika Pius' XI. «Über die christliche Erziehung der Jugend» von 1929 noch zementiert worden sein. Der Papst bezeichnete darin die Koedukation als ebenso gefährlich wie die Sexualerziehung, die nur ausserhalb der Schule und auch dort nur äusserst zurückhaltend geschehen dürfe.

Auch sportlich durften Mädchen nicht mit den Knaben gleichziehen. Verschiedene Lehrerinnenvereine forderten zwar in einer Eingabe vom März 1940 das eidgenössische Parlament auf, den obligatorischen Mädchenturnunterricht einzuführen. Ohne Erfolg. Erst 1972 wurden die Mädchen und Knaben in turnerisch-sportlicher Hinsicht auf Bundesebene durch die Schaffung von Jugend und Sport (J+S) gleichgestellt. Der 1981 angenommene Verfassungsartikel «Gleiche Rechte für Mann und Frau» wirkte sich auch im Bildungsbereich aus: Die Lehrpläne wurden auf Gleichberechtigung hin überprüft. Knaben und Mädchen erhalten heute die gleiche (aber stark reduzierte) Ausbildung in Handarbeit und Hauswirtschaft.

In den letzten hundert Jahren hat sich in der Mädchenbildung viel bewegt: 2018 bestanden im Kanton Luzern 891 Studierende die Matura, 58% davon Frauen. An den Schweizer Universitäten studieren mehr Frauen als Männer. Laut neuester Statistik (2017) der FMH (Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte) waren 42% der praktizierenden Ärzte Frauen. Die Zahl der Ärzte nahm um 0,9% zu, diejenige der Ärztinnen um 3,9%. Doch die Angst vor einer «Verweiblichung» der Medizin ist unbegründet: Bei den Chefärzten liegt die Frauenquote erst bei 9,9%.



*Seematt*

### Ferien und Erholung am Sempachersee

Die herrlich ruhige Lage unserer Seematt direkt am See ist einmalig. Mit der gepflegten Umgebung, den rollstuhlgängigen Rundwegen entlang des Seeufers, wird Entspannung und Erholung pur geboten. Ob nach einer Krankheit oder Operation, mit leichter Pflege oder einfach nur Ferien, bietet die Seematt einen unvergesslichen Aufenthalt. Auch mit der ganzen Familie ein Erlebnis. Unsere ausgezeichnete leichte Küche rundet unser Angebot ab.

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

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



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Telefon  
041 211 25 25**

## Alltags- und Umzugshilfe

für mehr Lebensqualität im Alter

- Entlastung und Mithilfe im täglichen Leben
- individuelle und bedarfsgerechte Unterstützung beim Umzug

**Pro Senectute Kanton Luzern** · Alltags- und Umzugshilfe  
 Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern · Telefon 041 211 25 25 · hzh@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

**Exklusives  
Hotelcard-Angebot**  
 Persönliche Hotelcard für nur  
**CHF 79.- statt CHF 99.-**  
 bestellen und in über 650 Hotels  
 beliebig oft zum 1/2 Preis  
 übernachten.

**HOTELCARD**  
1/2 PRICE HOTELS



Fotos: Adobe Stock/zvg

# Hotelcard – das Halbtax für Hotels

Mit der Hotelcard übernachten Sie in über 650 Hotels in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und Italien beliebig oft zum halben Preis.

Die Idee zur Hotelcard basiert auf jener des Halbtax-Abos der SBB. Die Hotelcard AG hat diese vor zehn Jahren mit grossem Erfolg auf die Hotellerie übertragen. Das Konzept überzeugt durch seine einfache Handhabung: Auf [www.hotelcard.com](http://www.hotelcard.com) das passende Hotel finden, die Buchungsanfrage absenden und beim Check-in im Hotel die Hotelcard vorweisen – drei Schritte zum Ferienglück mit 50% Rabatt.

## Die Vorteile der Hotelcard-Mitglieder:

- Bestpreis-Garantie in Hunderten Top-Hotels in der Schweiz und im angrenzenden Ausland.
- Hotels in allen Sternenkategorien und Tourismusdestinationen.
- Doppelzimmer mit nur einer Hotelcard buchbar.
- Beliebig oft einsetzbar.
- Kein Konsumationszwang.
- Keine Mindestaufenthaltszeit.

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

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

Inserat

**club 66 sixtysix**  
 unterstützt pro senectute kanton



## Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

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

### Infos und Anmeldung

Telefon 041 226 11 88 / [www.club66.ch](http://www.club66.ch)  
 60-660660-4 / IBAN CH71 0900 0000 6066 0660 4

**Rabatte von 5 bis 60 Prozent**



LU Couture präsentiert

## Fashion Day for Generations

Montag, 21. Oktober 2019  
KKL Luzern

Ab 16.00  
Foyer

**Marktplatz und Bar**

17.15 – 18.15  
Luzerner Saal

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

Eintritt Podiumsgespräch  
Kostenlos, Platzkarten beim KKL erhältlich

## Grosse LU Couture Fashion Show mit Kurt Aeschbacher

19.30 – 21.00  
Luzerner Saal

Show  
**LU Couture**  
Lisbeth Egli Haute Couture  
Scabal

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

Eintritt  
CHF 45 | 55 | 65

[www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch) | 041 226 77 77

21.00 – 22.30  
Foyer

**Marktplatz und Bar**

Hauptsponsoren



Sponsoren und Partner



Medienpartner



[info@lu-couture.ch](mailto:info@lu-couture.ch) | [www.lu-couture.ch](http://www.lu-couture.ch)

## Pro Senectute Kanton Luzern

### GESCHÄFTSSTELLE

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

### BERATUNGSSTELLEN

Stadt Luzern, Kriens,  
Region Weggis, Vitznau  
**NEU:** Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 319 22 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

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

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

### FACHSTELLE GEMEINWESENARBEIT

**NEU:** Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 226 11 81  
fachstelle.gwa@lu.pro-  
senectute.ch

### MAHLZEITENDIENST

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

### ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

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

### TREUHANDDIENST

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
Telefon 041 226 19 70  
treuhand@lu.pro-  
senectute.ch

### STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

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

### ADMINISTRATION/ ORTSVERTRETUNG

**NEU:** Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 226 11 85  
ov@lu.prosenectute.ch

### BILDUNG+SPORT

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

**Pro Senectute ist umgezogen**  
**NEU: Maihofstrasse 76, 6006 Luzern**

### OIMMOBILIENBERA- TUNG: HAUSVERKAUF/ SANIERUNG/UMBAU- TEN/WOHNUNGS- ANPASSUNGEN

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

### UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an  
verschiedenen Standorten  
(Luzern, Sursee, Ebikon,  
Hochdorf, Wolhusen,  
Schüpfheim)  
Anmeldung erforderlich  
**NEU:** Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 226 11 88 oder  
über die regionalen  
Drehscheiben  
info@lu.prosenectute.ch

### CLUB SIXTYSIX

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

### INFOSTELLE DEMENZ IN KOOPERATION MIT DER ALZHEIMERVEREINI- GUNG LUZERN

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

### VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT WIN60PLUS

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

### Zweigstelle Region Seetal

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

Ihre Spende hilft.

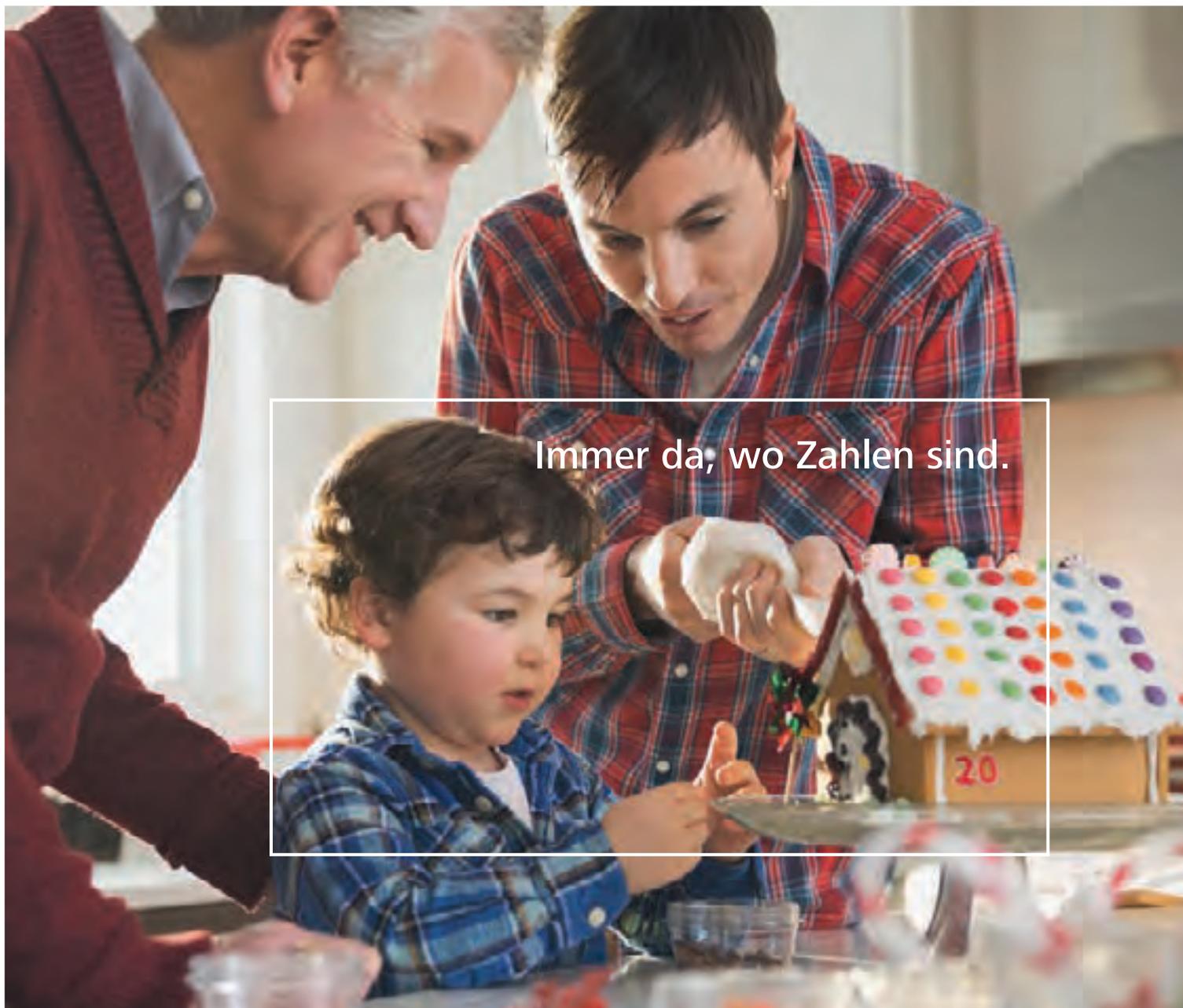
Herzlichen Dank.

Postkonto 60-1599-8

IBAN

CH30 0900 0000 6000 1599 8

[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)



Immer da, wo Zahlen sind.

## Nachlassplanung

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

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

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

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei