

zenit

3|18

SEPTEMBER

WAS MACHT EIGENTLICH?
**Zu Besuch bei
René Regenass**

BLICK IN DIE GESCHICHTE
**Hochdorfs
Wirtschaftswunder
um 1900**

SCHWERPUNKT:
Freiwilligenarbeit

HEIDI MARIA GLÖSSNER

**«Man muss lernen, mit
Abschieden umzugehen»**

PRO
SENECTUTE

Stricken
gegen das
Vergessen.



#vollpersönlich

Informationen zur grössten
Strick-Aktion der Schweiz:

MEMO-INFO.CH

Demenz kann jeden treffen

Besuchen Sie uns an der MESSE ZUKUNFT ALTER

30. November - 2. Dezember 2018

Messe Luzern, Stand Nr. 203

Eine Kampagne von:

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

 **alzheimer**
schweiz suisse svizzera

Holen Sie sich
jetzt Ihr
Gratisticket!
(siehe Agenda Seite 27)



inhalt

Freiwilliges Engagement

Freiwilligenarbeit hat in der Schweiz eine lange Tradition. Sie entstand ursprünglich aus der Freiwilligenarbeit von Frauen, für die es früher eine der wenigen Möglichkeiten war, sich, neben den Aufgaben in der Familie, auch ausserhalb der eigenen vier Wände gesellschaftlich zu engagieren. Die karitative Arbeit von Freiwilligen führte über die Jahrzehnte zur Gründung der heute in der Schweiz bekannten Hilfsorganisationen. So auch zur Gründung von Pro Senectute. Freiwilligenarbeit ist für Pro Senectute nicht nur essenziell, sondern auch ein Merkmal für gelebte Kultur und Tradition. Sie ist der Ursprung unserer 100-jährigen Geschichte, als 1917 Freiwillige das Hilfswerk für «bedürftige Greise beiderlei Geschlechts» (seit 1978 Pro Senectute), gründeten, um die «armengenössige» ältere Bevölkerung mit Mahlzeiten und Kleidern, mit Pflege und einem Dach über dem Kopf zu unterstützen.

Heute leisten in der Schweiz 44 Prozent der Frauen und 42 Prozent der Männer eine institutionalisierte, freiwillige Arbeit. Mit 53 Prozent bilden die 65- bis 74-jährigen Personen die grösste Gruppe. Hinzu kommt die sogenannte informelle Freiwilligenarbeit, die tagtäglich für Familie und Haushalt geleistet wird. Die unzähligen in unserem Kanton und in unserem Land geleisteten Stunden an Freiwilligenarbeit sind eine unverzichtbare Ressource für das Funktionieren unserer Gesellschaft. Aktuell unterstützen über 1300 freiwillige Mitarbeitende die Stiftung Pro Senectute Kanton Luzern bei ihrem Auftrag im Dienste der Seniorinnen und Senioren.

Wie facettenreich Freiwilligenarbeit im Kanton Luzern ist, zeigen die Beiträge in der aktuellen Ausgabe. Zum Beispiel lernen Sie die freiwilligen Ortsvertreterinnen von Pro Senectute in der Gemeinde Willisau kennen und erfahren, wie wichtig ihre Arbeit für die Herbstsammlung ist. Von einer anderen Form der Freiwilligenarbeit erzählt Seppi Gnos, der seit zehn Jahren das Seniorenorchester Luzern dirigiert. Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

PS: Möchten auch Sie sich freiwillig bei Pro Senectute Kanton Luzern engagieren? Mehr dazu – unter anderem zu win60plus – lesen Sie auf Seite 11.

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit der Schauspielerin Heidi Maria Glössner.

10 GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Jakub Samochowiec über soziale Kontakte und die Formen von freiwilliger Arbeit.

13 HERBSTSAMMLUNG

Die Ortsvertreterinnen von Willisau, Barbara Schwegler Peyer und Irene Hurschler-Eiholzer, erzählen von ihren Aufgaben.

16 MUNTERWEGS

Warum sich ältere Menschen ein Jahr lang als Bezugspersonen für Kinder mit Migrationshintergrund engagieren.

18 PERSÖNLICHKEITEN

Marlene Michel-Burri und Josef Amrein verraten, was ihnen Bewegung und Sport bedeuten.

22 10-JAHR-JUBILÄUM

Porträt über Josef Gnos, den Dirigenten des Seniorenorchesters Luzern.

26 AGENDA

Spannende Anlässe, die man sich vormerken sollte.

32 VORABENDEVENT

Rückschau auf die erfolgreiche Veranstaltung im KKL zum Thema «Heimat – geht sie uns verloren?».

35 WAS MACHT EIGENTLICH ...?

Zu Besuch beim ehemaligen Journalisten René Regenass.

38 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Walter Steffen über den Hochdorfer Wirtschaftsboom um 1900.

43 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum

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

Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern
Bundesplatz 14
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail:
info@lu.prosenectute.ch

Redaktion

Jürg Lauber (Leitung)
Stefan Brändlin
Monika Fischer
Esther Peter

Layout/Produktion

Media Station GmbH

Inserate

Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage

49 000

Abonnemente

Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

«Man muss lernen, mit Abschieden umzugehen»

Neben vielen grossen Rollen auf Schweizer Theaterbühnen wurde sie durch den Film «Die Herbstzeitlosen» in der ganzen Schweiz bekannt. Elf Jahre lang hatte Heidi Maria Glössner ein festes Engagement im Stadttheater Luzern und bezeichnet sich als Heimweh-Luzernerin. Gerne reist sie zum Besuch der Familie ihres Sohnes oder fürs Theater nach Luzern.

VON MONIKA FISCHER

Elegant und entspannt sitzt Heidi Maria Glössner (1943) im Garten des Restaurants Giardino in Bern. «Ich wohne ganz nahe und komme oft hierher. Ich bin mitten in der Natur und doch in der Nähe der Stadt», sagt sie mit Blick auf den Weiher, die Gräser und Sträucher. Ein braun gebrannter Bekannter wechselt im Vorbeigehen ein paar Worte mit ihr. «Ihr Männer habt es gut, ihr bekommt von der Sonne nicht so viele Falten wie wir Frauen», lacht die Grande Dame des Schweizer Theaters und meint: «Ich bin trotzdem gerne an der Sonne und lade meine Batterien auf. Die Falten gehören nun einmal zum Alter und stören mich eigentlich nicht.»

Auch eine Kellnerin spricht sie an: «Frau Glössner, wir haben Sie gestern im Fernsehen gesehen.» Die Schauspielerinnen erzählt von ihrem Auftritt als Wochenendgast bei «Glanz & Gloria». Für die Serie «Zurück zu den Wurzeln» kehrte sie, von einer Kamera begleitet, in ihre süddeutsche Heimat zurück: in die Gemeinde Beuron in Baden-Württemberg. Noch immer berührt von dieser Reise erzählt sie von ihrem bewegten Leben.

Im Oktober 1943 mitten im Krieg geboren, brachte sie ihre Mutter zu ihrer besten Freundin nach Niederuzwil in Sicherheit. Auch die Mutter war dort aufgewachsen, hatte sich jedoch nie einbürgern lassen. Sie plante, mit dem zwölf Jahre älteren Bruder nachzukommen. Doch war dies wegen der inzwischen geschlossenen Grenze nicht mehr möglich. Die Trennung begleitete ihre Kindheit. «Noch heute habe ich Herzklopfen, wenn ich in Kreuzlingen an der Grenze stehe. Wir konnten dort die Mutter

kurz treffen. Wenn wir nicht beobachtet wurden, steckte ich ihr heimlich ein Schoggistängeli zu.»

Glücklich mit zwei Müttern

So wurde das Pflegemami zu ihrer Herzensmama. «Die leibliche Mutter war das Mueti, die Pflegemutter die Mama. In ihrer Familie wurde ich überaus liebevoll aufgenommen.» Als sich die Grenzen 1948 öffneten, besuchte die kleine Heidi ihre leibliche Mutter regelmässig in den Ferien. Jedoch wollte sie unter keinen Umständen in Deutschland leben. Der Anblick der zerbombten Häuser, von denen oft nur noch die Fassade stehen geblieben war, löste Angst in ihr aus. Hingegen genoss sie das freie Leben im Dorf, wo sie in Felsen und Höhlen herumklettern konnte, ohne ständig «Pass auf» zu hören. Fasziniert war sie auch von den vielen Burgen, Schlössern und Ruinen, die ihre Fantasie beflügelten. «So hatte ich mit zwei Müttern trotz allem eine glückliche Kindheit», freut sie sich.

Sie spielt seit je Theater: im Kindergarten, beim Blauring, im Kirchenchor. An die erste Theateraufführung erinnert sie sich noch genau. «Ich konnte es kaum erwarten, bis der Vorhang aufging, und habe sofort mit Erzählen begonnen.» Mit ihrem Berufswunsch, Schauspielerin zu werden, war ihre Pflegefamilie einverstanden. Allerdings unter der Bedingung, dass sie zuerst einen Beruf erlerne und die Ausbildung selber bezahle. Nach Abschluss der Kantonsschule St. Gallen besuchte sie vorerst mit ihrer Mutter den älteren Bruder in Santa Monica, Kalifornien. ▶



«Zum ersten Mal wohnten wir ein Jahr als Kernfamilie zusammen. Das war eine schöne Zeit, obwohl mein wesentlich älterer Bruder etwas zu sehr meinte, auf mich aufpassen zu müssen.»

Mit ihrer Arbeit als Sekretärin trug sie zum Lebensunterhalt der Familie bei – und kam daneben auch in Kontakt mit dem Theater. Auf ein Inserat hin bewarb sie sich zum Mitmachen in einer Revue mit Ausschnitten aus den schönsten Broadway-Musicals. Sie tanzte, sang und hatte vor allem Einsätze als «Umbaunummer». Im blauen Kleid und Béret sang sie zur Begeisterung des Publikums französische Chansons. Über Bekannte kam sie sogar in Kontakt mit Hollywood und konnte dort bei den Dreharbeiten zuschauen. Lust auf den Film bekam sie deswegen nicht, im Gegenteil. Sie fand es langweilig, wenn die gleiche Szene x-mal wiederholt werden musste.

Schauspielerin und Mutter in Luzern

Nach der Rückkehr verdiente sie ihren Unterhalt und das dreijährige Schauspielstudium mit ihrer Arbeit für den Schulrat der ETH. Sehr gut erinnert sie sich an ihr erstes Profiengagement in einer kleinen Rolle am Stadttheater Bern. 1968 spielte sie an ihrem 25. Geburtstag bei der Premiere in «Kabale und Liebe» die Sophie. Nach fünf Jahren in Deutschland kam sie 1974 mit ihrem Mann und ihrem dreijährigen Sohn Volker nach Luzern.

Um beim Kind zu sein und nichts zu verpassen, nahm sie die ersten zwei Jahre als Gast nur zwei Rollen jährlich an. «Ein eigenes Kind zu haben, war für mich ein Wunder. Es war für mich kein Opfer, auf die Angebote von grossen Bühnen zu verzichten. So ein kleines Menschlein ist spannender als alles andere, was ich mir erträumen könnte», fasst sie die damalige Zeit zusammen. Nach ihrer Scheidung hatte sie als alleinerziehende Mutter immer ein schlechtes Gewissen, wenn sie bei der Arbeit war. Umso mehr freut sie sich heute über den gelasseneren Umgang mit den beiden Enkelinnen.

Als sie Direktor Philipp de Bros beim Wechsel ans Stadttheater Bern unbedingt mitnehmen wollte, fiel ihr der Abschied von Luzern schwer. Noch immer schwärmt sie von Luzern: «Es war für mich eine wunderbare, eine himmlisch-fröhlich-friedliche Theaterzeit. Am Stadttheater ging es familiär zu und her. Zu allen Sparten pflegten wir eine gute Beziehung. Das Publikum in der katholischen Innerschweiz war kontaktfreudig und lebenslustig im Unterschied zu den protestantischen und zurückhaltenden Bernern.»

Gerne kehrte sie deshalb später für bestimmte Rollen wie die Mrs. Higgins in «My Fair Lady» oder den Puck im «Sommernachtstraum» zurück und verfolgt die Entwicklung am Stadttheater Luzern aufmerksam. «Es liegt

mir am Herzen und bringt unglaublich tolle Stücke wie zum Beispiel den «Jedermann».»

Heidi Maria Glössner ist offen für die verschiedensten Richtungen. Das Theater darf für sie so frech und flippig sein, wie es will, wenn es um die Sache, um die Geschichte geht. «Ich bin neugierig und liebe die Menschen mit ihren unterschiedlichen Lebensentwürfen. Deshalb schätze ich es, in den verschiedenen Rollen Parallelgeschichten zu erleben. Mich in ein anderes Leben hineinzudenken und hineinzufühlen, ist das Spannende am Beruf und macht das Schauspielereleben so farbig.» Gerne lernt sie auch dazu, zum Beispiel durch Kritiken, wenn diese fundiert und sachbezogen sind.

Sie freut sich, dass sie viele wunderschöne Rollen spielen durfte. Dazu gehörte die Maria Callas in «Meisterklasse», eine Hommage an die berühmte Primadonna der Opernwelt. Diese Frau mit ihrer Leidenschaft und ihrer verzweifelten Einsamkeit hat sie enorm berührt. Ganze 250 Mal stand sie als Marlene Dietrich im Stück «Marlene» auf der Bühne. Heute erzählt sie in einer reduzierten Fassung als «Plauderei am Klavier» Anekdoten aus dem Leben der Dietrich und singt das Konzertprogramm. Die Verbindung von Wort und Musik auch in anderen Stücken liebt sie ganz besonders.

«Die Herbstzeitlosen»

Die Schauspielerin bezeichnet sich als Theatermenschen. Sie liebt das Live-Erlebnis, den Austausch mit dem Publikum, dass sie eine Geschichte von Anfang bis Ende erzählen und entwickeln kann. Am Film dagegen fasziniert sie die Intimität. «Die Kamera nimmt meine Gedanken in meinem Blick auf. Eigentlich gefällt mir beides: das Feinnervige vor der Kamera wie der Umgang mit einer Geschichte im Theater.»

Heidi Maria Glössner hat auch in zahlreichen Filmen in grösseren oder kleineren Rollen mitgewirkt. Besonders gefiel ihr im Fernsehfilm «Verstrickt und zugenäht» die Rolle der Fabrikantenfrau Charlotte Rittmeyer: eine schräge, freche Figur. Mitgewirkt hat sie in den letzten Jahren unter anderem auch im Film «Usfahrt Örluke», im «Bestatter» oder im «Luzerner Tatort», der Anfang August ausgestrahlt wurde.

Ihr wichtigster Film war mit Abstand «Die Herbstzeitlosen», wo sie das Lisi spielte. Obwohl er schon 2006 in die Kinos kam, wird sie noch heute darauf angesprochen. «Ich hätte nie gedacht, dass ein Film so viel auslösen kann. Viele Frauen berichteten mir, sie seien nach dem Film heimgekehrt und hätten etwas Neues begonnen. Oder eine junge Ärztin meinte, vielleicht sei das Altwerden doch nicht so schlimm. Es hänge davon ab, was man daraus mache.»



Wie das Frauenquartett im Film «Herbstzeitlosen» auch ist Heidi Maria Glössner seit der Pensionierung aktiv und offen für Neues. Auftritte im Theater und im Fernsehen geben ihr zudem einen willkommenen Zustupf zur Rente. «Das Theaterleben war sehr anspruchsvoll. Wir waren immer daran, arbeiteten fast Tag und Nacht. Es war beglückend, machte Spass, das Geld war zweitrangig. Doch im Alter merkt man es, wenn man im Berufsleben wenig verdient hat.» Glücklicherweise hat sie mit dem Auswendiglernen auch mit 75 Jahren keine Mühe, selbst wenn ein Soloprogramm länger als eine Stunde dauert. «Es geht immer noch gleich schnell wie früher. Ganz an-

ders ist es im Privatleben, wo ich besonders Namen schnell vergesse.»

Mit Abschieden umgehen lernen

Die Wohnung in Bern teilt sie mit den beiden Katzen Wanda und Chili. «Sie lassen sich nicht erziehen oder zähmen und sind freiheitsliebend wie ich. Ich will das Recht, das ich für mich beanspruche, auch anderen zugestehen.» Seit der Scheidung im verflixten siebten Ehejahr hält sie sich die Männer auf Distanz. «Es geht mir gut so. Ich bin gerne allein. Mir fehlt der Mut für die kleinen Alltäglichkeiten im Zusammenleben.» Sie erzählt ▶

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805

RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



Einige Empfehlungen in eigener Sache:

Martha Argerich spielt Liszt

Pärt, Schubert, Liszt

Luzerner Sinfonieorchester | James Gaffigan, Leitung | Martha Argerich, Klavier

Mittwoch, 17. & Donnerstag, 18. Oktober 2018 | 19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Preise: CHF 150 | 125 | 90 | 55 | 25

Gipfelkonzerte auf dem Pilatus mit Schumann Schumann & Chopin

Schumann Quartett | Yulianna Avdeeva

Samstag, 13. & Sonntag, 14. Oktober 2018 | 18.30 & 10 Uhr | Hotel Pilatus-Kulm, Queen-Victoria-Saal

Preise: CHF 45 (Nachtkonzert) | 55 (Matinee)

Weitere Gipfelkonzerte finden am Wochenende vom 20./21. und 27./28. Oktober statt.

An American in Lucerne

Barber Ives & Bernstein mit James Gaffigan

Luzerner Sinfonieorchester | James Gaffigan, Leitung | Paul Jacobs, Orgel

Mittwoch, 14. & Donnerstag, 15. November 2018 | 19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Preise: CHF 120 | 95 | 70 | 50 | 25

Elisabeth Leonskaja spielt Brahms 2

Die Grande Dame der russischen Klavierschule

Luzerner Sinfonieorchester | Thomas Dausgaard, Leitung | Elisabeth Leonskaja, Klavier

Mittwoch, 5. & Donnerstag, 6. Dezember 2018 | 19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Preise: CHF 120 | 95 | 70 | 50 | 25

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte und Angebote, alle Informationen zur Saison 2018/19 finden Sie auf:
sinfonieorchester.ch

VORAUSSCHAUEN UND
TICKETS
SICHERN!

von der langjährigen Fernbeziehung mit dem Italiener Giovanni, der vor fünf Jahren gestorben ist. Nach seinem Tod fiel sie in ein tiefes Loch. «Man muss lernen, mit Abschied umzugehen. Das bringt das Alter mit sich.» Deshalb ist sie in den Ferien noch einmal an einen Ort gereist, den sie mit ihm verbindet. «Dort konnte ich definitiv Abschied nehmen. Seither geht es mir wieder gut.»

Heidi Maria Glössner geht gerne schwimmen, wandern und Velo fahren. Sie besucht Konzerte, Theater und Filme und freut sich über die Freundschaft mit einem lebenswerten Mann. «Wir geniessen das Wiedersehen; jedes Zusammensein wird für uns zu einer Feierstunde.»

Die 75-Jährige ist enorm dankbar für ihre gute Gesundheit und hofft, dass die Makuladegeneration im Auge so langsam wie bisher fortschreitet. Sie denkt, dass sich der Mensch im Alter an die Veränderungen gewöhnen muss. Deshalb will sie sich im Hinblick auf die Zukunft keine Sorgen machen, sondern im Heute leben.

Was sie allerdings stark beschäftigt, ist all das Elend in der Welt.

«Ich bin dünnhäutiger geworden. Oft fühle ich mich deprimiert und ohnmächtig angesichts des Lebens – insbesondere der Kinder im Krieg und auf der Flucht. Dies liegt mir als Last auf meinen Schultern.» Bei der Reise in ihre alte Heimat für die Sendung «Zurück zu den Wurzeln» wurde ihr bewusst: Es hat mit Verlust zu tun. Dies spürte sie, als sie in Beuron in der alten Kirchenbank sass. «Ich erinnerte mich an die Zeit, als ich mich in diesen wunderschönen Kirchenräumen und im katholischen Glauben mit den vielen festlichen Anlässen daheim fühlte. Damals gab es noch Wunder, und ich konnte noch stauen. Mit den Jahren musste ich erfahren, dass die Welt nicht so heil ist.»

Doch möchte sie sich nicht niederdrücken lassen von all den Negativmeldungen, die uns täglich über die Medien erreichen, und betont: «Ich bin einfach nur dankbar, dass ich in dieser schönen Welt leben und immer wieder Momente des Glücks erfahren darf. Zum Beispiel, wenn ich am Abend über die Kornhausbrücke gehe, im Osten Eiger, Mönch und Jungfrau und im Westen den Himmel in allen Farben wie auf einem Bild von William Turner sehe. Das ist mein Glück.»

Nie und nimmer:

Welche Rolle würden Sie nie spielen? Nacktrollen.

In welchem Theater würden Sie nie auftreten? Im Rotlichtmilieu.

Wem möchten Sie nie begegnen? Trump.

Wohin würden Sie nie reisen? Auf den Mond.

Was würden Sie nie sagen? Vulgäre Flüche.

Was möchten Sie nie hören? Beschimpfungen.

Was würden Sie nie anziehen? Boxershorts.

Welche Musik würden sie nie hören? Keine.

 **Spitex**
Stadt und Land



... alles aus einer Hand!

- immer die gleiche Mitarbeiterin
- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel

WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!



ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

- Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushalthilfe
- Informationen zu unserem Demenz-Angebot
- Inkontenzprodukte 
- Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)
- Bitte rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG
Worbstrasse 46 | Postfach 345
3074 Muri b. Bern | T 0844 77 48 48
www.homecare.ch

Freiwilliges Engagement

Wer im Alter viele soziale Kontakte pflegt und über ein vielfältiges Netzwerk verfügt, ist nicht nur zufriedener, sondern bleibt auch länger gesund. Freiwilliges Engagement ist ein sicherer Weg, um neue Beziehungen zu knüpfen, sich Herausforderungen zu stellen und Verantwortung zu übernehmen.

VON JAKUB SAMOCHOWIEC

Der mit dem Alter assoziierte mentale Abbau hat nicht nur biologische Gründe. Viel hängt auch mit einem Verfallen in Routinen zusammen. Wir verfallen in Routinen, weil Entscheidungen anstrengend sind und diese Anstrengung mit Routine vermieden wird. Je weniger wir aber entscheiden, desto schwieriger fällt es uns. Es ist wie mit einem Muskel, der regelmässig trainiert werden muss, um nicht zu verkümmern. Studien in Altersheimen zeigen, dass schon nur die Verantwortung über Pflanzen und die Möglichkeit, über einfache Alltagsfragen mitzubestimmen, geistige Beweglichkeit und das Wohlbefinden steigern.

Im Alter schrumpft auch unser soziales Umfeld. Wir haben weniger, dafür aber stärkere und bedeutsamere Beziehungen. In manchen Fällen aber auch zu wenige. Einsamkeit ist ein häufiges Phänomen bei älteren Menschen. Wer viele soziale Kontakte hat, ist nicht nur zufriedener, sondern bleibt auch länger gesund. Dabei zeigt sich, dass ein vielfältiges soziales Netzwerk, welches nicht nur die Familie beinhaltet, auch von Vorteil ist.

Das Ausbrechen aus Routinen, das Fällen von Entscheidungen, die Übernahme von Verantwortung und möglichst vielfältige soziale Kontakte sind also psychologische Faktoren, die für unsere Gesundheit besonders wichtig sind. Und das nicht erst im Altersheim, sondern in unserem gesamten Erwachsenenleben. Doch kann man für das Übernehmen von Verantwortung keine Pille nehmen. Neue Freunde lassen sich nicht vom Hausarzt verschreiben.

Was ein Hausarzt aber verschreiben könnte, ist freiwilliges Engagement. Neben den Broschüren zu

Grippeimpfungen und Zeckenrisikogebieten sollten Broschüren über Möglichkeiten zum Engagement im Wartezimmer aufliegen. Denn Engagement ist ein sicherer Weg hin zu neuen Herausforderungen, der Übernahme von Verantwortung und sozialen Kontakten. Doch die Organisation der freiwilligen Arbeit wandelt sich. Bisher organisierte sich freiwilliges Engagement stark über lokale Strukturen wie Vereine und Organisationen, die Kirche und das Dorfleben.

Unsere Gesellschaft ist aber immer mobiler geworden, weshalb der Bezug zum Lokalen schwindet. Viele kennen kaum noch ihre Nachbarn. Dafür sind auch Gemeinden verantwortlich, die ihre Bewohnerinnen und Bewohner als Kunden behandeln, wodurch das Gemeinschaftsgefühl ebenfalls leidet. Die unendlich vielen Möglichkeiten, wie wir unser Leben gestalten wollen, machen es zusätzlich schwerer, uns auf etwas festzulegen. Viele alte Strukturen lösen sich auf. Das muss nicht nur schlecht sein, doch stellt sich die Frage, wie die Zivilgesellschaft das Wegfallen dieser Strukturen kompensieren kann.

Verschiedenste Aufgaben für Freiwillige

Eine Möglichkeit ist, freiwilliges Engagement im Internet zu koordinieren. Auf «benevol-jobs.ch» haben diverse Organisationen Aufgaben für Freiwillige ausgeschrieben. Das sind Sprach- und Nachhilfestunden, Besuchsdienste, Fahrdienste und vieles mehr. Wer gleich anpacken will, ist dort bestens bedient.

Manche Angebote streichen den persönlichen Nutzen stärker hervor. Auf Zeitbörsen, wie «zeitboerse.ch», wird Engagement mit Zeit vergütet. Eine Stunde einer geleisteten Hilfeleistung kann bei jemand anderem wieder als Hilfe bezogen werden. «kiss-zeit.ch» und «zeitvorsorge.ch» haben dieses Konzept als Ergänzung zur Altersvorsorge entworfen. Man legt nicht Geld, sondern ein Zeitguthaben an, über welches man später Hilfe beziehen kann.

Eine andere Möglichkeit ist, nicht direkt Missstände anzugehen, welche durch Freiwilligenarbeit gelöst werden müssten, sondern gemeinsam neue, zeitgemässere Struk-



Von Jakub Samochowiec, Senior Researcher, Gottlieb Duttweiler Institut. Er ist Autor der GDI-Studie «Die neuen Freiwilligen», die im Auftrag des Migros-Kulturprozenten verfasst wurde. Die Studie formuliert Rahmenbedingungen für ein zivilgesellschaftliches Engagement der Zukunft. Kostenloser Download: gdi.ch/freiwillige2018

tut Körper und Geist wohl



Foto: Fotolia

Soziale Kontakte – auch zwischen den Generationen – sind psychologische Faktoren, die für die Gesundheit im Alter wichtig sind.

turen aufzubauen, die zivilgesellschaftliches Engagement fördern. Da sind alle gefordert. Der Staat kann Freiräume dafür schaffen, indem er Räume vor der Übernahme durch Investoren bewahrt, damit beispielsweise Quartier-treffpunkte daraus entstehen können. Gleichzeitig sollte der Staat nicht alles regulieren, mit der Absicht, jegliche nur denkbaren Risiken zu vermeiden. Als Einzelpersonen sind wir auch gefordert, Strukturen zu schaffen. Beispielsweise, indem wir neue Nachbarn zum Abendessen einladen.

Auch für nachbarschaftliche Kontakte gibt es Hilfsmittel. Auf der Webseite «pumpipumpe.ch» kann man beispielsweise Aufkleber bestellen, auf denen unterschiedliche Gegenstände abgebildet sind, etwa eine Fahrradpumpe oder eine Bohrmaschine. Durch das Anbringen der Kleber am eigenen Briefkasten zeige ich den Nachbarn, welche Gegenstände sie bei mir ausleihen können. Das schont die Umwelt, spart Geld und animiert zur Kontaktaufnahme. Sind diese Bekanntschaften im Wohnhaus oder im Quartier erst mal gegeben, entstehen in der Folge viele Dinge. Der Garten kann zusammen bepflanzt werden. Ein Strassenfest oder ein Quartierflohmarkt kann organisiert werden. Ein Repaircafé kann gegründet werden, wo Gegenstände der Nachbarschaft repariert werden, anstatt sie wegzuerwerfen. In einem leer stehenden Lokal kann ein Quartiertreffpunkt entstehen.

Die Idee, dass zunächst Strukturen geschaffen werden müssen, verfolgt beispielsweise auch die Grossmütter-

revolution (grossmuetter.ch), eine Organisation, die Frauen der heutigen Grossmütter-Generation miteinander vernetzt. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, einen «wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Generationsbeziehungen im Wandel der Gesellschaft» zu leisten. Wie dies genau durchgeführt wird, entscheidet sich durch eine Debatte, nicht durch vorgegebene und auszuführende Aufgaben.

Aber natürlich gibt es auch Menschen, die lieber direkt etwas anpacken wollen, anstatt erst lange über Sinn und Zweck zu debattieren. Diese sind auf Freiwilligenplattformen besser bedient. Zu tun gibt es für alle genug. Herausfordernd ist beides. Gesund und befriedigend deshalb auch.

ZEIT SCHENKEN, LEBENSERFAHRUNG TEILEN

Sind Sie in Pension oder stehen Sie kurz davor? Möchten Sie Ihre Fähigkeiten weiterhin sinnvoll einsetzen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Ihren Wünschen entsprechend freiwillig zu engagieren. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung in folgenden Bereichen: Bildung+Sport, Hilfen zu Hause, Ortsvertretung, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer, Treuhand- und Steuerklärungsdienst. Ist Ihr Interesse geweckt? Weitere Auskünfte: Telefon 041 226 11 88 oder lu.prosenectute.ch/IhrEngagement.

Interessante freiwillige Engagements finden Sie auch bei win60plus, Geschäftsstelle Luzern, Telefon 041 210 53 70, Zweigstelle Seetal, Telefon 041 910 10 70 (siehe Inserat S. 29.) Wir danken Ihnen für Ihr Engagement und freuen uns auf Sie.



Rosmarie Rüegg, Uster

«Stöcklin holt mich an der Haustür ab und bringt mich wieder heim. So kann man auch im Alter noch auf Reisen gehen.»

« Eine Freundin hat mir Bad Wörishofen in den schönsten Farben geschildert. Und ich muss ihr recht geben. Was ich an Bad Wörishofen besonders schätze, sind das viele Grün und die gepflegten Anlagen – und es gibt Gott sei Dank keine Hochhäuser! »



Oben: Ortsbild Bad Wörishofen
Links: Aromagarten Bad Wörishofen

Bad Wörishofen

Kurstadt mit grosser Kneipp-Tradition und vielen anderen Angeboten vom Kurpark über die Südseetherme bis zu Golf und Segelfliegen.

Stöcklin Angebot

Kur- und Ferienaufenthalte Bad Wörishofen von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen. 11 erstklassige 3- und 4-Stern-Hotels. Schnupperreisen.

Stöcklin Katalog

Im Programm neben Bad Wörishofen auch Abano-Montegrotto, Montecatini und Ischia. Fordern Sie den Stöcklin Katalog 2018 unverbindlich an!



Stöcklin Reisen AG
Dorfstrasse 49
CH-5430 Wettingen
Tel. 056 437 29 29
www.stoecklin.ch,
info@stoecklin.ch



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich
willkommen
im Team

Wir suchen Sie. Mahlzeitenverträge/innen für freiwillige Einsätze

Ihre Aufgaben

- Lieferung von vollwertigen Mahlzeiten 3x pro Woche, jeweils Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag
- je zirka 3 - 5 Stunden

Ihr Profil

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern · Andy Muff · Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · andy.muff@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



Zu zweit gehts besser: Barbara Schwegler Peyer (li.) und Irene Hurschler-Eiholzer sind froh, dass sie sich die Aufgaben teilen können.

Foto: Peter Lauth

«Wir geben Pro Senectute ein Gesicht»

Barbara Schwegler Peyer und Irene Hurschler-Eiholzer sind die Ortsvertreterinnen von Pro Senectute Kanton Luzern in Willisau. Sie organisieren unter anderem die Herbstsammlung. Dieses freiwillige Engagement üben sie gemeinsam aus.

VON BERNADETTE KURMANN

Spätestens nach den Sommerferien können Barbara Schwegler Peyer und Irene Hurschler-Eiholzer nicht mehr ruhig auf ihren Stühlen sitzen. Sie sind die Ortsvertreterinnen von Pro Senectute Kanton Luzern in Willisau. Ende September beginnt die Herbstsammlung, und diese will organisiert und durchgeführt sein.

Die Arbeit der beiden Frauen beginnt aber schon lange vorher. «Nach der Sammlung ist nämlich vor der Sammlung», sind sie sich einig. Rund 17 Frauen sind in Willisau

unterwegs. Jedes Jahr gibt es Rücktritte, und neue Frauen und Männer müssen gefunden werden. «Man muss die Leute mögen, sonst macht man diese Arbeit nicht», sagt Barbara Schwegler Peyer. «Ja, und ein offenes Ohr braucht es auch», ergänzt Irene Hurschler.

Die beiden Ortsvertreterinnen (OV) verstehen sich gut und sind froh, dass sie die freiwillige Arbeit zu zweit ausüben. Die eine hat Stärken am Computer und erledigt die Schreibarbeit, die andere mag Zahlen und ist für die



Ein Haus mit herzlicher Atmosphäre

Fantastische Lage. Herzliche Gastlichkeit. Pflegerische Kompetenz. Das Kurhaus Seeblick in Weggis ist der perfekte Ort für eine Auszeit.

Hier fühlen Sie sich rundum wohl. Das Kurhaus Seeblick in Weggis verbindet den Komfort eines modernen Hotels mit der familiären Atmosphäre einer gemütlichen Pension. Schöne und stilvoll renovierte Hotelzimmer mit Balkon bieten ein wohnliches Ambiente und einen herrlichen Blick über den Vierwaldstättersee. Eine feine Küche mit regionalen Produkten, ein gepflegter Hotelgarten, gemütliche Räume, Terrassen und Winkel: Im Seeblick können Sie wunderbar entspannen.

Gut ausgebildetes Personal betreut die Gäste und bietet bei Bedarf fachkundige Pflege und Spitex-Leistungen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Kurhaus Seeblick. Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie die traumhaft schöne Gegend um Weggis! Unser Wohlfühl-Paket für 3 oder 5 Tage mit Halbpension und Gratis-Eintritt in eine Wellnessanlage gibt's bereits ab Fr. 489.- pro Person.

Kurhaus Seeblick
 Baumenweg 20, CH-6353 Weggis
 T +41 (0)41 392 02 02
 reservation@kurhaus-seeblick.ch
 www.kurhaus-seeblick.ch



Infoveranstaltung



**PRO
 SENECTUTE**
 GEMEINSAM STÄRKER

**Dienstag,
 30. Oktober
 2018
 18.30 Uhr
 Luzern**

«Vorsorge im Alter» Vorausdenken und selber entscheiden

Referate

- **Finanzielle Vorsorge** im Alter, Marcel Hüsler, Raiffeisenbank Luzern
- **Vorsorgedossier DOCUPASS**, Léa Thüring, Leiterin Soziale Arbeit
- **Vorsorgeauftrag - Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde**, lic. iur. Marco Kathriner, KESB Luzern-Land

Austausch beim anschliessenden Apéro

RAIFFEISEN

Informationen und Anmeldung (Eintritt gratis):
 041 226 11 88 · event@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
 lu.prosenectute.ch

Finanzen und Abrechnungen zuständig. Irene Hurschler ist seit acht Jahren Ortsvertreterin und hat vorher schon jahrelang gesammelt. «Das Sammeln ist in der Regel der Einstieg.» Barbara Schwegler Peyer ist seit 2015 dabei. Gemeinsam organisieren sie die vierte Herbstsammlung.

Kurz vor Beginn kommen alle Sammlerinnen zusammen. Das Material wird verteilt, Informationen weitergegeben und Fragen beantwortet. «Es gibt Frauen, die würden am liebsten am gleichen Abend loslegen.» Die Zeitspanne für die diesjährige Spendensammlung ist von der Stiftung ZEWO für die ganze Schweiz fix auf sechs Wochen festgelegt. In allen Medien wird sie angekündigt: durch Fernsehspots und Artikel in nationalen und regionalen Zeitungen.

Dann geht es los. Jede Sammlerin übernimmt ein Gebiet. Sie läutet an Haus- und Wohnungstüren, erklärt, wer sie ist und weshalb sie Geld für die kostenlose Sozialhilfe von Pro Senectute sammelt. Viele Personen sind den Freiwilligen bekannt, andere noch nicht. «Vor allem die Jungen brauchen Informationen», sagt Irene Hurschler. Sie findet es wichtig, dass die Leute gut informiert sind.

Jeder Betrag ist willkommen. Die Kontakte sind unterschiedlich lang und dauern von einer Minute bis zu einer Stunde. Abgewiesen werden die Sammlerinnen nur selten. Nicht immer sind alle daheim, andere wollen die Türe nicht öffnen. «Ich muss gute Laune haben, wenn ich gehe, sonst bleibe ich besser daheim», erzählt Barbara Schwegler Peyer mit einem Lächeln und erklärt: «Die Leute spüren, wenn man nicht gut drauf ist, und dann läuft gar nichts.»

Freude am Kontakt ist eine gute Voraussetzung

Es kommt vor, dass die Sammlerinnen auf schwierige Situationen treffen: Eine Frau musste ihren Mann gerade ins Spital bringen oder eine nahestehende Person ist gestorben. Dann braucht es Zeit und Fingerspitzengefühl. «Man muss gut hinhören können. Manchmal ist es auch möglich, einen Tipp zu geben oder auf ein Angebot von Pro Senectute aufmerksam zu machen», weiss Irene Hurschler. Den Erfolg ihrer Tätigkeit erfahren die Freiwilligen oft im Nachhinein, wenn das Interesse an den Angeboten von Pro Senectute wieder gestiegen ist.

Warum leisten die beiden Frauen diese Freiwilligenarbeit? Irene Hurschler mag betagte Menschen, das war schon früher so, als sie als medizinische Praxisassistentin arbeitete. Aus Freude am Kontakt mit ihnen hat sie vor Jahren spontan fürs Sammeln zugesagt. Barbara Schwegler Peyer ist überzeugt, dass eine Gesellschaft ohne Freiwilligenarbeit nicht Bestand hat. Trotzdem brauchte sie Zeit für die Zusage. «Im Wissen, dass bei der älteren Generation viel Geld liegt, war es mir wichtig, gute Gründe zu

SPENDEN FÜR DIE SOZIAL- UND ALTERSARBEIT IN DEN GEMEINDEN

Vom 24. September bis 3. November 2018 findet die von der ZEWO bewilligte Jahressammlung von Pro Senectute statt. In rund 70 Gemeinden des Kantons Luzern werden in dieser Zeit zirka 700 Sammlerinnen und Sammler von Tür zu Tür unterwegs sein, in 21 Gemeinden verteilen Ehrenamtliche schriftliche Sammlungsaufrufe. In der Stadt Luzern und vier weiteren Gemeinden werden diese per Post verschickt. Drei Viertel des Spendenertrags werden für die Arbeit im Bereich der kostenlosen Sozialberatung eingesetzt, sodass ältere Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können. Ein Viertel steht für die Altersarbeit in den Gemeinden zur Verfügung.

kennen, weshalb ich für sie Geld sammeln soll.» Dann realisierte die ehemalige Pflegefachfrau, dass in der Schweiz jede achte Person im Alter unter der Armutsgrenze lebt. «Vor allem für diese Menschen und ihre Angehörigen ist die kostenlose Beratung durch Pro Senectute sehr wertvoll.»

Zusätzliche Männer und Frauen erwünscht

Die beiden Ortsvertreterinnen wissen, wie wichtig die Sammlerinnen für Pro Senectute sind: «Wir geben ihr ein Gesicht», betont Barbara Schwegler Peyer. Irene Hurschler ergänzt: «Wir erzählen von den Angeboten und sind vor Ort präsent.» Dank der Sammlung kommt ein namhafter Betrag zusammen. Drei Viertel davon gehen an Pro Senectute Kanton Luzern für die kostenlose Sozialberatung. Der Rest bleibt in der Gemeinde. Damit werden Altersprojekte in Willisau unterstützt.

Nach der Herbstsammlung treffen sich alle Sammlerinnen noch einmal. Sie sind gespannt auf das Ergebnis und freuen sich, wenn es gut gelaufen ist. Gemeinsam wird auch besprochen, welche Projekte unterstützt werden sollen. Die Freiwilligen werden jedes Jahr von Pro Senectute als Zeichen des Dankes zu einem – von Firmen gesponserten – Fest eingeladen.

Pro Senectute ist gut beraten, zu ihren Freiwilligen Sorge zu tragen. Denn Sammelnde sind selbst im ländlichen Willisau rar. Barbara Schwegler Peyer und Irene Hurschler würden sich über ein paar zusätzliche Frauen – und auch Männer – sehr freuen.

Für die beiden Willisauer Ortsvertreterinnen ist die Herbstsammlung eine ihrer Hauptaufgaben im Jahr. Dazu kommen rund 60 Besuche von Geburtstagsjubilarennen und -jubilaren. Dies wird in jeder Gemeinde individuell gehandhabt. So organisieren andere Ortsvertretungen zusätzlich zur Herbstsammlung z.B. Ausflüge, Ferien, Spiel- und Jassnachmittage oder Mittagstische für Seniorinnen und Senioren.



Hedy Frank (66) und Elana (6) haben viel Zeit zusammen verbracht (li.). MUNTERwegs-Koordinatorin Rita Pasquale serviert auf der Schifffahrt feine Leckereien. Christina Weibel (68) und Clara (11) blättern im Tagebuch, in dem sie ihre Aktivitäten festgehalten haben (re.).

Alt und Jung ein Jahr lang

Vieles trennt Hedy Frank und Elana: das Alter, die Hautfarbe, die Herkunft. Und doch haben die Rentnerin und das Kindergartenkind viel Spass zusammen – dank dem Projekt MUNTERwegs.

VON ASTRID BOSSARD MEIER

Hedy Frank ist 66 und wohnt in Kriens. Elana ist 6, stammt aus Eritrea und wohnt in Emmenbrücke. Seit letztem Herbst haben die beiden viel zusammen unternommen. Sie fuhren mit der Seilbahn auf die Krienser Egg, bauten einen Schneemann, verzierten Weihnachtsguetsli, planschten im Freibad oder besuchten das Spiegellabyrinth im Gletschergarten.

«Nach meiner Pensionierung wollte ich mich irgendwo engagieren», sagt Hedy Frank. Durch eine Info-Veranstaltung über Freiwilligenarbeit wurde sie auf MUNTERwegs aufmerksam. «Das ist es», dachte die ehemalige Pflegefachfrau und wurde zur «Mentorin», wie die Freiwilligen bei MUNTERwegs heissen. Die Idee ist so einfach wie bestechend: Vom Herbst bis zum nächsten Sommer treffen sich Kind und Mentorin mindestens alle zwei Wochen und unternehmen etwas. Durch die gemeinsamen Aktivitäten erhalten die Kinder Impulse für ihre Freizeit, sie werden in der Selbstständigkeit unterstützt, und der Austausch hilft insbesondere fremdsprachigen Kindern, noch besser Deutsch zu lernen. Rund ein Viertel aller Mentorinnen und Mentoren sind im Pensionsalter.

Bezugsperson für Kinder mit Migrationshintergrund

Gegründet wurde MUNTERwegs 2009 von Miriam Hess und Karin Lindner, die beide im pädagogisch-therapeutischen Bereich arbeiten. Die Initiantinnen wollten Kindern mit Migrationshintergrund, Kindern aus armutsbetroffenen Familien oder solchen, die sozial noch nicht gut integriert sind, eine zusätzliche Bezugsperson zur Seite stel-

len. Die Idee fruchtete. Heute wird MUNTERwegs an sechs Standorten umgesetzt: Baar, Basel-Stadt, Cham, Emmen, Risch/Rotkreuz und im Rontal.

Seitdem sich Mentorin Hedy Frank und die sechsjährige Elana im letzten Herbst beim Kennenlernanlass zum ersten Mal sahen, ist beinahe ein Jahr vergangen. Nun ist das Schuljahr zu Ende, und damit endet auch die gemeinsame Zeit. Denn das MUNTERwegs-Projekt ist immer auf acht Monate ausgelegt. «Die zeitliche Begrenzung finde ich gut», sagt Hedy Frank. «Das Engagement ist überschaubar, und nach einem Jahr kann man sich neu entscheiden, ob man mitmachen möchte.» Natürlich ist es erlaubt, den Kontakt zum Kind und zu dessen Eltern weiterhin auf privater Basis zu pflegen. Das möchte Hedy Frank tun, «denn inzwischen habe ich Elana und ihre Familie ins Herz geschlossen». Zusätzlich wird sie bald ein neues Kind begleiten.

Zum Abschluss des Projektjahres sind alle 15 teilnehmenden Kinder des Standorts Emmen und die Freiwilligen zu einer Schifffahrt eingeladen. Elana sitzt neben ihrer Mentorin und lässt sich ein Stück Kuchen schmecken, während das Boot über das glitzernde Wasser gleitet. Mit an Bord sind auch Christina Weibel (68) und Clara (11). «Andere Senioren setzen sich beispielsweise für den Besuchsdienst im Altersheim ein», sagt Christina Weibel. «Ich unternehme lieber etwas mit Kindern.» Sie versuche, das zu fördern, was in Claras Familie aus Zeitgründen weniger gut möglich sei. Das Mädchen zieht ein dickes Tagebuch aus der Tasche und blättert darin. Es zeigt Einträge und Fotos vom vergangenen Jahr. «Hier habe ich



Nun heisst es Abschied nehmen. Die MUNTERwegs-Teams aus Emmen beim Schlussanlass. Ganz rechts Erwachsenenbildnerin Rita Pasquale, die Standortverantwortliche für Emmen.

zusammen unterwegs

Clara geholfen, sich zu verkleiden. Danach sind wir gemeinsam nach Luzern an den Fasnachtsumzug gegangen», erinnert sich Christina Weibel und zeigt auf ein Foto. «Und hier waren wir an der Apfel-Ausstellung im Naturmuseum», erklärt Clara den nächsten Eintrag.

Unterwegs mit einem Ausweis

Auch Jürg Karrer und Denis geniessen den letzten gemeinsamen Nachmittag auf dem Schiff. Der 72-jährige Rentner und das zehnjährige Mädchen sind ein aussergewöhnliches Team. Normalerweise vermittelt MUNTERwegs keine Mädchen an Männer. Doch Denis kannte Jürg Karrer bereits von seinem Einsatz als «Senior im Klassenzimmer», und sie freute sich über ihn als Begleiter.

Welche Unternehmungen haben ihr besonders gut gefallen? «Wir waren im Zoo, und einmal haben wir sogar eine Schoggifabrik besucht», erzählt das Mädchen mit leuchtenden Augen. «Und wir haben oft gebacken. Pizza oder Kuchen beispielsweise», ergänzt Jürg Karrer und zeigt auf seinem Handy das Foto einer reich verzierten Torte. Doch es gibt auch Herausforderungen. Als Mann müsse er mit Nähe und Distanz besonders sorgsam umgehen, sagt er. Im Vorjahr begleitete er einen Buben aus Sri Lanka als Mentor. Auf einer Zugfahrt hörte eine Reisende zu, wie er den Jungen nach seinen Geschwistern fragte. Prompt wollte sie von ihm wissen, was er mit diesem Kind mache. «Einerseits hat es mich gekränkt, dass mir als Mann mit Kind sofort Böses unterstellt wird. Andererseits ist die Zivilcourage dieser Person ja auch positiv.»

Heute haben MUNTERwegs-Mentorinnen und -Mentoren einen Ausweis, der ihre Funktion erklärt. «Ich habe jedoch nie mehr etwas Ähnliches erlebt.» Dafür werde Denis öfter gefragt, ob es ihr gefalle, mit dem Grossvater etwas zu unternehmen. «Dann müssen wir beide immer etwas schmunzeln.» Jürg Karrer betont, dass nicht nur das

Kind, sondern auch er selber vom Projekt profitiere. «Ich habe keine Grosskinder und geniesse diese Rolle. Das Kinderlachen und die Lebensfreude sind ein richtiger Aufsteller.»

Damit MUNTERwegs rundläuft, ist viel Hintergrundarbeit nötig. Der Verein beschäftigt an jedem der sechs Standorte eine professionelle Koordinatorin im Kleinstpensum, welche die Mentoren in ihrer Aufgabe unterstützt. In Emmen ist Erwachsenenbildnerin Rita Pasquale dafür verantwortlich. Sie bringt interessierte Mentorinnen und Kinder zusammen oder organisiert gemeinsame Aktivitäten wie den Kennenlern- oder Abschiedsanlass. Zudem bietet sie den Mentorinnen und Mentoren ein Coaching und lädt sie regelmässig zu Austausch-Treffen ein. «Die Freiwilligen sind sehr nahe bei den Familien und bekommen auch Schwierigkeiten mit», sagt Rita Pasquale. Leben mit wenig Geld oder wenig Wohnraum beispielsweise, Probleme in der Familie oder zwischen den Ehepartnern. «Das muss man aushalten können. An den Treffen können wir uns austauschen.»

Die Abschieds-Schiffahrt neigt sich dem Ende entgegen. «Gerade für uns Pensionierte ist MUNTERwegs ein tolles Projekt», sagt Hedy Frank, während sie Elanas Sachen zusammenpackt. «Man lernt selber Neues kennen. Nun weiss ich wieder, wo die schönen Spielplätze sind. Und ich war in Museen, die ich alleine eher weniger besucht hätte.» Als das Schiff beim Steg ankommt, verabschieden sich die beiden von den anderen Kindern. Dann begleitet Hedy Frank ihren Schützling ein letztes Mal nach Hause.

Ab Herbst 2018 plant MUNTERwegs an den Standorten Emmen und Rontal neue Gruppen. Informationsabend für interessierte Mentorinnen und Mentoren: Donnerstag, 30. August, in Root; Montag, 3. September, in Ebikon; Montag, 10. September, in Emmen. Weitere Informationen unter www.munterwegs.eu.

Sport und Bewegung als Lebenselixier

Bewegung prägt den Alltag von Josef Amrein (95) und Marlene Michel (63). Beide steckten viel Herzblut, Energie und Engagement in ihre jahrzehntelange sportliche Tätigkeit. Freiwilligenarbeit war dabei für beide kein Fremdwort.

Von Esther Peter

Marlene Michel-Burri, 63, Malters



Fotos: Esther Peter

Turnkleider gehören für Marlene Michel praktisch zum Alltag. Und dies sage und schreibe seit 45 Jahren. Die 63-Jährige «erbte» die Leidenschaft fürs Vorturnen von ihrer Mutter, die als Gründungspräsidentin der Frauenriege Malters eine aktive Turnerin war.

Die sportliche Erfolgsgeschichte startete für Marlene Michel 1973, als beim Altersturnen eine Leiterin ausfiel. «Es war für mich sofort klar, dass ich einspringe», erzählt sie von ihren Anfängen, «auch wenn mir als 18-jährigem Teenager damals die Erfahrung und das Know-how noch fehlten.» Sie spürte, dass sie sich genau dies für

ihre berufliche Zukunft vorstellte. Ihre Augen strahlen bei diesen Aussagen, und es ist deutlich zu spüren, dass sie auch nach so vielen Jahren nichts von ihrer Power, Energie und Freude für das Vorturnen verloren hat.

Dass sie Mitte der 70er-Jahre ihre grosse Leidenschaft aber tatsächlich zum Beruf machen konnte, ist für die Mutter von drei erwachsenen Kindern keineswegs selbstverständlich. Die dreijährige Ausbildung zur Gymnastik-Lehrerin an der Gymnastikschule Guggenbühl in Basel war zu jener Zeit ein Novum. Sie liess sich aber trotz dieser leichten Ungewissheit, wohin sie dieser Weg führen

Möchten Sie einen Kurs von Bildung+Sport besuchen? Das aktuelle Kursprogramm «impulse» finden Sie auf unserer Homepage www.lu.prosenectute.ch. Die Kurse können direkt auf der Homepage gebucht werden. Haben Sie Fragen zu einem unserer über 300 Kurse? Informationen erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99 oder per Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch.

würde, von ihrem Vorhaben nicht mehr abbringen. «Turnen und Seniorenturnen ganz besonders bedeutete mir so viel, dass ich genau wusste, was ich wollte.»

Bewegung und Sport gehörten fortan zu ihrem täglichen Leben. Bei der Planung der Lektionen wird das Wohnzimmer zum Vorbereitungsstudio umfunktioniert. Nach wie vor hält sie die Lektionen schriftlich fest. Sie baut die Faktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit ein und achtet darauf, dass nebst den sportlichen Komponenten stets auch Einheiten fürs Gedächtnis mit dabei sind. Abgerundet werden die Vorbereitungen mit der Suche nach geeigneter Musik, dem passenden Turngerät wie zum Beispiel Theraband oder Ball, hin und wieder kommt auch etwas Unkonventionelles zum Einsatz. «Mit der

» Mit der Planung beginnt die Vorfreude auf die nächste Stunde.„

Planung beginnt für mich die Vorfreude auf die nächste Stunde.»

Ihr Können, ihre Begeisterungs- und Motivationsfähigkeit blieben nicht lange unbemerkt. So kamen weitere Institutionen auf sie zu. In der Folge unterrichtete Marlene Michel für die Bewegungstherapie Stiftung Schürmatt Zetzwil, das Therapiezentrum Ausserhofmatt Schachen oder in den Fitnessgruppen in Malters, Schwarzenberg und Menznau. Diese Liste könnte um ein Vielfaches verlängert werden. All diese Tätigkeiten hat sie aber vor einiger Zeit ad acta

gelegt. Auch wenn es turnerisch nun etwas ruhiger geworden ist, langweilig wird es im Hause Michel-Burri noch lange nicht. Nach wie vor mit viel Freude, Engagement und Herzblut leitet sie die drei Altersturngruppen in Malters. Auch ihre beiden Schwestern und ihr Ehemann nehmen regelmässig an diesen Turnstunden teil.

Hier kommt auch der kameradschaftliche Teil nicht zu kurz. So wird jedes Jahr gemeinsam ein Ausflug organisiert und anlässlich der Weihnachtsfeier Rückblick gehalten, ein Zobig genossen, gemeinsam musiziert und Lotto gespielt. «Dies ist für mich der perfekte Ausgleich zum Haushalt.» Schliesslich müsse sie auch für ihre drei Grosskinder im Alter von sechs, vier und zwei Jahren fit bleiben, ergänzt sie mit einem Schmunzeln.

Josef Amrein, 95, Kriens

Spiel, Satz, Sieg. Tennis ist seit einigen Jahren, ja sogar Jahrzehnten die grosse Leidenschaft von Josef Amrein. Jeden Montag steht der 95-Jährige mit grosser Begeisterung auf dem Court. Lehrbuchmässig schlägt er die Bälle mit der Vorhand, der Rückhand oder beim Aufschlag. Kursleiterin Heidi Steiner korrigiert hin und wieder, vor allem aber motiviert sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

«Sie hat viel Geduld mit uns», sagt Josef Amrein und ergänzt mit einem charmanten Lächeln: «Sie ist ein Goldschatz.» Bei der abschliessenden Doppelpartie gehört Josef Amrein zu den Gewinnern. Doch dies steht für ihn nicht mehr im Vordergrund. Viel wichtiger ist für ihn Kameradschaft, Bewegung und damit verbunden «das Fitbleiben». «Ich habe in diesem Pro Senectute-Kurs neue Freundschaften geschlossen. Mit einer Tennislektion in die Woche zu starten, das ist für mich einfach wunderbar.»



Dank diesen Tennisstunden von Pro Senectute Kanton Luzern beginnt

für Josef Amrein die Woche immer mit einem persönlichen Höhepunkt. ▶

Seniorenaktion 60+
auf der **Sonnenseite** von Engelberg

1. September bis 11. November 2018 (tägliches Betrieb)

Bahn & Mittagsteller
ab CHF 30.–

Berglodge Restaurant Ristis

041 639 60 60 | www.brunni.ch

club sixtysix
Unterstützt pro senectute kanton luzern

NEU
Kafi mit Jass im Quai4
* ein Kaffee oder ein Tee und ein feines Stück Kuchen zum Preis von Fr. 7.– statt Fr. 10.40

Inserat mitnehmen und profitieren!

Jassen und Spielen mit Kaffee und Kuchen – immer mittwochs von 15 bis 17 Uhr

QUAI 4
RESTAURANT – EINFACH GUT
Am Alpenquai 4 in Luzern – www.quai4.ch

Badewanntüren VARIODOOR
Einbau in jede bestehende Badewanne
3 Verschiedene Modelle

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

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen
- Badehilfen
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'950.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

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

Sie geben ihm eine Struktur im Alltag. Die Leidenschaft für den gelben Ball entdeckte er vor einigen Jahren in den Ferien in Scuol. Sportlich unterwegs war der Vater von fünf Kindern aber schon immer. Dies ist auch der Grund, dass er im hohen Alter von 95 Jahren immer noch so fit unterwegs ist.

Aktuell sind es die Tennisstunden, die fix eingeplant sind. Gerne unternimmt er auch längere Spaziergänge. Das Naherholungsgebiet rund um Luzern ist dafür bestens geeignet. Die Freude an der Bewegung «entdeckte» Josef Amrein bereits als kleiner Junge. Fussball und Leichtathletik standen in seinen Jugendjahren im Vordergrund. Diese Sportarten übte er auch als Familienvater aus. Er war unter anderem Mitbegründer des Sportclubs Kriens und hatte längere Zeit die Funktion als Spieler-Trainer inne. Auch ehrenamtliches Wirken war für

„**Es macht mich glücklich, dass ich auch im Alter von 95 Jahren noch regelmässig Sport treiben kann.**„

ihn kein Fremdwort. Im Turnverein Kriens stand er mehrere Jahre als Oberturner und Leichtathletiktrainer im Einsatz. Beim Eidgenössischen Turnfest in Bern gewann er im Zehnkampf den begehrten Lorbeerkranz.

Die Liste seiner sportlichen Betätigungen ist endlos lang. Zu erwähnen gilt es unter anderem noch seine Tätigkeit als Skilehrer in der Skischule Luzern. In dieser Funktion brachte er

unzähligen Kindern das Skifahr-ABC bei. Josef Amrein schwärmt von seiner sportlichen Vergangenheit. Er habe in dieser Zeit viel gelernt. Unter anderem mit Niederlagen umzugehen, aber auch, dass das Selbstwertgefühl nach Erfolgen steigt.

Die Führungsaufgaben in den verschiedenen Sportarten hat er auch mit ins Berufsleben genommen. Nach der Lehre als Mechaniker arbeitete er bis zur Pension beim Flugplatz Emmen «Auch wenn mich diese Zeit geprägt hat, dies ist Vergangenheit», sagt er.

Zukunft ist die Tennislektion von Pro Senectute Kanton Luzern am Montagvormittag im Tenniszentrum Pilatus in der Gruppe von Heidi Steiner. «Es ist für mich nicht selbstverständlich, dass ich in meinem hohen Alter noch regelmässig Sport treiben kann», erzählt Josef Amrein, «umso glücklicher bin ich, dass es noch so gut geht.»

Inserat

senevita
Näher am Menschen

Ferienaufenthalte und Probewohnen jederzeit möglich.

Willkommen zu Hause!

Wohnen und Leben im Alter heisst hohe Wohnqualität, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie – dafür steht die Senevita.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: www.senevita.ch

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern
Telefon 031 960 99 99 | kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch

ORPEA
SUISSE

«Ich gebe nicht auf, bis ich habe, was ich will»

Das Seniorenorchester Luzern erfreut seine Zuhörerinnen und Zuhörer seit der Gründung im Jahr 1983. Dirigiert wird es bereits seit zehn Jahren von Josef Gnos, der sich nach der ersten Probe für diese freiwillige Aufgabe begeistern liess.

VON SONJA HABLÜTZEL

Als Josef Gnos 2008 eine Anfrage von seinem Vorgänger Josef Meier bekam, ob er nicht das Seniorenorchester dirigieren wolle, lehnte er vorerst entschieden ab. Zum einen war er zu jener Zeit noch nicht pensioniert; zum anderen wollte er eigentlich nur noch seiner zweiten Passion, dem Malen, nachgehen und seine musikalische Tätigkeit langsam beenden. Zudem hatte er nach Jahrzehnten als Dirigent von Musikvereinen genug von der Vereinsarbeit und abendfüllenden Proben. Dieses Kapitel betrachtete er als abgeschlossen.

Die Verantwortlichen des Seniorenorchesters liessen nicht locker. So willigte er schliesslich ein, wenigstens eine Probe zu leiten. Als er vor dem Orchester stand und feststellte, was sich in lediglich einer Stunde hatte verbessern lassen, merkte er, dass er eben doch durch und durch Musiker war. Es folgten viele Proben, und mittlerweile liegt dieses Schlüsselerlebnis bereits zehn Jahre zurück. Bis heute hat er den Schritt nie bereut und denkt noch nicht ans Aufhören – obwohl er immer noch auf die Schulferien Rücksicht nehmen muss.

Einen Anteil an dieser erfreulichen Bilanz dürfte auch die interne Unterstützung haben. «Ich habe noch nie einen Verein erlebt, der so gut organisiert war. Alles funk-

tioniert hervorragend», unterstreicht Josef Gnos. Auch für den guten Draht zu Pro Senectute ist er sehr dankbar.

Auf Umwegen zur Musik

Dass Josef Gnos Dirigent werden sollte, war nicht von Anfang an klar. Er fühlte sich vielmehr zum Malen hingezogen. «Schon als Bub malte ich immer Bilder in mein Hausaufgaben-Heft», erinnert sich der 73-Jährige. Doch als Sohn einer grossen Familie wurde sein Wunsch, die Kunstgewerbeschule zu besuchen, nicht erhört. Auf eine Lehre als Tiefbauzeichner folgte die Rekrutenschule. Weil er seit seinem 11. Lebensjahr im Musikverein Hergiswil mitspielte, kam er zur Militärmusik, die ihm den weiteren Lebensweg ebnete. Als er danach genug Geld verdient hatte, ging er sofort nach Luzern ins Konservatorium zum berühmten Klarinettenlehrer Giuseppe Mercenati.

Beim Weitermachen im Militär durfte der junge Josef Gnos die Rekruten dirigieren, merkte, dass es funktioniert, und entschied, eine Ausbildung zum Blasmusikdirigenten zu beginnen. Diese schloss er im Juni vor 50 Jahren ab; zwei Monate später hatte er bereits ein Engagement als Dirigent bei der Feldmusik Sarnen. Hinzu kam nach dem plötzlichen Tod seines Lehrers Albert Benz das Symphonische Blasorchester des Schweizer Armeespiels dazu. Von da an ging es Schlag auf Schlag weiter: «Die Tätigkeiten für die Feldmusik Sarnen und die Militärmusik haben alles Weitere ausgelöst.» 1988 konnte er die Abteilung Blasmusikdirektion am Konservatorium übernehmen, und während 37 Jahren bis zu seiner Pensionierung leitete er die Musikschule Sarnen.

Hohes Niveau

Mit dem Seniorenorchester Luzern hat Josef Gnos ein fast komplettes Ensemble übernommen, das aus knapp 70 Musikerinnen und Musikern besteht. Aktuell sind drei

NÄCHSTE KONZERTE

2018

Donnerstag, 15. November, 15 Uhr, Katholische Pfarrkirche Willisau

Mittwoch, 21. November, 15 Uhr, Gemeindesaal Meggen

2019

Dienstag, 1. Januar, 13.30 und 17 Uhr, Luzerner Theater.

Neujahrskonzert Pro Senectute Kanton Luzern, Motto: «Neujahrsgrüsse aus aller Welt», Ticketvorverkauf ab Samstag, 1. Dezember, direkt im Luzerner Theater, Telefon 041 228 14 14.

Mittwoch, 15. Mai, 15 Uhr, Kirche St. Johann, Würzenbach Luzern,

Mittwoch, 22. Mai, 15 Uhr, Klostersaal, Muri AG



nicht zu kurz, auch wenn er während der Proben zuweilen für Ruhe sorgen muss. Denn bei den Seniorinnen und Senioren herrsche gelegentlich die gleiche Unruhe wie manchmal bei Jugendorchestern. An den Konzerten seien aber alle immer hoch konzentriert.

Trotz des Alters lobt der Dirigent die aufsteigende Qualität des Orchesters. Er führt dies nicht zuletzt darauf zurück, dass die Mitglieder jetzt, nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben, Zeit haben zum Üben. Sie alle wissen natürlich, dass Josef Gnos die Messlatte hoch setzt und hartnäckig bleibt, bis er erreicht, was er will.

Das hohe Niveau zeigt sich jeweils auch an den etwa sechs übers Jahr verteilten Konzerten, bei denen sie immer vor vollen Sälen spielen können und ausgezeichnete Kritiken erhalten. Für die Konzerte oder bei Lücken im Orchester sucht Josef Gnos auch die Zusammenarbeit mit jungen Berufsmusikerinnen und -musikern. Dieses Miteinander der Generationen sowie die Förderung junger Talente sind ihm wichtige Anliegen. Von den sonst eher seltenen Auftrittsmöglichkeiten der Jungen profitieren beide Seiten, wie er immer wieder feststellt: «Das befruchtet gegenseitig.»

Berufsmusiker dabei, der Rest sind Laien, die ein Leben lang Musik gemacht haben und gerne vor Publikum spielen. Der Altersdurchschnitt liegt bei etwas über 70, das älteste Mitglied spielt die kleine Trommel mit 91 Jahren immer noch hervorragend. Geprobt wird mit Ausnahme der Schulferien jeweils an Montagnachmittagen im Betagtenzentrum und Altersheim Viva Luzern Eichhof.

Seine Truppe führt der Dirigent nach dem Motto «fordern, nicht überfordern». Er findet die richtige Balance und die richtigen Worte, um auch Kritik positiv zu übermitteln. «Ein Dirigent ist wie ein Polizist. Man muss immer schauen, was läuft, und klar sagen, was man will, aber immer motivierend, damit die Musiker die Freude behalten», erklärt er. Dennoch kommt der Humor

Künstler in verschiedenen Bereichen

Wenn Josef Gnos nicht mit seinen Aufgaben rund um die Musik beschäftigt ist, ist er in den Bergen anzutreffen oder in seinem Atelier in Stans. Vor gut 25 Jahren nutzte er eine Schaffenspause dazu, wieder mit Zeichnen und Malen anzufangen. Er besuchte Abendkurse an der damaligen Kunstgewerbeschule Luzern, lernte die unterschiedlichen Techniken und konnte in Ameno im italienischen Piemont die Lithografie-Werkstatt eines Freundes wieder in Betrieb nehmen.

So sind bis heute zahlreiche Werke entstanden, die schon verschiedentlich an Ausstellungen zu sehen waren, noch bis im November in den Räumlichkeiten von Pro Senectute Obwalden in Sarnen.



Bleiben Sie selbständig!

Rundum 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

Mit PostAuto ins Wanderparadies

Attraktive Freizeitangebote auf
www.postauto.ch/ausflugstipps



PostAuto+

Die gelbe Klasse.



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Herzlichen
Dank für Ihre
Unterstützung.

Hoffnung schenken

Ihr Vermögen trägt Früchte – über Ihre Lebenszeit hinaus

Telefon 041 226 11 88 – legat@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



●●● **BALANCE CENTER** | NEUSTADT.

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Unser Beitrag für Ihre Alltagsbalance liegt ganz in Ihrer Nähe

Das BALANCE CENTER NEUSTADT im Herzen von Luzern stellt Sie als ganzheitlicher Mensch in den Fokus und sorgt in den drei Bereichen Physiotherapie, bellicon Studio und Superfood Oase für mehr Vitalität und Wohlbefinden im Alltag!

Trainieren Sie im BALANCE CENTER NEUSTADT mit Freude an Ihrer eigenen Fitness auf dem bellicon® Minitrampolin!

- Gleichgewicht
- Stabilität
- Koordination
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose vorbeugen
- Gelenke stärken
- Arthrose lindern

Jetzt
Probelektion
für das rücken- &
gelenkschonende
Training
vereinbaren.

BALANCE CENTER NEUSTADT | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern
041 360 72 72 | info@balance-center.ch | www.balance-center.ch





Seematt

Ferien und Erholung am Sempachersee





Erholen und geniessen

Herrliche Lage direkt am See gepflegt und ruhig

Kulinarisch gehoben mit feinem frischen Essen

Ärztliche Betreuung mit 24 Stunden Sicherheit

Therapieangebote und vieles mehr

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

Stricken
gegen das
Vergessen.



Persönliche Einladung

Gemeinsames Stricken bei Kaffee und Gipfeli

21. September 2018
10 bis 12 Uhr
GenerationenHaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern

Informationen zur grössten Strick-Aktion der Schweiz: MEMO-INFO.CH

21. SEPTEMBER

Stricken gegen das Vergessen

Am Weltalzheimerstag, 21. September lancieren Pro Senectute Schweiz und Alzheimer Schweiz die Sensibilisierungskampagne «Stricken gegen das Vergessen» im GenerationenHaus in Bern. Mit den gestrickten Cupholder – die ab dem 22. Januar 2019 schweizweit in Bäckereien und Confisereien beim Kauf eines Kaffees zum Mitnehmen abgegeben werden – wird auf die Krankheit Demenz und ihre Folgen im Alltag der Betroffenen aufmerksam gemacht.

■ von 10 bis 12 Uhr wird bei Kaffee und Gipfeli gegen das Vergessen gestrickt. Strickutensilien sind vor Ort kostenlos erhältlich.

■ Anmeldung zum Anlass: kommunikation@prosenectute.ch

■ Strickanleitungen sowie weitere Informationen erhalten Sie auch bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Luzern oder unter www.lu.prosenectute.ch und www.memo-info.ch.

1. OKTOBER

Innovage im KKLB: Emil und Rolf Lyssy



■ 40 Jahre nach der Premiere von «Die Schweizermacher» treffen sich Emil Steinberger und Rolf Lyssy am Montag, 1. Oktober, von 14 bis 17 Uhr in den Gebäuden des ehemaligen Landessenders Beromünster.

«Innovage im KKLB» ist eine öffentliche Veranstaltung und findet in Zukunft am ersten Montagnachmittag jeden Monats in Beromünster statt. Getragen wird die Reihe von einem «Innovage»-Team mit den ehemaligen Fernsehjournalisten Peter Gysling und Toni Zwysig. «Innovage» begleitet und initiiert kulturelle und soziale Projekte. Zu den nächsten Gästen gehören Monica Gubser und Beat Bühlmann, Heidi Happy und Cécile Zemp, Uli Sigg und Niklaus Troxler.

■ Informationen unter www.kklb.ch und www.innovage.ch.

13. OKTOBER

... bereit, darüber zu reden?

In der Schweiz möchten 70 % der Menschen zu Hause sterben. Nur 35 % haben allerdings ihre Wünsche für das Lebensende jemandem mitgeteilt.

Über das Sterben und die letzte Lebensphase zu sprechen, bringt Klarheit und Erleichterung. Wenn wir rechtzeitig voneinander wissen, was wir uns für unser Lebensende wünschen, können wir die letzte Phase aktiv gestalten. Es ist ein wichtiges Gespräch, das sich nahe stehende Menschen viel zu selten miteinander führen. Aber wie anfangen?

Der Verein Palliativ Luzern macht den ersten Schritt am 13. Oktober 2018. Das Luzerner Kantonsspital Sursee und Wolhusen, Viva Luzern Eichhof und das Altersheim Chrüz matt öffnen dazu ihre Türen. Fachpersonen aus Medizin, Recht und Sozialarbeit führen moderierte Gespräche und beantworten Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenlos. Türkollekte zugunsten Palliativ Luzern.

■ Besuchen Sie die Anlässe am 13. Oktober ab 9.30 bis 12.00 Uhr in Luzern: Viva Luzern Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13; in Sursee: Luzerner Kantonsspital Sursee, Spitalstrasse 16a; in Wolhusen: Luzerner Kantonsspital Wolhusen, Spitalstrasse 50 und in Hitzkirch:

Altersheim Chrüz matt, Cornelistrasse 3.

■ Weitere Informationen: Palliativ Luzern, www.palliativ-luzern.ch oder Telefon 041 228 59 80.

24. OKTOBER

LU Couture Fashion Day for Generations

mit Kurt Aeschbacher



Am Mittwoch, 24. Oktober 2018, findet zum vierten Mal der LU Couture Fashion Day for Generations im KKL in Luzern statt (siehe Inserat auf Seite 40). Der Fashion Day setzt ein Zeichen für den Nachwuchs und die Nachhaltigkeit im Modebusiness. Er bringt Generationen zusammen und schafft neues Bewusstsein für Kleidung.

Ab 16 Uhr ist der Marktplatz im Foyer des KKL für alle Interessierten geöffnet. Partner von LU Couture präsentieren ihre Produkte. Um 17.30 Uhr findet ein Podiumsgespräch zum Thema «tradition meets digital – aktuelle und zukünftige Trends in Fashion Development» mit der Schweizerischen Textilfachschule STF statt. Platzkarten sind kostenlos beim KKL erhältlich.

Die grosse Fashion Show, moderiert von Kurt Aeschbacher, startet um 19.30 Uhr. Präsentiert wird die neue LU Couture

GRATIS-
EINTRITTE
JETZT
ABHOLEN

Herbst-/Winterkollektion für Damen und Herren. Zudem dürfen sich die Gäste auf Vintage Kleider aus der Swiss Textile Collection von namhaften internationalen Designern freuen sowie auf Bade- und Wäschemode von Madame Pierre.

■ Tickets (40/50/60 Franken) für die LU Couture Fashion Show sind beim KKL Luzern erhältlich: Telefon 041 226 77 77 oder unter www.kkl-luzern.ch.

30. OKTOBER Informations- veranstaltung

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden.»

Am Dienstag, 30. Oktober, lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung ein.

Es erwarten Sie drei Referate zu folgenden Themen: «Finanzielle Vorsorge im Alter» (Marcel Hüsler, Raiffeisenbank Luzern), «Vorsorgedossier DOCUPASS –

30. NOVEMBER BIS 2. DEZEMBER

Demenz kann jeden treffen

Messe Zukunft Alter

■ In der Schweiz leben rund 148 000 Menschen mit Demenz. An der MESSE ZUKUNFT ALTER nimmt Pro Senectute Kanton Luzern dieses Thema auf, und die Besucherinnen und Besucher erhalten am Stand Nr. 203 wertvolle Informationen von Fachpersonen rund um das Thema Demenz.

Tägliche Talks sowie Kurzreferate runden den diesjährigen Auftritt von Pro Senectute Kanton Luzern auf dem Messegelände der Luzerner Allmend ab.

■ Machen auch Sie mit! Stricken Sie an der Messe in unserem Strickstübli Cupholder «Gegen das Vergessen». Strickutensilien stehen vor Ort kostenlos zur Verfügung.

■ Eintritt: 12 Franken. Gratisentritte sind ab sofort erhältlich (solange Vorrat, kein Versand) bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Luzern (siehe Adressen S. 43).

■ Weitere und detailliertere Informationen rund um das Thema Demenz gibt es unter www.memo-info.ch.

im Alter selbstbestimmt bleiben» (Léa Thüning, Leiterin Soziale Arbeit Pro Senectute Kanton Luzern), «Vorsorgeauftrag – Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde» (lic. iur. Marco Kathriner, KESB Luzern-Land). Moderation: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern.

■ Die Veranstaltung (18.30 bis zirka 20.30 Uhr, Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium LZ Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern statt. Eintritt frei. Die Platzzahl ist beschränkt.

■ Anmeldungen nehmen wir gerne bis zum 23. Oktober unter event@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 88 entgegen.

IMPULSVERANSTALTUNG

«Wie is(s)t das Alter?»

■ Die Impulsveranstaltung vom 13. November von Pro Senectute Kanton Luzern im Zentrum St. Martin in Hochdorf (14 bis 16.30 Uhr) ist dem Thema «Wie is(s)t das Alter? – Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt» gewidmet.

Die Referentin Edith Meier-Kronenberg, pensionierte Hauswirtschaftslehrerin und immer noch aktive Kochkursleiterin, gibt in ihren Referaten wertvolle Tipps für gesunde Ernährung im Alter. Sie zeigt auf, welche Nahrungsmittel zu den Grundvorräten von älteren Menschen gehören. Essen ist Lebenshaltung. «Einfach und trotzdem genussvoll» lautet das Motto beim Zubereiten von Mahlzeiten im Alter. Edith Meier-Kronenberg lässt die Anwesenden an ihrem grossen



und jahrelangen Erfahrungsschatz teilen.

Das Nostalgiechörli Romantica sorgt an der Impulsveranstaltung für die musikalische Umrahmung.

DIENSTAG, 13. NOVEMBER Hochdorf

■ 14.00 – 16.30 Uhr, Zentrum St. Martin, Hochdorf

■ Begrüssung: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter, Pro Senectute Kanton Luzern

■ Referat Edith Meier-Kronenberg (Dagmersellen), pensionierte Hauswirtschaftslehrerin

■ musikalische Umrahmung Nostalgiechörli Romantica

■ leckeres und gesundes, selbst zubereitetes Zvieri

■ Fragerunde und Austausch

■ Eintritt 10 Franken

■ Anmeldung bis 29. Oktober: ov@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 85

19. MÄRZ 2019

«Wohnen im Alter»

Fachtagung

Am Dienstag, 19. März 2019, lädt Pro Senectute Kanton Luzern zur Fachtagung ins Paraplegiker Zentrum Nottwil ein. Von 13.30 bis 17 Uhr erwarten Sie an diesem Nachmittag interessante Referate sowie ein Podiumsgespräch rund um das Thema «Wohnen im Alter». Aktuelle Infos gibt es unter www.lu.prosenectute.ch

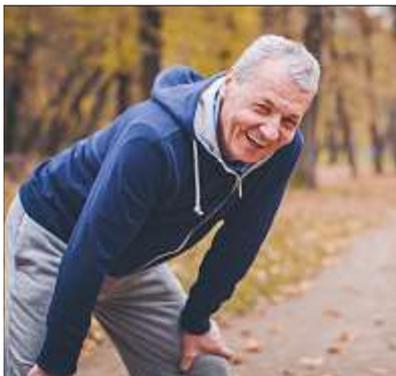
PRO SENECTUTE KANTON LUZERN Neuer Web-Auftritt

Seit über zwanzig Jahren ist Pro Senectute Kanton Luzern mit einer Internetseite präsent. Über die Jahre hat sich diese zu einer wichtigen Informationsplattform rund um altersrelevante Themen im Kanton Luzern entwickelt.

Ab sofort erscheint die Internetseite nun in einem neuen Design. Besuchende finden Informationen und Aktuelles zu Themen wie Sozialberatung, Wohnen im Alter, Alltags- sowie Freizeitgestaltung und Freiwilligenarbeit thematisch neu strukturiert und bebildert. Auch die Benutzerfreundlichkeit wurde verbessert, so gibt es z.B. die Möglichkeit, sich unter der Rubrik «Freizeit» einfach und sicher für Kurse von Bildung+Sport online anzumelden.

■ Besuchen Sie die neue Internetseite unter www.lu.prosenectute.ch

Inserat



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

SAVE
THE DATE

15. UND 16. NOVEMBER

Seniorenbühne Luzern: «Bisch sicher»

Die Seniorenbühne Luzern lädt zu den Premieren von «Bisch sicher» von Rolf Brunold und Peter Kaufmann ein. In dieser Komödie in zwei Akten verläuft die Geburtstagsparty des ruppigen Unternehmers Hugo Klotz nicht so nach den Wünschen seiner Ehefrau.

Die Einnahme eines Elixiers bringt Hugo zurück in eine kindliche Welt. Seine Chefsekretärin sieht dies als Chance, das Geschäft zu übernehmen.

Mit ganz viel Glück und ungeahnter Hilfe trotz Hugo diesen Mächtigkeiten. Unter Mithilfe der loyalen Buchhalterin und seiner Ehefrau gelingt es ihm, das Steuer wieder zu übernehmen. Dabei bleiben Fragen offen, die erst in letzter Minute geklärt werden.



Unter der bewährten Regie von Beni Kreuzer können sich die Zuschauerinnen und Zuschauer bestens amüsieren.

■ Der Eintritt für die Premieren am Donnerstag, 15., und Freitag, 16. November, jeweils um 19.30 Uhr im Viva Eichhof Luzern (grosser Saal Haus Rubin) ist frei.

■ Es gibt eine Türkollekte. Es ist keine Reservation möglich.

NEUMITGLIEDER GESUCHT

Die Seniorenbühne Luzern sucht neue Mitglieder: Interessierte Frauen und vor allem Männer ab 55 Jahren, die gerne Theater spielen, als Souffleur oder Souffleusen agieren oder hinter der Bühne in unterschiedlichen Funktionen mitarbeiten möchten, melden sich bei: Franz Lang, Präsident, Telefon 041 937 19 48.

■ Die Theaterstücke werden auch in Betagtenzentren, an Altersstubeten, Pfarreianlässen, Vereinsversammlungen usw. aufgeführt. Für Aufführungen wendet man sich an Annemarie Bachmann, Telefon 041 921 50 59.

Spitalregion Luzern/Nidwalden

Öffentlicher Vortrag

Die gutartige Prostatavergrösserung – ein Männerleiden – was tun? Nierensteine – Erkennen, Behandeln, Vorsorgen

Dienstag, 23. Oktober 2018, 18.30 – 20.00 Uhr

Referenten:

- Prof. Dr. med. Hansjörg Danuser, Chefarzt Urologie
- Dr. med. Livio Mordasini, Oberarzt Urologie
- Dr. med. Philipp Baumeister, Oberarzt Urologie

Wo? Hörsaal, LUKS Luzern

Kosten? Der Eintritt ist frei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Nach dem Vortrag wird ein Aperó offeriert.

 **luzerner kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

agenda

cinedolcevit
Start am 18. September

Das Seniorenkino cinedolcevit Luzern geht ins achte Jahr. Erneut bietet es bis zum 2. April 2019 ein vielfältiges Programm. Gestartet wird im Stadtkino am Dienstag, 18. September 2018, mit einer Luzerner Premiere von Carine Tardieu. Einmal mehr wird im Seniorenkino cinedolcevit ein individuell gestaltetes Angebot präsentiert. Es werden aktuelle Filme, Reprisen, aber auch ein Klassiker aus der Cinémathèque suisse in Lausanne gezeigt.

Folgende cinedolcevit-Daten und -Filme gilt es in der Agenda bis Ende 2018 einzutragen:

■ **18. SEPTEMBER, 14.30 UHR**

Luzerner Premiere, «OTÉZ-MOI D'UN DOUTE» von Carine Tardieu, Frankreich 2017, 100 Min., F/d, Begrüssung Ruedi Haegle, Pro Senectute Kanton Luzern.

■ **6. NOVEMBER, 14.30 UHR**

«VICTOR, VICTORIA» von Blake Edwards, USA 1981, 132 Min., E/d,f mit Julie Andrews



■ **20. NOVEMBER, 14.30 UHR**

«MULHAPAR», von Paolo Poloni, Schweiz 2014, 90 Min., OV/d,f

■ **4. DEZEMBER, 14.30 UHR**

«DAS MENSCHLEIN MATTHIAS», von Edmund Heuberger, Schweiz 1941, 86 Min., Dialekt mit Leopold Biberti, Röbi Rapp u.a.

■ **18. DEZEMBER, 14.30 UHR**

«AN – VON KIRSCHBLÜTEN UND ROTEN BOHNEN» von Noemi Kawase, Japan/F/D 2015, 109 Min., Japanisch/d,f

■ Programme sowie weitere Infos zu den Filmen gibts direkt an der Kinokasse oder im Internet unter www.lu.pro-senectute.ch sowie www.stadtkino.ch. Tickets für alle cinedolcevit-Vorführungen gibt es im stadtkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama.

■ Der Eintritt beträgt 13 Franken. Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservationen werden empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder info@stadtkino.ch.

win60plus

Vermittlung von
Freiwilligenarbeit

Bleiben Sie aktiv –
für sich und
Andere.

**Wir suchen laufend Frauen und Männer
der Generation 60plus, die sich für**

interessante Freiwilligeneinsätze

**bei unseren vielfältigen Partnerorgani-
sationen engagieren möchten.**

Aktuelle Einsatzmöglichkeiten (Auswahl):

- **Fahrdienste**
Mahlzeitendienst, Personen- oder Sachtransporte
- **Treuhanddienst**
Hilfestellungen zur Erledigung finanzieller und administrativer Angelegenheiten
- **Senioren/innen im Klassenzimmer**
Jung und Alt begegnen sich
- **Besuchsdienste**
Angebote von Institutionen und Heimen
- und andere mehr

Weitere Informationen, Kontakt- und Beratungsmöglichkeit:

win60plus – Geschäftsstelle
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 210 53 70
info@win60plus.ch
win60plus.ch
eine Initiative von
Pro Senectute Kanton Luzern

Impulsveranstaltung

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Dienstag,
13. November
2018
14.00 Uhr
Hochdorf**

«Wie is(s)t das Alter?»

Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt

Referat
anschliessend

Edith Meier-Kronenberg, pensionierte Hauswirtschaftslehrerin
Austausch bei Kaffee/Tee und einem leckeren selbst zubereiteten,
gesunden Zvieri

Musikalische Umrahmung mit dem Nostalgiehörli Romantica. Eintritt CHF 10.-/Person.

RAIFFEISEN

Informationen und Anmeldung:
041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

zb Die Zentralbahn.

**Führerstandsfahrt von
Luzern nach Interlaken Ost.**

SBB CFF FFS

**Lust auf einen Perspektivenwechsel?
Erleben Sie die Bahnfahrt aus Sicht eines Lokführers.**

www.zentralbahn.ch/fuehrerstand

Akupunktur bei Augenleiden

Augenleiden wie z.B. **Makuladegeneration, Grüner Star, Grauer Star** (im Anfangsstadium), **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 meiner 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, 6003 Luzern, 041 210 00 02

傳統
中藥
安祥

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

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



Emmenbrücke Talstr. 8 Tel. 041 268 80 95
Oberdorf/Stans Schulhausstr. 10 Tel. 041 610 30 80

www.zahnhaus.ch

Gutschein

Professionelle Reinigung der Zahnprothese im Ultraschallbad mit anschliessender Politur

nur **20 Franken** pro Prothese

Aktion gültig bis 30.11.2018

Heimatgefühle kennen

Heimatgefühle sind in der heutigen globalisierten Welt keinesfalls Wunschdenken. Sie sind aber sehr individuell und persönlich. Beim Vorabendevent von Pro Senectute Kanton Luzern im Konzertsaal des KKL Luzern diskutierte Moderator **Kurt Aeschbacher** mit seinen Gästen zum Thema «Heimat – geht sie uns verloren?».

Heimat ist ein historischer Begriff und wird vor allem dann zum Thema, wenn viel passiert, und ist in Zeiten der Digitalisierung und der Globalisierung aktueller denn je. «Es ist eine Kunst, das, was man hat, mit dem Neuen perfekt zu verbinden. Wir müssen das richtige Tempo finden», so Prof. **Dr. Walter Leimgruber**, Schweizer Kulturwissenschaftler und Präsident der Eidgenössischen Kommission für Migrationsfragen.

«Frühpensionärin» **Ariella Käslin** bezeichnete während mehr als zwanzig Jahren die Turnhalle in Magglingen als ihre Heimat. Die ehemalige Kunstturnerin, Vize-Weltmeisterin und Olympiateilnehmerin fühlte sich nach ihrem Karrierenende mit 24 Jahren etwas heimatlos.

So habe sie während des dreijährigen Studiums in Bern bewusst keinen Wohnortswechsel in Betracht gezogen, sondern sei von Luzern in die Bundeshauptstadt gependelt, um nicht wieder enturzelt zu werden.

Die Heimat mit Gästen teilen

«Ich habe eine zusätzliche Heimat gewonnen», erzählte der Luzerner Tourismusdirektor **Marcel Perren**. Er war vor etwas mehr als zehn Jahren vom Wallis in die Leuch-



Ida Glanzmann-Hunkeler, Stiftungsratspräsidentin Pro Senectute Kanton Luzern.



Diskutierten mit Kurt Aeschbacher zum Thema Heimat: (v.l.) Felix Schweiz; Marcel Perren, Tourismusdirektor Luzern; «Frühpensionärin» Simone Rüd, Theologin und Spitalseelsorgerin; Walter Leimgruber,



Apéro mit Aussicht: Am Ende des spannenden Pro-Senectute-Anlasses konnten die geladenen Gäste



Wo man sich trifft: Gäste vor dem KKL im Gespräch.



Gut besucht: Der Pro-Senectute-Event

viele Facetten



Howald, Direktor der Industrie- und Handelskammer Zentral-Ariella Käslin, ehemalige Kunstturnerin und Vize-Weltmeisterin; Präsident der Eidgenössischen Kommission für Migrationsfragen.



Ruedi Fahrni ist Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Luzern.

tenstadt gezogen und fühlte sich sofort heimisch, obwohl er seine neue Heimat in der Regel mit vielen Gästen teilen muss. Doch dies sei etwas Wunderbares, und zumindest an der Fasnacht gehöre die Stadt für eine kurze Zeit nur den Luzernerinnen und Luzernern, ergänzte er mit einem Schmunzeln.

Als Kind war für **Simone Rüd**, Theologin und Spitalseelsorgerin am Zuger Kantonsspital, die Kirche ihre Heimat. Sie fühlte sich an diesem Ort geborgen. War es vorerst das Miteinander, welches in ihr Heimatgefühle vermittelte, folgte mit der Zeit der religiöse Aspekt.

Stolz auf seine Schweizer Heimat war **Felix Howald**, Direktor der Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz, insbesondere in jenen sieben Jahren, in welchen er in Südamerika lebte. «Ich spürte, wie gut wir es in der Schweiz haben.» Er öffnete sich in dieser Zeit aber auch gegenüber anderen Religionen und Kulturen.



auf der Terrasse des KKL feine Häppchen und den herrlichen Blick auf Luzern geniessen.

Heimatgefühle aller Art

Heimat sei heute wieder in, waren sich die fünf prominenten Gäste einig. Die Bedeutung von Heimat ist sehr individuell und vor allem auch persönlich. Es ist wichtig, stets neugierig und offen zu bleiben. Vor allem in der heutigen Zeit und insbesondere auch im Alter. So kann der Arbeitsplatz genauso Heimat bedeuten wie das Smartphone oder die zugewanderten Migranten.

Für Heimatgefühle der ganz besonderen Art sorgte bei den über 1200 Anwesenden im KKL auch das **Heimatchörli Luzern** mit seinen Jodelliedern.



war wieder ein Erfolg. **In Stimmung:** Das Heimatchörli Luzern freut sich über seinen gelungenen Auftritt.

Fotos: Peter Lauth

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 Mundgesundheits 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 verbliebenen 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 festsitzend 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.



Vertrauen 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

Der Journalist und Redaktor René Regenass gilt als einer der besten Kenner der Luzerner Politik. Seit seiner Pensionierung engagiert er sich freiwillig bei der Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker und als Mitglied des Forums Luzern60plus für die Online-Plattform www.Luzern60plus.ch

Es ist ein berührendes Bild: Bedächtig spaziert René Regenass (1935) mit einem alten Mann am Arm durch den Park des Pflegeheims Steinhof. Seit einigen Jahren verbringt der zweifache Vater und Grossvater regelmässig einige Stunden mit ihm. Seitdem Gespräche nicht mehr möglich sind, ist er einfach für ihn da. «Das ist eine gute Erfahrung. Sie gibt mir Zufriedenheit und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.» Auslöser für sein Engagement waren die Besuche der Mutter im Pflegeheim. Er sah man-



Foto: Peter Lauth

Zeit haben und da sein

che alte Menschen, die ohne Angehörige vereinsamen. Nach dem Besuch des einjährigen Kurses der Caritas Luzern zur Sterbebegleitung machte er einige Jahre Nachtwache bei Schwerkranken. Dadurch bekam er Einblick in die Lebenssituation alter Menschen.

Zum Journalismus kam René Regenass zufällig über einen Freund. In Luzern als Einzelkind aufgewachsen, absolvierte er vorher die Verkehrsschule und die Stationslehre bei den SBB. Als Stationsbeamter fertigte er im Kreis 2 von Chiasso bis Basel neben anderem Züge mit der Kelle ab und arbeitete dann im Auskunftsdienst in Basel.

Nach ersten journalistischen Arbeiten wurde er im Frühdienst für die letzte Seite beim «Luzerner Tagblatt» buchstäblich ins kalte Wasser geworfen. 1966 bis 1995 war er bei der LNN als Redaktor und Mitarbeiter für Sport sowie für Politik von Kanton und Stadt Luzern zuständig. Gerne erinnert er sich an die prägenden Persönlichkeiten im Regierungsrat. Das Wohlergehen der ganzen Bevölkerung stand für sie im Zentrum. Trotz der Dominanz der CVP hatte viel anderes Platz, die Rechten und Linken mit der Poch-Fraktion hörten einander zu. Eindrücklich war für ihn auch der neue Ton, der mit den Frauen im Rat Einzug hielt. Die Berichterstattung im Parlament politisierte ihn. Darum sind ihm Fragen der Gerechtigkeit wichtig und offene Augen und Ohren für Menschen, denen es nicht so gut geht.

Nach der LNN arbeitete René Regenass vier Jahre bei den alternativen Zeitungen «Luzern heute» und «WOZ Luzern». 2002 wurde er für den Artikel «Radikal für die Alten» mit einem Medienpreis ausgezeichnet. Sein Bericht basierte auf einem Buch, das auf Forschungsebene die Missstände in Schweizer Pflegeheimen untersuchte. Seither habe sich sehr viel verbessert.

Doch ist die Situation in den Heimen für ihn nach wie vor nicht befriedigend. Dies sei bedingt durch die Struktur der Institution und könne mit dem besten Personal nicht gelöst werden. «Der alte Mensch verliert beim Heimeintritt einen grossen Teil der Autonomie. Er kann nicht mehr bestimmen, wann er essen und schlafen möchte. Dies ist für alle, die geistig noch da sind, enorm einschneidend.» Das Wohnen im Alter beschäftigt ihn. Es interessiert ihn zum Beispiel, wie auf der Führungsebene von Viva, der AG, welche die Betagtenzentren übernommen hat, Personalentscheide fallen und welche Alterswohnungen in der Stadt Luzern zur Verfügung stehen.

Er selber spürt das Alter an seiner Kniearthrose. «Ich kann damit leben, dass ich nicht mehr so beweglich bin wie früher», meint der OL-Sportler, der einst jährlich um die 30 Läufe absolviert hat. Doch beschäftigt ihn die Frage, wann das Leben im Alter noch lebenswert ist. «Es ist wichtig, dieses Thema offen anzusprechen und darüber zu reden.»

MONIKA FISCHER

Regeln Sie Ihre Bestattung kostengünstig mit einem einmaligen Beitrag.

Sorgen Sie vor und bestellen Sie jetzt mehr Informationen.



Kremationsverein Luzern
Postfach 3111, 6002 Luzern
Tel. 041 360 51 58
oder 041 420 34 51
www.kremationsverein.ch

Gegen eine einmalige Zahlung übernimmt der Kremationsverein die Kosten für die Feuerbestattung, und zwar unabhängig davon, welche Teuerung sich seit dem Beitritt bis zum Todesfall ergeben hat.

Verlangen Sie unverbindliche Unterlagen.

info stelle demenz

Wissen anstelle von Angst

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

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

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **alzheimer**

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



GRATIS-EINTRITT

im Wert von CHF 10.–



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

Gültig bis 31. Dezember 2018 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.

Promocode: 050

www.grandcasinoluzern.ch

GRAND

CASINO LUZERN

Das Wichtigste im Alter ist...



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

Wir sind auch für die erfahrene Generation da!

Die **WAB Zentralschweiz AG in Ruswil LU** ist ein Kompetenzzentrum für Aus- und Weiterbildung von Neulenkern, Fahrlehrern, Moderatoren und Senioren.

Fahrsicherheitstraining für Senioren „Autofahren im Alter“

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

Zudem haben Sie die Möglichkeit, bei uns eine individuelle Fahrberatung zu buchen.

Mit uns können Sie weiterhin sicher und unbeschwert am Lenkrad unterwegs sein.

Wir freuen uns auf Sie Rufen Sie uns an, oder besuchen Sie unsere Homepage ...

Telefon 041/ 496 00 20 www.wabzentralschweiz.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

Hochdorfs Wirtschafts

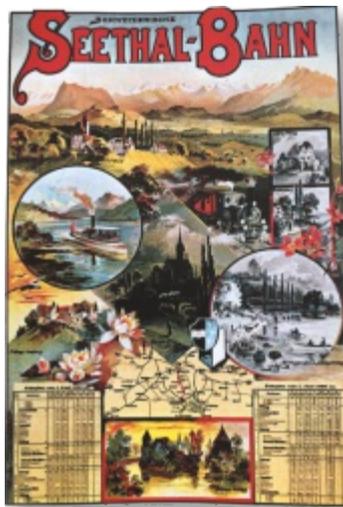
Um 1900 besass Hochdorf das grösste Schauspielhaus der Schweiz mit 1300 Plätzen, die Schokoladenfabrik «Lucerna» und zahlreiche weitere Fabriken. Wie kam es dazu?

1882 wird der Gotthardtunnel eröffnet und 1883 die Seetalbahn zwischen Emmenbrücke und Lenzburg. Die Bahnstrecke Basel–Luzern besteht zwar bereits, aber die Strecke Lenzburg–Luzern wird in England trotzdem als «an important link between Germany and Italy» (wichtige Verbindung zwischen Deutschland und Italien) verkauft.

Man findet dort Aktionäre für «The Lake Valley of Switzerland Railway Company». Der Bau ist einfach: entlang der bestehenden Strasse. «Die neue Bahn wird den Strassenverkehr ohnehin verdrängen», denkt man. Die Bahn-Dividenden gehören denn auch zu den höchsten in der Schweiz. 1903 führen täglich 14 Züge einen Speisewagen. Bis Oktober 1910 ist die gesamte Strecke elektrifiziert.

Animator des Booms ist Bahndirektor Theophil Schmidlin, der zahlreiche Firmen nach Hochdorf lockt: die Schweizerische Milchgesellschaft, die Kondensmilch (später auch Heliomalt) herstellt, eine Farbholz- und Imprägnierungsfabrik, eine Stuhl- und Tischfabrik, eine Armaturenfabrik, eine Maschinenfabrik, eine Parfümerie-, Seifen- und chemische Fabrik, eine Schiffl-Stickerei, eine Marmor- und Mosaikplattenfabrik und die Schoggi-fabrik «Lucerna». Das neue Kaufhaus heisst «Au Louvre». Im stolzen Namen schwingt der Grössenwahn des Wirtschaftsbooms mit, wie auch im «Casino», wo sich Fabrikdirektoren und Bankiers treffen.

Die Brüder Ferrari gelten mit ihren über 500 Angestellten als «Baumeister des Hochdorfer Wirtschaftswunders». Dank der Ziegelei bauen sie alle Bahnhöfe der Seetalbahn. Ursprünglich aus Mezzolombardo bei Trento (Trient) stammend, setzen sich die Brüder Silvio und Augusto ein Denkmal für ihren wirtschaftlichen Aufstieg: die «Villa Trentina». Das zweite Standbein der Ferraris, die 1907 gegründeten Marmor-Mosaikwerke AG Baldegg, besteht bis heute.



Poster um 1900, «Ein verrücktes Jahrhundert», aus «Das Leben im Seetal 1900–2000», Hg. Kurt Bischof, Verlag Seetal Medien AG, 2002.

Zwischen 1889 und 1914 verdreifacht sich die Einwohnerzahl Hochdorfs auf über 3000. Man arbeitet elf Stunden pro Tag und 65 Stunden pro Woche. Die 48-Stunden-Woche wird erst 1920 eingeführt. Ein «Schoggimeitschi» der «Lucerna» verdient 1907 in der Stunde 18 bis 25 Rappen, 600 bis 850 Franken im Jahr. (Zum Vergleich: Eine Primarlehrerin verdient 3000, ein Sekundarlehrer 7000 Franken). Frauen erhalten generell 53 bis 65 % eines Männerlohnes. Deshalb setzt die Ziegelei Frauen für Männerarbeiten ein.

9,5-Stunden- statt 10,5-Stunden-Tag

Kein Wunder, dass hier am 22. Juli 1907 der erste Generalstreik in der Schweiz ausbricht: 580 Arbeiterinnen und Arbeiter – viele von ihnen Italiener – demonstrieren mit roten Fahnen auf der Baldeggerstrasse. Die Armee beendet den Aufruhr. Alle Streikführer und Gewerkschafter werden entlassen, die Ausländer ausgewiesen. Aber einigen Forderungen wird nachgegeben: Die Metallarbeiter können den 9,5-Stunden-Tag durchsetzen (vorher 10,5 Stunden), und die Hilfsarbeiterinnen der Stickerei erhalten pro Tag 20 Rappen mehr Lohn.

Es hatte schon lange gebrodelt: Ab 1905 versuchen Gewerkschaften und Sozialdemokraten die Arbeiterschaft zu mobilisieren. An Auffahrt 1906 besucht SP-Nationalrat Hermann Greulich Hochdorf auf seiner «Agitationstour». Auch die Kirche sieht Handlungsbedarf: 1905 gründet Kaplan Johann Hüsler den katholischen Arbeiterverein.

Gleichzeitig engagieren sich der Elisabethenverein und die Baldegger Schwestern für einen Kindergarten und organisieren Familienhelferinnen für arme Familien. Das Kloster Baldegg leistet Pionierarbeit in der Frauenbildung: Nach dem Lehrerinnenseminar (1885 eröffnet) entstehen 1911 eine Handelsschule und später je ein Hauswirtschafts-, Handarbeitslehrerinnen- und Kindergärtnerinnenseminar sowie eine Schule für Pflegeberufe.

wunder um 1900



Copyright: www.fotodok.swiss/wiki/Kategorie:Sammlung_Gemeindearchiv_Hochdorf

Die Baldeggerstrasse um 1906. Links Kosthäuser, im Hintergrund das bereits zur Sesselfabrik umgebaute Theater.

Der Schweizer Schokolademarkt ist bereits um 1900 überreizt: «Nestlé», «Suchard», «Lindt», «Cailler» (in Broc mit 1200 Angestellten) bekämpfen sich heftig. Da beginnen die Hochdorfer 1904 mit der Produktion ihrer Milkschokolade «Lucerna» – mit viel Enthusiasmus, aber wenig Know-how. Statt zur «Schoggi-Weltmacht» wird die «Lucerna» 1911 zur grössten Pleite in der Luzerner Geschichte, welche auch weitere Firmen in den Ruin treibt. 1912 wird sie von der übermächtigen «Peter, Cailler, Kohler-Gruppe» ersteigert.

Vom Kunstjünger zum Kunstdünger

Das ehemals grösste Schauspielhaus der Schweiz (1889 eröffnet) hat eine kurze Geschichte: 1901 wird hier Peter Halters «Winkelried» aufgeführt. Halter übernimmt als Autor eine der 57 Rollen, den «Heini von Uri». Bahndirektor und Regisseur Schmidlin spielt den Winkelried, und für Massenszenen ist die halbe Dorfbevölkerung dabei. Die Dampflokomotiven der Seetalbahn produzieren Theaternebel und Wolken. Doch die zweite «Winkelried»-Aufführung 1902 ist ein Flop. Die Zuschauerzahlen brechen ein. 1904 zieht hier die Sesselfabrik ein und nach

deren Konkurs 1911 die Landwirtschaftliche Genossenschaft. Böse Zungen kalauern: «Aus dem Haus der Kunstjünger wird ein Haus für Kunstdünger.»

Heute sind die Boomjahre vorbei. Hochdorf hat weder Autobahnanschluss noch Schnellzugsverbindungen und trotzdem 4500 Beschäftigte in 400 Betrieben. Sinnvolle «Umnutzungen» wie die «Kulturbrau» und die «Kultur-Remise» (die ehemalige Reparaturwerkstätte der Seetalbahn) sind geglückt. «Zwischen den Ballungszentren hat Hochdorf mit seiner nachhaltigen wirtschaftlichen Entwicklung viel Lebensqualität im Einklang mit der Natur erhalten können», sagt alt Regierungsrat Dr. Kurt Meyer.



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.



LU Couture präsentiert

Fashion Day for Generations

Mittwoch, 24. Oktober 2018
Kultur- und Kongresszentrum Luzern KKL

Hauptsponsoren



Sponsoren



Medienpartner



Hotelpartner



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

Ab 16.00
Foyer

Marktplatz und Bar

17.30 – 18.15
Luzerner Saal

Podiumsgespräch mit der Schweizerischen Textilfachschule STF
«tradition meets digital» - aktuelle und zukünftige
Trends in Fashion Development

Kostenlos, Platzkarten beim KKL erhältlich

Grosse LU Couture Fashion Show mit Kurt Aeschbacher

19.30 – 21.00
Luzerner Saal

Show
LU Couture und Partner
Haute Couture | Prêt-à-porter | Lingerie | Herrenmode

Dior & CHANEL Vintage Show by Swiss Textile Collection
Gastmodel: Jastina Doreen Riederer, Miss Schweiz 2018

Milena Wilke, Violine
Patricia Patt | Flavio Lodigiani, Latin Dance

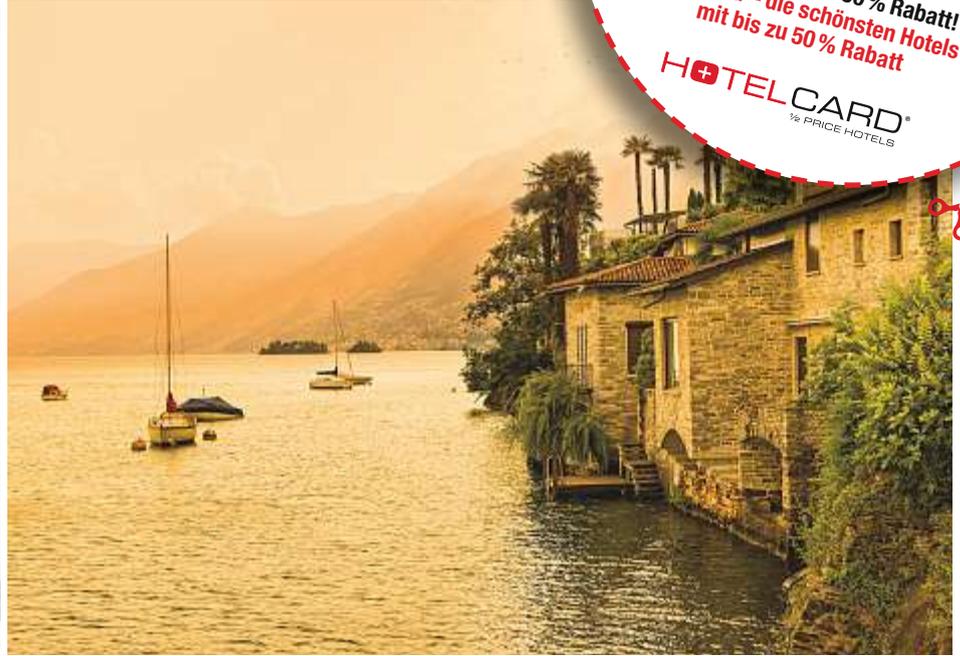
Eintritt
CHF 40 | 50 | 60
www.kkl-luzern.ch | 041 226 77 77

21.00 – 22.30
Foyer

Marktplatz und Bar



Fotos: iStock



ERMÄSSIGUNG
 auf die Hotelcard
 Mit der Hotelcard übernachten Sie in über 660
 Hotels in der Schweiz sowie im benachbarten
 Ausland mit bis zu 50 % Rabatt!
 Hotelcard – die schönsten Hotels
 mit bis zu 50 % Rabatt

HOTELCARD
 1% PRICE HOTELS

Hotelcard – Hotels mit bis zu 50 % Rabatt

Mit der Hotelcard übernachten Sie in mehr als 660 Top-Hotels in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und Italien beliebig oft mit bis zu 50 % Rabatt.

Ob im Berghotel für Wanderlustige, im City-Hotspot für Entdeckerfreudige oder in einer Wellness-Oase für Erholungssuchende: Dank der Vielfalt an Hotelangeboten sind Ihnen bei Ihrem nächsten Ausflug keine Grenzen gesetzt. Und das Beste: Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner kann Sie jederzeit begleiten, denn um ein Doppelzimmer zu buchen, genügt eine einzige Karte.

Als Leserin und Leser des Zenit-Magazins profitieren Sie von exklusiven Rabatten:

Bestellen Sie Ihre persönliche Hotelcard unter www.hotelcard.ch/zenit 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 entgegenommen. Bitte erwähnen Sie den Rabattcode «zenit18-03».

Die Vorteile der Hotelcard

- 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.

Inserat

club66sixty
 unterstützt pro senectute kanton



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

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

Infos und Anmeldung

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

Rabatte von 5 bis 60 Prozent



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

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

Freiwillig tätig sein

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen

Ihr Einsatz für das Wohl älterer Menschen:

- Kurs- und Sportleitende
- Unterstützung im Alltag und beim Umzug
- Administrative Unterstützung
- Unterwegs als Ortsvertretende in den Gemeinden
- Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Danke für Ihr Engagement.

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

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

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

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

FACHSTELLE GEMEINWESENARBEIT

Bundesplatz 14
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

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

ADMINISTRATION/ ORTSVERTETUNG

Bundesplatz 14
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

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

Bundesplatz 14
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
Bundesplatz 14
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
Bundesplatz 14
6003 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@club66.ch
club66.ch

INFOSTELLE DEMENZ IN KOOPERATION MIT DER ALZHEIMERVEREI- NIGUNG LUZERN

Maihofstrasse 76
6006 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

**Besten Dank
für Ihre Unterstützung
Postkonto 60-1599-8**

**IBAN
CH30 0900 0000 6000 1599 8
www.lu.prosenectute.ch**



Immer da, wo Zahlen sind.

Nachlassplanung

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

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

raiffeisen.ch/nachlass

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei