

TESTAMENT

**Warum es wichtig ist,
den letzten Willen
rechtzeitig festzuhalten**

BLICK NACH VORN

**Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Luzern,
über neue Herausforderungen**

HEINRICH MÜLLER

**«Das Leben hat mir
viel Gutes geboten»**

SCHWERPUNKT:
Freundschaften



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

*Montag,
1. Januar 2018
13.30 Uhr und
17.00 Uhr*

*Pro Senectute Kanton Luzern präsentiert im
Luzerner Theater die*

Neujahrskonzerte

*Das Seniorenorchester Luzern spielt unter
Mitwirkung des Jodlerklubs Sarnen und
dem Alphornsolisten Martin Roos.*

*Leitung: Josef Gnos
Moderation: Sabine Dahinden*

Alphorn:

Martin Roos



*Eintrittskarten: Luzerner Theater, Theaterstrasse 2, Luzern, Telefon 041 228 14 14
Vorverkauf: ab Freitag, 1. Dezember 2017, 10.00 Uhr
Öffnungszeiten: Montag 14.00 - 18.30 Uhr, Dienstag bis Samstag 10.00 - 18.30 Uhr
Preiskategorien: A Fr. 42.- / B Fr. 35.- / C Fr. 25.- / D Fr. 15.-*

Wir danken unseren Partnern.

RAIFFEISEN



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



inhalt

Ein Lob der Freundschaft

In ihrem Buch «The Top Five Regrets of the Dying» (Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen) berichtet die Palliativpflegerin Bronnie Ware über zahlreiche Gespräche mit sterbenden Menschen in Südengland. Das lesenswerte Buch regt zum Nachdenken über unsere eigene Lebensgestaltung an. Im Rückblick auf ihr Leben äusserten die befragten Patientinnen und Patienten als einen der fünf wichtigsten Punkte ihres Bedauerns: «Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.»

Aus vielen Erfahrungen, Berichten und Untersuchungen zur Pensionszeit wissen wir, dass Freundschaften zur Lebensqualität beitragen, die Gesundheit positiv beeinflussen und das Leben verlängern. Und Freundschaften sind noch viel mehr. Das erfahren wir eindrücklich aus den Beiträgen zum Schwerpunktthema dieser Zenit-Ausgabe. Ob Freundschaft als Zweierbeziehung, in der Musikband, gemeinsam in der Freiwilligenarbeit, mit der Jugendfreundin, via WhatsApp, als Interessengemeinschaft, im Rahmen einer Männergruppe oder auch mit dem Hund – die Ausdrucksformen von Freundschaften kennen keine Grenzen und ermutigen ob der vielen Möglichkeiten.

Eine kontinentübergreifende Freundschaft aus der Zeit nach seinem Studium liess den Ex-«Tagesschau»-Sprecher und Bandmusiker Heinrich Müller zwanzig Jahre später heiraten. Eine «verrückte» Geschichte ist dies aus dem spannenden Leben, in welches uns Heinrich Müller auf den folgenden Seiten auf persönliche und auch bewegende Weise Einblick gibt.

Und dann freut es mich, der neuen Kommunikationsleiterin von Pro Senectute Kanton Luzern, Jacqueline Theiler, Red und Antwort zu stehen zu Gegenwärtigem und Kommendem unserer hundertjährigen Organisation. Auch bei Pro Senectute sind Freundschaften im Spiel – als tragende Kräfte auf einem herausfordernden Weg im Dienst unserer älteren Bevölkerung.

Ruedi Fahrni,
Geschäftsführer Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit Heinrich Müller.
- 10 FREUNDSCHAFT GESTERN UND HEUTE**
Historikerin Heidi Witzig blickt in die Vergangenheit und in die Jetztzeit.
- 12 FREUNDINNEN**
Bernadette Inauen-Wehrmüller erzählt, wie ihr ihre Freundinnen beistehen.
- 14 VIELFÄLTIGE FREUNDSCHAFTEN**
Sieben Menschen berichten von ihren besten Freundinnen und Freunden.
- 16 PERSÖNLICHKEITEN**
Christine Bisig und Alfons Röthlin über die Bedeutung von Freundschaft.
- 21 RÜCKBLICK**
Ortsvertretende und Herbstsammlung.
- 22 BLICK NACH VORN**
Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern, im Interview.
- 24 MAHLZEITENDIENST**
Unterwegs mit Roland Frener.
- 27 WAS MACHT EIGENTLICH?**
Zu Besuch bei Miette Vonarburg-Marfurt.
- 28 WILLENSVOLLSTRECKUNG/TESTAMENT**
Tipps von Anwalt Urs Manser.
- 32 AGENDA**
Mitmachen und Vormerken.
- 38 SCHWEIZER GESCHICHTE, TEIL 20**
Dr. phil. Walter Steffen über die internationale Aufgabe der Schweiz.
- 42 LUZERNER MODELL 65PLUS**
Im Herbst 2015 startete das wegweisende Projekt. Eine Bestandesaufnahme.
- 47 GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute.

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
Jacqueline Theiler
Michèle Albrecht (Bildung+Sport)

Layout/Produktion

mediatrix.ch 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

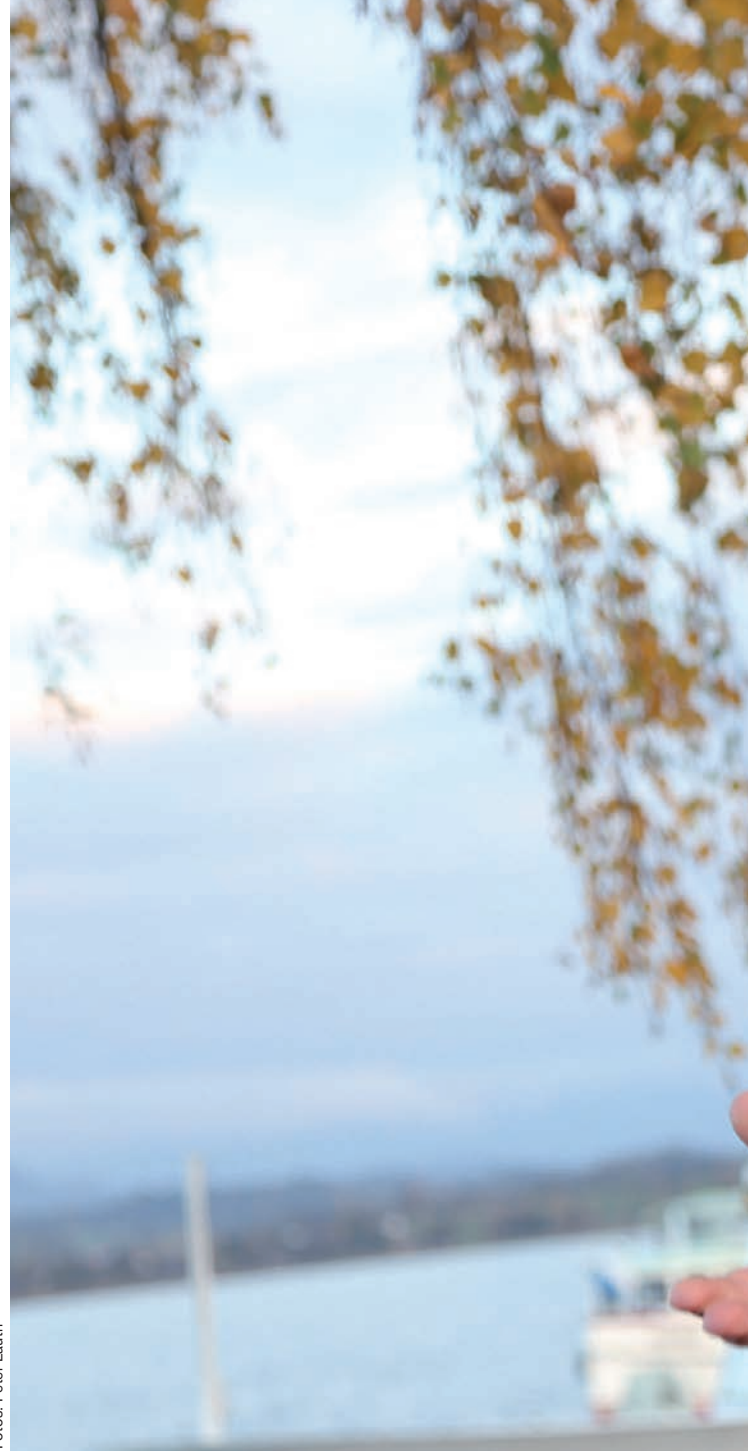
Bei seinen vielseitigen Tätigkeiten war Heinrich Müller eines stets wichtig: Er wollte sein Leben nach seinem eigenen Gutdünken gestalten. Manches hat er erreicht, viel Spannendes erlebt und immer wieder Abschiede erfahren. Deshalb schwingt in seinen Liedern im Bewusstsein um unsere Endlichkeit neben Lebensfreude auch eine leise Wehmut mit.

VON MONIKA FISCHER

Wer erinnert sich nicht an Heinrich Müller, den beliebten «Tagesschau»-Moderator! Für viele Zuschauende wurde er zum vertrauten «Heiri». Dank seinem freundlichen Ausdruck waren Katastrophenmeldungen leichter zu ertragen. Trotzdem überraschte er nach der Frühpensionierung beim Fernsehen vor zehn Jahren viele mit seinem Wechsel zur Musik. Er schrieb tolle Songs und überzeugte auf der Bühne auch mit seiner Singstimme. Kürzlich hat er sein fünftes Album «As long as I can sing» veröffentlicht.

Bei seinen Auftritten geniesst er die Nähe zu den Menschen, die sich für seine Musik begeistern. Ein Mensch, der als Sänger wie vorher auch als «Tagesschau»-Moderator das Rampenlicht sucht und liebt? «Ja», meint er und ergänzt: «Ich weiss nicht, wieso ich in meinem Leben oft zuvorderst stand, ich habe das gar nicht gesucht. Vielleicht stand unsere Familie durch den Beruf des Vaters als reformierter Pfarrer irgendwie im Mittel-

Fotos: Peter Lauth



«Das Leben hat mir vi

punkt der Gemeinde. Schon als Jugendlicher sang ich allein mit Gitarre und schlotternden Knien vor Hunderten Zuhörern. Als Dozent in Nigeria musste ich mich vor den afrikanischen Studenten bewähren. Inzwischen macht es mir nichts mehr aus, ja, ich liebe es sogar.»

Er bezeichnet es als grosses Privileg, als Sänger auf der Bühne zu stehen und seine eigene Musik spielen zu dürfen. «Bei der «Tagesschau» war es vor allem intellektuelle Arbeit. Jetzt bei der Musik ist auch mein Herz ganz dabei.» Die herzliche Offenheit im reformierten Pfarrhaus in Reiden, wo er mit zwei Brüdern und einer

Schwester aufgewachsen ist, hat er sich bis heute bewahrt. Er schwärmt von der Zeit, die ihn geprägt und körperlich wie geistig stark gemacht hat. «Wir hatten viel Freiheit und konnten im Wald und in den Höhlen herumtoben.»

Gerne erinnert er sich an die Besuche im «Löchli» im Hintermoos, wo der Grossvater vaterseits auf einem Bauernhof aufgewachsen war. Häufig besuchte er dort seine Patin, bis sie 95-jährig starb. «Ich kehre immer wieder gerne dahin zurück. Als ich 1980 aus Afrika heimkehrte, war diese etwas abgelegene Gegend im



el Gutes geboten»

Wiggertal ein Ort, wo ich mich wieder an die Schweiz gewöhnen konnte.» Regelmässig tauscht er an der Klassenzusammenkunft mit seinen ehemaligen Kollegen alte Erinnerungen aus.

Faszination des anderen

Wenn Heinrich Müller erzählt, fühlt sich die ZuhörerIn mit ihm in frühere Zeiten versetzt. Zum Beispiel bei seiner anschaulichen Schilderung, wie er als Zwölfjähriger mit dem Zügelwagen über den Hauenstein an den neuen Wohnort Rheinfelden fahren durfte. Wie er stau-

nend am Rhein stand und fasziniert war, zu Fuss über die Brücke nach Deutschland in ein anderes Land mit einer anderen Sprache gehen zu können. Seine Neugier, sein Interesse an der Geografie und Geschichte, am anderen war geweckt. Allerdings musste er als Bub vom Land lernen, sich gegen die neuen Schulkollegen durchzusetzen. «Es gelang mir rasch, da ich gross und stark war», meint er lachend.

In einem musikalischen Elternhaus aufgewachsen, hat Heinrich Müller schon immer gerne gesungen und besuchte im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren den

Geigenunterricht in Zofingen. Er bezeichnet es rückblickend als enormen Glücksmoment, als er mit 12 Jahren an Weihnachten eine Gitarre bekam. «Eine tiefe Sehnsucht wurde erfüllt. Doch hatte ich genug von Vico Torriani und von Schlagern wie ‹Das alte Haus von Rocky Dicky›, ich wollte amerikanische Musik machen.» Er improvisierte viel und versuchte, inspiriert von Elvis, so zu singen wie dieser. Erste Auftritte hatte er an den von seinem Vater organisierten Familienabenden im grossen Bahnhofsaal Rheinfelden, wo Talente der Gemeinde auftreten durften. Er war Vorsänger in einem Gospelchor und trat zusammen mit seinem Bruder in der gemeinsamen Band in der Region Basel auf. Doch die Zeit war damals nicht reif, um die Musik zu seinem Beruf zu machen. Vielseitig interessiert, studierte er nach Abschluss der Matura am Humanistischen Gymnasium Basel (1966) Jus mit öffentlichem Recht als Spezialgebiet.

Afrika hautnah spüren

Sein besonderes Interesse galt den Menschenrechten und den Rechtssystemen in anderen Ländern. Auf Anregung seines Professors befasste er sich in seiner Dissertation mit der Frage, was man rechtlich dazu beitragen kann, damit neue, vor allem afrikanische Staaten mit verschiedenen Sprachen und Kulturen nicht wieder auseinanderfallen. Schon vor dieser Arbeit hatte er nach dem Studium sechs Monate in Afrika verbracht. Das Geld für die Reise hatte er als Volontär bei verschiedenen grossen Zeitungen verdient. Afrika wurde sein grosses Abenteuer. «Zusammen mit Sprachforschern lebte ich in einem kleinen Dorf im Nordosten von Nigeria, einer Region, die heute von den Boko Haram terrorisiert wird. Das Land mit seiner Weite faszinierte mich enorm.» Getrieben von seiner Neugier, seiner Abenteuer- und Entdeckerlust arbeitete er danach acht Jahre als Dozent für Staats- und Verfassungsrecht an der Universität Maiduguri in Nigeria. Er wollte einen Beitrag zur Rechtsstaatlichkeit und den Menschenrechten im muslimischen Land leisten und daneben Afrika hautnah spüren.

Mit ungebrochener Begeisterung schildert er seine Erfahrungen: «Es war die tollste Zeit meines Lebens. Ich war jung, offen und traute mir viel zu. Ich stand voll im Leben und war in die Gesellschaft integriert, sodass mir meine weisse Hautfarbe gar nicht mehr bewusst war. Ich konnte machen, was mir wichtig war und was mich erfüllte. Ich könnte Bücher mit meinen Erlebnissen füllen.»

Eine Gratwanderung

Das Einleben in der Schweiz nach acht Jahren Afrika war für Heinrich Müller sehr hart. «In Afrika hatte ich sehr



viel Freiheit. In der Schweiz war alles enorm eng, für mich ungewohnt grün, und die Leute wirkten unzufrieden, obwohl sie alles hatten. Auch der Einstieg beim Fernsehen war nicht einfach. Ich musste mich wieder an schweizerische Massstäbe gewöhnen.» Eigentlich wollte er beim Schweizer Fernsehen so oft wie möglich ins Ausland reisen und Reportagen verfassen. Da aber in der «Tagesschau» ein Moderator gesucht wurde, moderierte er von 1984 bis 2007 auch die «Tagesschau».

Bei seinen Reportagen suchte er die Nähe des Geschehens und der Leute, was ihn emotional oft sehr herausforderte. «Die Zuschauenden am Bildschirm können nie nachvollziehen, wie brutal und schlimm die Realität sein kann.» Beim Moderieren versuchte er jeweils einen Mittelweg zwischen dem Intellektuellen,



Analytischen und Emotionalen zu finden. Dies war oft eine schwierige Gratwanderung. Als Redaktor schrieb er seine Texte selber. Sein Ziel war die Verständlichkeit und seine eigene Freiheit des Denkens und Formulierens. Immer wieder kommt er auf sein Lebensmotto zu sprechen: «Das zu tun, was für mich ebenso stimmt wie für andere.»

Auf Umwegen zur Familie

In diesem Sinne hatte er sein Leben im Griff. Eine Familie gehörte nicht in seinen Lebensplan. Auf Umwegen kam er dennoch zu einem Stiefsohn und drei Enkelkindern. Schon bei seinem ersten Aufenthalt in Nigeria hatte er seine heutige Frau Ruth Balami kennengelernt und dann aus den Augen verloren. Erst nach 20 Jahren

Zur Person

Heinrich Müller, geboren am **3. Mai 1947**, aufgewachsen in Reiden und Rheinfelden, **1966** Matura in Basel, **1966–1970** Studium der Rechtswissenschaft in Basel und Tübingen, **1973–1979** Dozent für Staats- und Verfassungsrecht an der Universität Maiduguri in Nigeria, **1980–2007** Moderator, Redaktor und Reporter beim Schweizer Fernsehen SRF. Heinrich Müller ist mit der US-Nigerianerin Ruth Balami verheiratet und lebt bei Zürich

Discografie:

2004: Footsteps

2006: Chain of Pearls

2009: Heinrich Müller

2012: On Fire

2017: As long as I can sing

Weitere Infos und Konzerte: www.heinrichmueller.ch

hörte er über Verwandte wieder von ihr und traf sie in den USA. Sie war inzwischen geschieden und hatte einen Sohn, Greg.

Heinrich Müller spricht nicht gerne über dieses zu oft in den Medien breitgewalzte Thema und meint trocken: «Inzwischen führen wir eine Ehe wie jede andere auch.» Kurz erzählt er, wie er mit der neuen Familie eine dunkle Seite des Lebens kennenlernte – eine Seite, die er, der sein Leben stets unter Kontrolle hatte, sich nie gewünscht hatte und die sein Leben veränderte: Von der Drogenkrankheit des Stiefsohnes, um den er zusammen mit dessen Mutter jahrelang gekämpft und für den er sehr viel investiert hatte. Von dessen Tod im vorletzten Jahr, den schwierigen Kontakten zu den drei Enkelkindern, für die er gerne da sein möchte. Er unterstützt seine Frau bestmöglich, doch kann er ihr den Schmerz, der ihr auch gesundheitlich zusetzt, nicht abnehmen.

Umso wichtiger wurde ihm die Musik. Den Wunsch, ganz auf die Musik zu setzen, verspürte er schon zur Zeit seiner Arbeit beim Fernsehen. Allerdings hatte er keine Ahnung vom Musikgeschäft und musste sehr viel lernen. Doch er hatte Glück und fand schnell die richtigen professionellen Leute. «Diese halfen mir, meine Texte und Melodien im Studio mit der nötigen Computertechnik in tolle Songs umzusetzen.» Er beschreibt den langwierigen Prozess der Entstehung seines neusten Albums. Von der Idee bis zur Veröffentlichung dauerte es drei Jahre, was ihm nicht einmal sehr lange vorkam. Im Hinblick auf seine fünf erschienenen Alben meint Heinrich Müller: «Ich konnte nicht einfach jugendliche Musik machen, dafür bin ich zu alt. Aber ich muss mir

Das Leben unbeschwert geniessen – dank dem Notruf von SmartLife Care.

Mit dem Notruf von SmartLife Care, geniessen Sie Ihre Unabhängigkeit – und holen bei Bedarf sofort Hilfe. Rund um die Uhr! Auch mit GPS-Ortung erhältlich für unterwegs.



reddot design award
winner 2017

wohl etwas Jugendliches bewahrt haben, denn ich hatte bisher noch immer frische Ideen und lasse mich vom zunehmenden Alter eher inspirieren als unterkriegen. Es wäre enttäuschend, wenn ich die Erfahrungen im Leben nicht mehr in neue Texte und Songs umsetzen könnte.»

Seine Lieder sind Geschichten von anderen Menschen, die meistens auch mit ihm, seiner Befindlichkeit und seiner Lebenserfahrung zu tun haben. Er muss empfinden, was er schreibt und singt. Die Songs in seinem fünften Album erzählen von der Flüchtigkeit des Glücks, von Lebensbilanzen und von Abschieden. «Ich bin immer noch ein lebenslustiger Mensch, und doch ist in meiner Musik auch Wehmut spürbar. Wir sind eine gewisse Zeit auf dieser Welt und sollen das Beste daraus machen.»

Auf die Frage, wie es mit seiner persönlichen Zufriedenheit stehe, wird er besinnlich und meint: «Das Leben hat mir viel Gutes geboten. Ich konnte mich stetig entwickeln und mein Leben gestalten, wie ich wollte, dass es sein sollte. Dabei hatte ich auch viel Glück. Ich habe zumindest versucht, ethischen Ansprüchen gerecht zu werden. Als Pfarrerssohn wurde mir die Bergpredigt in die Wiege gelegt. Einen besseren Leitfaden habe ich nicht gefunden. Ohne die gegenseitige Liebe geht es nicht.»

Auseinandersetzung mit dem Älterwerden

Die Songs auf seinem fünften Album sind auch eine Auseinandersetzung mit dem Älterwerden. Davon zeugen der Titel und der Titelsong seines neusten Albums «As long as I can sing». Er ist überzeugt: «Die Musik kann helfen, wenn es körperlich und geistig schwieriger wird. Doch mache ich meine Musik auch für mich persönlich. Sie hält mich aktiv, fröhlicher, neugierig und bringt mich weiterhin ebenfalls mit jungen Menschen zusammen. Das tut gut.» Und doch denkt Heinrich Müller manchmal, dies sei seine letzte CD gewesen, da man alles einmal abschliessen muss.

Aber vorerst will er noch möglichst lange singen. Dies hilft dem 70-Jährigen, wenn er sich einsam fühlt, unerfüllt und traurig. «Das gibt es auch bei mir», sagt er, «obwohl ich viel tue, damit mein Leben lebenswert bleibt.» Diesen Kampf spürt er oft, wenn er in Alters- und Pflegeheimen Konzerte gibt. «Ich denke dabei an die Einsamkeit der hochaltrigen Menschen, wenn sie allein und abhängig sind. Ich habe Angst davor, einsam zu sein. Angst vor einer Zeit, in der niemand mehr da ist, der mich gern hat und mit dem ich Erfahrungen aus einer gemeinsamen Zeit austauschen kann.»

Er erzählt, wie er in den letzten Jahren aktiv auf der Suche nach Menschen war, die er mag und mit denen er immer wieder Zeit verbringen möchte: «Dabei habe ich



die Erfahrung gemacht, dass man auch im höheren Alter Freunde finden kann. Ich schaue immer noch nach vorn. Gerade jetzt freue ich mich auf die vielen anstehenden Konzerte mit der Band oder im Duo. Damit entstehen auch wieder neue Möglichkeiten der Begegnung mit den Konzertbesuchern und das Gefühl, noch immer mitten im Leben zu stehen.

Nie und nimmer:

Was würden Sie nie sagen?

Du darfst keine Musik hören.

Welches Konzert würden Sie nie besuchen?

Massenkonzerte.

Mit wem möchten Sie nie diskutieren?

Mit niemandem, würden gute Diplomaten sagen.

Was möchten Sie nie hören?

Ich sei ein Langweiler.

Was könnten Sie nie verzeihen?

Missbrauch an Kindern.

Wohin würden Sie nie reisen?

In die Hölle.

Was können Sie nie vergessen?

Die Gitarre, die ich mit zwölf bekommen habe.

«Freundschaften bereichern

Freundinnen und Freundschaften gestern und heute: Die Historikerin, Buchautorin und Grossmutter Heidi Witzig blickt in die Vergangenheit, erzählt aber auch vom Hier und Jetzt.

Freundinnen waren für mich als Mädchen ein schwieriges Thema. Einerseits wuchs ich mit vier jüngeren Brüdern auf, und unsere Familie zügelte mehrmals, sodass ich Schulfreundinnen immer wieder aus den Augen verloren habe. Und andererseits suchte ich mir als Jugendliche eine beste Freundin aus, die ihrerseits andere beste Freundinnen hatte, was mir viel Herzleid bescherte.

Arbeitsbeziehungen und WG-Familie

Erst als Erwachsene wurde mir bewusst, dass die intensivsten Freundschaften für mich diejenigen waren, die auf Arbeitsbeziehungen beruhten. Im Zusammenarbeiten wuchs die Freundschaft zu Elisabeth Joris, mit der mich eine jahrzehntelange vertrauensvolle Beziehung verbindet – wir verfassten gemeinsam zwei Bücher, teilten einen Büroraum und waren – und sind – uns zugewandte und zuverlässige Kritikerinnen bis heute.

Daneben habe ich meine «WG-Familie», also die Freundinnen und Freunde, mit denen mein Partner und ich jahrzehntelang zusammengewohnt und die Kinder aufgezogen hatten. Nun im Alter merke ich, dass neue Freundschaften über andere Engagements entstehen, die ich geniesse, vor allem das gemeinsame Singen in Chören oder das Mitma-

Zur Person

Heidi Witzig, 1944, Historikerin und Buchautorin zu Themen der Alltags- und Frauengeschichte, Grossmutter von zwei Enkel/-innen, die sie einen Tag pro Woche mit Freuden hütet, vielfältig engagiert für Frauenanliegen, wohnt in Winterthur. heidi.witzig@bluewin.ch

«das Leben bis zum Ende»

chen bei der GrossmütterRevolution (www.grossmuetter.ch).

Wie war das früher? Aus welchen Gründen und wie schlossen Frauen früher Freundschaften, und welchen Stellenwert nahmen sie in ihrem Leben ein? Generell war das wichtigste Beziehungsnetz für Frauen die eigene Familie und Verwandtschaft. Besonders in Arbeitsgemeinschaften, wo alle arbeiten mussten für den gemeinsamen Lebensunterhalt, war die Solidarität unter den Tüchtigen zentral.

In der Regel waren Frauen gemeinsam mit ihren ältesten Töchtern und Söhnen Solidargemeinschaften, welche für die anderen zu sorgen hatten. Das konnten trinkende Väter, kranke oder invalide Geschwister oder auch alte Grosseltern, Tanten und Onkel sein. Die Bezeichnung «Freundschaft» traf auf diese Beziehungen kaum zu; sie waren fundamental fürs Überleben der Gemeinschaft und in der Regel auch emotional sehr befriedigend.

Jahrzehntelange Briefwechsel

Frauen aus bessergestellten Familien – vor hundert Jahren also eine Minderheit – hatten andere Möglichkeiten. Schon in der Kindheit waren «Mädchenkränzchen» üblich, wo sich die Töchter wohlhabender Familien in den privaten Salons bei Kuchen und Spielen trafen. Später, im Pensionat, entstanden in der Regel Freundschaften fürs Leben.

Die meisten Frauen schrieben neben dem obligatorischen Sonntagsbrief an die alten Eltern, der dann auch an die anderen erwachsenen Geschwister weitergereicht wurde, regelmässig ihren Freundinnen – jahrzehntelang. Wir machen uns im Zeit-

alter des Internets kaum mehr Vorstellungen, welchen Stellenwert die Schriftlichkeit im Leben dieser Frauen hatte.

Für das Buch «Brave Frauen – aufmüpfige Weiber» lasen Elisabeth Joris und ich Hunderte von Briefen aus dem wohlhabenden Milieu im Zürcher Oberland und fanden unzählige Familiengeschichten, aber kaum Klagen. Zentrales Thema war die Familie, das Aufwachsen der Kinder usw. Die eigene Befindlichkeit, Sorgen oder

„Früher war für die Frauen die Familie das wichtigste Beziehungsnetz.“

schwierige Umstände wurden nur angedeutet, indem die Frauen die gemeinsame unbeschwerte Jugendzeit beschworen.

Altersfreundschaften waren in der Zeit vor hundert Jahren kein spezielles Thema. Die durchschnittliche Lebenserwartung betrug um 1900 knapp 50 Jahre, heute sind es gut 30 Jahre mehr. Wohlverstanden, dies sind Durchschnittszahlen – es gab sehr wohl 80-Jährige, sie waren jedoch sehr selten. Heute haben wir in der Regel nach der Pensionierung noch zwei Jahrzehnte vor uns, in denen wir auch weiter unsere Beziehungen pflegen und ausbauen können. In meinem Erleben sind Altersfreundschaften eine grosse Bereicherung. Ich stamme aus der Generation der 1968er und wurde durch den feministischen Auf-

bruch der 1970er-Jahre stark geprägt.

Die damaligen Mitstreiterinnen treffe ich nun wieder im Rahmen der Bewegung der «GrossmütterRevolution», wo wir uns gemeinsam für ein Alter in Würde für alle einsetzen. Ich staune immer wieder, wie vielfältig unsere Erfahrungen, Engagements und heutige Situationen sind – und wie sehr wir aus einem jahrzehntelangen Fundus schöpfen können, um unsere Anliegen bekannt zu machen und durchzusetzen. Dazu gehören natürlich auch Kontakte mit jungen engagierten Frauen, die wir unterstützen, auch wenn uns ihre Anliegen nicht auf den Nägeln brennen.

Freundschaft kennt kein Alter

Auch pflege ich Freundschaft zu wesentlich älteren Frauen, die ihr hohes Alter bewusst gestalten. Im Kontakt zu den Frauen, die in meinem Buch «Wie kluge Frauen alt werden» porträtiert werden, habe ich unendlich viel gelernt: über den Stellenwert des Engagements für eine Sache, die das eigene Feuer am Leben erhält, über Beziehungsnetze im Alter, über den Umgang mit Krankheit und Gebrechlichkeit. Und natürlich auch über Sterben und Tod, die uns unausweichlich näher kommen.

Eine meiner engen Freundinnen, eine enorm aktive und lebenssprühende Frau, die in den letzten Jahren im Rollstuhl sass und ständig Schmerzen verspürte, versicherte mir mit leuchtenden Augen, jetzt erlebe sie Welten, von denen sie vorher keine Ahnung gehabt habe. Ich glaube ihr – Freundschaften öffnen Fenster, schaffen Beziehungen und bereichern das Leben bis zum Ende.

Kraft, Freude und Vertrautheit

Bernadette Inauen-Wehrmüller schätzt es, mit ihren Freundinnen über alles reden zu können, was sie bewegt und berührt. Besonders wichtig ist ihr dies in schwierigen Lebenssituationen wie etwa im Umgang mit der schweren Krankheit ihres Mannes.

VON MONIKA FISCHER

«Das Thema Freundschaft geht mir sehr nahe. Gerade heute Morgen habe ich mir Gedanken darüber gemacht, welche Menschen angesichts unserer schwierigen Lebenssituation noch Anteil nehmen und wer bei all den Herausforderungen nicht mehr mithalten kann. Das waren eben keine wirklichen Freunde.» So antwortete Bernadette Inauen (1954) auf die Anfrage zu einem Gespräch über das Thema Freundschaft. Wenige Tage später sahen wir uns von Weitem auf der Strasse: Bernadette Inauen beladen mit einem Rucksack und zwei schweren Taschen, daneben ihr Mann Franz an zwei Stöcken gehend.

Es war vor zehn, vielleicht 15 Jahren, als sie bei ihrem Mann die ersten Anzeichen vermehrter Vergesslichkeit bemerkte. Alarmiert wurde sie aber vor sechs Jahren, als die Kinder ernüchert sagten: «Was sollen wir dem Vater noch erzählen, er vergisst ja sowieso wieder alles.» Auch sie hatte ein Schlüsselerlebnis, bei dem sie merkte: «Etwas stimmt nicht mehr.» Nach dem Auszug der drei erwachsenen Kinder aus dem Elternhaus sagte sie zu ihrem Mann: «Nun beginnt auch für uns ein neuer Lebensabschnitt. Damit müssen wir uns auseinandersetzen.» «Jaja», antwortete ihr Mann, ohne auf ihre Bemerkung einzugehen. Eine irritierende Reaktion in einer Beziehung, in der Austausch und Kommunikation stets wichtig waren.

Nachdem ihr Mann vorübergehend kurz seine Sprache verloren hatte, folgten verschiedene Abklärungen und Tests. «Demenzielle Entwicklung» lautete die unklare Diagnose. Kurz vor der Pensionierung musste Franz Inauen seine Arbeitsstelle als Seelsorger aufgeben. Seither blieb sein Zustand ziemlich stabil. Er ist oft fröhlich, kann mit den Menschen reden und sich selber pflegen. Wirklich kommunizieren, strukturieren und planen kann er aber nicht mehr und ist auch unsicher beim Gehen. Wenn ihm seine Frau aufschreibt, was zu

tun ist, erledigt er diese Arbeiten gemäss ihren Anweisungen zuverlässig.

Die veränderte Lebenssituation verbunden mit der ungewissen Zukunft belastet Bernadette Inauen. In den damit verbundenen Krisen und bei der kürzlich erfolgten Hirnoperation spürte sie die Bedeutung von Freundschaften besonders stark. Allerdings ärgert sie sich über die inflationäre Verwendung des Begriffs. Dies betrifft nicht nur die Tausenden von Freunden bei Facebook, sondern auch den losen Umgang mit dem Thema, wo zum Beispiel hohe Politiker andere Staatsmänner rasch als Freunde bezeichnen.

Offen und ehrlich über alles reden

Bei ihren verschiedenen Tätigkeiten als Lehrerin, Familienfrau, Organistin, bei der Bildungsarbeit mit Frauen und ihrer aktuellen Migrationsarbeit erfährt sie viele gute und wertvolle Beziehungen. Doch fehlt ihr die Zeit, diese auch wirklich zu pflegen. Deshalb verlieren sie sich wieder. Anders erfährt sie es mit ihren Freundinnen, die sie seit Jahrzehnten begleiten. «Mit ihnen kann ich offen und ehrlich über alles reden, was mich berührt und zutiefst betrifft. Dies können Alltagsthemen sein, meine Sorgen, Freuden und Ängste, aber auch spirituelle Themen. Damit meine ich die Frage nach dem, was uns schlussendlich hält und bewegt.» Immer wieder hört sie von ihren Freundinnen den Satz: «Was ich mit dir besprechen kann, wäre mit einer anderen Person nicht möglich.»

Für Bernadette Inauen hängt eine gute Freundschaft nicht davon ab, wie oft man zusammen ist. Wichtig findet sie hingegen, sich gegenseitig zu akzeptieren und mit den individuellen Bedürfnissen zu respektieren. Bei ihrem intensiven Lebensalltag hat sie zum Beispiel oft das Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein und freut sich, wenn ihre Freundinnen sie verstehen.



Foto: Peter Lauth

Bernadette Inauen-Wehrmüller weiss, wie wichtig Freundinnen sind – insbesondere in schwierigen Lebenssituationen.

Sie berichtet, wie wertvoll ihr die Freundinnen insbesondere in Krisenzeiten sind. So war zum Beispiel eine von ihnen den ganzen Tag über bei ihr, als ihr Mann eine schwere Operation über sich ergehen lassen musste. Als sie nach dem Besuch im Spital nach Hause zurückkehrte, brannte vor der Haustüre eine Reihe von Teelichtern. Eine andere Freundin hatte diese als Zeichen des Dabeiseins für sie angezündet. In ähnlicher Weise hat sie zwei ihrer Freundinnen beim Verlust eines lieben Menschen begleitet. «Gemeinsam sind wir einen intensiven Weg gegangen. Wir konnten manchmal nicht mehr reden, nur noch weinen. Hilfreich war dabei ein gemeinsames Ritual. Dies war beispielsweise über längere Zeit ein gemeinsamer Spaziergang im Wald zu einer festgesetzten Zeit.»

Es ist für sie eine Sache der Intuition, zu spüren, wenn eine Freundin ihre Präsenz braucht oder umgekehrt. «Wenn wir uns in Achtsamkeit öffnen, spüren wir, was notwendig ist.» Erst kürzlich hat sie in einer Phase, als es ihr schlecht ging, der überraschende Anruf einer ihrer Freundinnen wieder aus ihrem Loch heraufgeholt. Für solche Erfahrungen ist sie enorm dankbar.

Verschiedene Arten von Freundschaft

Bei ihrer aktuellen Berufstätigkeit als Mitarbeitende im Bereich Migration/Integration der katholischen Kirche der Stadt Luzern hat sie auch eine andere Art von

Freundschaft kennengelernt. Sie begegnet Menschen, die auf ihrer Flucht alles zurückgelassen und verloren haben, auch das Vertrauen in andere Menschen. Da die Verständigung über die Sprache oft lange fehlt, braucht es längere Zeit, bis sich eine Freundschaft entwickeln kann. Doch erfährt sie immer wieder, dass Menschen spüren, dass sie ihr trauen können.

Sie kann ihnen durch ihr Dasein den nötigen Boden geben, damit sie keine Angst mehr haben müssen. Sie erzählt von einer schwer traumatisierten Frau, die sie gebeten hat, die Oma für ihre Tochter zu sein. «So werde ich mit der Zeit in die Familie, die in den Herkunftsländern der Flüchtlinge noch eine grössere Bedeutung hat als bei uns, aufgenommen.» Sie ist froh, dass sich auch viele andere Menschen in ähnlicher Art der sich oft verloren fühlenden Flüchtlinge annehmen und sich so freundschaftliche Beziehungen entwickeln können.

Auch als Paar pflegen Bernadette und Franz Inauen freundschaftlichen Kontakt mit anderen Paaren. «Wir haben es einfach gut miteinander, obwohl wir uns nicht so häufig treffen. Doch stehen mir meine Freundinnen näher.» Sie ist überzeugt, dass ihre langjährigen Freundinnen sie auch durchs Alter bis ans Lebensende begleiten werden. Aktiv sucht sie keine neuen Freundschaften, ist aber offen für das, was ihr das Leben noch bringen wird.



Alfred Würsch (68)
Zell

«Dass mir der Hund das Liebste sei, sagst du, o Mensch, sei Sünde? Der Hund blieb mir im Sturme treu, der Mensch nicht mal im Winde.» Alfred Würsch zitiert Franz von Assisi, um zu erklären, weshalb der Hund sein bester Freund sei. Er musste in seinem Leben einige schwierige Situationen und Enttäuschungen hinnehmen. Auf den Hund aber konnte er sich stets verlassen. Zudem war ihm der Vierbeiner eine grosse Stütze, als vor acht Jahren seine Frau starb. «Der Arzt sagte, der Hund sei die beste Medizin für mich», erinnert sich Alfred Würsch. «Er hatte recht.» Heute lebt ein siebenjähriger belgischer Schäferhund bei Alfred Würsch. Regelmässige Spaziergänge und Trainingseinheiten in Hundesportclubs prägen den Alltag. «Dank dem Hund habe ich ganz automatisch eine Tagesstruktur. Und ich bleibe erst noch fit.»

Manche wahren schon seit der Kindheit, andere haben im Beruf oder während einer Lebenskrise begonnen. Einige schweisst eine Krankheit zusammen, für andere ist ihr Tier ihr bester Freund.

Journalistin Astrid Bossert Meier hat für Zenit sieben unterschiedliche Beispiele von Freundschaften aufgespürt.

Freundschaften haben



Cécile Malevez-Bründler (73), Sarnen
Anna-Barbara Kayser (54), Wolfenschiessen

Seit 27 Jahren kennen sich Cécile Malevez und Anna-Barbara Kayser. Sie standen fest in der Berufswelt und waren alleinerziehende Mütter. Sie teilten, was sie beschäftigte: die Sorge um die Kinder, Alltagsthemen, Männergeschichten. Und sie verreisten zusammen. Unvergessen bleiben die gemeinsamen Rucksackferien in der Türkei. «Wir lieben das Aussergewöhnliche», sagt Cécile Malevez. Heute beschränkt sich die Freundschaft auf zwei bis drei jährliche Treffen: «Doch sobald wir uns sehen, finden wir gleich wieder diese Tiefe in den Gesprächen. Das ist wie ein Geschenk.» Über alles können sie reden. Nur eines ist nie Thema – der Altersunterschied von fast 20 Jahren. «Das Alter spielt in einer Freundschaft keine Rolle», so Cécile Malevez. Stimmt. Gegenseitiges Vertrauen ist nicht an Jahrzahlen gebunden.



Edith Geiser (58), Luzern

«Wir waren acht Jahre alt. Unsere Mütter hatten beschlossen, dass wir am Weissen Sonntag in der Zweierreihe gemeinsam in die Kirche einziehen sollten. In diesem Moment habe ich Beatrice Trinkler erstmals richtig wahrgenommen.» So erinnert sich Edith Geiser an den Beginn einer Freundschaft, die bis heute anhält. In der Pubertät gewann die Beziehung an Tiefe. Die Freundinnen stützten sich, als beide im ersten Anlauf beruflich nicht das verwirklichen konnten, wovon sie geträumt hatten. Und sie feierten, als sie die Veränderung schafften. Ein tiefes Gefühl der Verbundenheit und Solidarität zeichnet ihre langjährige Freundschaft aus. «Nichts Spektakuläres», sagt Edith Geiser. «Es passt einfach auf einer emotionalen Ebene, welche die ganze Unterschiedlichkeit, in der wir heute leben, überdauert hat.»

Foto: Astrid Bossert Meier



**Anna Kurmann-Kälin (70),
Willisau**

«Drannebliibe». Das ist Anna Kurmanns Motto, was moderne Kommunikationsmittel betrifft. Handy und Tablet benutzt sie täglich. Mit Freunden, Geschwistern und Kindern kommuniziert sie per Whatsapp oder SMS. Es gibt einen Familienchat, einen Geschwisterchat oder einen Chat mit ehemaligen Arbeitskolleginnen. «Seitdem wir diesen eingerichtet haben, hören wir viel mehr voneinander», sagt Anna Kurmann. Man schickt sich Feriengrüsse, gratuliert zum Geburtstag oder schreibt, wenn man mit einer Erkältung im Bett liegt. Das Smartphone habe ihre Freundschaften verändert. «Aber nicht negativ.» Oft schicke sie jemandem einen kleinen Gruss als Aufsteller. «So bricht die Verbindung nie ab.» Eines steht aber auch für Anna Kurmann fest: «Kein elektronisches Hilfsmittel macht den persönlichen Kontakt wett.»

Foto: zVg

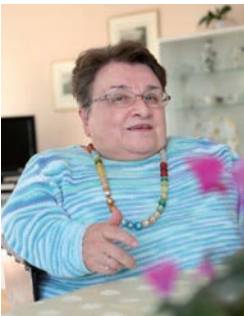


**Bruno Roelli (61),
Luzern**

Eine Krise hat zu einer aussergewöhnlichen Männerfreundschaft geführt. Als Bruno Roelli seine Scheidung erlebte, lud er seine besten Freunde zum Essen ein: Einen kannte er seit der Kindheit, den Zweiten aus dem Studium, den Dritten hatte er in einer Musikgruppe kennengelernt, den Vierten im kirchlichen Rahmen. Das war vor 22 Jahren. Diese fünf Männer treffen sich noch heute. Einmal monatlich essen sie zusammen und diskutieren über Lebensfragen, die Arbeitswelt, Gesellschaft, Politik und Kultur. «Wir thematisieren auch Männerthemen», sagt Bruno Roelli. «Durch die Gruppe können wir unser Mann-Sein ganz bewusst, auch emotional, erleben. Jedoch nicht dogmatisch, sondern über das gemeinsame Erleben.» Dazu passt die jährliche Mehrtageswanderung – auch wenn sie heuer bei strömendem Regen stattfand.

viele Gesichter

Foto: Peter Lauth



**Hanne Müller (72),
Horw**

Sie sind beide von der gleichen Krankheit betroffen. Das hat sie zusammengeführt. «Therese ist Ärztin und hat 1979 die Glasknochenvereinigung mitbegründet. So haben wir uns kennengelernt», sagt Hanne Müller, welche den Verein selber neun Jahre lang präsidierte. Mit ihrer Freundin verbinden sie krankheitsbedingte Erfahrungen, die ihre Kindheit und Jugend prägten. «Das kann ich mit keiner anderen Freundin teilen.» Und da ist noch ein zweites gemeinsames Interesse: die gesellschaftliche Stellung von Frauen mit Behinderung. Sozialarbeiterin Hanne Müller lancierte 2002 ein Buch, in welchem behinderte Frauen mit aussergewöhnlichen Lebensläufen porträtiert wurden. Eine davon war ihre Freundin Therese. Zwei starke Frauen kämpfen für die gleiche Sache. Daraus ist eine starke Freundschaft gewachsen.

Foto: Peter Lauth



**Monika Urwyler (54),
Kriens
Angela Hildebrand (62),
Kriens**

Beide arbeiten als Mahlzeitendienst-Fahrerinnen. Doch kennengelernt haben sich Monika Urwyler (rechts im Bild) und Angela Hildebrand, als sie für spezielle Aufträge angefragt wurden, beispielsweise die Wohnungsräumung nach einem Heimeintritt. Eine diffizile Arbeit. «Wir harmonierten von der ersten Minute an.» So trafen sich die beiden einmal auf einen Kaffee. Und als Monika Urwyler eine schwere Zeit durchmachte, sagte ihre Freundin: «Komm, wir nehmen einen Tag Auszeit.» Seither ist der monatliche freie Tag fix in der Agenda notiert. Sie fahren irgendwo hin, von der Rigi bis zum Bodensee. «Wenn man sorgenbeladen ist, bauen wir einander auf. Wenn es uns gut geht, haben wir einfach einen schönen Tag.» Eines steht für Monika Urwyler fest: «Für eine Freundschaft muss man sich Zeit nehmen, sonst verläuft sie im Sand.»

Gemeinsam durch dick und dünn

Freundschaften ziehen sich wie ein roter Faden durchs Leben. Sie sind wertvoll und bereichernd, manchmal aber auch enttäuschend.

Christine Bisig und Alfons Röthlin erzählen Zenit-Redaktorin Esther Peter wie wichtig für sie Freunde sind, aber auch wie es sich anfühlt, wenn sich die Wege wieder trennen.

VON ESTHER PETER

Christine Bisig, 74, Ebikon



Foto: zVg

Wie wertvoll gute Freunde sind, dies erfuhr Christine Bisig vor gut eineinhalb Jahren bei ihrem Umzug von Luzern nach Ebikon ins Haus Senevita. Drei Tage vor dem Zügeltermin brach sie sich die Hand und war nicht mehr in der Lage, aktiv mitzuhelfen. Freunde waren sofort zur Stelle und koordinierten die Arbeiten von A bis Z. «Am Abend war in der neuen Woh-

nung jede einzelne Schachtel fein säuberlich ausgepackt und der Inhalt in den Schränken eingeräumt. Für diese Hilfe bin ich sehr dankbar, alleine hätte ich es nicht geschafft», erzählt die ehemalige Handarbeitslehrerin, die seit Längerem gesundheitlich angeschlagen ist.

Kurz vor der Pensionierung machten sich die ersten Anzeichen

der Parkinsonkrankheit bemerkbar. Ihren geliebten Beruf musste sie vorzeitig aufgeben. Loslassen und Neues anpacken, auf Hilfe angewiesen sein und diese auch anfordern wenn notwendig – das war für sie eine neue Situation.

Freunde und Kontakte sind seither noch wichtiger geworden. Christine Bisig ist trotz körperlicher Einschränkung mobil. Dank dem GA ist sie mit Bus und Zug schnell in der Stadt oder an ihren alten Wirkungsstätten in Sursee und Willisau. Hier trifft sie sich hin und wieder bei einem Kaffee zu einem gemütlichen Schwatz. Aber auch zu ihren ehemaligen Nachbarn im Wesemlinquartier in Luzern hält sie losen Kontakt.

Viel zu erzählen gibt es auch immer, wenn sie sich mit jenen Menschen umgibt, die sie in der Mädchenpadi in Sursee (zu deren Gründerinnen sie gehört) oder im Blauring Willisau kennengelernt hat. In beiden Vereinen setzte sie über Jahre hinweg Herzblut und zahlreiche Freizeitstunden ein. Sie brachte mit ihrer Begeisterungsfähigkeit und ihrer positiven Ausstrahlung viel in Bewegung und schuf sich einen grossen Freundeskreis.

Weiter betreute sie diverse Gruppen in der sogenannten Junglehrerberatung, unmittelbar nach deren Seminarabschluss. Der Kontakt zu zwei Gruppen hält bis heute. «Sie benötigen meinen Rat zwar nicht mehr, der Austausch ist aber bereichernd und die Treffen sind entsprechend wertvoll», so die 74-Jährige, die in Sursee aufwuchs und den Beruf der Handarbeitslehrerin auf dem zweiten Bildungsweg absolvierte.

Seit 35 Jahren hat auch die Freundschaft mit jener Reisegruppe Bestand, mit der sie einst auf die Azoren reiste. Einmal pro Jahr treffen sie sich seither für ein Wochenende. Doch es haben sich in den vergange-

nen Jahren auch wertvolle Freundschaften aufgelöst. «Das macht mich traurig. Aber das ist der Lauf der Zeit. Das Leben sah für uns einen anderen Plan vor, und so trennten sich unsere Wege.»

Abschiednehmen musste sie auch von nahestehenden Freunden, die verstarben. Keine einfachen Situationen. In diesen Momenten widmet sich Christine Bisig vor allem ihren selbstkreierten Mandalas. Sie helfen ihr über diese schwierigen Phasen hinweg. Gerne stellt sie diese auf An-

frage auch für andere zusammen. Dann macht sie sich in Bastelgeschäften auf die Suche nach Dekomaterial und näht das passende Tuch dazu.

Bei der Vermarktung der Mandalas durfte sie übrigens erneut auf die Hilfe von Freundinnen und Freunden zählen. Während die einen die Mandalas ins rechte Licht rückten, halfen ihr andere, den Flyer zu gestalten. Dank ihrer offenen, kommunikativen und unkomplizierten Art findet Christine Bisig schnell Zugang zu neuen Freunden. ■

Alfons Röthlin, 64, Weggis



Foto: Esther Peter

in Weggis schafft er damit ideale Voraussetzungen, um den Heimbewohnerinnen und -bewohnern das perfekte Zuhause und den Mitarbeitenden ideale Arbeitsbedingungen zu bieten.

Aber auch die Öffentlichkeit und Vereine sind für ihre Anlässe in der Hofmatt gern gesehene Gäste. «Diese Zusammenarbeit schätze ich sehr. Es ist nicht selbstverständlich, dass Vereine ihre Generalversammlungen, Sitzungen oder andere Events in unserem Haus abhalten. Hier kommt die gegen-

Freundschaften ziehen sich wie ein roter Faden durchs Leben von Alfons Röthlin. Er lebt und pflegt diese auf unterschiedlichste Art und Weise. «Respekt, Achtung, Liebe, Vertrauen, Gemeinschaft – diese Wörter sind für mich zentral, wenn es um Freundschaft geht.» Als Leiter des Alters-, Wohn- und Pflegezentrums Hofmatt

seitige Freundschaft ganz besonders zum Tragen», erzählt Röthlin, der seine Wurzeln im Luzerner Hinterland, genauer in Grossdietwil hat.

«Dies war so nicht geplant, umso mehr Freude habe ich, wie sich die Zusammenarbeit entwickelt. Es zeigt die Wertschätzung gegenüber unserem Haus.» Auch in der Küche hat er



schlafcenter neuenkirch



zertifiziertes mitglied
ig-rls.ch

richtig liegen und gesund schlafen

beratung

Die zertifizierten "Liege und Schlafberater" verfügen über eine intensive Grundausbildung, ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen, rund um das Thema gesund Schlafen. In einem individuellen und eingehenden Beratungsgespräch finden wir heraus welches Ihre persönlichen Bedürfnisse sind und wie das richtige Bettensystem für Sie beschaffen sein muss.

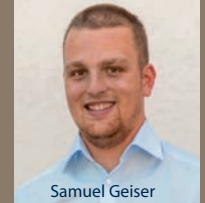
– das ist unsere Berufung



Roland Grüter



Kate Grüter



Samuel Geiser

Ladenöffnungszeiten:

Di - Fr 14:00 – 18:30
Sa 09:00 – 16:00

Beratungstermine nach
Vereinbarung Mo- Sa ganzer Tag

Surseestrasse 1
6206 Neuenkirch

Tel 041 469 60 30
info@schlafcenter-neuenkirch.ch
www.schlafcenter-neuenkirch.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

neue Massstäbe gesetzt, indem er, wenn immer möglich, regionale Anbieter berücksichtigt. Eine gute Küche sei die Basis für ein harmonisches Miteinander zwischen Pflegenden, Bewohnern und Gästen, ist er überzeugt. So ist es ihm ein Anliegen, bei den Mahlzeiten im Speisesaal präsent zu sein. «So weiss ich immer, wie es den einzelnen Bewohnern geht und wenn jemanden der Schuh drückt.»

Wie freundschaftlich der Umgang vom «Chef» mit den Bewohnern ist, zeigt der Gang durch die Hofmatt-Räumlichkeiten. Ein «Grüezi» da, ein «Wie gohts» dort. Er kennt alle persönlich, und auch die Angehörigen sind ihm nicht fremd. Es ist ihm enorm wichtig, ein freundschaftliches Verhältnis zum Umfeld aufzubauen. «Wenn immer möglich,

„ Ich kenne alle persönlich, und auch die Angehörigen sind mir nicht fremd. ”

versuche ich, die künftigen Bewohner und Bewohnerinnen vor dem Eintritt in ihrem persönlichen Zuhause kennenzulernen und nicht erst beim Hofmatt-Eingang. Dies ist sehr wichtig, denn der Mensch steht immer im Mittelpunkt.» Selbstverständlich sind auch einige traurige Momente im Laufe der Jahre hinzugekommen. Insbesondere dann, wenn ein Bewohner, der ihm freundschaftlich nahestand, verstarb. Er musste sich dann nicht nur von der verstorbenen Person, sondern auch von den Angehörigen verabschieden.

Am 1. April 2018 nimmt Alfons Röthlin mit der Pensionierung einen neuen Lebensabschnitt in Angriff.

Damit verbunden ist auch ein Wohnortswchsel von Weggis nach Beromünster. Er wird alte Freundschaften loslassen müssen, neue werden hinzukommen. «Das wird nicht einfach», weiss er bereits jetzt und ergänzt mit einem Schmunzeln: «Das wird Tränen geben.»

Dann ist es für ihn vorerst vorbei mit dem stillen Geniessen der Weihnachtsfeier, wenn er diese minutiös vorbereitet hat, alles wie am Schnürchen läuft und alle Anwesenden glücklich sind. Doch Langeweile kommt beim Vater von drei Töchtern ganz bestimmt nicht auf. Zu viele Ideen und Projekte schwirren in seinem Kopf herum. So hat er sich unter anderem eine Harley zugelegt. Auf den Töffftouren ergeben sich ganz bestimmt wieder Gelegenheiten, neue Freundschaften zu knüpfen. ■

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

Badewannentüre Variodoor®

Einbau in jede bestehende Badewanne möglich.

- 3 verschiedene Modelle.
- Top Qualität und modernes Design.
- 5 Jahre Garantie.
- Antirutschbeschichtungen.
- Badehilfen.
- Lieferung und Montage in die ganze Schweiz.
- Kostenlose Beratung vor Ort.



Neuheit

Magic Bad®

Magicbad Schenker GmbH
6004 Luzern

Tel: 079/ 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch
info@magicbad-schenker.ch



Nicht daheim
und doch zu
Hause.




Eine herrliche Sicht über den See, familiäre Atmosphäre und pflegerische Kompetenz: der «Seeblick».

Sie suchen Erholung und wollen sich an Komfort und gutem Essen erfreuen? Die Natur geniessen, vielfältige Freizeitmöglichkeiten und entspannende Wellness-Angebote nutzen?

Oder möchten Sie aus medizinischen Gründen, zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, in einer angenehmen Umgebung regenerieren?

Unsere geschulten Teams bieten herzliche Gastlichkeit, professionelle Pflege und ganzheitliche Nachbehandlungen. Geniessen Sie Ihren Aufenthalt im «Seeblick» – eines der führenden Kurhäuser in der Zentralschweiz.



KURHAUS WEGGIS

Wir freuen uns auf Ihren Besuch: Kurhaus Seeblick | Baumenweg 20 | CH-6353 Weggis
 T +41 41 392 02 02 | reservation@kurhaus-seeblick.ch | kurhaus-seeblick.ch



PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Mahlzeitendienst

Ein gesunder und emotionaler Moment - Tag für Tag

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

Telefon
041 360 07 70

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

Herzliches Dankeschön

An zwei Anlässen im September dankte Pro Senectute Kanton Luzern den Ortsvertretenden (OV) für ihr ehrenamtliches Engagement. Sie sind wichtige Bindeglieder zwischen der Bevölkerung und Pro Senectute als Fachorganisation.

Nebst der Durchführung der alljährlichen Herbstsammlung mit ihren Sammlerinnen und Sammlern besuchen die Ortsvertretenden unter anderem auch Seniorinnen und Senioren in den Gemeinden – beispielsweise an runden Geburtstagen – und bringen ihnen das vielfältige Dienstleistungsangebot von Pro Senectute Kanton Luzern näher.

Die Ortsvertretenden nehmen in den Gemeinden wichtige Altersarbeit wahr. Geschäftsführer Ruedi Fahrni sowie Stiftungsratspräsidentin Ida Glanzmann sprachen den Ortsvertretenden im Namen von Pro Senectute Kanton Luzern ihren Dank, ihren Respekt und ihre Anerkennung für ihre Arbeit aus. Für ihr jahrelanges ehrenamtliches Engagement durften Geschäftsführer Ruedi

Fahrni und Jolanda Imhof, Leiterin Ortsvertretende, anschliessend 17 Ortsvertretenden gratulieren und ihnen ein Präsent überreichen.

Von Mitte September bis Ende Oktober waren wieder gegen 700 Personen für Pro Senectute Kanton Luzern als Spendensammlerinnen und -sammler unterwegs. Dieser persönliche Kontakt trägt jedes Jahr dazu bei, dass die Herbstsammlung von grossem Erfolg gekrönt ist. Diese wichtigste Mittelbeschaffungsaktion von Pro Senectute Kanton Luzern wird vor allem für die Finanzierung der kostenlosen und diskreten Sozialberatung von älteren Menschen verwendet.

Ein Viertel des Spendenertrags aus der jeweiligen Gemeinde wird für die lokale Altersarbeit genutzt. Pro Senectute Kanton Luzern leistet tagtäglich wertvolle Arbeit zugunsten der älteren Generation. Sie bietet eine breite Palette von Dienstleistungen zur Erhaltung und Optimierung der Lebensqualität im Alter an, sodass Menschen im AHV-Alter möglichst lange selbstbestimmt leben können.



Die Jubilarinnen und der Jubilar anlässlich der OV-Tagung in Wolhusen: (von links nach rechts) Ida Glanzmann, Präsidentin Stiftungsrat, Rosmarie Hauri, Buchs, Hans Meier, Adligenswil, Antoinette Balmer, Beromünster, Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern.



Jubilarinnen anlässlich der Ortsvertretenden-Tagung in Oberkirch: (von links nach rechts): Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern, Margrit Bättig, Büron, Edith Rossier, Udligenswil, Maria Zweifel, Schötz, Irmgard Gantner, Mauensee, Lisbeth Winiger-Müller, Neudorf, Marta Brühlhart-Koch, Wikon, Agnes Bucher, Geuensee, Lucia Wisler-Greter, Eschenbach, Paula Neeser, Reiden, Annemarie Scheidegger, Neuenkirch, Ida Glanzmann, Präsidentin Stiftungsrat, Ursula Vogel, Dierikon.

SEIT VIELEN JAHREN FÜR PRO SENECTUTE KANTON LUZERN UNTERWEGS:

25 Jahre

Paula Neeser-Müller, OV Reiden

15 Jahre

Marta Brühlhart-Koch, OV Wikon
Rosmarie Hauri, OV Buchs

10 Jahre

Antoinette Balmer-Vogel, OV Beromünster
Agnes Bucher, OV Geuensee
Irmgard Gantner, OV Mauensee
Lucia Wisler-Greter, OV Eschenbach

5 Jahre

Margrit Bättig-Mühlebach, OV Büron
Anita Mainetti-Seitz, OV Rain
Hans Meier, OV Adligenswil
Edith Rossier, OV Udligenswil
Elisabeth Schacher, OV Ermensee
Annemarie Scheidegger, OV Neuenkirch
Ursula Vogel, OV Dierikon
Lisbeth Winiger-Müller, OV Neudorf
Vreni Winiger-Schnarwiler, OV Hitzkirch
Maria Zweifel, OV Schötz

Fotos: Esther Peter

Qualitativ hochstehende

Seit März 2017 ist Ruedi Fahrni Geschäftsleiter bei Pro Senectute Kanton Luzern. Der 55-jährige Adligenswiler erzählt Jacqueline Theiler, neue Leiterin Kommunikation und Fundraising, wie er die vergangenen neun Monate erlebt hat, wohin die Reise der Organisation führen soll und wo er Kraft tankt für den intensiven Arbeitsalltag.

Ruedi Fahrni, was hat Sie bewogen, bei Pro Senectute Kanton Luzern als Geschäftsleiter einzusteigen?

Seit bald 20 Jahren bewege ich mich beruflich im gesellschaftspolitischen Umfeld. Zuletzt als Asylkoordinator beim Kanton Luzern, davor war ich in den Bereichen Sozialhilfe und Arbeitsintegration tätig. Die Aufgaben eines Geschäftsleiters sind sehr vielseitig. Mich künftig für die Würde und Rechte der Luzerner Seniorinnen und Senioren einsetzen zu können, das reizte mich.

Wie sieht ein Arbeitstag von Geschäftsleiter Ruedi Fahrni aus?

Nebst der strategischen Führung ist das Thema «Finanzen» zentral. Sozial-, Gesundheits- und Alterspolitik sind eng mit den berufsethischen Grundsätzen, dem wirtschaftlichen Denken und rationalem Management verknüpft. Das setzt neue Massstäbe für die Zukunft. Wir setzen unsere Mittel effizient ein und bieten qualitativ hochstehende und vielseitige Dienstleistungen an. Genauso wichtig ist eine gute Zusammenarbeit mit Behörden, Partnerorganisationen, Politik oder Experten. Das bedingt diplomatisches Gespür und aufgrund des politischen Prozesses auch eine ordentliche Portion Geduld. Das lohnt sich. Schliesslich wollen wir den Anliegen der älteren Bevölkerung Gehör verschaffen. Dass Menschen im AHV-Alter möglichst lange selbstbestimmt leben können, das ist unser Ziel. Diese Aufgaben kann ich allerdings nur wahrnehmen, weil ich von motivierten und fachlich kompetenten Mitarbeitenden umgeben bin. Sie halten mir den Rücken frei.

Als Non-Profit-Organisation wird Pro Senectute Kanton Luzern vom Stiftungsrat geführt. Oberstes Entscheidungsorgan ist die Stiftungsversammlung. Wo ist hier Ihre Rolle?

Als Geschäftsleiter bin ich das Bindeglied zwischen diesen Organen und der operativen Ebene. Ich bereite die strategischen Geschäfte und Entscheidungsgrundlagen vor.

Jacqueline Theiler,
Leiterin Kommunikation und
Fundraising, im
Gespräch mit
Ruedi Fahrni,
Geschäftsleiter Pro
Senectute Kanton
Luzern.



Dabei erfahre ich viel Unterstützung, wie zum Beispiel von Präsidentin Ida Glanzmann und Vizepräsident Damian Müller. Trotz ihres grossen politischen Engagements für den Kanton Luzern finden sie stets Zeit, um sich zu informieren und den Austausch zu pflegen. Aber auch der Umgang mit unseren 1300 freiwilligen Mitarbeitenden macht viel Freude. Ohne sie könnte Pro Senectute als Non-Profit-Organisation schlicht nicht bestehen.

Das klingt abenteuerlich und brachte wohl auch die eine oder andere Überraschung in Ihren neuen Berufsalltag?

O ja. Es war mir beispielsweise nicht bewusst, wie stark sich die Sozialberatung für die ältere Generation von der Sozialberatung für die Bevölkerung in der zweiten Lebenshälfte unterscheidet. Die Belange sind komplex und zeitlich aufwendig. Beeindruckt hat mich auch unser breites Bildungs- und Sportangebot. Wir bieten sage und schreibe über 600 verschiedene Kurse an. Angefangen bei den Sprachkursen, zum Bedienungskurs von Billettautomaten bis hin zu Wassersportarten oder Schneeschuhlaufen.

Haben Sie Ihre neue Aufgabe unterschätzt?

Überhaupt nicht. Ich habe mich gut darauf vorbereitet. Unterschätzt habe ich die hohe gesellschaftliche und volkswirt-

Dienstleistungen



Foto: Peter Lauth

schaftliche Bedeutung unserer 1300 freiwilligen Mitarbeitenden. Die Freiwilligen bieten unkomplizierte und vielseitige Hilfe an. Unsere Freiwilligen engagieren sich für unseren Treuhand- und Steuerklärungsdienst, für unsere Umzugs- und Alltagshilfe, den Mahlzeitendienst oder sind tätig als Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer, als Ortsvertreterinnen und -vertreter oder als Sammlerinnen und Sammler während der Herbstsammlung. Und diese Aufzählung ist nicht einmal abschliessend – beeindruckend!

Wo liegen die grössten Herausforderungen für Pro Senectute Kanton Luzern in den nächsten zehn Jahren?

Eine grosse Herausforderung ist das laufende Projekt Luzerner Modell 65plus. Dieses sieht vor, mit den Gemeinden erstmals einen Leistungsvertrag zur Mitfinanzierung der Sozialberatungen für ältere Menschen abzuschliessen. Die neue Lösung stösst bei den Gemeinden auf breite Akzeptanz. Das ist erfreulich und zeigt die Wichtigkeit dieses Projektes auf. In diesem Zusammenhang möchte ich auch unsere regionalen Pilotprojekte zur Entwicklung von kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen in drei Luzerner Regionen erwähnen, die sogenannten «Drehscheiben 65plus».

Wie soll man sich eine regionale Anlaufstelle für Altersfragen vorstellen?

Seniorinnen und Senioren erhalten kostenlose Informationen und Auskünfte zu konkreten Angeboten und Beratungsstellen in ihrer Region. Auf Wunsch der Kundinnen und Kunden können Mitarbeitende der «Drehscheiben 65plus» Termine vereinbaren oder mit den Organisationen direkt Kontakt vermitteln. Nebst der telefonischen Auskunft gibt es auch Beratungen vor Ort, wie zum Beispiel die Sozialberatung oder kostenlose Rechtsauskünfte. Die Pilotprojekte laufen bereits im Seetal und Rontal sowie ab 1. Januar 2018 auch in der Region Sursee.

Gibt es weitere Herausforderungen?

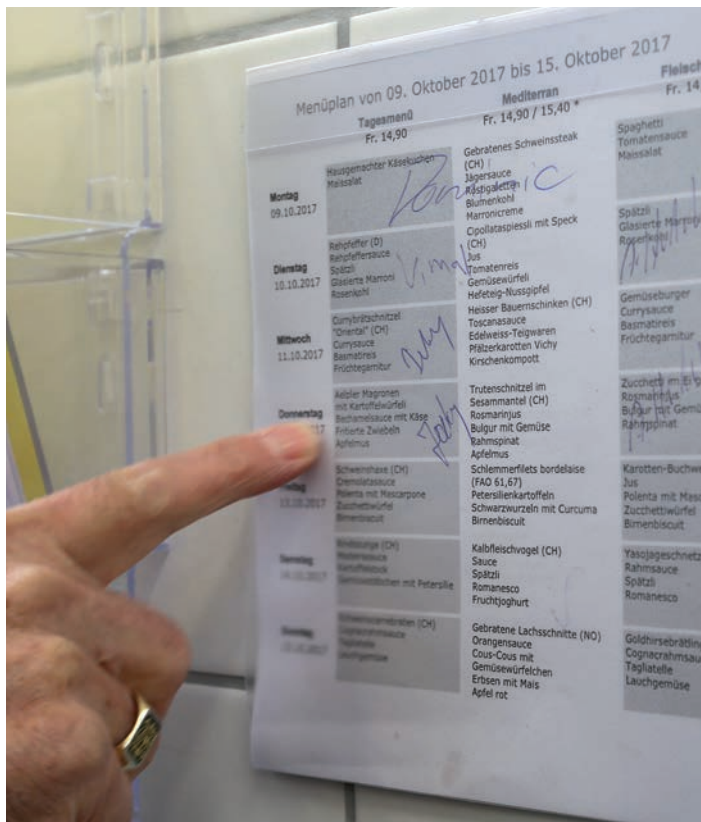
Die zweite Herausforderung liegt im neuen Subventionsvertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen. Diesbezüglich erwarten uns finanzielle Einbussen. Das motiviert uns aber auch, Wege zu finden, um unsere Dienstleistungen künftig noch vermehrt aus Drittmitteln wie etwa Spendengeldern zu finanzieren. Spendengelder spielen bereits heute eine wichtige Rolle. Weiterhin qualitativ gute Dienstleistungen für unsere Seniorinnen und Senioren anzubieten, das ist unser Anspruch und unser Ziel, damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt leben können.

Was bedeutet dies für die Organisation Pro Senectute?

Pro Senectute Kanton Luzern ist aufgrund der demografischen Entwicklung und der damit steigenden Nachfrage an unseren Dienstleistungen in den letzten Jahren stark und schnell gewachsen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass dabei die Organisationsentwicklung etwas zu kurz kommt. Das holen wir nun nach. Hier kann ich voll und ganz auf meine Mitarbeitenden zählen. Alle gehen die Thematik offen und konstruktiv an. Ich bin guten Mutes, dass uns gelingen wird, gemeinsam Pro Senectute Kanton Luzern weiterzuentwickeln.

Wie tanken Sie Energie für die bevorstehenden Aufgaben?

Meine Freizeit ist knapp bemessen. Umso mehr geniesse ich einen freien Tag oder manchmal auch einen frühen Feierabend sehr bewusst und intensiv. Ich unternehme ausgedehnte Spaziergänge und freue mich am reich gefüllten Pilzkorb, wie das diesen Herbst öfter der Fall war. Ich koche leidenschaftlich gern und überrasche meine Freunde mit Gerichten aus der fernen Welt. Kurzum, den Adrenalinschub hole ich mir bei der Arbeit, die Musse bekomme ich in der Natur bei Freunden und im Geniessen kleiner Freuden – ruhig zu sitzen, das liegt mir nicht.



Fotos: Peter Lauth

Der ehemalige Aussendienstmitarbeiter Roland Frener ist seit viereinhalb Jahren als Aushilfe für den Mahlzeitendienst von Pro Senectute

Dreimal pro Woche mit

Dreimal wöchentlich sind Freiwillige des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Luzern zu ihren Kundinnen und Kunden unterwegs. Einer davon ist Roland Frener. Gekonnt manövriert er seine kostbare Fracht durch den dichten Strassenverkehr und sorgt dafür, dass sich ältere, behinderte oder rekonvaleszente Menschen gesund ernähren.

VON SONJA HABLÜTZEL

T-1, M-1, FL-1 oder MD-1, dazu in einer separaten Kolonne MK, 2xL oder Br. 4. St. Alles klar? Aussenstehende können mit diesen Zeichen wohl kaum etwas anfangen. Als Mitarbeiter des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Luzern weiss Roland Frener hingegen genau, was sich dahinter verbirgt. Sie stehen auf seinem Rüstzettel, den er jeweils per Mail für seine Verteiltouren erhält. Zu jeder Abkürzung ist eine Adresse vermerkt.

Der ehemalige Aussendienstmitarbeiter, der seit viereinhalb Jahren für den Mahlzeitendienst als Aushilfe im Einsatz ist, erklärt die Geheimcodes: «Wo beim Empfänger T-1 vermerkt ist, muss ich ein Tagesmenü abgeben.

Andere haben M-1 oder FL-1 bestellt, was so viel heisst wie Mediterranmenü oder fleischlos. Manchmal ist ein D wie Dessert dabei, manchmal nicht.» Bei derart vielfältigen Wünschen ist volle Konzentration erforderlich, wenn die Mahlzeitenfahrer vor der Grossküche des Betagtenzentrums und Altersheims Viva Luzern Eichhof morgens zwischen 6.30 Uhr und 7 Uhr ihre «Fracht» zusammenstellen.

Roland Frener und seine Kollegen sind im Eichhof keine Unbekannten. Kommt es zu einer Begegnung mit jemandem, fällt ein lockerer Spruch oder ein freundliches Wort. Mit dem Rüstzettel in der Hand holt sich jeder aus



Kanton Luzern im Einsatz. Eine Aufgabe, die ihm sehr gut gefällt. «Es hät sofort gigäd», erinnert er sich.

Essen unterwegs

dem Kühlschrank, was er braucht, kontrolliert und zählt nochmals, bevor er die appetitlich zurechtgemachten Behälter mit dem unterschiedlichen Inhalt in grosse Kühlbehälter füllt und diese in seinem Wagen verstaut. Bei Kurztouren reicht dafür der Kofferraum. Bei einer regulären Tour heisst es die Sitze herunterklappen und so die Ladefläche vergrössern, damit alles Platz hat. Immerhin stehen dann 40 bis 50 Kundinnen und Kunden auf der Liste, die am Montag und Mittwoch für zwei beziehungsweise am Freitag für drei Tage das Essen erhalten.

Die Tour muss reibungslos verlaufen

Ist alles bereit, gehts los. Auf einem Plänchen hat sich Roland Frener die Route eingezeichnet und steuert die erste Adresse zielsicher an. Er läutet zweimal und meldet über die Gegensprechanlage, dass er vom Pro-Senectute-Mahlzeitendienst kommt und das Menü in den Milchkasten stellt. An der nächsten Station öffnet ein freundlicher älterer Herr die Türe und nimmt die Mahlzeiten entgegen. Seine Frau, berichtet er, sei gerade ausser Haus; sie sei beim Turnen. Eine andere Kundin teilt ihre Erleichterung mit, dass die Liegenschaft, in der sie wohnt, nun doch

nicht abgerissen, sondern lediglich renoviert werde. So bleibe ihr ein Umzug erspart. Auch an der letzten Station wechseln Fahrer und Kunde ein paar Worte, bevor es zurück zum Eichhof geht. Dort werden die leeren Kühlboxen wieder an ihren angestammten Platz gestellt, damit sie bereit sind für den übernächsten Tag. Dann wirds zum Wochenende hin drei Tage abzudecken geben. Zudem bekommen am Freitag alle Kunden als nette Geste ein Dessert geschenkt.

Lange Gespräche liegen bei 40 bis 50 Kundinnen und Kunden pro Vormittag nicht drin. «Man muss dranbleiben, wenn man vor 12 Uhr alles abgeliefert haben will», erklärt Roland Frener. Da könne man jeweils nur hoffen, dass unterwegs nichts passiere, was das ganze Programm durcheinanderbringe. Bei ihm war das noch nie der Fall, aber der erste Tag einer Ferienablösung, weiss er aus Erfahrung, sei immer der schlimmste, das schaffe einen. Nachher stellt sich Routine ein. Gedrängter Ablauf hin oder her – einen kurzen Kaffeehalt gönnt er sich dennoch.

Obwohl es nicht allzu viele Kontakte zur Kundschaft gibt, hat der Mahlzeitendienst eine wichtige Nebenfunktion. Die Fahrer und Fahrerinnen merken, wenn irgendwo



Wenn Roland Frener an den Türen klingelt, wird er stets freundlich und oft mit einem Lächeln empfangen.

etwas nicht stimmt. Zu einigen Wohnungen haben sie sogar einen Schlüssel. Taucht dort ein Problem auf, was Roland Frener schon persönlich erlebt hat, organisieren sie sofort Hilfe. Überquellende Briefkästen veranlassen sie ebenfalls zu einer Mitteilung an die Zentrale – man kann ja nie wissen.

Problemlose Arbeit

Zum Mahlzeitendienst kam Roland Frener, als er nach der Pensionierung eine sinnvolle Aufgabe suchte. Verdienen musste er nichts, freut sich aber über ein kleines Taschengeld. Auf einen entsprechenden Tipp hin meldete er sich bei Pro Senectute Kanton Luzern und konnte dort vorbeigehen. «Es hat sofort «gigäd»», erinnert er sich. Seither ist er abrufbereit, wenn jemand kurzfristig ausfällt, und übernimmt vor allem die Ferienablösung. Die Arbeit gefällt ihm. Es sei doch besser, als mit den Rüepli zu reden, meint er scherzhaft.

Auch mit dem Team, das sich regelmässig zu Sitzungen, Weiterbildungen oder gesellschaftlichen Zusammenkünften trifft, ist er zufrieden: «Wir sind eine lockere Truppe. Alle machen ihre Arbeit, und die Kundschaft ist dankbar für die Mahlzeiten.» Von der Qualität der Menüs aus der Eichhof-Küche konnte sich Roland Frener auch selbst schon überzeugen, als seine Frau krankheitshalber nicht kochen konnte: «Ich habe verschiedene Varianten

verglichen und festgestellt, dass die Mahlzeiten, die im Eichhof zubereitet werden, wirklich gut sind.»

GESUNDE ERNÄHRUNG – ABWECHSLUNGSREICHE MENÜS

Die Menüs des Pro-Senectute-Mahlzeitendienstes werden in Luzern, Kriens, Horw und Buchrain ausgeliefert. Frisch eingekaufte Produkte werden im Viva Luzern Eichhof schonend gekocht und dann gekühlt. Die wertvollen Bestandteile der Nahrungsmittel bleiben so optimal erhalten. Menschen im AHV-Alter, mit einer Behinderung oder bei Krankheit oder Rekonvaleszenz können sich dank dem Mahlzeitendienst gesund und abwechslungsreich ernähren. Sie haben die Wahl zwischen einem Tages-, einem Mediterran-, einem fleischlosen Menü oder einem Gemüseteller.

Eine Mikrowelle zum Aufwärmen wird von Pro Senectute auf Wunsch gratis zur Verfügung gestellt. Menüpläne und Merkblätter sind unter <http://www.lu.prosenectute.ch/angebote/mahlzeitendienst.html> aufgeschaltet. Telefonisch ist der Mahlzeitendienst unter 041 360 07 70 von Montag bis Freitag, 8 bis 11 und 14 bis 16 Uhr erreichbar.

In allen weiteren Gemeinden des Kantons gewährleisten verschiedene andere Anbieter ein lückenloses Netz von Mahlzeitendiensten. Auskunft erhalten Sie bei der Gemeindeverwaltung Ihres Wohnortes.

Die Arbeit bei der Ehe- und Lebensberatungsstelle elbe in Luzern war die einzige bezahlte Tätigkeit der ausgebildeten Sozialarbeiterin Miette Vonarburg-Marfurt. Danach engagierte sich die fünffache Mutter ehrenamtlich in verschiedenen Gremien.

Bekannt war Miette Vonarburg in der Öffentlichkeit durch ihre kritischen Voten und zahlreichen Vorträge über eine aufgeschlossene Pfarreiarbeit und verschiedene Lebens-themen, unter anderem über das Alter. Allerdings erfährt sie das Älterwerden im eigenen Erleben anders, als sie sich dies vorgestellt hatte. «Das Alter ist gar nicht lustig, ja oft mühsam», meint die 87-Jährige mit dem Hinweis auf die verschiedenen Einschränkungen. Die zehnfache Grossmutter und Urgrossmutter eines kleinen Mädchens schätzt ihre gute Gesundheit, ist jedoch seit Kurzem wegen Gleichgewichtsstörungen auf einen Gehstock angewiesen. «Das ist ein Zeichen gegen aussen, dass ich eine alte Frau geworden bin», sagt sie und lacht.

Foto: Peter Lauth



Interessiert und offen

Ihren Haushalt in der praktischen Dreizimmerwohnung besorgt sie mit der Unterstützung einer Stundenfrau und dem Mahlzeitendienst noch selbstständig. Gleichzeitig ist sie froh um jede Hilfe, möchte jedoch ihre Familienangehörigen nicht ausnützen. Sie signalisiert, was sie braucht, und ist dankbar für kleine Dienste. Kürzlich wurde sie von ihrer Tochter an die Beerdigung einer Freundin begleitet, was sie enorm freute.

Als grössten Einschnitt in ihrem Leben bezeichnet sie den Tod ihres Mannes vor rund zwei Jahren. Einerseits schätzt sie den neuen Freiraum. Andererseits vermisst sie, dass niemand mehr da ist, der ihr über den schmerzenden Rücken streicht und dem sie erzählen kann, was sie bewegt. Auch musste sie lernen, die Administrationsarbeiten selber zu erledigen.

Wie eh und je ist ihre Wohnung offen für Freunde, Kinder und Enkel, die nicht selten auch bei ihr übernachten. Sie schätzen die angeregten Diskussionen mit ihr, ist sie doch nach wie vor breit interessiert und hält sich übers Lesen auf dem Laufenden. Neben der Familie ist für Miette Vonarburg ihr grosser Freundeskreis von Frauen und Männern aller Altersgruppen das Wichtigste. Mit ihnen

tauscht sie sich regelmässig übers Telefon aus oder mit Besuchen und freut sich über kleine Zeichen des Drandenkens wie z. B. ein «Schöggeli» im Milchkasten. Bei den Gesprächen erfährt sie von viel Einsamkeit. Es liegt ihr fern, anderen gute Ratschläge zu erteilen. Vielmehr hört sie vor allem zu und zeigt Möglichkeiten auf, um sich aus der Einsamkeit zu befreien.

Sie selber fühlt sich nicht einsam und blickt gerne auf ihr intensives Leben zurück. Zudem ist sie seit Jahrzehnten in zwei Gruppen aktiv. Die eine trifft sich jeden Monat zu Diskussionen über aktuelle Fragen und anschliessendem gemütlichem Beisammensein. Die andere ist eine Schreibwerkstatt von zehn Frauen. Für diese schreibt sie Texte zu einem festgelegten Thema, die bei den monatlichen Treffen vorgelesen und mit den anderen Geschichten diskutiert werden.

Es ist ihr sehnlichster Wunsch, möglichst lange selbstständig zu bleiben. Miette Vonarburg möchte nicht jammern über das, was nicht mehr möglich ist. Vielmehr nimmt sie jeden Tag mit allem, was er bringt, als Geschenk und geniesst dankbar das, was sie hat.

MONIKA FISCHER

Was ist, wenn ich nicht mehr bin?

Ein Testament und die Benennung eines Willensvollstreckers helfen, über den Tod hinaus klare und faire Verhältnisse zu schaffen. Anwalt Urs Manser erläutert anhand eines Fallbeispiels, weshalb es wichtig ist, dem eigenen Willen rechtzeitig Ausdruck zu geben.

Elsa Brugger (Name erfunden) leidet seit Jahren an Krebs. Immer wieder musste sie sich Operationen unterziehen und bekam kürzlich die Schreckensdiagnose, dass sich der Krebs nicht mehr aufhalten lasse. Man empfahl Elsa Brugger, die auf ihr Ableben hin notwendigen Schritte zu unternehmen.

Elsa Brugger ist seit dem frühen Unfalltod ihres Ehemannes alleinstehend, ihre Ehe blieb kinderlos. Als gesetzliche Erben leben noch eine Schwester und zahlreiche Neffen und Nichten, die zu ihr aber keinen Kontakt pflegen. Sollte Frau Brugger nun ohne Testament versterben, dann würden ihre Schwester und ihre Neffen und Nichten den Nachlass erhalten. Das will sie nicht. Die Schwester hat genug zum Leben, und die Neffen und Nichten sollen nichts erhalten, weil sie sich ja auch nie um ihre Tante gekümmert haben. Also will Elsa Brugger ein Testament verfassen. Da sie keine Kinder hatte, der Ehemann und ihre Eltern vorverstorben sind, hat Elsa Brugger auch keine Pflichtteils-erben und kann frei über ihren Nachlass verfügen.

Doch was geschieht, wenn Frau Brugger verstirbt? Wer findet ihr Testament, und wer handelt danach? Wer macht ihre letzte Steuererklärung für die Zeitperiode vom 1. Januar bis zum Tage ihres Ablebens? Was soll mit der Wohnung geschehen? Wer löst den Mietvertrag, die Versicherungen auf? Wer sorgt für die Verteilung von Mobilien und Inventar?

Natürlich kann sich Elsa Brugger darauf verlassen, dass dies irgendwer tut. Aber es ist ihr nicht einerlei, wer das sein könnte. Ihre Schwester kommt wegen ihres hohen Alters nicht infrage, die Neffen und Nichten aus

erwähntem Grund schon gar nicht. Da Frau Brugger ohnehin sicherstellen will, dass nach ihrem Ableben alles so funktioniert, wie sie es sich vorstellt, fragt sie ihren Hausjuristen, seit Jahren eine enge Vertrauensperson, um Rat.

Willensvollstrecker einsetzen

Frau Brugger erfährt, dass es in ihrem Fall ratsam wäre, testamentarisch einen Willensvollstrecker oder eine Willensvollstreckerin einzusetzen und ihn/sie mit der Vollstreckung ihres letzten Willens zu beauftragen. Nebst der Aufgabe, den testamentarischen Wünschen zu folgen, ist der Willensvollstrecker von Gesetzes wegen insbesondere beauftragt, die Erbschaft zu verwalten, aus dem Nachlass die Schulden des Erblassers zu bezahlen, die Vermächtnisse auszurichten und die Teilung nach den vom Erblasser getroffenen Anordnungen oder nach Vorschrift des Gesetzes auszuführen (Art. 518 Abs. 2 ZGB).

Diese Aufzählung ist nicht abschliessend. Daneben sind mit dem Auftrag zur Willensvollstreckung auch die gewöhnlichen Handlungen verbunden, die das Gesetz nicht besonders hervorhebt. Dazu gehört etwa auch das Ausfüllen der letzten Steuererklärung, weil diese die Basis bildet für die letzte Steuerschuld, die dem Erblasser bis zu seinem Todestag noch entstanden ist und die durch den Willensvollstrecker zu begleichen ist. Zu denken ist weiter an die Kündigung der Wohnung, der Zeitungsabonnemente, des Telefon- und Fernsehanschlusses, die Postumleitung bzw. -rückleitung.

Der Auftrag des Willensvollstreckers kann aber schon früher beginnen – etwa wenn Frau Brugger möchte, dass ihr Willensvollstrecker die Trauerfeier organisiert und dafür besorgt ist, dass beispielsweise ein Leiden stattfinden. Damit der Willensvollstrecker aber überhaupt erfährt, dass Frau Brugger nicht mehr lebt, muss das Testament natürlich umgehend zum Vorschein kommen, und das tut es nicht unbedingt,



Urs Manser (1961) ist Rechtsanwalt und Notar, Mediator sowie Supervisor für Mediation. Seine Schwerpunkte sind u.a. alle Angelegenheiten des Zivilrechts, namentlich Ehe- und Erbrecht, Sachenrecht, Arbeits- und Auftragsrecht, Werkvertragsrecht und Gesellschaftsrecht sowie Vertragsrecht.

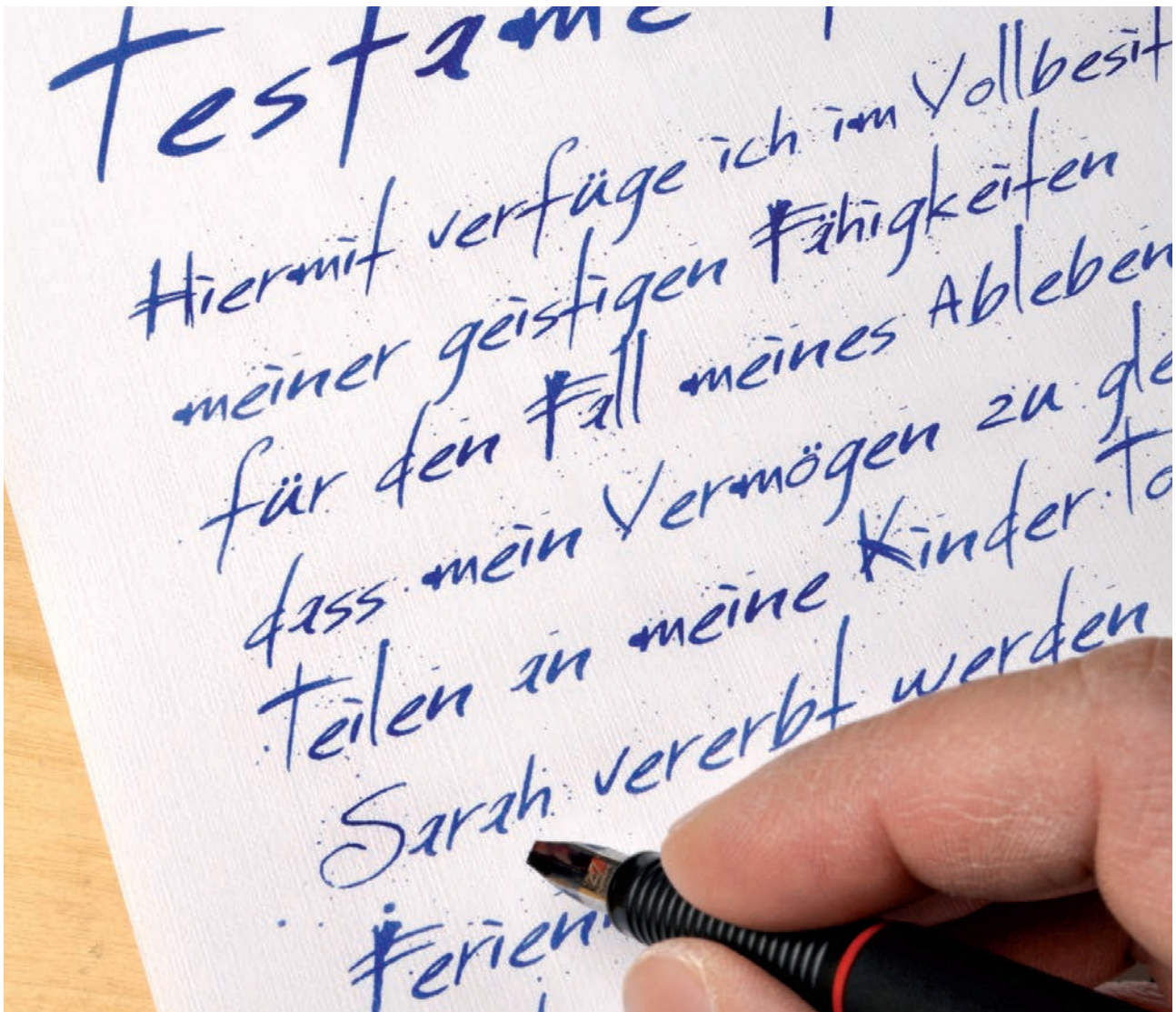


Foto: Fotolia

Damit der Nachlass so geregelt wird, wie man sich das wünscht, gilt es, ein Testament zu verfassen.

wenn es bei Frau Brugger zu Hause liegt. Nach Art. 504 ZGB haben die Kantone dafür zu sorgen, dass die letztwilligen Verfügungen zur Aufbewahrung übergeben werden können. In der Stadt Luzern ist diese Stelle beim Teilungsamt. So ist auch Gewähr geleistet, dass das

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Pro Senectute Kanton Luzern bietet jeweils am ersten Dienstag des Monats allen Menschen ab 60 Jahren die Möglichkeit, sich juristisch beraten zu lassen. Abwechselungsweise geben die drei Luzerner Anwälte Urs Manser, Reto Ineichen und Peter Stadelmann zwischen 15.00 Uhr und 18.00 Uhr zu rechtlichen Angelegenheiten Auskunft. Die Beratung findet bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern am Bundesplatz 14 in Luzern statt. Pro Gespräch stehen maximal 20 Minuten zur Verfügung. Um Wartezeiten zu vermeiden und die optimale Vorbereitung des jeweiligen Anwalts zu gewährleisten, ist eine Voranmeldung unter Tel. 041 226 11 88 erforderlich.

Testament sofort zum Vorschein kommt, damit der Willensvollstrecker auch möglichst umgehend seinem Auftrag nachkommen kann.

Elsa Brugger verstirbt. Der Willensvollstrecker wird vom zuständigen Amt über seinen Auftrag orientiert und er hat gegenüber dem Amt zu erklären, ob er den Auftrag annimmt. Er bekommt vom Amt den sogenannten Willensvollstreckerausweis, der ihn insbesondere gegenüber Amtsstellen, Banken und Versicherungen legitimiert, die Erbschaft zu verwalten. Verwalten aber heisst wiederum, dass der Willensvollstrecker, über seine Auftrags Erfüllung hinaus, nicht über die Mittel des Nachlasses verfügen kann.

Willensvollstrecker können eine oder mehrere handlungsfähige Personen sein, Personen des Vertrauens aus dem persönlichen Umfeld, aber auch Treuhänder und Anwälte kommen für ein Willensvollstreckermandat infrage.

Spitalregion Luzern/Nidwalden

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Öffentlicher Vortrag
Bewegung im Alter – Wie wenig ist genug?
Dienstag, 12. Dezember 2017, 18.30–20.00 Uhr

Referenten: Dr. sc. ETH Elmar Anliker, Bewegungswissenschaftler, Sportmedizin
Prof. Dr. med. Urs W. Müller, Co-Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin
Wo? Hörsaal, LUKS Luzern | **Kosten?** Der Eintritt ist frei.
Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert. | Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen!



Gsond ond zwäg is Alter

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Luzerner Kantonsspital
info@luks.ch | www.luks.ch/veranstaltungen | 041 205 11 11 Kompetenz, die lächelt.



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



GRATIS-EINTRITT
im Wert von CHF 10.–

Promocode: 050

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

Gültig bis 31. Dezember 2017 täglich ab 16 Uhr. Kann nur als freier Eintritt ins Spielcasino des Grand Casino Luzern eingelöst werden. Keine Barablöse möglich. Zutritt nur mit Führerschein, gültigem Pass oder europ. ID. Ab 18 Jahren. Täglich geöffnet.

GRAND CASINO LUZERN
www.grandcasinoluzern.ch

club **sixtysix**
Unterstützt pro senectute Kanton Luzern

**NEU
 Kafi mit Jass
 im Quai4**

Issrat mitnehmen und profitieren!

* ein Kaffee oder ein Tee
 und ein feines Stück Kuchen
 zum Preis von Fr. 7.–
 statt Fr. 10.40

**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

Entlastungsdienste
 Durchatmen und Kraft schöpfen



www.srk-luzern.ch
 041 418 70 31

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Luzern 



**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

NEUE MITGLIEDER GESUCHT

Verstärkung willkommen



Der im Januar 1997 unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Luzern gegründete Chor umfasst zurzeit 63 aktive Mitglieder. Verstärkung durch neue Sängerinnen und Sänger im Alter zwischen 60 und 70 Jahren in jeder Stimmlage ist jederzeit willkommen. Der Seniorenchor trifft sich wöchentlich an einem

Nachmittag unter der Leitung von Dirigentin Heidi Benz im Viva Eichhof, Haus Rubin, zur Chorprobe. In entspannter, fröhlicher Atmosphäre wird an der Stimme gearbeitet, alte Lieder werden aufgefrischt und neue auf grosse Präzision hin eingeübt. Singen beflügelt das Gemüt und lässt das Herz aufleben. Das Repertoire

des Seniorenchors ist breit und reicht von Volksliedern oder nostalgischen Klängen über Operetten- und Musical-Melodien bis zu besinnlichen und geistlichen Liedern.

■ Weitere Informationen erhalten Sie unter www.seniorenchorluzern.ch oder direkt bei Präsidentin Yvonne Glur, Telefon 041 210 61 46.

NEUE MITGLIEDER GESUCHT

Mandolinen- und Gitarrenklänge

Das Senioren-Mandolinenorchester Luzern unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Luzern sucht neue Mandolinen-, Mandola- oder Gitarrenspielerinnen und -spieler. Geprobt wird jeweils am Freitag von 14 bis 16 Uhr im Viva Eichhof, Haus Saphir, Steinhofstrasse 11, in Luzern. Nebst den

Proben ist auch der kollegiale Austausch ein wichtiges Element. Ein unverbindlicher «Schnupper-Probenbesuch» auf telefonische Anmeldung ist möglich.

■ Mandolinen-, Mandola- oder Gitarrenspielerinnen und -spieler im Pensionsalter melden sich bitte bei Heidi Hüsler, Telefon 041 310 81 75.



WER HAT LUST MITZUMACHEN?

Theaterluft schnuppern

Die Seniorenbühne Luzern sucht laufend neue Mitglieder. Interessierte Frauen und vor allem Männer ab 55 Jahren, die gerne Theater spielen, als Souffleur oder Souffleuse agieren oder hinter der Bühne in unterschiedlichen Funktionen mitarbeiten möchten, melden sich bitte bei:

■ Hanni Heer, Präsidentin,
Telefon 041 360 96 73.

■ Für Buchungen von Aufführungen in Alters- und Betagtenheimen, bei Altersstübchen, an Pfarreianlässen, Vereinsversammlungen oder anderen Gelegenheiten bitte melden bei:

■ Ruth Brechbühl, Telefon 041 340 40 04



SAVE
THE DATE!

IMPULSVERANSTALTUNGEN SURSEE UND ENTLÉBUCH

Wie is(s)t das Alter?

Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt

Impulsveranstaltung Sursee

■ Montag, 5. März 2018
Pfarreiheim Sursee, Dägersteinstrasse 1, 14.00 bis 16.30 Uhr

Impulsveranstaltung Schüpfheim

■ Donnerstag, 19. April 2018
Pfarreiheim Schüpfheim, Chilegass 2, 11.00 bis 15.00 Uhr
Detaillierte Infos folgen auf www.lu.prosenectute.ch/veranstaltungen

MIT DER MIGROS-WEIHNACHTSAKTION PRO SENECTUTE UNTERSTÜTZEN

Ältere Menschen, die schlecht zu Fuss sind, verlassen kaum noch ihr Zuhause und verlieren den Kontakt zu anderen. Auch alltägliche Dinge wie Einkaufen oder ein Arztbesuch fallen ihnen deutlich schwerer. Pro Senectute sorgt für diese Seniorinnen und Senioren und organisiert regelmässige Besuche und Hilfe im Alltag. Die Migros unterstützt mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unter anderem auch dieses Engagement für ältere Menschen in der Schweiz (siehe Inserat Seite 36).

■ Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens (CHF 6.–, CHF 10.– oder CHF 15.–) an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke.

Sonderangebot für Zenit-Leserinnen und -Leser



23. DEZEMBER, BACH ENSEMBLE IM KKL Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach

Festliches Konzert zu Weihnachten im KKL Luzern
mit Vergünstigung

Stimmen Sie sich entspannt und in Ruhe auf Weihnachten ein! Dank besucherfreundlicher Zeit (früher bis 19 Uhr) und Ort (KKL beim Bahnhof) erleben Sie stressfreien Musikgenuss (siehe Inserat Seite 40).

- Kategorie I CHF 80.– (statt CHF 95.–) beste Plätze
- Kategorie III CHF 50.– (statt CHF 60.–) gute Plätze

■ Bestellungen nur unter Telefon 041 360 80 86
mit Kennwort «Zenit» oder per E-Mail
ticket@bachensembleluzern.ch mit Kennwort «Zenit»



...alles aus einer Hand!

- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel
- Bezugspersonenpflege

WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!



ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

- Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushaltshilfe
- Informationen zu unserem Demenz-Angebot
- Inkontenzprodukte
- Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)
- Informationen über die gemeinnützige Stiftung Pro Spitex
- Bitte rufen Sie mich an

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail _____

Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG
 Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern 14
 T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

Zeit 2017



«IMPULSE»

Neues Halbjahres-Kursprogramm

«Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit.» Das Zitat von Gunther Karsten, deutscher Gedächtnissportler und Buchautor, spiegelt exakt die Motivation unserer rund 450 Teilnehmenden in den 55 laufenden Sprachklassen wider: Sie haben das Reisen entdeckt und wollen sich in der jeweiligen Landessprache verständigen können. Im Pro-Senectute-Sprachkurs ist es möglich, die Sprache von Grund auf Schritt für Schritt neu zu lernen oder sich stufengerecht zu verbessern. Und darüber hinaus neue Leute kennenzulernen, mehr über das Land und die Kultur zu erfahren, das Gedächtnis zu trainieren und dies alles mit grossem Spass und Erfolgsgarantie. Nebst den vielen bewährten Angeboten beinhaltet das neue Halbjahres-Kursprogramm «impulse» aber auch wieder einige neue interessante Kursangebote, so unter anderem Nothilfe für Grosseltern, Acrylmalen, Trommeln – Rhythmus, Wasserfitness im See, Spazier-

Treff, auf zu neuen Ufern. Dies sind allerdings nur eine Handvoll Kurse aus dem wiederum grossen und vielfältigen Halbjahreskursangebot. Möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilzuhaben, ist für Menschen mit Demenz enorm wichtig. Mit dem Programm «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» wird dies gefördert und unterstützt. Die

Lebensqualität wird dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst. Mit dem Besuch eines Kurshalbtages durchbrechen die Teilnehmenden den Alltag, schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

■ Weitere Informationen zum neuen Halb-

jahreskursprogramm «impulse» erhalten Sie per Telefon bei Bildung+Sport 041 226 11 99, oder per E-Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch ■ Die Kurse können auch online über www.lu.prosenectute.ch gebucht werden.



cinedolcevita im stattkino Seniorenkino bis März 2018



Cinedolcevita, inzwischen ein fester Bestandteil des alljährlichen stattkino-Programms, zeigt auch in der zweiten Hälfte der Saison spezielle Filme – jeweils um 14.30 Uhr.

■ Am Dienstag, 9. Januar, gibt es mit «Tour de France» von Rachid Djaïdani (mit Gérard Depardieu) eine Luzerner Premiere. Der zwanzigjährige Far’Hook ist ein junger aufstrebender Rapper aus Paris. Nach einem Zusammenstoss mit einer verfeindeten Gang muss er die Stadt verlassen und untertauchen.

■ Am Dienstag, 23. Januar, folgt «Bruegel – the mill and the cross» von Lech Majewski, mit Charlotte Rampling.

■ Eine weitere Luzerner Premiere wartet am 6. Februar mit «Rosalie Blum» von Julien Rappeneau.

■ «The artist» von Michel Hazanavicius, mit Jean Dujardin und Bérénice Bejo wird am Dienstag, 6. März, gezeigt.

■ «Zum Abschied Mozart» von Christian Labhart, heisst es am Dienstag, 27. März. Sechs Wochen vor Ende des Schuljahres beginnen an der Rudolf Steiner Schule Zürcher Oberland die Proben am Requiem von W. A. Mozart. Dieses Werk eröffnet den 100 Jugendlichen eine Welt, die sie aus ihrem Alltag kaum kennen.

■ stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama, www.stattkino.ch. Eintritt CHF 13.–. Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservationen werden empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

«ALTER(N) BEWEGT»

Regionales Altersleitbild Sursee vor der Umsetzung

Die Gemeinden Büron, Eich, Geuensee, Grosswangen, Hildisrieden, Knutwil, Mauensee, Neuenkirch, Nottwil, Oberkirch, Ruswil, Schenkon, Schlierbach, Sempach, Sursee und Triengen haben miteinander inhaltliche Schwerpunkte der regionalen Alterspolitik gesetzt. Sie stärken damit die Zusammenarbeit. Mit zwei Projekten wird im Herbst/Winter 2017 gestartet:

■ **«Gemeinderundgänge»** Durch Rundgänge zusammen mit der Bevölkerung werden Informationen für zukünftige alterspolitische Massnahmen in der Gemeinde gesammelt, entwickelt und für die Planung nutzbar gemacht. Erste Rundgänge finden in den Gemeinden Nottwil und Triengen statt.

■ **«Sturzprävention»** Es ist heute erwiesen: Mit einfachen, regelmässig durchgeführten Körperübungen kann die Gangsicherheit verbessert und Stürzen vorgebeugt werden. Erste Projekte werden umgesetzt in den Gemeinden Eich, Geuensee, Knutwil, Mauensee und Schenkon. Es ist vorgesehen, die Projekte auch in den weiteren Projektgemeinden durchzuführen.



■ Mehr Informationen unter: Regionales Altersleitbild Sursee, c/o Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern, Telefon 041 226 11 81, E-Mail info@alterbewegt.ch, www.alterbewegt.ch

Inserate

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 Taubenhausstrasse 16 in Luzern.

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

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



info
stelle
demenz

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung.



HAGER IMBACH
Bestattungsdienste und Trauerbegleitung

041 340 33 02
info@hagerimbach.ch
www.hagerimbach.ch



Lassen wir niemanden alleine.

Jetzt spenden mit den Schoggi-Herzen.



Das Spendengeld kommt vollumfänglich den folgenden Hilfswerken zugute:

CARITAS



PRO JUVENTUTE

**PRO
SENECTUTE**

 winterhilfe

In der Schweiz gibt es viele Menschen, die mit ihren sozialen oder finanziellen Sorgen alleingelassen werden. Mit Ihrer Spende können Sie helfen, die Lebenssituation von jenen Menschen nachhaltig zu verbessern.

So können Sie spenden: Einfach bis zum 24.12.2017 Schoggi-Herzen (Fr. 6.-/10.-/15.-) in der Migros kaufen. Die Migros leistet ihren Beitrag und erhöht die erreichte Spendensumme um 1 Million Franken.


MIGROS
Ein **M** festlicher.



RÜCKBLICK «MESSE ZUKUNFT ALTER»

Aktiv Mitmachen am Stand von Pro Senectute

Trotz ungewohnt hoher Herbsttemperaturen fanden erfreulich viele Besucherinnen und Besucher den Weg an die dritte «Messe Zukunft Alter». Reger Betrieb herrschte am Stand der Pro-Senectute-Organisationen Zentralschweiz. Aktives Mitmachen war gefragt bei der bfu-Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Das Überprüfen des Gleichgewichts und der Kraft anhand unebener Unterlagen und eines Parcours brachte den Besucherinnen und Besuchern einige «Aha-Erlebnisse». Gleichgewicht und Kraft sind zentrale Faktoren, um im Alter fit und selbstbestimmt zu bleiben.

Barbara Vanza, Fachleiterin Sport bei Pro Senectute Kanton Luzern, ermunterte die Anwesenden zusammen mit ihrer «Tanzcompany» mit lüpfiger Musik aktiv mitzuturnen. Interessante Einblicke und Aussagen gaben Barbara Pfenninger von der Beratungsstelle für Unfallverhütung,

Dr. sc. ETH Elmar Anliker, Sport- und Bewegungswissenschaftler am Kantonsspital Luzern, Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern, sowie Marcus Michelotti, aktiver Rentner, anlässlich der Podiumsdiskussion zum Thema «sicher stehen – sicher gehen, fit und selbstbestimmt im Alltag». Sie erzählten persönliche Anekdoten: Beispielsweise wie sie sich fit halten, was ihre Motivation ist, sich sportlich zu betätigen und wieso es sich lohnt – wie in der Kampagne beschrieben –, die Übungen mindestens drei Mal 30 Minuten pro Woche zu absolvieren. Die Fachreferate von Barbara Pfenninger und Dr. Elmar Anliker rundeten den Auftritt der Pro-Senectute-Organisationen Zentralschweiz ab.

■ Die Booklets mit Übungen für jeden Tag liegen auf der Geschäftsstelle Luzern sowie bei den Beratungsstellen Luzern, Emmen und Willisau abholbereit (solange Vorrat).



Seit dem Mauerfall 1989 sucht sich die Schweiz eine neue Position in der Welt. Weder die «Igel-Stellung» noch die Anlehnung an die USA waren Ideallösungen. Wie kann sich die Schweiz eine einflussreichere Stellung verschaffen? Geht der Trend in Richtung «internationale Drehscheibe für Konfliktlösungen»?

Die internationale Aufgabe und Ausstrahlung der Schweiz

«Machet den Zun nit zu wiit» und «Mischt euch nicht in fremde Händel». Diese zwei Glaubenssätze haben wir Schweizer sozusagen mit der Muttermilch aufgenommen. Sie beherrschten seit Jahrhunderten unsere Aussenpolitik. Bis zum Eintritt in die UNO 2002 war diese praktisch eingefroren. Sie beschränkte sich auf die Einhaltung der Neutralität und bestenfalls auf das Offerieren der «Guten Dienste» an Verhandlungsorten wie Genf, Lausanne und Locarno.

Wie Genf zur «Friedensstadt» wurde

Am 17. Februar 1863 gründeten fünf Personen, darunter Henry Dunant und General Henri Dufour, in Genf das «Internationale Komitee für die Hilfe an Verwundeten» – das spätere Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK). Bereits im Herbst 1863 trafen sich Vertreter aus 16 Ländern zu einem internationalen Kongress in Genf. Man beschloss, in jedem Land ein Hilfskomitee zu schaffen und den Freiwilligen und Verwundeten auf dem Schlachtfeld eine neutrale Stellung zu gewähren. Als Schutzzeichen wurde das Rote Kreuz bestimmt – die farbliche Umkehrung des Schweizer Wappens.

Ein Jahr später, am 22. August 1864, wurde auf Initiative des Schweizer Bundesrats an einer internationalen Konferenz das erste Genfer Abkommen von zwölf europäischen Staaten unterzeichnet, die

«Genfer Convention zur Verbesserung des Schicksals der verwundeten Soldaten der Armeen im Felde».

Das «calvinistische Rom» genoss im 19. Jahrhundert grosses Ansehen bei den aufstrebenden Industrienationen England und USA. Daher lag es nahe, dass sich diese beiden Nationen im Streitfall an die Genfer Behörden und an Bundesrat Walther Stampfli als Vermittler wandten. Es ging um die Schäden, welche das in England hergestellte und im Auftrag der rebellischen Südstaatenregierung agierende Handelsschiff «Alabama» und weitere Schiffe im Sezessionskrieg angerichtet hatten. Das Genfer Schiedsgericht legte 1872 für England eine Busse von 15,5 Millionen Dollar in Gold fest. Der Grundstein für Genf als Friedensstadt war gelegt. Seither heisst der schönste Saal im Genfer Rathaus «Alabama-Saal».

Engagement für den Frieden

Zwischen 1871 (Bourbaki-Armee) und 1918 gab es kaum einen Friedensprozess, an welchem die Schweiz nicht beteiligt war. Sie wurde zur «Schutzmacht par excellence», das heisst, sie übernahm den Schutz der Kriegsbeteiligten für Nationen, die keine diplomatischen Beziehungen mehr miteinander haben. Sie hatte freien Zugang zu Kriegsgefangenenlagern, übte den Rechtsschutz bei Strafverfahren aus, überwachte Lebensmittelsendungen und die Freiheit des Postverkehrs sowie die ärztliche Versorgung – meist in Zusammenarbeit mit dem IKRK.

Während des Ersten Weltkriegs übernahm sie 36 Mandate zur Interessenvertretung. Im Zweiten Weltkrieg erreichte die Schutzmachtstätigkeit der Schweiz 1943/1944 mit 219 Mandaten für 35 Staaten ihren Höhepunkt. Später vertrat die Schweiz auch die Interessen der USA in Kuba und im Iran. Doch nicht alle Friedensinitiativen waren erfolgreich.



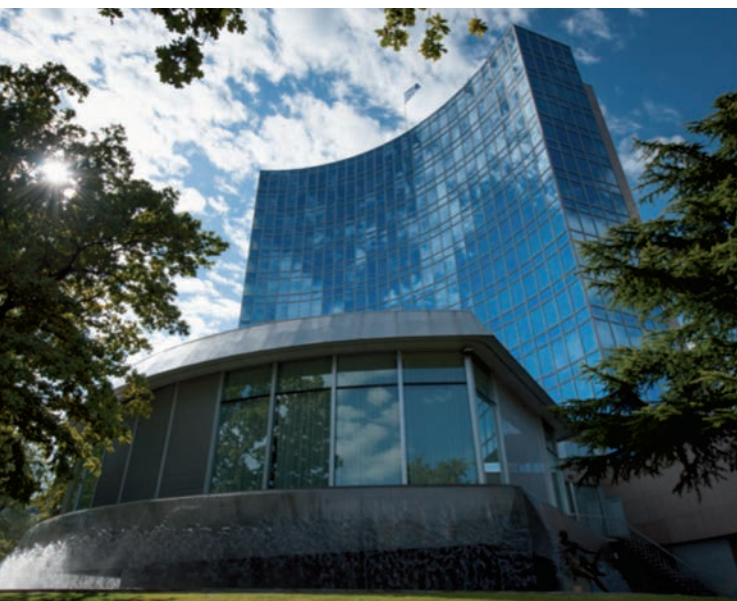
Dr. phil. Walter Steffen ist Historiker. Geboren 1945 in Luzern, Städtisches Lehrerseminar und Studien in Zürich und Bologna. 30 Jahre Lehrer für Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch. Seit der Pensionierung ist er Reiseleiter für Italien.



Das internationale Rot-Kreuz- und Rothalbmond-Museum in Genf dokumentiert Geschichte und Aktivitäten der beiden Organisationen.



Der Palais des Nations (Völkerbundpalast) in Genf wurde zwischen 1929 und 1938 erbaut.



Das «alte» Gebäude der Weltorganisation für geistiges Eigentum (OMPI) wurde 1978 erbaut.

1917 versuchte Bundesrat Arthur Hoffmann (FDP) mit einem Telegramm an Sozialistenführer Robert Grimm in Petersburg einen Separatfrieden zwischen den Revolutionären in Russland und dem Deutschen Reich herbeizuführen. Das verärgerte die Westmächte. Hoffmann trat zurück. An seiner Stelle wurde der Genfer Gustav Ador gewählt, seit 1910 Präsident des IKRK. Er sorgte dafür, dass Genf 1920 Hauptsitz des Völkerbundes wurde.

Anfänglich konnte der Völkerbund einige Erfolge vorweisen, beispielsweise in den Konflikten um Spitzbergen (Norwegen-Sowjetunion), die Åland-Inseln (Schweden-Finnland) und Korfu (Italien-Griechenland). Doch die «Monster des Jahrhunderts» (Benito Mussolini, Adolf Hitler und Josef Stalin) torpedierten den Völkerbund und sämtliche Friedensarbeit.

Der Völkerbundpalast wurde 1947 zum europäischen Sitz der UNO. Der Gebäudekomplex beherbergt unter anderem den UN-Menschenrechtsrat sowie das UN-Hochkommissariat für Menschenrechte. Seither hat sich das internationale Genf gewaltig entwickelt: 30 UNO-Unterorganisationen und die meisten der 250 NGOs in der Schweiz haben ihren Sitz in Genf mit über 30 000 Funktionären.

Friedensförderung im Fokus

1953 trat die Schweiz erstmals im Rahmen der UNO auf die politische Weltbühne: Mit dem koreanischen Waffenstillstandsabkommen wurde ihr die Aufgabe zugeteilt, die Waffenruhe zu überwachen. Der Bundesrat stellte anfänglich 150 Offiziere und Soldaten zur Verfügung. Heute sind es noch fünf.

Die Friedensförderung ist in der Zwischenzeit zu einer der drei Hauptaufgaben der Schweizer Armee aufgestiegen. Swissint (Swiss Armed Forces International Command) führt in Stans Oberdorf ein Ausbildungszentrum. Mit über 300 Offizieren, Unteroffizieren, Soldaten und Zivilpersonen beteiligt sich Swissint an mehr als achtzehn Operationen auf vier Kontinenten. Im Auftrag der UNO und der Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa (OSZE) stehen Militärbeobachter, Stabs- und Verbindungsoffiziere oder auch Militärberater als Einzelpersonen oder Kleinteams im Einsatz. Seit 1999 ist die Swisscoy (Akronym für



*Großes
von Johann
Sebastian
BACH*

**Bach
Ensemble**
L U Z E R N

*Samstag, 23. Dezember 2017
17.00 Uhr, KKL Luzern, Konzertsaal*

WEIHNACHTSORATORIUM *BWV 248*
Kantaten 1 / 3 / 4 / 6

*Chor und Orchester Bach Ensemble Luzern
Gesangs-Solisten*

*Sonderangebot
für Zenit*

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
L U Z E R N

Swiss Company) mit 235 Armeeinghörigen im Kosovo. 2001 stimmte das Volk auch einer Bewaffnung der Schweizer Soldaten im Ausland zu. Im Sommer 2017 hat das Parlament einer erneuten Verlängerung des Kosovo-Mandats bis Ende 2020 zugestimmt, bei einer sukzessiven Reduktion auf 165 Personen.

Das internationale Genf – ein Schweizer Trumpf

Eine Kosten-Gewinn-Analyse zeigt, dass der Bundeseinsatz für das internationale Genf eine rentable Investition darstellt. Die zahlreichen UNO-Unterorganisationen (ILO, WHO, OMPI etc.) ziehen auch europäische Institutionen an, z.B. die Internationale Luftverkehrs-Vereinigung (IATA), das Schieds- und Schlichtungsgericht der OSZE, das Weltwirtschaftsforum (WEF) oder das CERN, die Europäische Organisation für Kernforschung. Am CERN wird physikalische Grundlagenforschung betrieben, insbesondere wird mithilfe grosser Teilchenbeschleuniger der Aufbau der Materie erforscht. Derzeit hat das CERN 22 Mitgliedstaaten. Mit etwa 3200 Mitarbeitern ist es das weltweit grösste Forschungszentrum auf dem Gebiet der Teilchenphysik. Über 10 000 Gastwissenschaftler aus 85 Nationen arbeiten an CERN-Experimenten. Das Jahresbudget des CERN belief sich 2014 auf ungefähr 1,11 Milliarden Franken.

Ideen für die Zukunft

Die herausragende Stellung Genfs als internationale Drehscheibe ist nicht für alle Zeiten gesichert. Wien, Bonn, Den Haag, Singapur, Abu Dhabi, Dubai, Doha oder auch Seoul haben sehr ähnliche Ambitionen. Die vom Bund beauftragte «foraus-Studie» von 2013 macht Vorschläge für die Zukunft Genfs und der Schweiz:

Die Schweiz soll ein Hauptakteur im Bereich der Lösung globaler Probleme und ein Knotenpunkt in der Forschung über «Global Governance» werden. Zudem soll eine Kommunikationsstrategie für das internationale Genf entwickelt werden: Ein «Schweizerhaus» (Maison Suisse) soll die internationalen Friedensbestrebungen bündeln, als Schaufenster der Schweiz für die internationale Gemeinschaft. Auf führenden globalen Fernsehsendern (z.B. CNN, BBC, Al-Jazeera oder France 24) sollen regelmässig Sendungen zum Thema Konfliktbewältigung ausgestrahlt werden, sogenannte «Geneva Talks».

Als eines der letzten Länder der Welt trat die Schweiz 2002 der UNO bei. 54,6 % der Schweizer stimmten zu. 1986 waren es bloss 24,3 %. Die Schweiz hat sich seither bewegt – Richtung Engagement für den Frieden in der Welt. Eine vornehme Aufgabe.

**win60
plus**

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
win60plus.ch
eine Initiative von
Pro Senectute Kanton Luzern

Das Luzerner Modell

Im Herbst 2015 startete im Auftrag von Pro Senectute Kanton Luzern das dreijährige Projekt Luzerner Modell 65plus. Zwei Drittel der Projektdauer sind mittlerweile erreicht.

VON JÜRIG LAUBER

Breit getragen von Bund, Kanton, Gemeinden und Privaten entwickelt das Projekt seit 2015 Beiträge und Modelle für die soziale Sicherheit der Menschen im AHV-Alter im Kanton Luzern, zur Förderung von deren Selbstständigkeit sowie eines Lebensstils, der die Ressourcen dieser wachsenden Bevölkerungsgruppe für sich und die Gemeinschaft nutzbar macht.

Als Teilprojekt 1 entwickelte eine fünfköpfige Arbeitsgruppe innerhalb eines Jahres ein neues Finanzierungs- und Leistungsmodell, um die Sozialberatung und bedarfsgerechte Finanzhilfen für Menschen im AHV-Alter im Kanton Luzern für die Zukunft zu sichern. Die erarbeitete Lösung macht Subventionen des Bundesamts für Sozialversicherungen, Mittel aus dem AHV-Fonds

sowie Spendengelder und das Know-how von Pro Senectute nutzbar und wurde im Sommer vom Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Luzern gutgeheissen.

Auch der Verband der Luzerner Gemeinden (VLG) genehmigte diese Lösung, obwohl sich die Gemeinden darin künftig finanziell stärker einbringen werden. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung ging mit Empfehlung des

VLG im September an alle Luzerner Gemeinden und stösst erfreulicherweise auf breite Akzeptanz.

Region Sursee formuliert Entwicklungsschwerpunkte

Weitere Projektgruppen in den drei Luzerner Regionen Sursee, Seetal und Rontal erarbeiteten Modelle für regionale «Drehscheiben 65plus» und testen diese im Rahmen von Pilotbetrieben. Damit setzen sie die Empfehlung des Kantonalen Altersleitbildes um, für Fragen rund um das Alter(n) einfach zugängliche Informations- und Koordinationsstellen zu schaffen. Die Regionen als Lebensräume älterer Menschen scheinen sich für diese Art Angebot und darüber hinaus auch für eine zukunfts-gestaltende Zusammenarbeit der Gemeinden in Altersfragen zu eignen.

Für die Drehscheibe der Region Sursee wurden altersrelevante Angebote mithilfe eines neuartigen Orientierungsrahmens erhoben und von den Sozialvorstehenden bewertet. Daraus konnten Entwicklungsschwerpunkte abgeleitet werden, die in das Konzept der Drehscheibe und in das regionale Altersleitbild eingeflossen sind.

Einfach erreichbar

Die drei regionalen Drehscheiben 65plus sind je über eine eigene, einfache Telefonnummer sowie über eine eigene Mailadresse erreichbar und verfügen je über eine Webseite mit den wichtigsten Grundinformationen.



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

65plus nimmt Form an



Foto: Gildo Moscatelli

Freude über die Entwicklung der Drehscheibe 65plus Seetal: (v.l.n.r.) Daniel Rüttimann, Gemeinderat und Sozialvorsteher Hochdorf, Markus Berger, win60plus Seetal, Reinhard Boesch, Präsident Senioren 60+ Hochdorf; Stefan Brändlin, Projektleiter Luzerner Modell 65plus; Verena Bachmann, win60plus Seetal.

Die Drehscheiben sollen der anrufenden Person wenn möglich in einem einzigen Anruf die benötigte Information, einen Beratungstermin oder die geeignete Organisation (z.B. Spitex, Heime, SRK, Kirche) vermitteln. In gut erreichbaren Drehscheiben-Räumlichkeiten gibt es in den Projektregionen Beratungsangebote zum Beispiel zu sozialen, finanziellen oder rechtlichen Fragen oder auch zum Thema Demenz. Pro Senectute, die Alzheimer Vereinigung und ehrenamtlich tätige Anwältinnen und Anwälte arbeiten hier eng zusammen.

Die Drehscheiben werden auch dazu genutzt, um die Freiwilligenarbeit gesunder Seniorinnen und Senioren und ebenfalls die Bildung von Menschen im Pensionsalter zu fördern. So konnten im Seetal im Zusammenwirken mit dem Verein win60plus dieses Jahr bisher

14 Personen in unterschiedliche freiwillige Engagements vermittelt werden. Entstanden ist in der gleichen Region auch ein «Bildungskreis 65plus Seetal», der vorhandene Bildungsangebote sammelt und via Drehscheibe besser bekannt macht sowie Impulse für Angebote und Anbieter einbringen kann.

Zwei Drittel der Projektdauer sind erreicht. Der Abschluss des Gesamtprojekts Luzerner Modell 65plus wird Ende September 2018 im Rahmen einer Informationsveranstaltung in Sursee stattfinden. Dabei wird über die Ergebnisse des Projekts informiert, die erarbeiteten Modelle und Instrumente werden vorgestellt und erörtert sowie Impulse für die Alterspolitik der Gemeinden, der Regionen und des Kantons formuliert.

Inserate

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

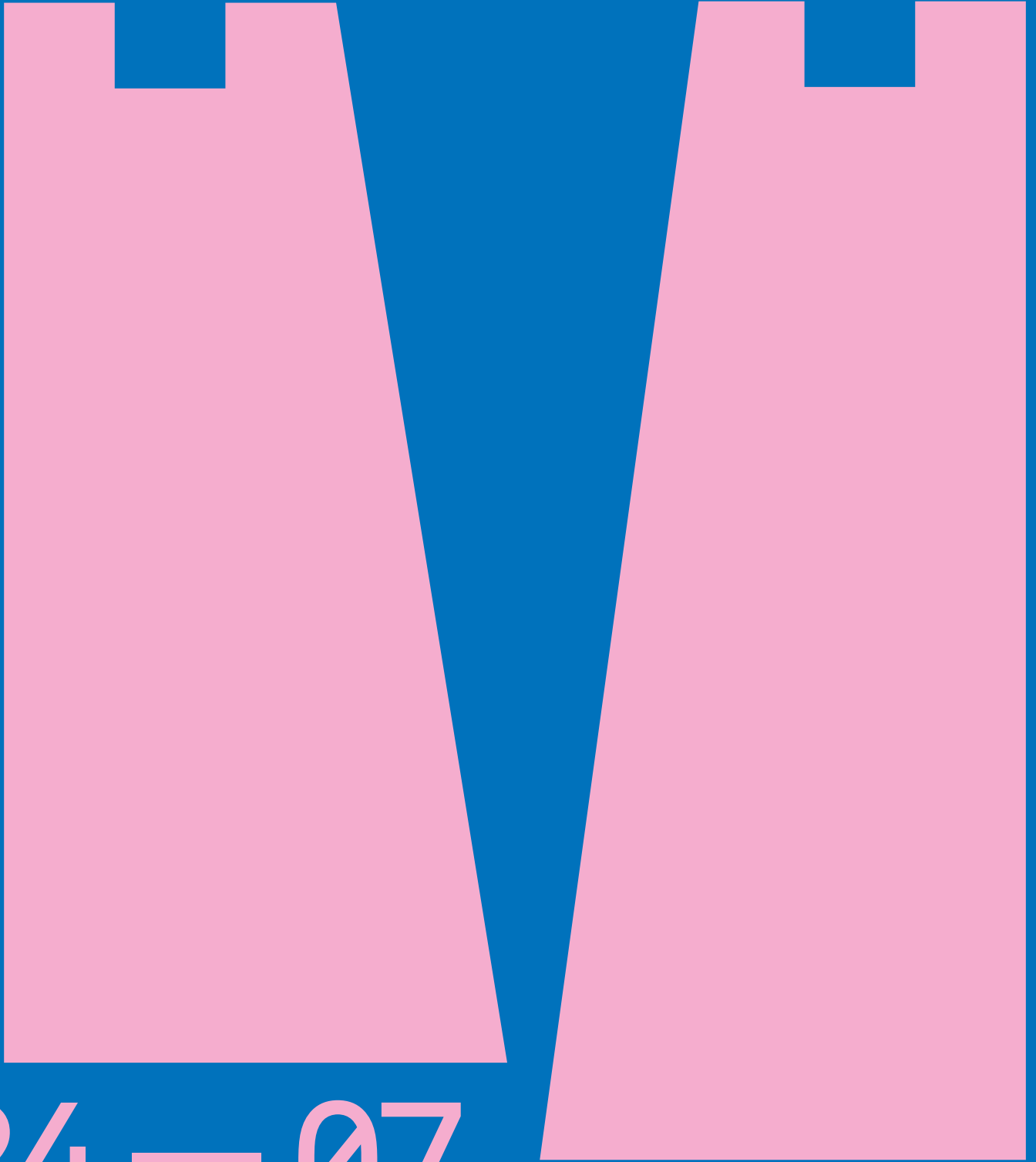
Professionelle Reinigung der Zahnprothese im Ultraschallbad mit anschliessender Politur

nur **20 Franken** pro Prothese

Aktion gültig bis 28.02.2018

L Ronja Räubertochter

Familienstück nach
Astrid Lindgren
© Für Kinder ab 6 Jahren



24 — 07
Okt Jan

luzernertheater.ch
041 228 14 14

T

Hotelcard – das Halbtax für Hotels

Fotos: zVg



Mit der Hotelcard übernachten Sie in mehr als 700 Top-Hotels in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und Italien beliebig oft zum halben Preis.

Ob im Berghotel für Wanderlustige, im Winter-Hotspot für Sportbegeisterte oder in der Wellnessoase für Erholungssuchende: Dank der Vielfalt an Hotelangeboten sind Ihnen beim 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.

Umgehen Sie dieses Jahr das stressige, vorweihnachtliche Besorgen von Last-Minute-Geschenken und bestellen Sie für Ihre Freunde, Verwandten und Bekannten schon heute die Hotelcard: einfach, bequem und schnell! Denn das Halbtax für Hotels ist nicht nur im persönlichen

Gebrauch, sondern auch als Geschenk äusserst beliebt.

2 für 1 Weihnachtsangebot

Als Lesende des Zenit-Magazins profitieren Sie nun exklusiv von unserem 2 für 1 Weihnachtsangebot: Bestellen Sie Ihre persönliche Hotelcard unter www.hotelcard.ch/zenit-xmas

- 1 Jahr CHF 69.– statt CHF 99.– + 1 Hotelcard zum Weiterschenken gratis dazu.*
- 2 Jahre CHF 113.– statt CHF 198.– + 2 Hotelcards zum Weiterschenken gratis dazu.*
- 3 Jahre CHF 157.– statt CHF 297.– + 3 Hotelcards zum Weiterschenken gratis dazu.*

*Bei Bestellungen bis zum 21. Dezember 2017 bezahlen Sie nur 69 Franken statt 99 Franken für Ihre persönliche Hotelcard und erhalten zusätzlich bis

zu drei Geschenkgutscheine im Wert von je 99 Franken zum Weiterschenken gratis dazu. Bestellungen werden auch gerne **telefonisch unter 0800 083 083** angenommen. Bitte erwähnen Sie den Rabattcode «zenit-xmas»

Die Vorteile der Hotelcard

- 50% Rabatt in Hunderten Top-Hotels in der Schweiz und im angrenzenden Ausland.
- Hotels in allen Sternenkategorien und Tourismusdestinationen.
- Die Hotelcard amortisiert sich bei der ersten oder zweiten Übernachtung.
- Bestpreis-Garantie in allen Hotels.
- Um ein Doppelzimmer zu buchen, genügt eine Hotelcard.
- Beliebig oft einsetzbar.
- Kein Konsumationszwang.
- Keine Mindestaufenthaltszeit.

20% RABATT
auf die Hotelcard für ein Jahr
Mit der Hotelcard übernachten Sie in über
700 Hotels in der Schweiz sowie im
benachbarten Ausland zum ½ Preis!
Hotelcard – das erste Halbtax
für Hotels

HOTELCARD
½ PRICE HOTELS

club **66** sixtysix
unterstützt pro senectute kanton



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

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

Infos und Anmeldung

unter Telefon 041 226 11 88 www.club66.ch PC 60-660660-4

Rabatte von 5 bis 60 Prozent

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

Weihnachten steht schon bald vor der Tür!

GESCHENK-IDEE!

Legen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten – oder aber auch nur sich selbst – Freude unter den Weihnachtsbaum. Verschenken Sie Karten für einmalige Konzerterlebnisse im KKL Luzern. Dieses Angebot gilt für alle ZENIT-Leserinnen und -Leser sowie für die Mitglieder des Magazins.

Beschwingt und unterhaltsam Mit Gershwin ins Neue Jahr

Dienstag, 2. Januar 2018
11.00 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Luzerner Sinfonieorchester | James Gaffigan, Leitung
Angel Blue, Sopran | Nicholas Angelich, Klavier

George Gershwin (1898–1937)
Auszüge aus der Filmmusik «Shall We Dance»
2 Songs aus der Oper «Porgy and Bess»
«Concerto in F» für Klavier und Orchester
5 Songs für Singstimme und Klavier
«An American in Paris»

Gershwin verwebt die verschiedenen Ebenen von Jazz, Klassik und Unterhaltungsmusik des New Yorker Broadway genial miteinander. Seine Musik, so vital und voller Energie, spricht direkt zum Publikum. Heute genauso wie damals: Der Sogwirkung seiner lasziven Melodien und Klänge, seiner schrägen Rhythmen und Beats kann man sich kaum entziehen. Ein beschwingter, unterhaltsamer Auftakt zum Neuen Jahr.

Schwelgen in grosser Romantik Truls Mørk spielt Elgar

Mittwoch, 28. & Donnerstag 29. März 2018
19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Luzerner Sinfonieorchester | James Gaffigan, Leitung
Truls Mørk, Violoncello

Samuel Barber (1910–1981)
Adagio for Strings
Edward Elgar (1857–1934)
Konzert für Violoncello und Orchester e-Moll op. 85
Johannes Brahms (1833–1897)
Sinfonie Nr. 2 D-Dur op. 73

Edward Elgars Cellokonzert ist das grosse, üppig romantische Konzert, das alle Meistercellisten lieben. Mit diesem Werk erreichte Elgar 1919 den Gipfelpunkt seines Schaffens. Truls Mørk gilt nicht nur als einer der bedeutendsten Cellisten unserer Zeit, sondern er hat als Interpret von Elgars Cellokonzert neue Massstäbe gesetzt. Die zweite Sinfonie von Johannes Brahms wird oft als seine populärste angesehen. Ein Konzertabend zum Schwelgen.

Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an:
Luzerner Sinfonieorchester, Kartenverkauf
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

Geschenk-Beratung, Information & Kartenverkauf:
T 041 226 05 15 | karten@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

Kat. 1: Tickets zu CHF 108 (statt CHF 120)
Kat. 2: Tickets zu CHF 85,50 (statt CHF 95)
Kat. 3: Tickets zu CHF 63 (statt CHF 70)
Kat. 4: Tickets zu CHF 45 (statt CHF 50)

Die Anzahl der Karten ist beschränkt!
Das Angebot gilt bis zum 27. Dezember 2017.

**EXKLUSIVE
SPEZIAL-
PREISE:**

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
Telefax 041 226 11 89
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

**Luzern-Stadt, Kriens,
Region Weggis, Vitznau**
Taubenhausstrasse 16
6005 Luzern
Telefon 041 319 22 88
Telefax 041 319 22 89
luzern@lu.prosenectute.ch

**Region Emmen, Littau,
Hochdorf, Michelsamt**
Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
Telefax 041 268 60 99
emmen@lu.prosenectute.ch

**Regionen Willisau,
Sursee, Entlebuch**
Menzbergstrasse 10
Postfach
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
Telefax 041 972 70 69
willisau@lu.prosenectute.ch

FACHSTELLE GEMEINWESENARBEIT

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 81
Telefax 041 226 11 89
fachstelle.gwa@lu.pro-
senectute.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

MAHLZEITENDIENST

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 360 07 70
Telefax 041 360 22 57
hzh@lu.prosenectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 211 25 25
Telefax 041 360 22 57
hzh@lu.prosenectute.ch

TREUHANDDIENST

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 226 19 70
Telefax 041 360 22 57
treuhand@lu.prosenectute.ch

ADMINISTRATION/ ORTSVERTETUNG

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 85
Telefax 041 226 11 89
ov@lu.prosenectute.ch

BILDUNG+SPORT

Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 226 11 99
Telefax 041 226 11 98
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Jeden ersten Dienstag im
Monat von 15 bis 18 Uhr,
Anmeldung erforderlich
Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
Telefax 041 226 11 89
info@lu.prosenectute.ch

STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

Taubenhausstrasse 16
6005 Luzern
Telefon 041 319 22 88
Telefax 041 319 22 89
luzern@lu.prosenectute.ch

IMMOBILIENBERATUNG: HAUSVERKAUF/ SANIERUNG/UMBAUTEN/ WOHNUNGS- ANPASSUNGEN

Bundesplatz 14
Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
Telefax 041 226 11 89
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ IN KOOPERATION MIT DER ALZHEIMERVEREINIGUNG LUZERN

Taubenhausstrasse 16
6005 Luzern
Telefon 041 210 82 82
Telefax 041 319 22 89
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**



Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren.

Wenn Sie uns zu Ihrer ersten
Bank machen,
dankt es Ihnen die ganze Region.

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

raiffeisen.ch/mitgliedschaft

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei