

zenit

MIT KURSPROGRAMM
BILDUNG+SPORT

2|24

JUNI

Blick in die Geschichte
**Der Kult um
St. Michael**

Gesundheit
**Weshalb Planung
so wichtig ist**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Hansruedi Schorno**

Franz Steinegger

«Jammere nicht, mach etwas»

SCHWERPUNKT:
Mobilität

PRO
SENECTUTE

« Wir kennen nun die Wünsche unserer Familienmitglieder. »



Zum Shop

Docupass – Ihre Vorsorge

Zur persönlichen Vorsorge gehören wichtigen Entscheidungen für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Das reicht bei Krankheit oder Unfall von lebenserhaltenden Massnahmen bis zu Sterbebegleitung oder im Todesfall von der Beerdigung bis zur Erbschaft. Ihre Wünsche für den Ernstfall halten Sie in Ihren Vorsorgedokumenten fest. Der Docupass von Pro Senectute ist die anerkannte Gesamtlösung für die persönliche Vorsorge.

Inhaltsübersicht des Dossiers:

- Patientenverfügung
- Vorsorgeausweis
- Anordnung für den Todesfall
- Testamentsmuster
- Vorsorgeauftrag

NEU gibt es auch den eDocupass mit online Safe: www.edocupass.ch

Bestellung Docupass und weitere Informationen: www.docupass.ch, Telefon 044 283 89 89



Bitte senden Sie mir gegen Rechnung

Docupass Dossier
CHF 19
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Docupass & Go Wish (Kombi)
CHF 29 anstatt CHF 34
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Buch «Testament, Erbschaft»
CHF 35 anstatt CHF 45
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Aktion

Anrede: _____ **Name:** _____ **Vorname:** _____

Strasse: _____ **Hausnummer:** _____

PLZ: _____ **Ort:** _____

Ich abonniere den elektronischen Docupass-Newsletter. **E-Mail:** _____



inhalt

Zufriedenheit und Lebensqualität

Mobil zu sein, sich selbstständig, frei und (möglichst) ohne fremde Hilfe bewegen zu können, das wünschen wir uns alle. Was aber, wenn alltägliche Erledigungen plötzlich nur noch eingeschränkt oder nicht mehr möglich sind? In der vorliegenden «zenit»-Ausgabe erzählen Frauen und Männer unter anderem davon, wieso sie das Auto gegen ein Generalabonnement eingetauscht haben oder warum sie sich jeden Donnerstagnachmittag zum Wandern treffen.

Wie bewegt sich der ehemalige FDP-Nationalrat Franz Steinegger von A nach B? Ist er als langjähriger REGA-Vizepräsident mit dem Helikopter, als Präsident des Verkehrshauses mit ÖV oder als bisheriger Präsident des SAC doch eher zu Fuss unterwegs? In der Titelgeschichte erzählt der 81-Jährige, wie er zum «Titel» Katastrophen-Franz kam und welche Pläne er für die Zukunft hat.

Bewegungs- und begegnungsfreundlich – so soll das Umfeld für ältere Menschen im Kanton Luzern sein. Anlässlich verschiedener Quartierrundgänge wird die Umgebung auf diese Vorgaben geprüft. Seniorinnen und Senioren helfen, Hürden aufzudecken und so die mobile Lebensqualität betagter Menschen zu stärken. Wir haben in Roggliswil eine Gruppe älterer Menschen gemeinsam mit der Gemeindebehörde und Pro Senectute auf einem Spaziergang begleitet. Lesen Sie auf den Seiten 17 bis 19, welche Hindernisse aufgespürt wurden und ob sie beseitigt werden können.

Wie sind Sie im Alltag unterwegs? Mit dem E-Bike oder mit dem Auto, dem öffentlichen Verkehr oder zu Fuss? Regelmässige Bewegung zahlt sich für die Gesundheit aus. Entdecken Sie im neuen Halbjahreskursprogramm «impulse» zahlreiche Kurse, die zur Mobilität beitragen. Es ist für jedes Level etwas dabei – sowohl für Einsteiger wie für Fortgeschrittene. Blättern Sie in der druckfrischen «impulse»-Ausgabe, die zusammen mit dem «zenit» zum ersten Mal im Papierumschlag versendet wurde.

Ich wünsche Ihnen prächtige Sommertage mit viel Mobilität.

Ruedi Fahrni
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Luzern

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Franz Steinegger.

10 E-BIKE

Walter Neuenschwander erzählt von seinen ausgiebigen Touren mit dem Elektrovelo.

12 AUTO

Einblicke in den Kurs «auto-mobil» bleiben sowie Informationen zu einigen neuen Verkehrsregeln.

15 ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Tipps und Tricks für Reisen im Zug.

18 PERSÖNLICHKEITEN

Zwei Frauen und vier Männer berichten, wie sie es schaffen, im Alter mobil zu bleiben.

21 QUARTIERRUNDGANG

Wie bewegungs- und begegnungsfreundlich ist Roggliswil? Einige Seniorinnen und Senioren haben einen Praxistest gemacht.

25 LIFE KINETIK / BRAINWALKUNG

Warum mentale Fitness für die Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche.

28 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Vom Kult um Sankt Michael.

31 WAS MACHT EIGENTLICH ...

Zu Besuch bei Hansruedi Schorno.

32 GESUNDHEIT

Weshalb es so wichtig ist, seinen letzten Willen und seine Haltung zu einer Organspende rechtzeitig festzuhalten.

34 AGENDA

Anlässe und Veranstaltungen, die man nicht verpassen sollte.

39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

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

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

Redaktion
 Esther Peter (Leitung)
 Robert Bossart
 Astrid Bossert Meier
 Heidi Stöckli
 (publizistische Leitung)
 Michèle Albrecht

Layout/Produktion
 Media Station GmbH

Inserate
 lu.prosenectute.ch/Zenit

Druck und Expedition
 Vogt-Schild Druck AG
 Gutenbergstrasse 1
 4552 Derendingen

Auflage
 65 000

Abonnemente
 Für Spendende und
 Mitglieder des
 Gönnervereins Pro
 Senectute Kanton Luzern
 im Jahresbeitrag
 inbegriffen



Halle Luftfahrt im Verkehrshaus der Schweiz: Der Rega-Helikopter hat für Franz Steinegger eine besondere Bedeutung. 24 Jahre lang amtierte er als Vizepräsident der Schweizerischen Rettungsflugwacht.

«Jammere nicht, n

Katastrophen-Franz. Selbst 20 Jahre nach seinem Rückzug aus der Politik hält sich dieser Titel hartnäckig. Franz Steinegger, ehemaliger Nationalrat, FDP-Parteipräsident und Mister Expo, ist mittlerweile 81. Er blickt zurück auf sein Leben und erklärt, wie er in kritischen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt.

A portrait of Franz Steinegger, an elderly man with a friendly expression, wearing a blue zip-up sweater over a white collared shirt. He is standing in a modern, brightly lit interior space, likely a museum or exhibition hall, with large windows and blurred figures in the background. The text «mach etwas» is overlaid in white at the bottom of the image.

«mach etwas»

Fotos: Raphael Hünerfauth

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Grosseltern warten mit Enkeln vor der Kasse. Touristen aus aller Welt orientieren sich am Info-Schalter. Schulkinder kichern. Es ist ein trüber Vormittag und im Verkehrshaus Luzern herrscht Grossandrang. Da staunt selbst Franz Steinegger. Seit 2004 präsidiert der ehemalige Urner Nationalrat das besucherstärkste Museum der Schweiz. Hier treffen wir ihn zum Interview: weisses Hemd, hellblauer Pullover, moderne Sneakers, unverkennbare Lebenslinien im Gesicht und wache Augen, die sich beim Lachen stark verengen.

Auf dem Weg zu einem ruhigen Sitzungszimmer in den oberen Stockwerken geht es vorbei am Besucherstrom. Die einen sind unterwegs zur neuen Ausstellung «Experience Energy». Die anderen können es kaum erwarten, im Kampfjet-Simulator waghalsige Loopings zu fliegen. Und manch kleinere Gäste freuen sich einfach auf den Verkehrsgarten mit den Tret-Autos. Was beeindruckt Franz Steinegger am meisten im Verkehrshaus? «Das riesige Engagement des Personals. Und die Begeisterung der 26 000 Vereinsmitglieder.» Die Antwort kommt spontan. Und sie offen-

bart, wie Franz Steinegger tickt. Als Präsident kümmert er sich nicht um einzelne Attraktionen, sondern um die Strategie des Museums.

23 lange Jahre hielt Steinegger den einzigen Urner Nationalratsstzitz, zwölf Jahre lang präsidierte er die FDP Schweiz, als Expo-Präsident war er für ein 1,4-Milliarden-Budget verantwortlich. Da managt er das Verkehrshaus wohl mit links. «Überhaupt nicht», entgegnet er. «Anfänglich waren wir durch eine finanzielle Schiefelage gefordert.» Mehr Geld einnehmen, weniger ausgeben. Aus Steineggers Mund tönt die Lösung einfach. In der Praxis ist sie komplex. Als Präsident wolle und müsse man sich auf unternehmerische Fragen konzentrieren, so seine Überzeugung. Er setzt auf drei Pfeiler: die Funktion des Museums definieren und stets überprüfen, die Finanzierung mit mittelfristiger Finanzplanung und jährlichem Budget sicherstellen und eine gute Führungs-Crew installieren.

«Das ist alles.»

Die Fähigkeit, den Überblick zu halten und sich auf die wesentlichen Fragen zu konzentrieren, zeichnet Franz Steineggers politische Karriere aus. Das zeigte sich vielleicht nie besser als bei der letzten Landesausstellung. Die Expo.02 stand kurz vor dem Scheitern – die Direktorin entlassen, die Organisation chaotisch, das finanzielle Loch dramatisch. Da setzte der Bundesrat Franz Steinegger als Leiter des Steuerungsausschusses ein. Das Ja für diesen Job forderte Mut. «Hie und da dachte ich, wenn das abverreckt, ist dein Name gestorben.» Nicht selten erwachte er nachts und grübelte. «Ich musste mich zur Ruhe zwingen. Wer nur den Berg mit Aufgaben sieht, kann nicht mehr handeln. Man muss ruhig werden und erkennen, was absolute Priorität hat.»

Tatsächlich schaffte er es («dank einem tollen Team, meine Rolle darf nicht überbewertet werden»), dem Grossanlass mit 450 Projekten, 13 000 Veranstaltungen und zehn Millionen Besucherinnen und Besuchern zum Erfolg zu verhelfen. Allerdings nicht ohne Nebengeräusche. Denn aufgrund der zögerlichen Mithilfe der Schweizer Wirtschaft musste sich der Bund mit deutlich mehr Geld beteiligen als erhofft.

Sieg und Niederlage gehören in der Politik zusammen

Heute wird wieder über eine Landesausstellung diskutiert. Ursprünglich für 2027 geplant, findet sie wohl frühestens ab 2030 statt. «Klar, würde ich sie besuchen», sagt Franz Steinegger. «Die Schweiz braucht identitätsstiftende Ereignisse. Andere Länder haben einen König oder Präsidenten. Alle 25 bis 30 Jahre eine Schweizer Landesausstellung zu organisieren, ist immer noch günstiger als ein Königshaus.»

Apropos König. Auch manche Politiker werden im Verlauf ihrer Karriere ziemlich mächtig. Steinegger gehörte zweifelsfrei zu ihnen und er gibt zu, dass er seinen Einfluss auch genossen hat. «Ein Politiker, der sagt, er wolle keine Macht ausüben, ist ein ‹Lugi›. Denn es gehört zur Politik, dass man die Allgemeinheit gestalten will. Und dafür braucht es eine gewisse Macht.» Die Krönung seiner Politik-Karriere mit einem Bundesratsmandat blieb dem FDP-Politiker jedoch zwei Mal verwehrt. 1989 wurde sein Gegenkandidat Kaspar Villiger als Nachfolger von Bundesrätin Elisabeth Kopp vorgezogen, 2003 scheiterte er bei der internen Nomination, worauf Hans-Rudolf Merz gewählt wurde.

Vielleicht verhinderte man Steinegger, weil er zu mächtig war? «Bundesratswahlen sind Konstellationswahlen, das muss man akzeptieren», sagt er. Allzu hoch sollte

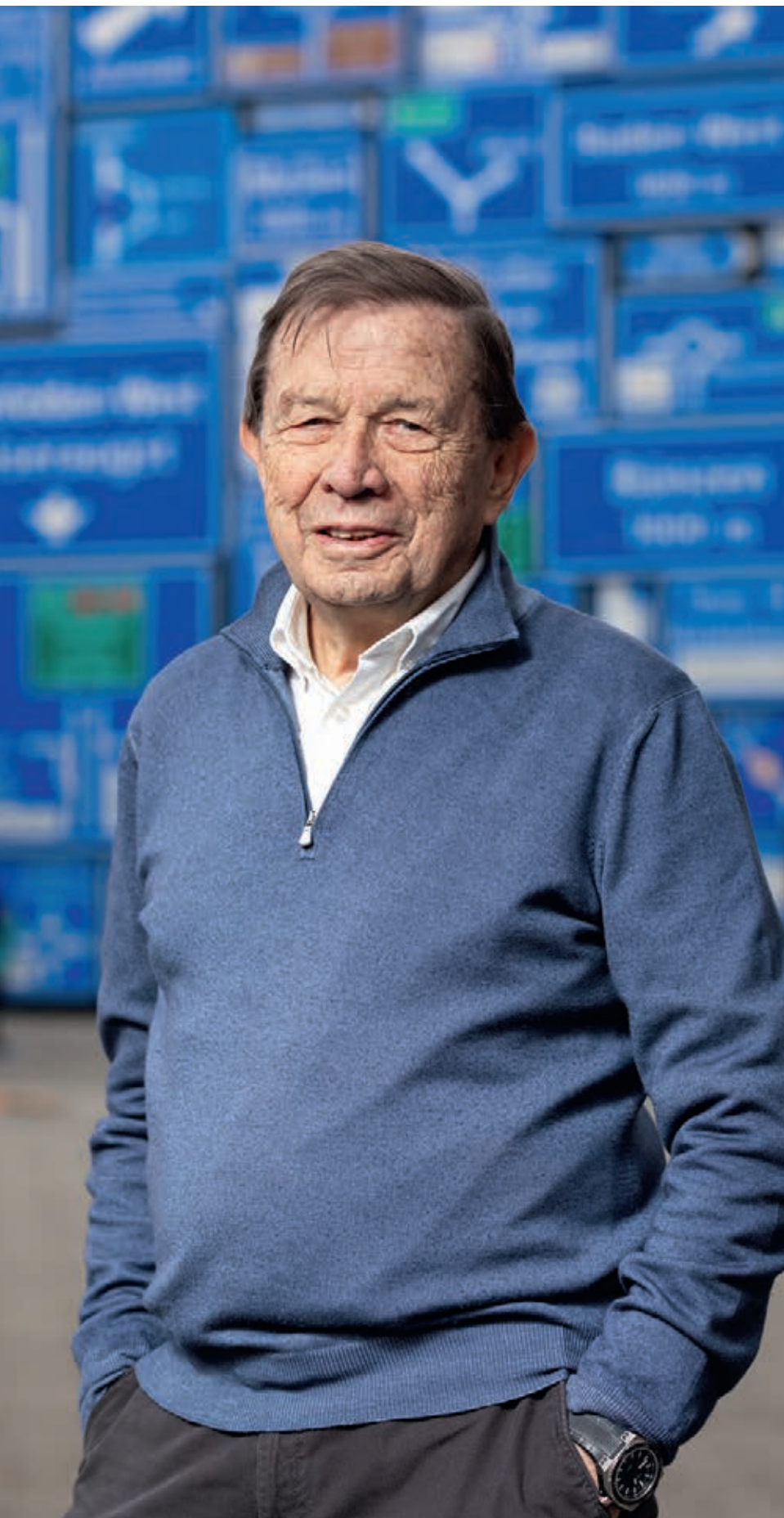
man den Kopf in der Schweiz aber nicht tragen. «Wer zu viel Macht hat, bekommt mal eins an den ‹Grind›». Über Fairness zu grübeln, bringe nichts. «Sieg und Niederlage gehören in der Politik zusammen.»

Doch woher kommt Franz Steineggers Gestaltungswille? Haben sich bei ihm als Erstgeborenem schon als Kind Führungsqualitäten abgezeichnet? Erst verneint er. Doch dann erinnert er sich, wie seine vier Geschwister und er oft «Militär» gespielt hatten. «Da sagte die Mutter, der ‹Fränzu› will immer der General sein.» Einmal habe er seine Schwester bei diesem Spiel so geärgert, dass sie ihm mit dem Messer nachgerannt sei. «Sie ist übrigens heute Klosterfrau», schiebt er lachend nach.

Eine untypische Urner Familie

Aufgewachsen ist der 1943 geborene Steinegger in Flüelen. So ganz ins traditionelle Bild einer katholischen Urner Familie passen Steineggers aber nicht – weder sein Vater, der als Elektriker liberal und gleichzeitig Gewerkschafter war, noch sein Grossvater, ebenfalls eine prägende Figur. Franz Steineggers Vater erzählte die Geschichte, wie er als Bub in der Sennerei Milch holen sollte. Da habe der Käser den Milchkessel von der Ladentheke gewischt und gesagt, «ihr ‹Hungerlieder› wart schon am Morgen da, jetzt müsst ihr nicht nochmals kommen». Diese Bevormundung hat den Grossvater so geärgert, dass er im Dorf kurzerhand eine Konsum-Genossenschaft gründete, wo jeder so viel und so oft einkaufen konnte, wie er wollte. «So bin ich aufgewachsen», sinniert Franz Steinegger. «Jammere nicht, sondern mach etwas.»

Früh entwickelte sich sein Bewusstsein für politische Zusammenhänge. «Ich wollte lesen lernen, damit ich ver-



Zur Person

Franz Steinegger wurde 1943 als ältestes von fünf Kindern eines Elektrikers in Flüelen geboren. Nach der Matura studierte er Rechtswissenschaften. Nach bestandenen Fürsprech- und Notariatsexamen arbeitete er auf der Staatskanzlei Uri, bis er 1981 sein eigenes Anwaltsbüro in Altdorf eröffnete.

Als Leiter des Urner Krisenstabes meisterte er zwei Hochwassernotlagen und zwei Schnee- beziehungsweise Lawinenkatastrophen. Das brachte ihm den Beinamen «Katastrophen-Franz» ein. Diesem Namen wurde er erneut gerecht, als er vom Bundesrat als Präsident der Expo.02 eingesetzt wurde, um die ins Wanken geratene Schweizerische Landesausstellung zu retten.

Als 30-Jähriger trat Franz Steinegger in die Politik ein. Zuerst wurde er Gemeinderat, später Gemeindepräsident seines Heimatorts Flüelen. 1980 wurde er in den Nationalrat gewählt. Während 23 Jahren hielt er den einzigen Urner Nationalratssitz. Von 1989 bis 2001 präsidierte er die FDP Schweiz. 1989 und 2003 kandidierte Franz Steinegger als Bundesrat, scheiterte aber zwei Mal. Danach zog er sich aus der Politik zurück.

Franz Steinegger übte im Verlauf seines Lebens zahlreiche Verwaltungsratsmandate aus und engagierte sich in verschiedensten Verbänden und Vereinen. So war er während drei Jahren Zentralpräsident des Schweizer Alpen-Clubs, amtierte während 24 Jahren als Vizepäsident der Schweizerischen Rettungsflugwacht (Rega) und präsidierte während 22 Jahren den Verwaltungsrat der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt SUVA. Seit 2004 ist er Präsident des Schweizerischen Verkehrshauses Luzern.

Franz Steinegger ist in zweiter Ehe mit der Anwältin Ruth Wipfli verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Söhnen und Grossvater eines Enkels. Zusammen mit seiner Frau wohnt er in Flüelen.



Fine Dining mit
16 GaultMillau-Punkten

Mediterraner Hochgenuss

Luzerns Logenplatz für Geniesser

Exquisite Gaumenfreude und
imposante Aussicht auf den
Vierwaldstättersee.

olivo
RISTORANTE
MEDITERRANEO

stand, was in der Zeitung steht.» Auch am Küchentisch wurde politisiert, «der Vater etwas distanzierter und überlegter, die Mutter etwas emotionaler». Doch ihr Wort hatte durchaus Gewicht. Das Gymnasium war kein Thema. «Aber dann sagte die Mutter, der Nachbarsbub ist gegangen, dann kannst du das auch.» So besuchte Franz Steinegger das Kollegi in Altdorf und machte die Matura. Die Eltern ermöglichten diesen Weg auch seinen vier jüngeren Geschwistern: Die Schwester, die später ins Kloster eintrat, wurde Sekundarlehrerin, ein Bruder Maschineningenieur, der andere Doktor in Chemie und die jüngste Schwester studierte Geologie.

Als Skilehrer das Studium finanziert

Finanziell war das für die Eltern wohl eine happige Zeit. Doch auch die Kinder mussten ihren Beitrag leisten. «Ich wusste, nach der Matura muss ich selber für mich schauen.» Franz Steinegger entschied sich für ein Studium der Rechtswissenschaften, weil er wissen wollte, wie der Staat funktioniert. Während seiner Zeit an der Uni Zürich konnte er kostenlos bei einer Tante in Horgen wohnen.

Mit Studentenjobs hielt er sich über Wasser. Sein erstes Geld, damals noch im Gymnasium, verdiente er in der Munitionsfabrik, für einen Franken 46 Rappen Stundenlohn. Lukrativer war die Matrosen-Ablösung auf dem «Ledischiff», einem Frachtschiff für den Kiestransport, wo an langen Arbeitstagen der doppelte Taglohn bezahlt wurde. Und dann machte Franz Steinegger die Ausbildung zum Skilehrer und verdiente sein Geld jeweils bis Ostern auf den Brettern. «Das könnte man aber auch als erweiterte Ferienzeit betrachten», erinnert er sich schmunzelnd.

1969 schloss er sein Studium ab und erwarb das Urner Fürsprech- und Notariatspatent. Er nahm eine Stelle in der Staatskanzlei des Kantons Uri an und amtierte zuletzt als stellvertretender Kanzleidirektor. 1981 eröffnete er in Altdorf ein eigenes Anwaltsbüro. Dieses führt er noch heute zusammen mit seiner Ehefrau Ruth Wipfli Steinegger.

Franz Steinegger steht jeden Morgen vor sieben Uhr auf und geht in die Kanzlei, führt noch einige Mandate und übernimmt Mediationsaufgaben. Er nimmt sich aber auch Freiheiten heraus. Abends macht er früher Feierabend. Im Sommer geht er mindestens einmal wöchentlich wandern, im Winter unternimmt er ebenso oft gemütliche Skitouren,



«Mir ist bewusst,
wie alt ich bin.
Aber ich denke
nicht oft daran.»

«wenn die Verhältnisse stimmen und mein Kollege vor-spurt». Oder er fährt auf der Piste. Auch hier relativiert er mit Augenzwinkern: «Eigentlich kehre ich gern im Bergrestaurant Nätschen im Skigebiet Andermatt ein. Und weil ich dorthin kommen muss, fahre ich Ski.» Nicht die Fitness, sondern die Freude steht im Vordergrund. «Ich werde «rumpelsurig», wenn ich mich nicht zwischendurch draussen bewegen kann.»

Wie lange Franz Steinegger noch beruflich tätig sein will, lässt er bewusst offen. «Ich schiebe das Thema Alter nicht von mir weg. Über 20 Jahre lang war ich im Stiftungsrat eines Alters- und Pflegeheimes. Mir ist bewusst, wie alt ich bin. Aber ich denke nicht zu oft daran.» Sich auf alle Eventualitäten vorzubereiten, das entspreche ihm nicht. «Ich habe nie langfristige Pläne geschmiedet. Was an mich herangetreten ist, habe ich gelöst.» So will er es auch im Alter halten: «Wenn es so weit ist, eine Entscheidung zu treffen, werde ich entscheiden.»

Unglaublich: 353 000 Kilometer auf dem E-Bike

Auch mit 81 Jahren fährt Walter Neuenschwander täglich auf seinem Elektrovelo durch die Gegend. Eine achtstündige Tagestour oder eine mehrtägige Fahrt in die Berge sind für ihn kein Problem. Er weiss aber ganz genau, was es braucht, um auch im Alter sicher unterwegs zu sein.

TEXT UND FOTOS: ROBERT BOSSART

Beim ersten Treffen vormittags in der Wohnung von Walter und Elsbeth Neuenschwander in Gettnau hat er bereits seine erste «kleine» Velotour hinter sich. «Ich fuhr über den Bodenberg nach Ebersecken ins Wauwilermoos und habe dort die Störche beobachtet. Insgesamt waren es 33 Kilometer», erzählt der 81-Jährige. Letztes Jahr legte er stolze 31 900 Kilometer zurück. Zum Vergleich: einmal um die Erde sind es 40 000 Kilometer. Seit der Pensionierung fuhr er insgesamt 353 000 Kilometer auf seinem Elektrovelo. Beeindruckend.

Bis vor zwei Jahren war Elsbeth Neuenschwander auf den Velo-Ausflügen immer mit dabei. Seit sie mit Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen hat, geht das leider nicht mehr. «Heute habe ich ein GA und so können wir dennoch gemeinsame Touren unternehmen», erklärt die 77-Jährige. Das sieht dann etwa so aus: Die beiden legen ein Ziel fest und überlegen sich eine Velo- und eine ÖV-Route. «Ich schaue dabei immer darauf, dass ich einzelne Teilstrecken zu Fuss absolvieren kann, ich möchte mich auch bewegen und nicht nur im Zug oder Postauto rumsitzen», betont Elsbeth Neuenschwander.

Eine der schönsten mehrtägigen Ausflüge des Ehepaar ist eine dreitägige Tour ins Berner Oberland. «Ich fahre mit

dem E-Bike bis nach Brunnen, Elsbeth legt die Strecke mit Zug und Schiff zurück. Von dort aus fahren wir zusammen per Schiff nach Flüelen. Ich fahre weiter bis Gurtellen, wo wir das erste Mal übernachten.» Am nächsten Tag geht es rauf auf Andermatt, weiter nach Realp und schliesslich über den Grimsel bis nach Meiringen. Er auf dem Rad, sie mit Zug, Postauto und zu Fuss. Der dritte Tag führt sie dann über die grosse Scheidegg nach Grindelwald, Interlaken, Thun und über Schüpbach und Huttwil zurück nach Gettnau.

Leidenschaft für Bewegung

Gegen 400 Kilometer legt der 81-Jährige dabei auf dem Elektrovelo zurück. Ist das nicht zu viel in diesem Alter? Er schmunzelt diskret, ein Hauch von Stolz ist nicht zu übersehen. «Ich fahre so, dass ich am Abend nicht völlig fertig bin. Und eigentlich bin ich weniger müde, wenn ich mich bewege, als wenn ich den ganzen Tag nur rumsitzen würde. Darum bin ich jeden Tag mehrere Stunden in Bewegung.» Auch die täglichen Besorgungen erledigt er mit dem Fahrrad. Ihr Auto haben sie vor ein paar Jahren verkauft. «Wenn Walter weg ist, unternehme ich meist etwas zu Fuss», sagt Elsbeth Neuenschwander und betont, dass sie nicht spaziere, sondern wandere. «Wir sind beide Bewegungsmenschen, rumsitzen können wir nicht, höchstens abends.»

Woher kommt diese Leidenschaft für Bewegung? Schon als junge Familie hätten sie angefangen, gemeinsam mit den Kindern Ausflüge zu unternehmen. «Wir haben uns immer schon viel bewegt, zu Fuss oder auf dem Zweirad», sagt Elsbeth Neuenschwander und ihr Mann fügt an: «Mit etwa 60 fuhr ich noch mit dem normalen Velo über die grosse Scheidegg, zudem machten wir diverse Bergwanderungen.» Und dann, 2009, kauften sich die beiden je ein E-Bike. «Ich weiss noch genau, wie uns ein Bekannter von diesen Elektrovelos erzählte, und wir dachten, dass das doch eine gute Sache sei, wenn man älter wird.»

Tipps und Tricks fürs E-Bike-Fahren

Der Frühling macht Lust aufs Velofahren. Doch das Fahren mit den schnelleren, elektronisch unterstützten Velos muss geübt sein. Deshalb hier ein paar Tipps, die es zu beachten gilt – insbesondere für E-Bikes:

- Velohelm auf!
- Vorausschauend und defensiv fahren
- Den längeren Bremsweg einrechnen
- Sich auch tagsüber sichtbar machen
- Beim Kauf ein E-Bike mit passender Tretunterstützung und Antiblockiersystem wählen
- Gute Gelegenheiten, um gemeinsam unterwegs zu sein, bieten die offenen Sportgruppen von Pro Senectute Kanton Luzern mit schönen Touren für E-Velos oder E-Bikes.



Allerdings betont Walter Neuenschwander, sei es keine gute Idee, sich erst mit 80 ein E-Bike zuzulegen. «Das ist viel zu gefährlich.» Wenn jemand denkt, dass er zu alt fürs Autofahren sei und nun auf ein Elektrovelo umsatteln möchte, sei das nicht zu empfehlen. «Insbesondere dann, wenn die Person vorher nicht oder kaum Velo gefahren ist.» Er beobachtet immer wieder, wie ältere E-Bike-Fahrerinnen oder -Fahrer viel zu schnell unterwegs sind. Auf jeden Fall empfiehlt er, ein auf 25 Stundenkilometer limitiertes Rad zu kaufen.

Weitere Tipps vom erfahrenen E-Bike-Spezialisten? «Wer neu auf ein E-Bike umsteigt, sollte sicher einen Kurs besuchen und sich langsam an das neue Gerät gewöhnen. Wichtig ist vor allem, dass man sich der Gefahr bewusst ist, vorsichtig fährt und aufmerksam unterwegs ist.» Handzeichen geben und stets genau auf den Verkehr achten sind für ihn zwingend. «Ich schaue einem Autofahrer, der an einer Kreuzung wartet, immer zuerst in die Augen, bevor ich an ihm vorbeifahre.»

Sicher unterwegs sein: Dazu gehört auch die passende Ausrüstung. Leuchtjacke, Regenhosen und Regenjacke sind

Pflicht. Wer auch in der kälteren Jahreszeit unterwegs sein will, benötigt warme Kleider, etwa gute Handschuhe, Thermounterwäsche und eine warme, gegen Wind schützende Jacke. Unter dem Helm eine passende Kappe ist zu empfehlen. Walter Neuenschwander ist das ganze Jahr über mit dem Velo unterwegs. «Wenn die Temperaturen unter null Grad sinken, mache ich keine 100-Kilometer-Tour, aber ab rund 5 Grad geht eine Fahrt um den Napf herum ganz gut.»

Der rüstige Rentner fährt bei längeren Ausflügen nicht einfach so ins Blaue hinaus los. Vielmehr plant er seine Touren sorgfältig. «Anfangs bin ich ab und zu <im Seich> herumgefahren, damals waren die Wegzeichen auch nicht so gut wie heute.» Mit Hilfe von «SchweizMobil» findet man aber einfach gute Routen. Walter Neuenschwander dokumentiert all seine Fahrten genauestens, verfügt deshalb über ein grosses Verzeichnis an Ausflugszielen, so dass er viele Touren auswendig kennt. «Ich achte darauf, dass ich möglichst auf Velowegen fahren kann. Zudem habe ich ein voll gefedertes Velo mit zwei Akkus, damit kann ich grössere Strecken fahren, ohne zwischendurch die Batterien aufladen zu müssen.»

Ausflüge per Velo, zu Fuss oder mit ÖV

Mehrere Stunden täglich auf dem Velo – was für Gedanken gehen ihm dabei durch den Kopf? Walter Neuenschwander lacht. «Ich studiere nicht viel, bin gerne allein. Meist fahre ich im Durchschnitt rund 20 Stundenkilometer, so kann ich die Natur betrachten. Zwischendurch setze ich mich auf eine Sitzbank und schreibe Elsbeth, wo ich gerade bin.»

Vor elf Jahren musste sich Walter Neuenschwander einer grösseren Herzoperation unterziehen. Umso erstaunlicher, dass er so viele Kilometer zurücklegen kann. «Ich war halt schon vor dem Eingriff topfit. Ich bin, weil ich so viel an der frischen Luft bin, auch fast nie krank.» Ausflüge per Velo und mit ÖV und zu Fuss sind das grosse Hobby und die Leidenschaft des Ehepaars. Ferien machen sie nie. «Wir sind so viel unterwegs, dass wir gar kein Bedürfnis haben, länger zu verreisen.» Wie lange wird er sich noch aufs Rad schwingen? «Als ich 80 wurde, sagte ich mir: Zehn Jahre fahre ich noch. Mein Vater wurde 99 Jahre alt. Bis zwei Jahre vor seinem Tod fuhr er noch mit dem Fahrrad herum.»

Offene Sportgruppen

Detaillierte Infos unter
Telefon 041 226 11 99 oder

E-Velo:

lu.prosenectute.ch/Velo



E-Mountainbike:

lu.prosenectute.ch/Mountainbike





«Das Feedback gibt mir ein gutes Gefühl», sagt Jacques Perregaux nach der Fahrstunde mit dem spezialisierten Fahrlehrer Dani Schubert.

Fotos: Astrid Bossert Meier

Kurs besuchen und «auto-mobil» bleiben

Der Verkehr wird immer dichter, neue Regeln fordern heraus. Ein Fahrtraining bringt viel Sicherheit. Die Anmeldung erfordert zwar Mut, doch wer es wagt, profitiert. Darüber sind sich die Teilnehmenden des Kurses «auto-mobil bleiben» einig.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

6,4 Millionen Motorfahrzeuge sind heute in der Schweiz unterwegs, darunter 4,8 Millionen Personenwagen – das sind 41 Prozent mehr als im Jahr 2000. Dazu kommen neue Verkehrsregeln oder Schilder. Mit diesen Veränderungen Schritt zu halten, ist nicht einfach. Deshalb bietet Pro Senectute Kanton Luzern den Kurs «auto-mobil bleiben»

an. Das Theoriewissen wird aufgefrischt und die Fahrkompetenz verbessert.

Drei Männer und zwei Frauen haben sich für den heutigen Kurs angemeldet. Kursleiterin und Fahrlehrerin Marlies Wespi fragt, was sie motiviert hat. «Alle anderen fahren so schlecht. Ich will wissen, weshalb», sagt ein Teil-

Neuerungen im Verkehr

2021 traten neue Verkehrsregeln in Kraft. Vier Beispiele. **Infos unter:** www.astra.admin.ch/verkehrsregeln-2021

Rechtsvorbeifahren:

Hat sich auf dem linken Autobahn-Fahrstreifen eine Kolonne gebildet, dürfen die Verkehrsteilnehmenden auf der rechten Spur neu vorsichtig vorbeifahren, auch wenn sich rechts noch keine Kolonne gebildet hat. Das Rechtsüberholen (Ausschwenken auf den rechten Fahrstreifen und Wiedereinschwenken nach links) ist hingegen weiterhin verboten.

Rechtsabbiegen bei Rot für Velos:

Trotz Rotlicht für Autos dürfen Fahrräder rechts abbiegen, sofern dies mit einer Tafel (gelbes Velo und Pfeil) signalisiert ist. Sie müssen jedoch Fussgängern den Vortritt lassen und den Querverkehr beachten.

Reissverschluss:

Beim Abbau von Fahrstreifen ist das Reissverschlussystem neu obligatorisch. Wichtig: Bei einem Fahrstreifenabbau bleiben Autofahrer auf ihrer Spur, bis diese zu Ende geht. Erst dort ordnen sie

nehmer und sorgt gleich für gute Stimmung. Eine Teilnehmerin hat im TV ein Fahrtraining für Senioren gesehen und staunte über deren Fortschritte. Und ein Dritter erklärt, er habe einige Unsicherheiten. Wenn er jedoch im Umfeld frage, seien die anderen ebenfalls verunsichert.

Vieles klärt sich am heutigen Vormittag. Im Theorieteil ruft Marlies Wespi wichtige Regeln in Erinnerung. Ausserdem macht sie auf gesetzliche Neuerungen aufmerksam (siehe Box). Die Zeit vergeht im Flug, die Teilnehmenden sind interessiert und stellen wichtige Fragen. Und dann besteht Gelegenheit, im eigenen Fahrzeug eine Stunde mit einem Fahrlehrer zu üben. «Mein Arzt gibt mir jeweils locker das O.k. zum Weiterfahren», sagt der 80-Jährige Kursteilnehmer Jacques Perregaux aus Emmenbrücke. «Nun möchte ich von unabhängiger Seite hören, was ich gut mache und wo ich mich noch verbessern kann.»

Selbstverantwortung übernehmen

Fast eine Stunde lang lotst der spezialisierte Fahrlehrer Dani Schubert seinen «Schüler» durch Stadt und Agglomeration Luzern, auch eine Autobahnfahrt ist dabei. Es bleibt genug Zeit, um unterwegs konkrete Situationen zu üben und zu besprechen. Wie befährt man den doppelspurigen Kreisel? Was bedeutet die grün markierte Fläche in der 30er-Zone? Am Ende der Fahrt übt Jacques Perregaux auf einem Parkplatz sogar einen Notstopp. «Ich fühlte mich sicher, die Fahrt war angenehm», sagt der Fahrlehrer bei der abschliessenden Besprechung. Natürlich hat der Fachmann auch ein paar Details notiert, auf die sein «Schüler» künftig noch besser achten kann: In der 30er-Zone nicht zu schnell werden, Rechtsvortritte mit einem Kontrollblick besser beachten und falls wirklich mal ein Notstopp nötig ist, noch kräftiger auf die Bremse treten und so das ABS aktivieren.

Jacques Perregaux schätzt die Tipps und freut sich über die grundsätzlich positive Rückmeldung: «Das Feedback gibt mir ein gutes Gefühl.» Fahrlehrer Dani Schubert windet nicht nur Jacques Perregaux, sondern allen Teilnehmenden ein Kränzchen: «Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, übernimmt Selbstverantwortung und trägt zur Sicherheit auf der Strasse bei.»

sich im Reissverschlussystem auf die befahrene Spur ein. Automobilisten müssen die Fahrzeuge von der abgebauten Spur einschwenken lassen.

Pannestreifenumnutzung:

Um den Verkehr auf der Autobahn flüssig zu halten, werden manche Pannestreifen zeitweise für den Verkehr freigegeben. Eine elektronische Anzeige mit einem grünen Pfeil weist darauf hin. Die ausgezogene Randlinie darf in diesem Fall überfahren werden, um auf den Pannestreifen und zurück zu wechseln.



Seit 30 Jahren arbeitet Marlies Wespi als Fahrlehrerin, seit 20 Jahren leitet sie spezielle Kurse für Seniorinnen und Senioren und rät: «Immer die ganze Situation im Überblick behalten.»

«Wenn Auto fahren, dann regelmässig»

Welche Verkehrsregel ist für Sie besonders wichtig?

Marlies Wespi, Fahrlehrerin: Allzu oft konzentrieren wir uns ausschliesslich auf den Strassenabschnitt vor uns und beachten zu wenig, was seitlich passiert. Die ganze Verkehrssituation vorausschauend im Auge zu halten, ist zentral.

Wo sind Seniorinnen und Senioren besonders gefordert?

Es gibt Verkehrsschilder, die erst Jahrzehnte nach der eigenen Fahrprüfung eingeführt wurden, oder Regeln, die sich verändert haben. Zudem schränkt sich das periphere Sehen im Alter etwas ein. Es kann schwieriger werden, Abstände richtig einzuschätzen.

Was raten Sie älteren Autofahrerinnen und -fahrern?

Wer Auto fährt, soll Freude daran haben. Macht das Autofahren Angst, muss man dieses Gefühl ernst nehmen. Wer sich auf der Autobahn oder im Stadtverkehr unwohl fühlt, kann diese Strecken meiden. Entscheidet man sich jedoch für das Autofahren, sollte man es regelmässig tun. Einmal monatlich ins Auto zu steigen, ist eine schlechte Idee. Dann fehlt die Routine und wir können die Automatismen nicht mehr abrufen.

Ist es schon vorgekommen, dass Sie nach dem Kurs jemandem rieten, nicht mehr zu fahren?

Ja. Manchmal reichen zwei, drei Fahrstunden, um ein bestimmtes Problem aufzuarbeiten. Ist es jedoch nicht mehr möglich, Neues zu lernen, empfehle ich, aufs Autofahren zu verzichten. Ich möchte aber betonen: Wir entziehen am Kurs niemandem den Fahrausweis. Wir unterstützen Seniorinnen und Senioren, damit sie weiterhin unfallfrei und sicher unterwegs sind.

Kurse 050 und 051
 Detaillierte Infos unter
 Telefon 041 226 11 99 oder
lu.prosenectute.ch/Mobilität



RAIFFEISEN Raiffeisenbank im Entlebuch



Was **unsere** Beratung ausmacht:
Erfahrung.

Wir beraten Sie in jeder Lebensphase persönlich mit passenden und individuellen Finanzlösungen.



Beat Portmann
Leiter Vermögensberatung



Sofort verfügbar!

Treppen- & Plattformlifte

Schweizweit vertreten
☎ 041 854 20 10



Rigert Treppenlifte | www.rigert.ch | info@rigert.ch



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Freiwillige gesucht!

Möchten Sie sich in Ihrer Gemeinde für ältere Menschen engagieren?

Wir suchen Ortsvertretende in: Bramboden, Büron, Emmen, Entlebuch, Ermensee, Fischbach, Gelfingen, Geuensee, Gisikon, Honau, Kriens, Marbach, Meierskappel, Oberkirch, Root, St. Urban, Sursee, Udligenswil und Zell

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



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



Kundenbegleiter mit Reisendem auf dem Perron im Bahnhof Basel.

Tipps und Tricks für entspannte Zugreisen

Ob es darum geht, Besorgungen zu erledigen, Arzttermine wahrzunehmen, Verwandte zu besuchen oder einen Ausflug zu machen – der öffentliche Verkehr bietet die Möglichkeit, auf einfache Weise von A nach B zu gelangen. In diesem Artikel stellen wir Ihnen eine Reihe von Tipps und Tricks vor, die Ihnen helfen können, den öffentlichen Verkehr optimal zu nutzen – von der Vorbereitung der Reise über den Billettkauf bis hin zum Ein- und Ausstieg.

VON ESTHER BUCHMÜLLER*

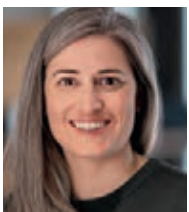
Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) verlangte bis Ende 2023 einen barrierefreien ÖV – auf Schiene und Strasse. Kundinnen und Kunden müssen möglichst spontan und autonom reisen können. Ein barrierefreier ÖV kommt allen zugute, also nicht nur Menschen mit einer voraussichtlich dauerhaften Beeinträchtigung. Auch Seniorinnen und Senioren, Reisende mit Gepäck, Kinderwagen

oder Velos und Personen mit einer verletzungsbedingten Behinderung profitieren von der Umsetzung des Gesetzes. Falls Sie Ein- oder Ausstiegshilfe benötigen, nehmen Sie mit dem Contact Center Handicap der SBB Kontakt auf. Dieses berät Sie gerne, welche Verbindungen Sie autonom nutzen können und welche Art von Hilfe Sie bei nicht autonomen Verbindungen bestellen können.

Unabhängig davon, ob Sie mit oder ohne Gehhilfe unterwegs sind, diese acht Tipps und Tricks helfen Ihnen, den ÖV optimal zu nutzen.

1. Planen Sie Ihre Reise digital

Mit dem Online-Fahrplan auf [sbb.ch](https://www.sbb.ch) können Sie ganz bequem die Barrierefreiheit Ihrer gewünschten Verbin-



***Esther Buchmüller**,
Leiterin SBB Kompetenzzentrum
Barrierefreiheit und Inklusion

dungen überprüfen und Ihre Reise damit noch besser planen. Hier sind die einfachen Schritte, um diese hilfreiche Funktion zu nutzen: **1.** Geben Sie in der Fahrplanmaske auf sbb.ch Ihre gewünschte Verbindung ein. **2.** Klicken Sie auf sbb.ch «Einstellungen». **3.** Scrollen Sie zum Unterpunkt «Barrierefreie Verbindung» und wählen Sie aus, welche Art von Verbindungen (z. B. mit Hilfestellung oder ohne) Ihnen bei der Fahrplanabfrage angezeigt werden sollen.

Einmal ausgewählt, erhalten Sie detaillierte Informationen zur Barrierefreiheit an Ihrem Start-, Umstiegs- und Zielort. Hierbei helfen Ihnen verschiedene Rollstuhlsymbole, um schnell zu erkennen, ob eine Verbindung barrierefrei ist oder ob Sie eventuell Hilfe beim Ein- und Aussteigen benötigen könnten. Wenn Sie sich mit Ihrem SwissPass-Login auf sbb.ch anmelden, werden Ihre Einstellungen auch für die nächste Abfrage gespeichert.

2. Leichter reisen ohne Gepäck

Für Ferienreisen innerhalb der Schweiz empfehlen wir Ihnen den Gepäckservice der SBB. Dieser bringt Ihr Gepäck für Sie von Bahnhof zu Bahnhof, von Bahnhof zu Tür oder sogar von Tür zu Tür. Weitere Informationen finden Sie unter www.sbb.ch/gepäck.

3. Nutzen Sie Züge mit Niederflureinstieg und treppenfrie Bahnhöfe

Vermeiden Sie Hochflurzüge und suchen Sie in den digitalen Fahrplänen nach Verbindungen mit dem Rollstuhl-Symbol «Selber ein-/aussteigen». Niederflurtechnik mit tiefem Wagenboden erleichtert allen Fahrgästen den Ein- und Ausstieg. Dennoch können Hindernisse bzw. kleine Höhenunterschiede zwischen Perron und Zug auftreten: Bei Unklarheiten lassen Sie sich am besten vom Contact Center Handicap der SBB beraten.

4. Rechnen Sie genügend Umsteigezeit ein und vermeiden Sie Stosszeiten

Im Fahrplan sind fixe Zeiten für den Umstieg hinterlegt. Diese Zeiten werden bei der Berechnung Ihrer Verbindung berücksichtigt. Sie benötigen mehr Zeit für den Umstieg? Bitte bedenken Sie diesen Aspekt bereits bei Ihrer Reisevorbereitung, und rechnen Sie genügend Umsteigezeit ein. In den Einstellungen des Online-Fahrplans können Sie die Umsteigezeiten erhöhen. Zudem empfiehlt es sich, die Reise wenn immer möglich ausserhalb der Stosszeiten am Morgen und Abend die Reise zu planen.

5. Prüfen Sie die Zugformation

Wählen Sie im Online-Fahrplan die gewünschte Verbindung. Klicken Sie in der rechten Spalte auf die detaillierten Informationen zur Verbindung. Es öffnet sich ein Fenster mit der Fahrtinfo und der Zugformation. Auf der Abbildung mit den Zugwagen erfahren Sie für jede Haltestelle, in welchem Sektor sich der Wagen für Rollstühle befindet und wo die 1. und 2. Klasse ist. Reisen Sie im Rollstuhl oder mit einem Rollator? In der Formation im Online-Fahrplan aber auch auf dem Perronanzeiger sehen Sie, wo sich der Rollstuhlplatz mit Rollstuhl-WC befindet. Sie finden auch andere nützliche Informationen, z. B. zum Restaurant, Veloplatz, Familienwagen usw.

6. So kaufen Sie Ihre Billette an bedienten Verkaufsstellen oder am Billettautomaten

Sie erhalten all Ihre Billette an jeder bedienten ÖV-Verkaufsstelle. Achten Sie auf spezielle Schalter für Rollstuhlfahrer und Schalter mit Induktionsverstärkern für Personen mit Hörbehinderung, damit Ihren Bedürfnissen Rechnungen getragen werden kann. An den Eingängen grosser Reisezentren finden Sie Ticketing-Automaten, die über eine Handicap-Funktion verfügen und barrierefrei zugänglich sind.

Kurse zum digitalen SBB-Fahrplan



Viele der Tipps und Tricks setzen digitales Wissen voraus. Um Sie in diesem Bereich zu unterstützen, bieten Ihnen Pro Senectute und die SBB kostenlose Schulungen zum Online-Fahrplan und Ticket-Shop der SBB an. Lernen Sie in unseren Kursen, wie Sie am PC nach der besten Verbindung für einen Ausflug suchen oder rasch von unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen.

Unsere Schulungen richten sich speziell an ältere Menschen. Sie müssen kein Internetprofi sein, um an unseren SBB-Kursen teilzunehmen. Ziel des Kurses ist es, dass

Sie wissen, wie Sie am PC, Laptop, mit dem Smartphone oder Tablet den Fahrplan online abfragen und wie Sie Ihre Billette online kaufen.

Jede Schulung wird von den Mitarbeitern der SBB interaktiv gestaltet und dauert etwa zwei Stunden. Zuerst lernen Sie die Theorie, danach üben Sie an Ihrem eigenen Gerät. Sie haben natürlich jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Bringen Sie einfach Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit, und los gehts.

Detaillierte Infos zu SBB-Kursen unter Telefon 041 226 11 99 oder lu.prosenectute.ch/Mobilität





Falls Sie bei der Bedienung des Billettautomaten Hilfe benötigen, erhalten Sie unter der Gratis-Telefonnummer 0800 11 44 77 rund um die Uhr Unterstützung durch das SBB Contact Center. Dieses kann den Billettautomaten an SBB-Bahnhöfen aus der Ferne steuern. Bitte beachten Sie, dass diese Hilfe nur an Automaten der SBB erfolgen kann.

Planen Sie häufige Reisen im öffentlichen Verkehr? Dann könnte das Generalabonnement für Sie interessant sein. Als Seniorin oder Senior profitieren Sie von einem vergünstigten Preis. Weitere Informationen zum Generalabonnement finden Sie unter www.sbb.ch/GA.

Viele internationale Tickets können Sie auf sbb.ch kaufen und zu Hause ausdrucken oder sich per Post zusenden lassen. Bei Bedarf nach speziellen Platzreservierungen, wie etwa für Rollstühle, empfehlen wir die Buchung direkt am SBB Schalter oder über das SBB Contact Center unter der Nummer 0848 44 66 88 (CHF 0.08/Min.). Das Contact Center bietet auch einen Rückrufservice an, um Ihre Buchung zu erleichtern.

7. So kaufen Sie Ihre Billette online

Auf sbb.ch können Sie Billette einfach und schnell erwerben. Die Billette werden direkt an Ihre E-Mail-Adresse gesendet, sodass Sie sie ausdrucken oder während der Kontrolle auf Ihrem Smartphone über die SBB Mobile App vorzeigen können. Stellen Sie sicher, dass Sie für sbb.ch und die SBB Mobile App dasselbe SwissPass-Login verwenden. Für Reisen in der Schweiz können Sie Ihre Billette auch direkt über die SBB Mobile App kaufen. Ihre Billette werden sicher in der App gespeichert und müssen nicht ausgedruckt werden. Bitte beachten Sie, dass Sparbillette immer nur für die ausgewählte Verbindung gültig sind.

Eine weitere einfache Möglichkeit ist die Funktion EasyRide. EasyRide berechnet immer den besten Tarif. Vor dem Einsteigen wischen Sie ganz einfach nach rechts und schon haben Sie ein gültiges Billett. Beim Aussteigen beenden Sie die Fahrt mit einem Wisch nach links. Das

Billett wird anschliessend automatisch auf dem hinterlegten Zahlungsmittel abgerechnet.

8. Setzen Sie sich hin

Wir empfehlen Ihnen, sich nach dem Einstieg ins Fahrzeug stets unverzüglich und in der Nähe der Fahrzeugtür hinzusetzen. In vielen Fahrzeugen stehen Ihnen Vorrangsitze in Türnähe zur Verfügung. Sowohl im Strassen- als auch im Schienenverkehr kann es zu unvorhersehbaren Bremsmanövern kommen. Dadurch werden Fliehkräfte entwickelt, welche schwierig abzufangen sind. Bleiben Sie sicherheitshalber immer sitzen, bis das Fahrzeug vollständig zum Stillstand gekommen ist.

Um Stürze oder Verletzungen zu vermeiden, ist es ratsam, mit dem Aufstehen zu warten, bis der Zug nicht mehr in Bewegung ist. Ist dies nicht möglich, achten Sie darauf, sich jederzeit gut festzuhalten. Gehen Sie nach dem Aussteigen rasch zur Seite, damit der Ein- und Ausstieg für die übrigen Reisenden frei bleibt und Sie sich in Ruhe und stressfrei orientieren können.

Gut zu wissen

Weitere Infos zum barrierefreien Reisen bei der SBB finden Sie hier: sbb.ch/handicap

Kontakte:

Contact Center Handicap

Hier können Sie Hilfestellungen reservieren und Ihre Fragen zur Barrierefreiheit einer Reise stellen:
Telefon 0800 007 102. Kostenlos in der Schweiz (täglich von 5 bis 24 Uhr). Aus dem Ausland 0041 800 007 102.

SBB Contact Center

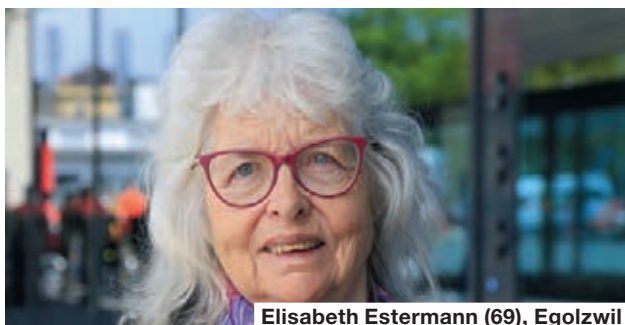
Hier gibts Informationen zum gesamten Sortiment der SBB und zu sämtlichen übrigen Fragen: Telefon 0848 44 66 88, CHF 0.08/Min. täglich, rund um die Uhr)



«Wie bleiben Sie mobil?»

Wer mobil ist – im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn –, kann am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Doch welche Herausforderungen stellen sich dabei? Und wie schafft man es, im Alter mobil zu bleiben? Diese Fragen haben wir Besucherinnen und Besuchern am LUGA-Stand von Pro Senectute Kanton Luzern gestellt. TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER

Üben, üben und nochmals üben



Elisabeth Estermann (69), Egolzwil

«Mein Partner und ich zogen vor gut zwei Jahren nach Egolzwil. Wir haben uns bewusst für eine Wohnung in der Nähe eines Bahnhofs entschieden, obwohl wir noch ein Auto haben. Wenn wir mit dem ÖV unterwegs sind, kaufe ich die Billette über meine SBB-App. Ich nutze auch die Website der SBB, hauptsächlich für den Kauf von Spartageskarten. Diese muss man sich aber lange im Voraus sichern, um von einem guten Preis zu profitieren. Manche sagen, der Billettkauf mit dem Handy sei zu kompliziert. Aber es ist wirklich «gäbig». Deshalb kann ich nur raten: üben, üben, üben.»

Nur nicht einrosten, lautet das Motto



Franz Bucher (68), Auw, AG

«Mobilität heisst für mich, körperlich und geistig fit zu bleiben. Ich arbeite noch immer zwei Tage pro Woche als Projektleiter Glasfasertechnik in Rothenburg. Zudem unterstütze ich als Freiwilliger eine ältere Person in der Administration. Ich will aber auch körperlich mobil bleiben. Seit meiner offiziellen Pensionierung mache ich täglich noch vor dem Frühstück einige Turnübungen. Dadurch bin ich tatsächlich beweglicher geworden. Und ich helfe mit, die Wandergruppe der Männerriege zu leiten. Diese trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zum gemeinsamen Wandern. Nur nicht einrosten, so mein Motto.»

Praktischer Fahrplan auf dem Handy



Anja Lang (84), Küssnacht, SZ

« Ich bin alleinstehend und habe mir vorgenommen, vermehrt Kontakte zu pflegen. Deshalb bin ich heute an die LUGA gekommen, wo ich einen unterhaltsamen Nachmittag im Jass- und Spielstübli von Pro Senectute verbringe. Das tut mir richtig gut. Angereist bin ich mit dem Zug, die Verbindungen sind super. Ich fahre regelmässig Zug, mindestens einmal wöchentlich. Dabei nutze ich die SBB-App auf dem Handy für den Fahrplan. Das ist wirklich praktisch. Ein Billett habe ich aber noch nie über die App gelöst. Stattdessen kaufe ich mir jeweils Mehrfahrtenkarten zum Abstem-peln. Dafür muss ich aber nach Luzern fahren, weil unser Bahnschalter nicht mehr bedient ist. Das bedauere ich.»

Digitale Mobilität ist gefragt



Erich Eich (66), Kriens

« Mobilität ist mehr, als von A nach B zu gelangen. Gefragt ist heute auch eine digitale Mobilität, sei es, um das Zugbillett auf dem Smartphone zu lösen oder die Wanderung am Computer zu planen. Seit meiner Pensionierung arbeite ich einen Tag pro Woche als Fachperson im Computer-Support von Pro Senectute Kanton Luzern. Dabei erlebe ich, wie anspruchsvoll es für Nutzerinnen und Nutzer ist, mit dem rasanten technischen Wandel Schritt zu halten. Und zwar nicht nur für Menschen über 80, sondern auch für viele ab 50 Jahren. Dennoch rate ich: Keine Angst vor neuen Technologien. Trauen Sie sich und probieren Sie aus!»

Fahrstunde statt Medizinalcheck



Franz Gehrig (79), Willisau

« Ich fahre noch immer gern Auto und habe auch keine Angst, in eine Stadt zu fahren oder ins nahe Ausland. Dass man im Alter alle zwei Jahre einen Medizincheck machen muss, empfinde ich nicht als Diskriminierung. Anstelle des Arztbesuchs könnte ich mir auch eine Fahrstunde vorstellen. Das würde für die Sicherheit – auch für die eigene – mehr bringen. Mobil bleiben heisst für mich zudem, beweglich zu bleiben. Um meine Beweglichkeit zu erhalten, drehe ich fast täglich eine Runde mit dem Elektrovelo. Meine Frau und ich fahren nicht mehr so weit, dafür regelmässig.»

Gut vorbereitete Zugfahrt



Rosmarie Odermatt (88), Oberdorf, NW

« Mein Mann ist diesen Winter gestorben. Jetzt ist es für mich doppelt wichtig, unter die Leute zu kommen. Ich habe gelesen, dass Pro Senectute an der LUGA ein Jass- und Spielstübli organisiert. Deshalb bin ich heute mit dem Zug nach Luzern gefahren. Das ist für mich eher ungewohnt, weil ich den Zug nicht so oft benutze. Sicherheitshalber habe ich das Billett schon am Vortag am Schalter in Stans gekauft. Alles hat geklappt und ich habe an der LUGA die richtige Halle gefunden. Jetzt geniesse ich das Jassen, das erst noch ein gutes Hirn-training ist.»



Pro Senectute **IMPULS**

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Willisau:
5. September
Weggis:
23. Oktober
Hochdorf:
5. November

«Was uns im Alter stärkt»

Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele

jeweils 14 bis ca. 16.30 Uhr: Referat, Talkrunde, Musik und Zvieri

Mehr Information (Daten/Orte siehe auch Agenda Seite 29):
www.lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 93

Eintritt frei!



Mit Unterstützung von: **RAIFFEISEN**

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

clubGespräch Lebensgeschichten, die bewegen!

Öffentlicher Anlass
Montag, 26. August 2024
18 Uhr, Pfarreizentrum **Sursee**

Eintritt frei!



mit **Fabienne Gyr**
Moderatorin & Journalistin

und **Jérôme Martinu**
Direktor des Luzerner KMU- und Gewerbeverbandes,
ehemaliger Chefredaktor der Luzerner Zeitung

Moderation:
Kurt Sidler-Stalder, Präsident Gönnerverein

PRO SENECTUTE
GönnerVerein
Kanton Luzern

www.lu.prosenectute.ch/goennerverein



Quartierspionage mit guten Absichten

Bewegungs- und begegnungsfreundlich. So soll das Umfeld für ältere Menschen sein, sagt der Kanton Luzern. Was in der Theorie trocken klingt, wird lebendig, wenn man ein Quartier auf seine Bewegungs- und Begegnungsfreundlichkeit hin überprüft. Wir haben Seniorinnen und Senioren in Roggliswil beim Praxistest begleitet.



Erste Diskussionen kommen schon beim Start bei der Bushaltestelle Netzelen auf.



Unterwegs auf dem Quartierrundgang in Roggliswil wird genau beobachtet und diskutiert.



Austausch auf Augenhöhe beim Quartierrundgang, hier mit Gemeindepäsident Beat Steinmann (mit Hut).



Alle Hinweise, die die Seniorinnen und Senioren unterwegs einbringen, werden protokolliert.

TEXT UND FOTOS ASTRID BOSSERT MEIER

15 Personen treffen sich an diesem kühlen Frühlingsnachmittag bei der Haltestelle Netzelen in Roggliswil zu einem Quartierrundgang. Die ländliche Gemeinde im Luzerner Hinterland hat knapp 800 Einwohnerinnen und Einwohner und erarbeitet derzeit ein Altersleitbild, begleitet von Pro Senectute Kanton Luzern. Der heutige Quartierrundgang ist ein Teil dieses Prozesses. Die Idee: Auf einem geführten Rundgang helfen Seniorinnen und Senioren der Gemeinde, Verbesserungspotenzial aufzudecken und so die Lebensqualität von betagten Menschen im Dorf zu stärken.

Nebst Mitgliedern der Projektgruppe Altersleitbild nehmen interessierte Seniorinnen und Senioren am Rund-

gang teil, zudem der Hauswart/Werkdienstleiter, und mit Sozialvorsteherin Brigitte Purtschert und Gemeindepäsident Beat Steinmann ist auch die politische Seite vertreten. Zwei Rollatoren werden mitgeführt, obwohl niemand in der Gruppe darauf angewiesen ist. Die Gehhilfen sollen die Bedürfnisse von bewegungseingeschränkten Personen besser wahrnehmbar machen.

Sonia Di Paolo, die bei Pro Senectute im Bereich «Beratung Gemeinden/Projekte» arbeitet, leitet den Quartierrundgang. Sie zählt mögliche Fragen auf, die im Verlauf der nächsten Stunde beantwortet werden sollen: Wo sind unüberwindbare Stufen? Gibt es Möglichkeiten zum Ausruhen? Sind die Bodenbeläge für Rollator oder Rollstuhl

viva luzern

Abenteuer Älterwerden.

Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein. Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise zu begeben – mit der öffentlichen und kostenlosen Vortragsreihe von Viva Luzern.

«Wohnformen für die Zukunft.»

22. August | Viva Luzern Staffelnhof.

«Dem Humor und dem Lachen auf der Spur.»

3. Oktober | Viva Luzern Rosenberg.

«Wenn Eltern und Kinder älter werden.»

21. November | Viva Luzern Dreilinden.

Start jeweils um 17.30 Uhr.

Weitere Infos: vivaluzern.ch/vortragsreihe2024

Im Alter zuhause.



drehscheibe 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die regionalen kostenlosen Anlaufstellen für Alters- fragen im Kanton Luzern



Wir haben Antworten auf Fragen zu Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Unterstützung im Alltag, Bildung, Bewegung, Recht, Finanzen, Steuern, Demenz, Freiwilligenarbeit und vielem mehr. Rufen Sie uns an!

Region Seetal
041 910 10 70

Region Rontal
041 440 50 10

Region Entlebuch
041 485 09 09

Region Sursee
041 920 10 10

www.drehscheibe65plus.ch

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Luzern



Was unsere Beratung ausmacht:

Qualität.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.

Götz Rether
Leiter Vermögensberatung



geeignet? Wo fehlen Handläufe? Aber auch: Was ist schon heute gut gelöst und wird positiv bewertet? Weshalb?

Die Gruppe ist noch keinen Meter vorangekommen, da entwickelt sich schon eine Diskussion über die Bushaltestelle Netzelen. Weder gibt es hier eine erhöhte Haltekante, welche das selbstständige Einsteigen mit Rollator, Rollstuhl oder Kinderwagen erleichtert, noch ist man beim Warten vor Regen geschützt. Zwar wurde beim Bau dieser Buschlaufe vor einigen Jahren ein Baum gepflanzt und darum herum eine hübsche Holzbank angelegt. Doch manche Bretter sind inzwischen morsch. Auch die Pflasterung mit Natursteinen gibt zu reden. Hübsch ist sie anzusehen. «Doch da bleibt man mit Stöcken gern hängen», weiss eine Seniorin. Nicht alle finden das problematisch. Die Hinweise werden trotzdem protokolliert.

In gemütlichem Spaziertempo gehts dorfeinwärts bis zur ehemaligen Post und dann weiter zur St. Wendelinskapelle, dem Wahrzeichen des Dorfes. Unterwegs ist der Blick geschärft für mögliche Hindernisse. «Quartier-Spionage» nenne man ähnliche Projekte in der Jugendarbeit, sagt Gemeindegamatorin Sonia Di Paolo von Pro Senectute. In der Altersarbeit sei diese partizipative Analyse-Methode weniger bekannt. Das Prinzip sei jedoch dasselbe: «Wir ändern unseren Blickwinkel und nehmen die Optik der betroffenen Menschen ein. Perspektivenwechsel führen oft zu erstaunlichen Erkenntnissen und neuen Ideen.»

Bei der St. Wendelinskapelle kommen die nächsten Tücken ans Licht. Der Weg hoch zur Kapelle ist ziemlich steil und für viele Rollstuhlfahrer nur mit Unterstützung zu schaffen. Eine Stufe vor dem Kirchenportal ist eine zusätzliche Hürde. Positiv beurteilt wird der Handlauf bei der Kapellentreppe. Praktisch wäre, wenn dieser bis zum Eingang führen würde, ist man sich einig. Und könnte an diesem schönen Ort nicht eine Sitzbank stehen, um nach dem Gottesdienst einen Schwatz zu halten? Die Ideen für Verbesserungen sprudeln.

Nach einer guten Stunde endet der Quartierrundgang im Schulhaus bei Kaffee und Kuchen. Hier werden in einem zweiten Schritt allgemeine Anliegen oder Hinweise aus Quartieren aufgenommen, die beim Rundgang nicht beachtet werden konnten. Eines wird dabei klar: Die «Wunschliste» wird lang und länger. Führt das nicht zwangsläufig zu Frust, weil nie alles umgesetzt werden kann? Sonia Di Paolo von Pro Senectute verneint. «Wir kommunizieren von Anfang an offen, dass nicht alle Ideen realisiert werden können. Wichtig ist, eine Bestandaufnahme vorzunehmen. Danach entscheidet die Gemeinde, wo sie Schwerpunkte legt und was finanziell möglich ist.» Allerdings müsse sich der Gemeinderat schon klar sein, dass die «Wunschliste» nicht einfach in einer Schublade verschwinden könne.



Bei der St. Wendelinskapelle wird der Handlauf bei der Treppe positiv beurteilt, negativ die Stufe zur Eingangstür.

Das weiss auch die zuständige Gemeinderätin Brigitte Purtschert. Erst stand sie der Idee eines Quartierrundgangs eher skeptisch gegenüber. Roggliswil sei ja klein und übersichtlich, man kenne die Quartiere und man kenne die Bürger. «Trotzdem war der Austausch wertvoll. Die Diskussionen waren engagiert und ich habe noch bewusster wahrgenommen, wo wir uns verbessern können.»

Brigitte Purtschert denkt etwa an den fehlenden Wetterschutz bei den Bushaltestellen, die ungünstige Verkehrsführung bei der Haltestelle Post oder daran, dass manche Sitzbänke einer Auffrischung bedürfen. Die Ergebnisse aus dem Rundgang fliessen nun in den weiteren Prozess des Altersleitbildes ein, das bis Ende Jahr fertig sein soll. Doch braucht Roggliswil wirklich ein Altersleitbild? Das steht für Brigitte Purtschert ausser Zweifel. «Viele Vereine und Freiwillige engagieren sich im Altersbereich. Die bestehenden Angebote sollen mit dem Altersleitbild gestärkt werden. Doch die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung verändern sich. Wir wollen für die Trends der Zukunft vorbereitet sein.» Zudem will die Gemeinderätin die Alterspolitik in ein positives Licht rücken. «Man soll nicht stets von Kosten sprechen, sondern auch davon, was die ältere Bevölkerung für die Gemeinschaft leistet – von der Betreuung der Enkelkinder über ehrenamtliche Arbeit bis zur Unterstützung von Angehörigen. Das Altersleitbild hilft mit, das Potenzial der Seniorinnen und Senioren aufzuzeigen.»

Quartierrundgänge helfen mit, Lebensräume bewegungs- und begegnungsfreundlich zu gestalten. Dies ist eines von sechs Zielen im Programm «Gesundheit im Alter» des Kantons Luzern. Es stärkt die Vision, dass Menschen bis ins hohe Alter selbstständig zu Hause leben können. Das macht nicht nur glücklich, sondern bremst auch das Kostenwachstum im Gesundheitswesen.

■ Mehr Informationen:
lu.prosenectute.ch/Fachwelt



Öffentlicher Vortrag
Damit nicht andere für mich entscheiden müssen

Dienstag, 27. August 2024, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Hörsaal, LUKS Luzern und online

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.
 Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Apéro ein.

Infos zum Thema: In Intensivstationen müssen oft Entscheide getroffen werden, die wir selbst nicht mehr beeinflussen können. Oder doch und wie?
 An diesem Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte zur Organspende und zur Patientenverfügung.

PRO SENECTUTE
 GEMEINSAM STÄRKER

In Kooperation mit

luzerner kantonsspital
 LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gspond zwäg is Alter

luks.ch/goz

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Adligenswil-Udligenswil-Meggen

Was **unsere** Beratung ausmacht:
Expertise.

Roger Etter
 Leiter Anlagekundenberatung

Mit langjähriger Erfahrung und individuellen Lösungen begleiten wir Sie persönlich.

NEU

fuuss-glueck.ch

FUSS GLÜCK
 LUZERN

Professionelle **Fusspflege** an der **Pilatusstrasse 34.**
 Eine gepflegte Behandlung gegen Fussbeschwerden.
 Ein Stück Glück für unsere geschätzten Füsse.

Simone Überschlag | 079 719 86 67 | Luzern

Ich (pensionierter Sammler) kaufe Ihre **Briefmarken + Münzen** und Sie erhalten Höchstpreise!

Komme gerne bei Ihnen vorbei.
 Bruno Gisler 079 654 98 23

P.S. Wenn Sie wollen, mache ich Ihnen für Ihre Sammlung eine Gratisexpertise!

EXKLUSIV FÜR ZENIT-LESENDE

JTI lädt zur kostenlosen Führung durch die Ausstellung «Ugo Rondinone. Cry Me River» im Kunstmuseum Luzern.

Trotz seiner internationalen Karriere ist der in Brunnen aufgewachsene Künstler Ugo Rondinone (*1964) der Zentralschweiz stark verbunden. Die überwältigende Schönheit der Landschaft und die Kraft der Natur prägen sein Werk und entdecken wir auf dem gemeinsamen Rundgang.

Mittwoch, 21. August 2024, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr
Dienstag, 27. August 2024, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr
Treffpunkt: Im Kunstmuseum Luzern, 4. Stock des KKL.
 Nach der Führung laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

Anmeldung bis 18. Juli 2024: www.lu.prosenectute.ch/Museum, Tel.: 041 226 11 93

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

JTI

Ugo Rondinone, «Glorious Light»
 2023 © Ugo Rondinone



Fotos: zVg

Körper und Geist wollen trainiert werden

Körperlich und geistig fit bleiben, um möglichst lange selbstbestimmt leben zu können. Das wünschen wir uns alle. Dies ist jedoch einfacher gesagt als getan. Im nachfolgenden Interview mit Anita Tulusso, eidg. dipl. Sportlehrerin und Life Kinetik*-Trainerin, erfahren Sie unter anderem, wieso die mentale Fitness genauso wichtig ist wie die körperliche.

VON ESTHER PETER



Anita Tulusso, oft wird davon gesprochen, im Alter körperlich fit zu sein und vor allem zu bleiben. Doch die mentale Mobilität ist genauso wichtig. Weshalb?

Es heisst nicht umsonst «Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper».

Eines allein genügt nicht, um selbstbestimmt älter zu werden. Aus der Demenzforschung zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass Menschen, die sich regelmässig bewegen, seltener an Demenzen wie Alzheimer erkranken. Selbst bei

Menschen, die bereits erkrankt sind, können sportliche Aktivitäten die Gedächtnisleistungen stärken.

Haben Sie Tipps, um im Kopf «jung» zu bleiben? Genügt z. B. ein tägliches Kreuzworträtsel, ein Sudoku oder Jassnachmittage?

Gehirnjogging, im Idealfall täglich, ist sicher belebend, trainiert aber bei gleichbleibender Art immer dieselben Areale im Hirn. Es bilden sich durch eingeübte Aufgaben kaum neue Verbindungen. Das Gehirn bleibt trainierbar – auch im Alter. Beim Üben von neuen Aufgaben können

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

Gutschein
Hörtest und Beratung,
Probetragen,
Optimierung jedes
Hörgerätes



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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

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

1. Der passende Notrufknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement

Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen

Partner:



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia

neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen entstehen. Durch koordinative Aufgaben mit kognitiven Inputs wird das Netz an Verbindungen vielfältiger verankert, was sich natürlich positiv auf die Gehirnleistung auswirkt.

Dies bedeutet, dass trotz geistiger Fitness regelmässige körperliche Bewegung für das Gehirn ebenfalls wichtig ist?

Genau. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Durch die physische Aktivität wird das Gehirn zusätzlich gut durchblutet. Es wirkt sich sehr positiv auf die Hormonausschüttung und das Wohlbefinden aus. Eine sehr wirksame Kombination für die Steigerung der Gehirnleistung ist die Kombination von vielseitigen Bewegungen und kognitive Herausforderungen, wie zum Beispiel bei Life Kinetik (siehe Box rechts).

Trainingseinheiten sollen vor allem Spass und Freude machen und kein Müssen sein.

Auch das ist richtig. Ungewöhnliche Bewegungsaufgaben bei Life Kinetik provozieren lustige Erlebnisse. Spass bedeutet, dass man lernbereiter und aufnahmefähiger ist. Ein Training zu zweit oder in der Gruppe macht doppelt Freude. Der erste Schritt ist meist der schwierigste. Für die Überwindung, mit dem Training zu starten, hilft oft das Wissen, dass das Bemühen für die Gesundheit wertvoll ist. Schon bald steigen Motivation und Freude stetig. Wichtig ist es, die eigenen Fortschritte zu sehen und sich nicht mit anderen zu vergleichen. Jeder bringt seinen eigenen Rucksack mit und steht an einem anderen Punkt im Leben. Aktiv die Aufgaben meistern zu wollen, genügt, um eine Steigerung zu bewirken.

Wenn sich im Laufe der Zeit körperliche oder mentale Einschränkungen einstellen, braucht es Kreativität, um sich zum Beispiel die Schuhe nach wie vor selbst binden zu können. Kann jeder Mensch kreativ sein oder werden?

Auf jeden Fall. Immer wenn etwas Neues ausprobiert wird, kommt die Kreativität ins Spiel. Hier gilt das Motto:

Life Kinetik/Brainwalking

- Life Kinetik oder Brainwalking ist ein spielerisches Gehirntraining, welches Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spassiger Bewegung koppelt.
- Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spass nicht zu kurz kommt, sobald akzeptiert wird, dass der Weg das Ziel ist und über Fehler geschmunzelt und gelacht werden darf.
- Als Trainingsoutfit genügt eine lockere und bewegungsfreie Bekleidung. Beim Brainwalking eine, dem Wetter angepasste bequeme Bekleidung.
- Life Kinetik oder Brainwalking eignet sich für alle Altersstufen und Lebensbereiche.



Foto: zVg

probieren, üben und dranbleiben. Das Gehirn versucht so, eine Lösung zu finden. Gibt es passende Verbindungen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut sie das Gehirn auf. Diese neuen Bahnen vernetzen das Gehirn besser, und so können neue Ideen entstehen.

Ist Kreativität im Alter, um mobil zu bleiben, lernbar?

Erfahrung, Resilienz und das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit sind sicherlich gute Voraussetzungen für kreative Lösungsfindungen. Durch das Training wird auch die Problemlösungsintelligenz gesteigert. Lernen ist in jedem Alter möglich.

**Jetzt
anmelden**

Kurs: Brainwalking

Auch im aktuellen Kursprogramm von Bildung+Sport wird Brainwalking angeboten. Am 17. September startet der nächste Kurs.

Wir bewegen uns in der Natur und fordern gleichzeitig unser Gehirn durch unterschiedliche koordinative und

kognitive Übungen heraus. Dadurch werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen und besser vernetzt, das Wohlbefinden gesteigert und die Körperbeherrschung, das Gleichgewicht und die visuelle Wahrnehmung verbessert.

Kurs 301
Detaillierte Infos

unter Telefon
041 226 11 99 oder

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





Der Kult um Sankt Michael

Geheimnisvoll und in vorchristlicher Zeit verankert: Das Interesse am seit Jahrtausenden verehrten Erzengel Michael ist bis heute ungebrochen.

VON WALTER STEFFEN*

Die Verehrung des Erzengels Michael als Heiliger hat ihre Wurzeln in uralten religiösen Traditionen. Im Christentum gilt Michael als Bezwiner des Teufels in Gestalt des Drachens. Er stürzt den Teufel in die Hölle mit den hebräischen Worten «Mi-ka-el» (Wer [ist] wie Gott?). Michael ist der Anführer der himmlischen Heerscharen. Als solcher hütet er das Paradiestor. Am Tag des Jüngsten Gerichts kommt ihm die Rolle des «Seelenwägers» zu.

Auch der Koran kennt den Erzengel Michael: Er ist dort der Überbringer der göttlichen Botschaft an Adam, folglich ein Götterbote. Er hat eine verblüffende Ähnlichkeit mit verschiedenen antiken Gottheiten anderer Kulturkreise: etwa mit dem ägyptischen Mondgott Thot, der das Ergebnis der Herzenswägung beim Totengericht notiert, oder der mit dem Planeten Merkur verbundene mesopotamische Weisheitgott Nabu, der Schreiber und Inhaber der Schicksalstafeln. Aber auch mit dessen sumerischem Gegenstück, der Göttin Nisaba. Als Seelenwäger kann man Michael schliesslich mit dem griechischen Hermes, den zoroastrischen Göttern Sraosha und Rashnu, den ägyptischen Göttern Horus und Anubis sowie den altper-sischen Göttern Hibil und Abathur vergleichen.

Für Gerechtigkeit und Schutz

Die katholische Kirche verehrt den Erzengel Michael als Schutzpatron und Verteidiger der Kirche. Er wird als der Engel der Gerechtigkeit und des Schutzes betrachtet und als Heiliger anerkannt. Für das Judentum, den Islam und das Christentum ist Michael einer der vier Erzengel; die anderen sind Gabriel, Raphael und Uriel. Griechische

Patriarchen geben ihm den höchsten Rang unter den Engeln. Im Alten Testament wird er «Schutzengel Israels» genannt.

Rätselhafte Sankt-Michaels-Linie

Die heute unbewohnte Felseninsel Skellig Michael im Süden Irlands wurde im 7. Jahrhundert eine Klostersiedlung. Es ist fast ein Wunder, dass dort bis zu zwölf Mönche in unwirtlichen Steinhütten überleben konnten. Irische Mönche wie Columban und Gallus missionierten zu dieser Zeit im Bodensee-Raum. In Cornwall lebten seit dem 8. Jahrhundert Benediktiner auf dem Saint-Michael's Mount, einer kleinen Insel, ähnlich dem viel berühmteren Mont-Saint-Michel in der Normandie. Dieses im 8. Jahrhundert gegründete Benediktinerkloster ist wohl der bekannteste Michaelsberg. Er war zeitweise Staatsgefängnis und wird heute wieder von Mönchen bewohnt und jährlich von über zwei Millionen Touristen besucht. Ähnlich spektakulär – auf einem imposanten Felsen – liegt die Sacra di San Michele im Piemont, eine Festungskirche in der Nähe von Turin. Auf dem Monte Sant'Angelo im Gargano-Gebirge in Apulien soll der Erzengel Michael im Jahre 490 erschienen sein.

Das griechisch-orthodoxe Kloster Taxiarchis Mihail Panormitis auf der Insel Syri wurde um 450 auf den Ruinen eines Appollo-Tempels errichtet und gilt als eines der bedeutendsten Heiligtümer Griechenlands. Das Kloster auf dem Berg Karmel im Norden Israels wurde im 5. Jahrhundert von griechischen Mönchen gegründet und dem Propheten Elias geweiht. Seit 1892 besteht hier ein Karmelitenkloster unter dem Namen «Stella Maris». Vom heiligen Michael findet sich hier keine Spur. Doch die «Sankt-Michaels-Linie» kann nur im Heiligen Land enden.

Seit über 200 Jahren wird über die Wege nach Jerusalem geforscht und gerätselt. Vor allem in England wird bis heute nach «Ley-Lines» gesucht. Mit Ley-Linien (auch



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



St.-Michaels-Kultstätten: , Felseninsel Skellig Michael in Irland (oben), St. Michael's Mount in Cornwall, UK (links), Mont-Staint-Michel, in der Normandie, FR unten links), Kloster Taxiarchis Mihail Panormitis auf Syri, GR (unten Mitte) und die Kapelle Michaelskreuz in Root, LU (unten rechts). «Die Achse des Lichts» zeigt eindrucksvolle geografische Verbindungen (rechts).



«Heilige Linien» genannt) bezeichnet man die geradlinigen Anordnungen von Megalithen, prähistorischen Kultstätten und Kirchen. Amateurarchäologen, z. B. die «Society of Ley Hunters», und Esoteriker sehen in ihnen astrale Pfade, Kraft- und Heils-Linien. Es seien «Seelenwege» und «Manifestationen einer geheimnisvollen Erdenergie». Manche stellen eine Verbindung zu UFO-Sichtungen her oder zu den Nazcalinien in Peru als Landebahnen ausserirdischer Astronauten. Ein heikles Thema für Theologen und Historiker.

Fest steht, dass viele christliche Kirchen auf griechischen, römischen (dem Mithras-Kult zugeschrieben) oder jüdischen Tempeln errichtet worden sind. Manche Kirchen-Namen weisen sogar auf ihre heidnischen Ursprünge hin, wie «Santa Maria sopra Minerva» in Assisi.

Die St.-Michaels-Kultstätten auf der «Achse des Lichts» oder die «Via di Gerusalemme» sind grossartige architektonische Kunstwerke. Sie werden aber kaum mehr von Rom- oder Jerusalem-Pilgern besucht. Dafür erfährt die fast parallele Via Francigena von Canterbury nach Rom und weiter über Brindisi nach Jerusalem grosse Beliebtheit bei Pilgern. Dieser «Frankenweg» stützt sich auf Angaben des Erzbischofs Sigerich von Canterbury, der im Jahre 990 nach Rom pilgerte. Für die Schweizer Michaelskirchen lassen sich bisher keine «Ley-Lines» feststellen. Trotzdem sind Michaelskreuz, St. Michel in Zug und Beromünster vielbesuchte Kraftorte. Auch wenn viele Fragen offenbleiben: Das Interesse am seit Jahrtausenden verehrten Erzengel Michael hat nicht nachgelassen.



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wir helfen.
Helfen Sie
mit?

Wir suchen Sie als Mahlzeitenkurier/-in

Ihre Aufgaben

- Lieferung von Mahlzeiten 3 x pro Woche, in der Regel Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag, ca. 3 - 5 Stunden

Ihr Profil (Person im Rentenalter)

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis
- sehr gute EDV-Kenntnisse

Information und Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 19 77
bewerbung@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch/Stellen



RAIFFEISEN Raiffeisenbank Beromünster



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Verständlichkeit.

Andreas Kreienbühl
Leiter Vermögensberatung

Ich berate Sie persönlich, umfassend und verständlich.

Bleiben Sie digital gut informiert.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute **NEWSLETTER**
Jetzt anmelden. www.lu.prosenectute.ch/Newsletter



Besuchen Sie uns auch auf:

 Pro Senectute Kanton Luzern

WAS MACHT EIGENTLICH ...

Seit der ersten Durchführung 1978 hat er 38 Mal als freiwilliger Helfer am Luzerner Stadtlauf mitgewirkt und den Swiss City Marathon mitbegründet. Heute nimmt er als Bogenschütze an Europa- und Weltmeisterschaften teil. «Wenn ich etwas anpacke, versuche ich es richtig zu machen, so fanatisch, wie ich bin», sagt Hansruedi Schorno und lacht.



Stolz zeigt Hansruedi Schorno die Medaille der Europameisterschaft in der Halle in Fuerteventura, wo er mit der Schweizer Mannschaft 2024 den 2. Rang erreicht hat.

«Bei mir muss immer etwas laufen»

Kurz vor dem Treffen 75 geworden, meint er: «Ich merke die Jahre gar nicht, werde den Geburtstag aber wohl noch mit der Familie feiern. Es liegt mir nicht, im Mittelpunkt zu stehen.» Wichtiger ist ihm, etwas anzureissen und durchzuziehen.

Begonnen hat es im Turnverein Ebikon, wo er nach dem Umzug aus dem Tessin im Primarschulalter lebte, mit Leichtathletik. 200 Meter Hürden war seine Spezialdisziplin. Doch er war ehrgeizig und wollte mehr. So kam er zum Luzerner Sportclub und wurde Präsident des kantonalen Leichtathletik-Verbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Später war er Vizepräsident im Schweizerischen Leichtathletik-Verband, verantwortlich für das Ressort Wettkämpfe und wurde schliesslich Delegationschef an den Leichtathletik-Meisterschaften im Ausland. «Fast alles ehrenamtlich», hält er fest. Sein Antrieb war neben der Freude, etwas zu erreichen, die vielen guten Kollegen und Beziehungen. Dazu kamen Reisen in ganz Europa, in die USA, nach Kuwait, Tokio, Peking usw.

Das freiwillige Engagement leistete er neben der Berufsarbeit für seinen langjährigen Arbeitgeber. Nach einer Lehre als Eisenbeton-Zeichner und dem Besuch der Seitz-Abendhandelsschule war er als technischer Kaufmann im Baugeschäft der Gebrüder Ammann u. Co. als Immobilienverwalter und Verwaltungsmitglied tätig. Fast zeitgleich mit seiner Anstellung und der Heirat mit Trudy Steiner bezog er die Wohnung im Haus, wo er immer noch wohnt und nach wie vor die Verwaltung besorgt.

«Es wäre heute nicht mehr möglich, sich neben einer 100-Prozent-Anstellung dermassen freiwillig zu engagieren. Verständnissvolle Arbeitgeber haben mir dies ermöglicht», berichtet er rückblickend. «Und du hast nächtelang durch-

gearbeitet, um die Arbeit trotzdem zu erledigen», wirft seine Frau ein, die ihn neben der Arbeitskollegin Jaqueline Roos unterstützte und für die Familie da war. Auch, als er für den Stadtlauf jahrelang die Eliterennen organisiert und dank seinen Beziehungen namhafte Läufer nach Luzern gebracht hatte. «Wir hatten stets ein offenes Haus. Manchmal haben sogar Olympiasieger und Weltmeister bei uns geschlafen und gegessen», erzählt Hansruedi Schorno, der sich über die Entwicklung des Laufsports in Luzern freut. So war er seit 2007 auch Mitinitiant und Mitorganisator des Swiss-City-Marathon und zeitweise gar OK-Präsident.

Angesteckt von der Sportbegeisterung wurden auch die beiden Söhne. Der jüngere Sohn Beat ist heute Präsident des Stadtlaufs, Sohn Reto Geschäftsführer des Swiss City-Marathon Lucerne mit mehr als 10 000 Teilnehmenden aus über 90 Nationen in verschiedenen Kategorien. «Und wir dürfen jetzt als Ehrengäste zuschauen», lacht Hansruedi Schorno zufrieden.

Bei den Aufenthalten im Ferienhaus in Emmetten NW hat er eine neue Leidenschaft entdeckt: das Bogenschiessen, ein Schiesssport mit Pfeil und Bogen, wobei auf einem Parcours im Wald und Gelände auf Tierattrappen geschossen wird. Als Mitglied der Bogenschützen Nidwalden nimmt er an Turnieren teil. Und als einmal keines stattfand, organisierte er als «angefressener Wettkampftyp», wie er sich selber nennt, kurzerhand mit anderen das Choltal-Bogenturnier. Gerne verbringt er Zeit mit den fünf Enkelkindern und sorgt zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen im Verwaltungsrat der privaten Waldibahn für deren reibungslosen Betrieb. Seine Reisen mit Trudy dokumentiert er ausführlich in Tagebüchern.

TEXT UND FOTO: MONIKA FISCHER



Vorausplanung ist das A und O

Halten Sie Ihren letzten Willen und wie Sie zu einer Organspende stehen, in einer Patientenverfügung fest, damit bei Urteilsunfähigkeit nicht andere für Sie entscheiden müssen.

VON PROF. DR. MED. GREGOR UND DR. MED. CHRISTIAN BRUNNER

Herr K., ein 65-jähriger Rentner, erleidet einen sehr schweren Schlaganfall. Trotz Behandlung wird eine Halbseiten-Lähmung mit Pflegebedürftigkeit verbleiben. Aufgrund der Erkrankung stehen Entscheidungen über weitere medizinische Massnahmen an. Der Mann hatte im Rahmen seiner gesundheitlichen Vorausplanung mit dem Docupass eine Patientenverfügung verfasst. Darin hat er seine Werthaltung, seine Vorstellung von Lebensqualität, seine Erwartungen an medizinische Behandlungen und seine Einstellung zu einer allfälligen Organspende schriftlich festgehalten.



Prof. Dr. med.
Gregor Schubiger
Co-Leiter Ethik
Forum, Luzern

Im Zenit des Lebens erhalten gesundheitliche Fragen zunehmende Bedeutung. Schlüsselmomente in der eigenen Biografie oder Ereignisse im Umfeld geben meist den Anstoss, sich vertiefter mit gesundheitlichen Krisen und mit dem Lebensende zu beschäftigen. Man macht sich Gedanken über mögliche Folgen eines Unfalls, die Auswirkungen einer spezifischen Krankheit oder das Auftreten kognitiver Störungen. Diese persönliche Auseinandersetzung und Gespräche mit Ange-

hörigen sowie mit Fachpersonen schaffen die Voraussetzung, um bei anfallenden medizinischen Entscheidungen die eigenen Wünsche aktiv einzubringen. Verliert man jedoch die Fähigkeit, selbst Entscheide zu fällen, ist es wichtig, dass die Nahestehenden den mutmasslichen Willen der betroffenen Person kennen und deren Patientenverfügung abrufen können.

Eine Patientenverfügung soll einerseits die persönliche Einstellung zum Leben, die Vorstellung von Lebensqualität und den Umgang mit Krankheit und Sterben abbilden. Andererseits kann sie konkrete Erwartungen an die Medizin – inklusive Organspende – enthalten. Ein solches Dokument entlastet die Angehörigen in der Entscheidungsfindung. Das Behandlungsteam kann so Therapieziele anpassen und entsprechend der Patientenverfügung vorgehen.

Beratungsmöglichkeiten: (z.T. kostenpflichtig)

- Hausärztinnen/Hausärzte
- Fallführende Spezialärztin/Spezialarzt (z. B. Onkologie)
- ACP-Swiss mit Liste von Beraterinnen und Beratern:
www.acp-swiss.ch/beratungsangebote/palliativ_luzern
- Institut Dialog Ethik, Zürich
- SRK
- Pro Senectute (siehe Docupass-Inserat S.2)

Gemäss Umfragen haben rund 30 % der über 65-Jährigen in der Schweiz eine Patientenverfügung. Die Schwelle, die Thematik anzugehen, liegt hoch. Formulare für Patientenverfügungen landen darum oft auf dem «To-do-Bigeli».

Es besteht also Handlungsbedarf! Das Bundesamt für Gesundheit und die Schweizerische Akademie für Medizinische Wissenschaften haben deshalb 2023 eine Arbeitsgruppe «Gesundheitliche Vorausplanung» eingesetzt. Mit einem nationalen Rahmenkonzept soll die Bevölkerung sensibilisiert und zum Erstellen von Vorsorgedokumenten motiviert und unterstützt werden. Die Basis bilden die bekannten Beratungsangebote verschiedener Organisationen (siehe Box S. 32).

Durch das grosse Ausmass des Schlaganfalls kommt es bei Herrn K. unerwartet zu einer grossen Hirnblutung. Diese gefürchtete Komplikation kann von den Spezialisten nicht mehr behandelt werden. Die Intensivstation, wo Herr K. künstlich beatmet wird, bittet die Angehörigen in das Spital und informiert, dass keine Überlebenschance mehr besteht. Neben dem Verlust, den die Angehörigen erleiden, müssen aber noch medizinische Entscheidungen getroffen werden: Die behandelnden Ärzte möchten die Haltung des Patienten zu Organ- und Gewebespende erfahren, da dafür die Möglichkeit bestünde. Der Patient hat in seiner Patientenverfügung seine Zustimmung zur Organspende gegeben.



Dr. med.
Christian Brunner
Oberarzt mbF/
Leiter Netzwerk
Organspende
Luzern

Besteht keine Behandlungsmöglichkeit mehr und wird der Patient versterben, können Organe gespendet werden. Nach wie vor stellt die Organspende bei bestimmten Organversagen die einzige Chance auf Heilung dar und rettet Leben. Viele Transplantierte erleben das gespendete Organ als ein Geschenk mit der Möglichkeit für ein neues Leben.

Entgegen der weitverbreiteten Meinung können Organe bis ins hohe Alter gespendet werden. Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck stellen dabei keine Hindernisse dar. Die Erfahrung in der Transplantationsmedizin der letzten Jahrzehnte hat gezeigt, dass selbst Spenderinnen und

Spender im hohen Alter einem Patienten, der zum Beispiel auf der Warteliste für eine Niere steht, noch einige dialysefreie Jahre schenken können.

Unter diesen Aspekten muss das Behandlungsteam der Intensivstation abklären, ob nach Eintreten der oben beschriebenen Situation eine Organspende befürwortet wird. Ob sich eine Person für oder gegen eine Organspende entscheidet, sollte wohlbedacht im Vorfeld getroffen werden. Am besten erfolgt dies im Rahmen einer Patientenverfügung, auf einem Organspende-Ausweis oder mündlich. Solche Hinweise entlasten Angehörige in dieser schwierigen Phase deutlich. Andernfalls müssen laut Transplantationsgesetz die Angehörigen als Vertreter gemäss dem mutmasslichen Willen des betroffenen bewusstlosen Patienten entscheiden. Das bringt diese in eine schwierige Situation, in der über 60 % eine Organspende ablehnen.

Werde ich mit dem neuen Transplantationsgesetz automatisch zum Organspender? Nein. 2022 hat das Stimmvolk der «erweiterten Widerspruchslösung» deutlich zugestimmt. Dazu benötigt die Schweiz jedoch ein Register, in dem man seinen Willen bezüglich Organspende eintragen kann. Somit gilt die Gesetzesänderung erst, wenn das Register zur Verfügung steht (voraussichtlich 2027). Tritt das Gesetz in Kraft, muss neben dem Register auch zwingend der Wunsch des Patienten bei den Angehörigen erfragt werden. Sind keine Angehörigen auffindbar, kommt es zu keiner Organspende. Umso mehr ist es heute und in Zukunft notwendig, die eigene Vorstellung zu medizinischen Massnahmen und die persönliche Werthaltung zu dokumentieren und zu kommunizieren.

Im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihe «Gsond und zwäg», die das Luzerner Kantonsspital LUKS in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Luzern durchführt, werden am 27. August praxiserfahrene Referenten über die Patientenverfügung und die Organspende informieren. Sie sind dazu herzlich eingeladen (siehe Box unten).

Weiterführende Informationen:

- Nationale Stiftung für Organ- und Gewebespende: www.swisstransplant.org
- Website des Bundesamtes für Gesundheit: www.Leben-ist-teilen.ch
- Kontakt: organspende.luzern@luks.ch

Einladung

Im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihe «Gsond und zwäg», die das Luzerner Kantonsspital LUKS in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Luzern durchführt, werden praxiserfahrene Referenten über die Patientenverfügung und die Organspende informieren. Sie sind dazu herzlich eingeladen.

Dienstag, 27. August,
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr,
Hörsaal LUKS Luzern
Eintritt: frei
Anmeldung: luks.ch/goz

**Jetzt
anmelden**

PRO SENECTUTETALK

Ein gutes Leben: «Schicksal oder Zufall?»

Donnerstag, 27. Juni, 17 Uhr, KKL

Was macht ein gutes Leben aus? Kurt Aeschbacher sucht gemeinsam mit seinen Gästen (Kathrin Altwegg, Astrophysikerin, Professorin Universität Bern; Maja Brunner, Sängerin und Schauspielerin; Erika Reymond Hess, ehemalige Skirennfahrerin; Thomas A. Müller, Banker, Präsident Verwaltungsrat Raiffeisen Schweiz; nach Antworten.

■ **Tickets:** KKL-Ticketshop online, vor Ort oder via 041 226 77 77.



Jetzt
anmelden

PRO SENECTUTE/INFO

Vorsorgen fürs Alter

Donnerstag, 24. Oktober, Pfarreizentrum Sursee, St. Urbanstrasse
Pro Senectute Kanton Luzern lädt in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung rund um die Vorsorge ein.

- **Zeit:** 18.30 bis 20.30 Uhr
- **Anmeldung:** erwünscht unter lu.prosenectute.ch/INFO
- **Eintritt:** frei
- **Info:** www.lu.prosenectute.ch
- **Telefon:** 041 226 11 88.

Jetzt
anmelden

PRO SENECTUTE/IMPULS

«Was uns im Alter stärkt» - Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele



Nach dem Inputreferat «Vom Mut, im Alter mutiger zu werden» von Marcel Schuler berichten spannende Persönlichkeiten aus ihrem Leben. Fredy Pi sorgt für die musikalische Umrahmung.

WILLISAU

Donnerstag, 5. September
Pfarreizentrum, mit Lia Wolf, Dagmersellen, Theres Sägesser und Ledi Herzog, beide Willisau

WEGGIS

Mittwoch, 23. Oktober
Aula, Schulhaus Dörfli,

mit Blanca Imboden, Malters, Rosa Gunia, Root

HOCHDORF

Dienstag, 5. November
Zentrum St. Martin, mit Josef Barmentler, Horw, Ledi Herzog, Willisau

- **Zeit:** jeweils von 14 bis 16.30 Uhr
- **Türöffnung:** 13.30 Uhr
- **Eintritt:** frei
- **Anmeldung:** erwünscht unter lu.prosenectute.ch/Impuls oder via 041 226 11 93 (siehe Inserat S. 20)



27. JUNI, 10.30 UHR

Kurzkonzert des Orchesternachwuchses im KKL

Das Zentralschweizer Jugendsinfonieorchester bringt im Projekt «Auftakt» Musizierende im Alter von 10 bis 18 Jahren zusammen. Das Nachwuchsorchester tritt im Vorfeld des Pro SenectuteTALK auf. Bei einem moderierten Kurzkonzert werden dem Publikum die Hintergründe und Zusammenhänge von drei sinfonischen Werken nähergebracht.

Der Konzertbesuch wird als Musikvermittlungsangebot Zentralschweizer Schulklassen angeboten, ist aber auch geeignet für Menschen, die nicht bis spät abends unterwegs sein wollen oder aus gesundheitlichen Gründen ein verkürztes Sinfoniekonzert verfolgen möchten.

■ **Tickets:** für CHF 30.– beim KKL-Ticketshop online, vor Ort oder via 041 226 77 77

SONNTAG, 18. AUGUST, 2024

Nachmittagskonzert

der Stadt Luzern im Rahmen von Lucerne Festival

Es ist ein besonderes Erlebnis: Das traditionelle Nachmittagskonzert der Stadt Luzern im Rahmen des Lucerne Festivals. Die Festival Strings Lucerne spielen unter der künstlerischen Leitung von Daniel Dodds, Violine. Als Solist ist No Gass, Horn, zu hören.

- **Sonntag, 18. August 2024, 14.30 bis 15.30 Uhr**, KKL Luzern, Konzertsaal
- **Tickets:** Bestellen Sie Ihr Billett für den Unkostenbeitrag von CHF 10.– bis **spätestens Freitag, 5. Juli**, via Link-Formular oder 041 226 11 83
Der Versand der Bilette inklusive Programm und Rechnung erfolgt Anfang August.

agenda



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Machen
Sie mit!

Wechsel im Stiftungsrat von Pro Senectute



Der Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Luzern ernannte Ramona Gut-Rogger sowie Kurt Sidler zu neuen Stiftungsratsmitgliedern.



Die beiden sind ab sofort im Amt und ersetzen die zurückgetretenen Stiftungsräte Peter Dietschi und Damian Müller.

Die 41-jährige Gemeindepräsidentin von Emmen, Ramona Gut-Rogger, ist auch Kantonsrätin. Der 64-jährige Luzerner Kurt Sidler stand in seinem Berufsleben ganz im Dienste der Sozialversicherungen des Kantons Luzern. Er ist nicht zu verwechseln mit dem Präsidenten des Gönnervereins, Kurt Sidler-Stalder.

IG SPORT LUZERN

Michèle Albrecht wird Präsidentin



Michèle Albrecht ist die neue Präsidentin der IG Sport Luzern.

Die IG Sport Luzern hat an ihrer Generalversammlung Michèle Albrecht zur neuen Präsidentin gewählt. Die Bereichsleiterin von Bildung+Sport und Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Luzern übernimmt das Präsidium von Urs Dickerhof, der nach neun Jahren im Amt aus gesundheitlichen Gründen zurücktritt. Die 52-Jährige Kantonsrätin, welche beruflich und privat eng mit dem Sport verbunden ist, freut sich auf ihre neue Aufgabe.

Fotos: zVg



Corinne Kathriner, zweite von links, ist neu im Vorstand von Benevol Luzern.

BENEVOL LUZERN Neu im Vorstand

Der Verein benevol Luzern ist die Fachstelle für Freiwilligenarbeit im Kanton Luzern. Die Mitgliederversammlung wählte im April Martina Bosshart, Kantonale Geschäftsleiterin Pro Infirmis Luzern, und Corinne Kathriner, Fachverantwortliche Sport/Aus- und Fortbildung Sportleitende von Pro Senectute Kanton Luzern, in den Vorstand. Pro Senectute Kanton Luzern ist Mitglied bei benevol Luzern und platziert ihre Stellenausschreibungen jeweils unter www.benevol-jobs.ch

GESCHÄFTSBERICHT 2023

Bewegt unterwegs

Bewegung ist gesund für Körper wie Geist und bleibt auch im Alter wichtig. Mit unserem breiten Kursangebot motivieren wir viele Seniorinnen und Senioren, sich zu bewegen und agil zu bleiben. Wir erleben aber auch bewegende Momente in Beratungsgesprächen.

■ Geschäftsbericht und Jahresrechnung sind auf unserer Website publiziert. Die Druckversion kann bestellt werden unter 041 226 11 88 oder kommunikation@lu.prosenectute.ch.

HISTORISCHES MUSEUM Erzählcafé

■ **Dienstag, 17. September:**

Zwiebelwickel und Salbeitee

■ **Dienstag, 12. November:**

Mensch und Tier auf Reisen

■ **Zeit:** jeweils von 17.30 bis 19 Uhr

■ **Eintritt:** frei inklusiv Apéro

■ **Anmeldung:** www.historisches-museum.luch/Veranstaltungskalender

■ **Auskunft:** 041 228 54 27

Gemeinsame Interessen Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

31.7./28.8.	Digi-Treff, Maihof Luzern
7.8./4.9.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
21.8./18.9.	Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
21.8./18.9.	Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
21.8./18.9.	Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
23.8./20.9.	Denk-Fitness-Treff, Maihof Luzern u. Lindenpark Kriens
27.8./17.9.	Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
27.8./24.9.	Trauer-Café, Terranova Luzern
28.8./25.9.	Tanznachmittag, Südpol Kriens
5.9.	Gespräche am runden Tisch, Barfüessers Luzern
12.9.	NEU: Spielnachmittag, Gameorama Luzern
19.9.	Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern

Touren

3.7.	Wanderung «Seebodenalp bis Rigi»
4.7.	MTB-Tour «Grosse Scheidegg»
9.7.	Velotour «Reuss- und Rontal»
11.7.	Wanderung «Lichtensteig bis Dietfurt»
17.7.	Wanderung «Bärgmandlipfad»
23.7.	Velotour «Über den Horben nach Muri»
31.7.	Wanderung «Brünig-Lungern-Kaiserstuhl»
6.8.	Velotour «Sempacher-/Hallwiler-/Baldeggersee»
7.-8.8.	2-Tageswanderung «Glarnerland und Leglerhütte»
14.8.	Wanderung «Im Urserental»
20.8.	MTB-Tour «Rain-Chlöpf»
20.8.	Velotour «Luzerner Hinterland»
21.8.	Wanderung «Schmetterlingspfad auf Turren»
3.9.	Velotour «Von Burgdorf nach Solothurn»
5.9.	MTB-Tour «Rund um die Mythen»
5.9.	Wanderung «Auf Umwegen zum KKL»
12.9.	Panoramawanderung «Ristis-Rigidal-Brunni»

Weitere Informationen:

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

Durchführungsentscheide:

lu.prosenectute.ch/Sportgruppen





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

Rotkreuz-Notruf

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

Sicherheit rund um die Uhr.

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

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Kanton Luzern

Für ein gelingendes Leben mit Demenz

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

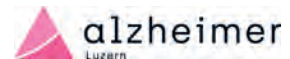
Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient.

Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet.

Getragen wird die Infostelle Demenz von Alzheimer Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.

info
stelle
demenz



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



was | ak
wirtschaft
arbeit
soziales

Sie betreuen Angehörige?

Wer regelmässig und unentgeltlich eine hilflose, zuhause lebende Person betreut, erhält ab sofort eine Anerkennungszulage sowie Gutscheine für Entlastungsangebote. Wir prüfen Ihren Anspruch gern.

Jetzt informieren

Besuchen Sie unsere Website:

www.was-luzern.ch/betreuung-angehoerige



WAS Wirtschaft Arbeit Soziales | Ausgleichskasse Luzern

agenda



Wechsel im Stiftungsrat von Pro Senectute



Der Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Luzern ernannte Ramona Gut-Rogger sowie Kurt Sidler zu neuen Stiftungsratsmitgliedern.



Die beiden sind ab sofort im Amt und ersetzen die zurückgetretenen Stiftungsräte Peter Dietschi und Damian Müller.

Die 41-jährige Gemeindepäsidentin von Emmen, Ramona Gut-Rogger, ist auch Kantonsrätin. Der 64-jährige Luzerner Kurt Sidler stand in seinem Berufsleben ganz im Dienste der Sozialversicherungen des Kantons Luzern. Er ist nicht zu verwechseln mit dem Präsidenten des Gönnervereins, Kurt Sidler-Stalder.

IG SPORT LUZERN

Michèle Albrecht wird Präsidentin



Michèle Albrecht ist die neue Präsidentin der IG Sport Luzern.

Die IG Sport Luzern hat an ihrer Generalversammlung Michèle Albrecht zur neuen Präsidentin gewählt. Die Bereichsleiterin von Bildung+Sport und Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Luzern übernimmt das Präsidium von Urs Dickerhof, der nach neun Jahren im Amt aus gesundheitlichen Gründen zurücktritt. Die 52-Jährige Kantonsrätin, welche beruflich und privat eng mit dem Sport verbunden ist, freut sich auf ihre neue Aufgabe.

Fotos: z/vg



Corinne Kathriner, zweite von links, ist neu im Vorstand von Benevol Luzern.

BENEVOL LUZERN Neu im Vorstand

Der Verein benevol Luzern ist die Fachstelle für Freiwilligenarbeit im Kanton Luzern. Die Mitgliederversammlung wählte im April Martina Bosshart, Kantonale Geschäftsleiterin Pro Infirmis Luzern, und Corinne Kathriner, Fachverantwortliche Sport/Aus- und Fortbildung Sportleitende von Pro Senectute Kanton Luzern, in den Vorstand. Pro Senectute Kanton Luzern ist Mitglied bei benevol Luzern und platziert ihre Stellenausschreibungen jeweils unter www.benevol-jobs.ch

GESCHÄFTSBERICHT 2023

Bewegt unterwegs

Bewegung ist gesund für Körper wie Geist und bleibt auch im Alter wichtig. Mit unserem breiten Kursangebot motivieren wir viele Seniorinnen und Senioren, sich zu bewegen und agil zu bleiben. Wir erleben aber auch bewegende Momente in Beratungsgesprächen.

■ Geschäftsbericht und Jahresrechnung sind auf unserer Website publiziert.

Die Druckversion kann bestellt werden unter 041 226 11 88 oder kommunikation@lu.prosenectute.ch.

HISTORISCHES MUSEUM Erzählcafé

■ **Dienstag, 17. September:**

Zwiebelwickel und Salbeitee

■ **Dienstag, 12. November:**

Mensch und Tier auf Reisen

■ **Zeit:** jeweils von 17.30 bis 19 Uhr

■ **Eintritt:** frei inklusiv Apéro

■ **Anmeldung:** www.historisches-museum.luch/Veranstaltungskalender

■ **Auskunft:** 041 228 54 27

Gemeinsame Interessen Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

31.7./28.8.	Digi-Treff, Maihof Luzern
7.8./4.9.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
21.8./18.9.	Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
21.8./18.9.	Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
21.8./18.9.	Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
23.8./20.9.	Denk-Fitness-Treff, Maihof Luzern u. Lindenpark Kriens
27.8./17.9.	Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
27.8./24.9.	Trauer-Café, Terranova Luzern
28.8./25.9.	Tanznachmittag, Südpol Kriens
5.9.	Gespräche am runden Tisch, Barfüessers Luzern
12.9.	NEU: Spielnachmittag, Gameorama Luzern
19.9.	Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern

Touren

3.7.	Wanderung «Seebodenalp bis Rigi»
4.7.	MTB-Tour «Grosse Scheidegg»
9.7.	Velotour «Reuss- und Rontal»
11.7.	Wanderung «Lichtensteig bis Dietfurt»
17.7.	Wanderung «Bärgmandlipfad»
23.7.	Velotour «Über den Horben nach Muri»
31.7.	Wanderung «Brünig-Lungern-Kaiserstuhl»
6.8.	Velotour «Sempacher-/Hallwiler-/Baldeggersee»
7.-8.8.	2-Tageswanderung «Glarnerland und Leglerhütte»
14.8.	Wanderung «Im Urserental»
20.8.	MTB-Tour «Rain-Chlöpfe»
20.8.	Velotour «Luzerner Hinterland»
21.8.	Wanderung «Schmetterlingspfad auf Turren»
3.9.	Velotour «Von Burgdorf nach Solothurn»
5.9.	MTB-Tour «Rund um die Mythen»
5.9.	Wanderung «Auf Umwegen zum KKL»
12.9.	Panoramawanderung «Ristis-Rigidal-Brunni»

Weitere Informationen:

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

Durchführungsentscheide:

lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



Den Ruhestand planen, bedeutet auch Vermögen planen

Fotos: z/yg

Rente statt Lohn, Vermögensverzehr statt Vermögensaufbau: Mit der Pensionierung verändert sich finanziell Grundlegendes. Eine sorgfältige Vermögensplanung hilft (angehenden) Rentnerinnen und Rentnern, ihre kurz- und längerfristigen Ziele aufeinander abzustimmen.

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand markiert eine Zäsur: Während in den Jahren vor der Pensionierung der Vermögensaufbau im Zentrum stand, geht es nun primär darum, den Vermögensverzehr einzuteilen. «Wer sich auch im dritten Lebensabschnitt maximale finanzielle Freiheit wünscht, kommt um eine sorgfältige Vermögensplanung nicht herum», sagt Andrea Klein, Leiterin des Fachzentrums Finanzplanung bei Raiffeisen.

Doch was bedeutet Vermögensplanung konkret? «Einfach gesagt geht es darum, kurzfristige und langfristige finanzielle Ziele aufeinander abzustimmen. Damit man das eine tun kann, ohne das andere lassen zu müssen», erklärt Andrea Klein. Und weil sich Ziele und Rahmenbedingungen laufend ändern, ist es wichtig, die persönliche Planung in jeder Phase auf den aktuellsten Stand zu bringen – vor der Pensionierung, aber auch danach.

Der erste Schritt einer individuellen Vermögensplanung ist das Budget. Dieses gilt es gewissenhaft zu erstellen. Nur wer seine regel-

mässigen Renteneinnahmen und seine fixen Ausgaben genau kennt, kann seine kurzfristige Liquidität optimieren. Das heisst: Man sollte nicht zu wenig Geld auf dem Konto haben – aber auch nicht zu viel.

Kann man wirklich zu viel Geld auf dem Konto haben? «Ja», sagt Andrea Klein. «Gerade wenn die Inflationswerte hoch und die Zinsen tief sind, verliert Geld, das einfach auf dem Konto liegt, an Kaufkraft.» Als Faustregel gilt: Drei Monatseinkommen sollte man auf der hohen Kante haben. Was darüber hinausgeht, lässt man besser an der Börse für sich arbeiten. Denn im Gegensatz zum Konto können die Renditechancen an den Finanzmärkten die Teuerung kompensieren.

In zwei Etappen zum Erfolg

Vermögen, das nicht unmittelbar gebraucht wird, kann investiert werden. Dieses Anlagevermögen teilt man am besten in zwei Etappen. Der erste Teil ist der «Verzehrteil». Während der ersten zehn Jahre der Pensionierung

Planung in zwei Etappen

Besteht Klarheit über die jährlichen Ausgaben und Einnahmen, gilt es, die Mittel sinnvoll zu organisieren. In der Regel werden zwei Etappen von je rund zehn Jahren geplant:

1. Der Verzehrteil deckt die Einkommenslücken während der ersten zehn Jahre nach der Pensionierung.
2. Der Wachstumsteil muss erst verfügbar sein, wenn der Verzehrteil aufgebraucht ist, also rund zehn Jahre nach der Pensionierung.

dient dieses Geld dazu, die Renteneinkünfte so aufzubessern, dass man seinen gewohnten Lebensstandard halten kann. «Da der Verzehrteil die laufenden Ausgaben decken soll, stehen liquide Anlageformen mit hoher Sicherheit im Vordergrund», erklärt Andrea Klein.

Erst wenn dieser erste Teil, der «Verzehrteil», aufgebraucht ist, kommt der zweite Teil zum Zug. Das Geld des sogenannten «Wachstumsteils» hat also zehn Jahre Zeit, sich zu vermehren. Entsprechend liegt der Fokus auf der Rendite: «Der längere Anlagehorizont ermöglicht Investitionen in Anlagen mit höherem Aktienanteil, etwas höherem Risiko und damit verbunden auch grösseren Renditechancen», sagt Andrea Klein.



Andrea Klein ist Leiterin des Fachzentrums Finanzplanung und seit 2010 bei Raiffeisen Schweiz tätig.

Gemeinsam mit ihrem Team unterstützt sie die Raiffeisenbanken in fachlichen Fragestellungen rund um die Vorsorge und bietet Finanz- und Vorsorgeberatungen vor Ort an.

RAIFFEISEN

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

ORTSVERTRETUNGEN

Telefon 041 226 11 85
ov@lu.prosenectute.ch
**ALLTAGS-
UND UMZUGSHILFE**
Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

GÖNNERVEREIN

Telefon 041 226 11 88
Neu: lu.prosenectute.ch/
Gönnerverein
goennerverein@lu.pro-
senectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/PRO- JEKTE/WOHNEN

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.pro-
senectute.ch

BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

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

MAHLZEITENDIENST

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

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

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

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

TREUHANDDIENST

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

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

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

STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an
verschiedenen Standorten:
Luzern, Sursee, Hochdorf,
Schüpfheim
Anmeldung erforderlich
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

«Schätzen Sie unsere redaktionelle Arbeit?»

Wir danken herzlich für Ihre Spende
– Vermerk «zenit».

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9

zenit

Gut informiert älter werden

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Saison
2024
/
2025

KKL LUZERN
KONZERTSAAL

SECHS GROSSE KONZERTERLEBNISSE MIT DEM LUZERNER SINFONIEORCHESTER IM KKL LUZERN.

JETZT MIT DEM FAIBLE-ABONNEMENT!

Jetzt
Willkommens-
geschenk sichern:
Muttertagskonzert
Vivaldis
«Die vier
Jahreszeiten»

Wunderbare Musik erleben, die neue Welten öffnet? **Mit dem Faible-Abonnement** (vormals «60-Plus»-Abo) sind Sie an sechs Konzerten des Luzerner Sinfonieorchesters als besonderer Gast im KKL Luzern dabei. Als **Willkommensgeschenk** erhalten Sie zudem **zwei Karten für das Muttertagskonzert – Vivaldis «Die vier Jahreszeiten»** in der gleichen Kategorie. Das Angebot gilt für alle ZENIT-Leserinnen und -Leser sowie für die Mitglieder des Magazins.

1. KONZERT | DONNERSTAG, 17. OKTOBER 2024 | 19.30 UHR

SAISONERÖFFNUNG – JANINE JANSEN SPIELT BEETHOVEN & ZARATHUSTRA SPRICHT

M. Sanderling / J. Jansen – Beethoven / Schreker / Strauss

2. KONZERT | DONNERSTAG, 28. NOVEMBER 2024 | 19.30 UHR

MARIA JOÃO PIRES SPIELT BEETHOVEN

N. Szeps-Znaider / M. J. Pires – Mozart / Tschaikowsky

3. KONZERT | DONNERSTAG, 20. FEBRUAR 2025 | 19.30 UHR

KIAN SOLTANI SPIELT PROKOFJEW

S. Kochanowski / K. Soltani – Prokofjew / Tschaikowsky

Ihr Willkommensgeschenk – ein Sinfoniekonzert:

Vivaldis «Die vier Jahreszeiten» zum Muttertag

Sonntag, 11. Mai 2025 | 11 UHR, KKL Luzern

J. K. Nelson, G. Ahss, L. Schatzmann, H. Reich, S. Niederhauser & Luzerner Mädchenchor / Luzerner Sängerknaben

Reguläre Preise pro Ticket, aber für Sie gratis:

Kat 1 CHF 100 | Kat 2 CHF 80 | Kat 3 CHF 60 | Kat 4 CHF 40

Beratung zum Abonnement, Tickets und allg. Information:

Telefon +41 41 226 05 28

E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

sinfonieorchester.ch

Bitte das Stichwort «ZENIT» erwähnen.

Oder senden Sie Ihre **Bestellung mit Stichwort «ZENIT»**

Luzerner Sinfonieorchester, Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

4. KONZERT | DONNERSTAG, 20. MÄRZ 2025 | 19.30 UHR

DUTOIT «L'OISEAU DE FEU» & PLETNEV MIT «RACH 3»

C. Dutoit / M. Pletnev – Rachmaninow / Strawinsky

5. KONZERT | SAMSTAG, 24. MAI 2025 | 19.30 UHR

DAS DVORÁK-REQUIEM

M. Sanderling / S. Saturova / S. Pucalkova / B. Bruns / J. Martiník – Dvořák

6. KONZERT | DONNERSTAG, 19. JUNI 2025 | 19.30 UHR

MICHAEL SANDERLING & JULIA FISCHER

M. Sanderling / J. Fischer – Britten / Schostakowitsch

Abonnement-Preise:

1. Kat. CHF 645 | 2. Kat. CHF 525 | 3. Kat. CHF 373 | 4. Kat. CHF 260

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte – wie auch das Klavierfestival «Le Piano Symphonique» im Januar 2025, Angebote, weiterführende Informationen zur Saison 2024/25 finden Sie unter: sinfonieorchester.ch

LUZERNER
SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN