



«Alter(n) bewegt»



REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

Newsletter 2019/1

Liebe Leserin, lieber Leser

Älter werden ist ein laufender Prozess, individuell gestaltet, unterschiedlich wahrgenommen, facettenreich und vielseitig in seiner Ausprägung. Genau so vielseitig und interessant soll der Newsletter sein, der Sie über Entwicklungen und Projekte des Regionalen Altersleitbildes informiert. Zudem werden Aspekte des Älterwerdens beleuchtet, mal informativ, mal humorvoll, mal kommentierend – hergestellt im Ehrenamt von Journalistinnen und Journalisten Ü60 aus der Region.

Wie alt fühlen Sie sich?



Smile!

Man ist nur so alt wie man sich fühlt, Sie kennen den Spruch bestimmt auch, er wird immer wieder gerne angewendet, eine Art Alterstrostpflaster, das aber nicht immer hält, was es verspricht, wie ich in letzter Zeit ein paar Mal erfahren musste.

Die S-Bahn ist total überfüllt aufgrund eines Zugausfalls. Wie Sardinen stehen wir im Gang, gut eingepackt mit kaum einer Möglichkeit, sich zu bewegen. Ein Mann steht auf in einem Abteil etwas weiter vorne und fängt an zu gestikulieren. Er muss jemanden erkannt haben. Ich schaue mich um, niemand reagiert, er gestikuliert weiter. Dann merke ich, dass er mich anschaut. Zuerst verstehe ich nicht, dann aber schon: Er bietet mir doch tatsächlich seinen Sitzplatz an! Ich versuche, höflich und nett lächelnd abzulehnen, ist ja gut gemeint, aber innerlich koche ich und bin gleichzeitig beleidigt. Unter all diesen Menschen bietet er *mir* seinen Platz an? Sehe ich so zerbrechlich aus? Bin ich die Älteste im ganzen Zug?
Wie war das nur schon wieder, man ist nur so alt wie man sich fühlt?

Oder: Meine Schulter schmerzt, ich habe mir ein Wärmepflaster gekauft und lese die Packungsbeilage, da ich meinen Arzt oder Apotheker zu fragen vergessen habe. Da steht in Rot und fett direkt auf der Packung: **Ab einem Alter von 55 Jahren über dünne Kleidung tragen.** Na ja, denke ich, wegen den paar Jährchen darüber, das betrifft mich nicht. Dann rechne ich nach, es sind etliche Jährchen darüber, geht mich also vielleicht doch etwas an? Und jetzt soll ich das Pflaster auf meine Kleidung anbringen? Was soll das bringen, meine Schulter schmerzt, nicht meine Kleidung. Nicht mal richtig pflegen darf ich mich? Ich fühle mich diskriminiert.
Wer sagt da, man sei nur so alt, wie man sich fühlt?

Und: Ich gehe gerne ab und zu nach Genf und flaniere in der Grand-Rue, der Einkaufsstrasse in der Innenstadt. Das fühlt sich dann so an wie damals, vor fast 40 Jahren, als ich mir jeweils mit einem Sandwich und mit Shoppen den Mittag um die Ohren schlug, um danach wieder an die Arbeit zurückzukehren. Ich mag diese kurzen Ausflüge in die Vergangenheit. In einem Kleiderladen schiebe ich ein paar Jacken hin und her, als eine junge Frau auf mich zukommt. «Darf ich Sie was fragen», sagt sie. «Ja schon, aber ich bin auch nur Kundin», antworte ich. «Schon ok», meint sie «glauben Sie, dass das meiner Mutter gefallen könnte?» Sie streckt mir einen blusenähnlichen Pullover mit Fältchen und Rüschen entgegen. Ich schaue sie verständnislos an. «Ich kenne Ihre Mutter nicht, keine Ahnung was ihr gefällt», sage ich. «Macht nichts» sagt sie «einfach so generell, könnte ihr das gefallen?». Einfach so generell? denke ich und schüttele innerlich den Kopf. Ich weiss auch einfach so generell nicht, was ihrer Mutter gefallen könnte. Um sie loszuwerden sage ich «ja, ich denke schon». Sie zieht dankend ab Richtung Kasse. Ich schaue ihr nach, im Spiegel gegenüber schaut mich eine weisshaarige Frau an. Ach so, ja, erst jetzt verstehe ich! Ich fühle mich mies, aber mindestens dankbar, dass *ich* diesen Pullover nicht tragen muss.

Man ist nur so alt, wie man sich fühlt, ja, nur scheint die Umwelt wenig Notiz davon zu nehmen, wie ich mich fühle und holt mich nur allzu gerne immer wieder auf den Boden der Realität!

Gabi Bucher

... am Anfang war der «runde Tisch»



Wie realisiert eine Gemeinde Dorfrundgänge? **Maria Willimann, Mitglied der Projektgruppe Dorfrundgänge**, erzählt über ihre Freiwilligenarbeit für die Alterspolitik der Gemeinde Triengen.

Wie sind in Triengen die Dorfrundgänge zustande gekommen?

Als Mitglied der Alterskommission Triengen wurde ich in die Arbeitsgruppe für das Regionale Altersleitbild Sursee delegiert. Eine erste Massnahme in der Leitbildumsetzung waren die «Dorf- und Quartierrundgänge in der Gemeinde». Unsere Sozialvorsteherin Isabelle Kunz hat mich für die Mitarbeit bei der konkreten Umsetzung der Rundgänge angefragt. Sie hat unsere Arbeit auch während des ganzen Prozesses begleitet.

Eine Projektgruppe mit zwei weiteren Pensionierten hat in mehreren Sitzungen das Vorgehen besprochen. Wertvolle Informationen von Marcel Schuler und die Vorarbeiten der Gemeinde Nottwil sind in unsere Arbeit eingeflossen.

Am Anfang war ein «runder Tisch»

Die Projektgruppe lud 2018 interessierte Hochbetagte zu Kaffee und Kuchen ein. Sie erzählten uns wie sie im Alltag unterwegs sind und wo sie auf Hindernisse stossen. Von ihnen haben wir viel gelernt. Schwerpunkte bildeten die Wege zum Einkaufen, zum Arzt, zur Post, Möglichkeiten zum Ausruhen oder ein öffentliches WC. Aber auch Spazierwege in Dorfnähe, altersgerecht gestaltete Sitzgelegenheiten und ein Treffpunkt im Dorfzentrum gehörten zu ihren Anliegen.

Dann die konkrete Umsetzung der beiden Rundgänge

Mit diesen Informationen erstellten wir den Plan für zwei Dorfbegehungen – Ost und West. Als Vorbereitung hat die Projektgruppe die kritischen Stellen zuerst selbst gesichtet und fotografiert. Mit einem Artikel in der Zeitung orientierten wir die Bevölkerung und suchten Interessierte, die sich mit uns auf den Weg machen würden. Da nur wenige Rückmeldungen eingingen, sind wir selbst aktiv geworden und haben auch im Altersheim betroffene Personen angefragt. Erfreulicherweise haben uns je über zehn Personen begleitet – Selbstwohnende mit und ohne Gehhilfen, Pflegendende vom Altersheim mit Bewohnerinnen mit und ohne Rollstuhl, engagierte DorfbewohnerInnen und unsere Sozialvorsteherin. Die Sachbearbeiterin des Bauamtes hat gleichzeitig jeden Stolperstein und jede ungeeignete Sitzbank fotografiert. Als Abschluss der knapp zweistündigen Spaziergänge wurden die Teilnehmenden zum wohlverdienten Kaffee ins Wirtshaus einladen.

Der Katalog und der Bericht an den Gemeinderat

Beim Zusammenstellen der Resultate hat uns das Bauamt digital unterstützt. Der bebilderte Katalog mit Anregungen, Wünschen, Ideen und Vorschlägen für das weitere Vorgehen wurde als Bericht an den Gemeinderat weitergeleitet. Er ist unter der Rubrik Senioren auf der Webseite der Gemeinde aufgeschaltet.

...und die Umsetzung

Einige kleinere Ausbesserungen an Fusswegen sind bereits umgesetzt. Auch sind Anliegen aus dem Katalog in den Gestaltungsplan des Friedhofs aufgenommen worden.

Die Projektgruppe hat vom Bauamt den Auftrag erhalten, eine Prioritätenliste der neuen oder zu ersetzenden Bänke zu erstellen und erste Abklärungen für die Neuanschaffung altersgerechter Sitzgelegenheiten zu machen. Vielleicht beteiligen wir uns später auch an einem Sponsoring der Bänkli.

In einem Schreiben an die Bauherrschaft hat die Projektgruppe darum gebeten, beim Ausbau der wichtigsten Ladenlokalitäten im Dorf ein öffentliches WC einzuplanen. Die Rückmeldung stimmt uns positiv, eine konkrete Zusage gibt es noch nicht. Viele Anliegen brauchen noch ihre Zeit. Notwendig ist immer wieder ein öffentliches Nachhacken, damit die wertvolle Arbeit nicht einfach in der Schublade verschwindet und vergessen wird.



Triengen hat viel Lebensqualität zu bieten



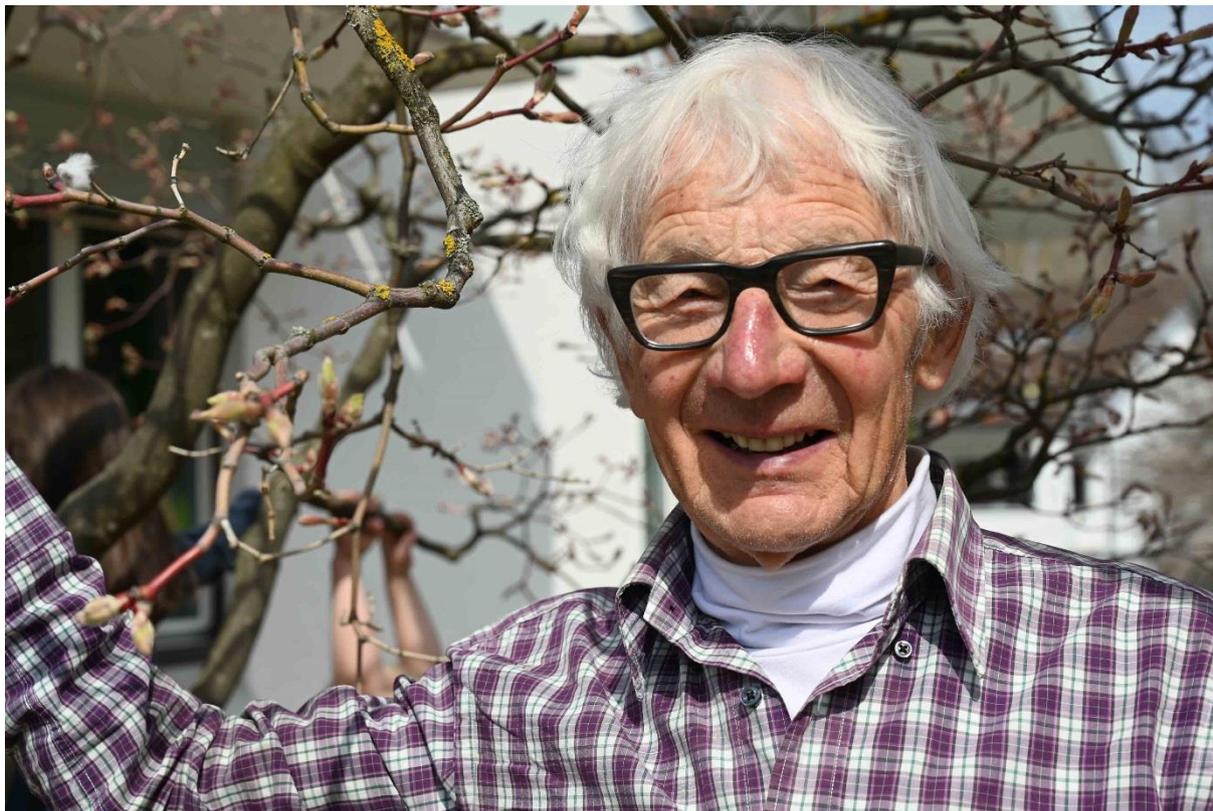
Platz für einen altersgerechten Begegnungsort

...und ein persönlicher Wunsch für die Zukunft?

Ein altersgerecht eingerichteter Begegnungsort im Pärkli beim Gemeindehaus – ein Gewinn für Jung und Alt!

Brigitte Schürmann

Leben und Arbeiten – oder Arbeiten und Leben



Der **85jährige Rentner Marcel Perrez aus Sursee** ist überzeugt: «Der Klimawandel ist bittere Realität und es ist höchste Zeit, dass wir handeln.» Er und Ehefrau Maria leben mit ihrer Tochter im selben Haus und beide sind, wie Marcel Perrez sagt: «Rüstige Pensionierte und aktive Zeitgenossen.»

«Die aktuelle Politik interessiert mich sehr, sei dies lokal, regional, national oder international. Im Gegensatz zu früher geniesse ich es aber, dass ich heute Zeit habe, täglich Zeitungen, Zeitschriften und auch Bücher zu lesen», meint Marcel Perrez gleich zu Beginn des Gesprächs. Klar, dass er sich am vergangenen Wochenende auch aktiv an den Grossrats- und Regierungsratswahlen beteiligte. Doch dem 85jährigen Rentner genügt das nicht: «Ich habe der einen und andern Partei, wie den Grünen eine kleine Spende überwiesen, denn der Klimawandel ist bittere Realität und es ist höchste Zeit, dass wir handeln», ist er überzeugt. Maria und Marcel sind als rüstige Pensionierte und aktive Zeitgenossen bekannt. «Am letzten Sonntag wanderten wir mit drei inzwischen alleinstehenden Männern von Sursee nach Buttisholz und nach einer feinen Pizza ist es etwas spät geworden» verrät Perrez. Solche Aktivitäten, wie viele andere, organisieren das Ehepaar Perrez privat.

Frieden und Freiheit sind die höchsten Güter

Als gelernter Tapezierer und Sattler arbeitete Marcel Perrez lange Jahre als Angestellter. Bald schon bot ihm ein Mitarbeiter und Freund an, zusammen eine eigene Möbelfirma zu gründen. Perrez erinnert sich: «Ich hatte immer schon den Leitsatz – Leben und Arbeiten. Leider passten wir nicht zusammen, denn mein Freund hatte eher den Leitsatz – Arbeiten und Leben.» Perrez entschied sich, nicht in das Geschäft einzusteigen. Einige Jahre später baute er zusammen mit seiner Frau ein kleines Vorhangatelier auf. Vor einigen Jahren gaben sie ihr Geschäft auf. «Heute bin ich froh, wir können ohne Angst in Unabhängigkeit und Freiheit leben. Denn Frieden und Freiheit sind die höchsten Güter für Lebensqualität.» So engagieren sich Maria und Marcel Perrez in Gruppierungen wie: Pro Velo Sursee, Pro Sempachersee, im Verein Burgruine Kastelen, im Ornithologischen Verein Region Sursee oder bei der Begleitung von Asylsuchenden.

Zeit schenken und erzählen

«Heute schreibe ich keine Leserbriefe mehr und gehe nicht mehr auf die Barrikaden wie früher, wenn unnötig oder illegal Bäume gefällt werden. Dennoch achte ich die Botschaft Jesus. Es ist mir nicht so wichtig, ob er Sohn Gottes war, viel wichtiger ist Jesus in Ehren zu halten, denn er hat sich für die Schwachen und Armen eingesetzt, er hat sich gegen Mächtige und Reiche aufgelehnt», ereifert sich Marcel Perrez. Dennoch meinte er: «Wir sind in einem Alter in dem wir uns nicht mehr aufregen, wir können es pragmatisch angehen.

Engagement für Gerechtigkeit hat Marcel Perrez schon als Kind mitbekommen und auch heute sei es ihm wichtiger, mit Menschen Kontakt zu suchen, als am Fernseher ein Fussballspiel anzusehen.

Diese Gelegenheiten biete sich ihm auch, wenn er am Sonntag im Chilekafi mit Ehefrau Maria Gäste bediene oder im Pflegeheim alte, an Demenzkrankheit leidende Menschen besuche und sie einige Momente begleite. «Wenn wir gemeinsam über den Mariazellhügel spazieren, uns auf eine Bank oder zurück im Kaffee des Seeblicks an den runden Tisch setzen, bietet sich Gelegenheit alte Zeiten aufzufrischen. Es wirkt beruhigend sich Geschichten zu erzählen und Zeit zu schenken», erzählt er und es lässt sich erahnen wie wertvoll auch für ihn diese Momente sind.

Es ist höchste Zeit sich zu engagieren

Schmunzelnd weist Perrez auf ein Couvert auf dem steht: Fr. 250.–. «Das sind die freiwilligen Einnahmen aus dem Kirchenkaffee vom letzten Sonntag. Diese spenden wir einem guten Bekannten, er initiiert und unterstützt Projekte in Afrika. Dies zeige, dass es sich immer und immer wieder lohne, sich auch im hohen Alter und ohne grosses Aufsehen einzusetzen», gibt sich Marcel überzeugt.

Zum Schluss des Gespräches legte er ein Inserat des Vereins «Jugend fürs Klima» auf den Tisch. In diesem Inserat rufen Jugendliche zu einer Demo zum Klimaschutz auf. Nachdenklich aber entschlossen bekräftigt Marcel Perrez: «Es ist höchste Zeit sich zu engagieren, Unterschriften zu sammeln und die Jugendlichen zu unterstützen, denn ich bin nicht mehr lange da.»

Werner Mathis

Mauensee – eine kleine Gemeinde engagiert sich!



Ein Interview mit der **Sozialvorsteherin Priska Häfliger** unter dem Aspekt Alterspolitik aus Sicht einer kleinen Gemeinde.

Wie organisiert eine kleine Gemeinde ihre Alterspolitik?

Als Sozialvorsteherin in Mauensee – mit fast 1500 Einwohner – ist es mir wichtig mich gut zu vernetzen. Zweimal im Jahr treffe ich mich mit den Gemeindevertreterinnen der Pro Senectute und der Leiterin des Altersturnens. So erfahre ich, welche Angebote in der Gemeinde genutzt werden und wir besprechen verschiedene Anliegen und Bedürfnisse.

Mauensee ist Mitglied bei der Drehscheibe 65plus. Wie profitiert eine kleine Gemeinde?

In Sursee gab es einige Jahre keine Angebote der Pro Senectute mehr. Regelmässig treffen sich die Sozialvorsteherinnen der Sursee plus Gemeinden – Geuensee, St. Erhard/Knutwil, Mauensee, Oberkirch, Schenkön und Sursee, um wichtige Themen und Anliegen zu besprechen. An einem dieser Treffen waren sich alle einig, in Sursee wieder eine Beratungsstelle der Pro Senectute anzubieten. Im Gespräch mit den Zuständigen war man sich dann schnell einig und lancierte das Pilotprojekt der Drehscheibe 65plus, welches nun seit gut einem Jahr in Betrieb ist. Die Drehscheibe beantwortet kompetent viele Fragen zum Thema Alter und die Kunden werden, wenn nötig, an die richtigen Stellen weitergeleitet.

Die Drehscheibe 65plus ist ein gutes Beispiel, was mit guter regionalen Zusammenarbeit möglich ist.

Welche Angebote für Seniorinnen und Senioren hat Mauensee?

Ein wichtiger Partner ist die Pro Senectute. Zwei Gemeindevertreterinnen organisieren den monatlichen Mittagstisch mit anschliessendem Jassen. Ebenfalls sehr beliebt ist der Wandertag. Jeweils am Mittwoch findet das Altersturnen statt. Als an einem Mittwoch die Turnhalle besetzt war, hatte die Turngruppe die Möglichkeit eine Lektion «Café Balance» in Geuensee kennenzulernen. So wurde auch eine unkomplizierte Vernetzung mit unserer Nachbargemeinde geknüpft. Eine weitere Möglichkeit bietet die Musikschule Region Sursee zum Thema Bewegung und Musik an – eine spielerische Art von Sturzprävention. Die Gemeinde Mauensee gehört zur Kirchengemeinde Sursee, die ein grosses und vielfältiges Angebot für alle Altersgruppen anbietet. Es ist mir ein Anliegen bestehende und gut besuchte Angebote zu stärken und zu unterstützen.



Fasnacht und Bewegung im Altersturnen (Fotos Gemeinde Mauensee)

Wie unterstützt oder was unternimmt die Gemeinde selber?

Ich stelle immer wieder fest, wie wichtig es ist, dass alle Personen Wertschätzung erhalten, die sich in unserer Gemeinde engagieren. Deshalb lege auch ich grossen Wert darauf diese zu pflegen.

Wie erreicht die Gemeinde die potenziell angesprochenen Personen? Wer nutzt die Angebote?

Die «Mauensee Wellen» ist das Mitteilungsblatt der Gemeinde Mauensee. Dieses wird allen Haushaltungen gratis zugestellt. In zehn Ausgaben pro Jahr erfahren interessierte Leser und Leserinnen regelmässig, was aktuell in Mauensee läuft. Wollen wir auf einen Anlass besonders aufmerksam machen, legen wir ab und zu auch einen Flyer bei.

Auf der Homepage erhalten Interessierte viele zusätzliche Informationen. Nicht nur bei Älteren beliebt sind die vergünstigten SBB-Tageskarten oder die subventionierten Eintritte ins Hallenbad des Campus Sursee.

Ist «Alleinsein im Alter» ein Thema?

Geplant ist ein Projekt «Sozialraum» in Mauensee – für alle Generationen! Darin wird sicher auch das Alleinsein thematisiert werden.

Wie setzt Mauensee die Ziele des Altersleitbildes um?

Mit der Drehscheibe 65plus wurde bereits eine Massnahme des Regionalen Altersleitbild Sursee erfolgreich umgesetzt.

Im Altersturnen hat vor einiger Zeit eine junge Frau ihre Maturaarbeit zum Thema «Sturzprävention» vorgestellt – Leuchtturm zwei. Der Leuchtturm eins «Dorf- und Quartierrundgänge in der Gemeinde» wurde noch nicht umgesetzt.

Auch in der Gemeinde Mauensee werden die Einwohner immer älter. Es ist mir bewusst, dass grosse Herausforderungen auf uns zu kommen. Die Leitsätze und Wirkungsziele im regionalen Altersleitbild helfen uns Verantwortlichen, zu verschiedenen Themen Lösungen zu finden.

Brigitte Schürmann

Öffentliches Thai Chi und Chi Gong in Sursee



Bewegter Sommer 2019 in Sursee

Vom 15. Mai bis zum 18. September 2019 findet **jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr** ein öffentliches Thai Chi und Chi Gong **im Park des Alterszentrums St. Martin in Sursee** statt.

Tai Chi und Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

Eingeladen sind Menschen über 60 und alle Interessierten

Mit Tai Chi und Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden.

Die Kosten werden von der Trägerschaft übernommen.

Sie brauchen

gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal – je nach Temperatur.

Start

Mittwoch, 15. Mai 2019, 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten

Mittwoch, 22./29. Mai

Mittwoch, 5./12./19./26. Juni

Mittwoch, 3./10./17./24./31. Juli

Mittwoch, 7./14./21./28. August

Mittwoch, 4./11./18. September

Fachliche Leitung

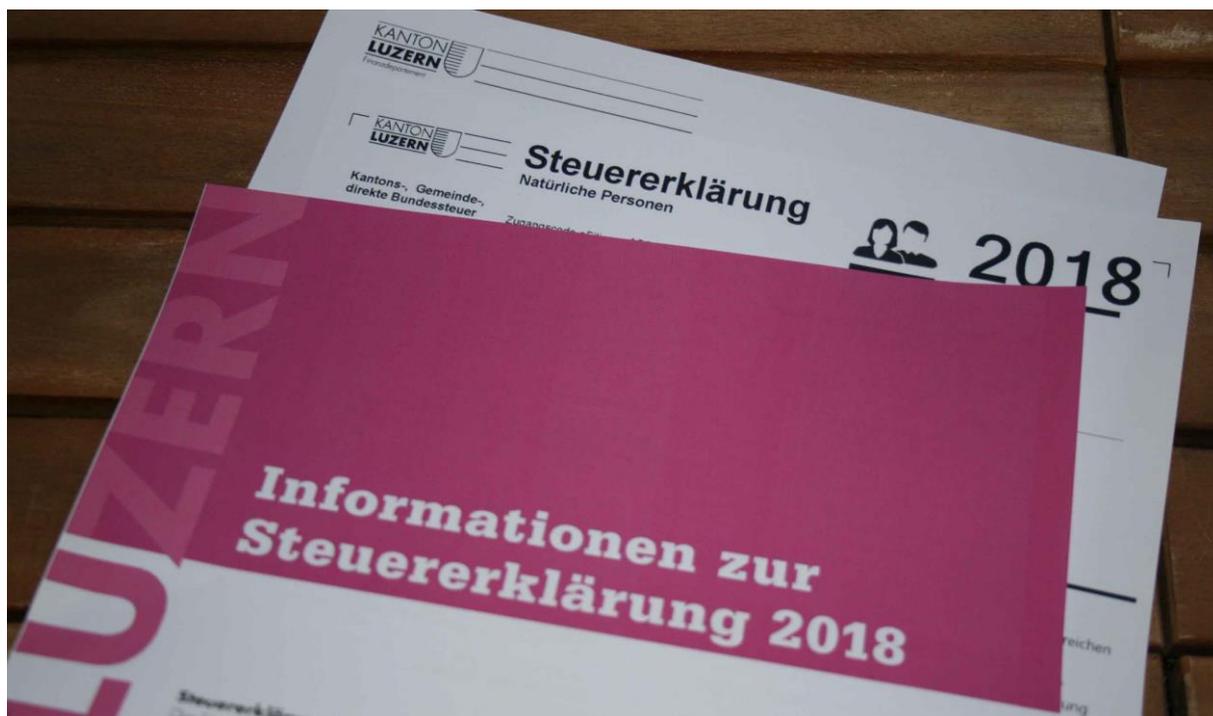
Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Maria Hochstrasser, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Den Flyer zum Anlass finden Sie auf unserer Website www.alterbewegt.ch.

Redaktionsteam

Pro Senectute unterstützt beim Ausfüllen der Steuererklärung



Das Ausfüllen der Steuererklärung ist nicht immer einfach. Steuerfachpersonen von Pro Senectute Kanton Luzern helfen Menschen im AHV-Alter beim Ausfüllen. Jetzt Termin vereinbaren.

Welche Abzüge und welche Einsparungen können auch im AHV-Alter vorgenommen werden? Erfahrene Steuerfachpersonen von Pro Senectute Kanton Luzern beraten, helfen und unterstützen Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung – diskret und kompetent. Vereinbaren Sie einen Termin oder senden Sie die Steuerunterlagen an eine der nachfolgenden Adressen. Die Beratungen finden in Luzern, Emmen, Willisau, Sursee und Hochdorf statt. Die Termine für persönliche Besprechungen werden vorwiegend telefonisch vereinbart. Die Preise für das Ausfüllen der Steuererklärung sind abhängig vom Reinvermögen. Die Fachpersonen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht.

Der Treuhanddienst erledigt die gesamten finanziellen und administrativen Arbeiten: Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen, Korrespondenz mit Ämtern und Versicherungen, Steuererklärung und vieles mehr – auf Wunsch auch zu Hause. Auskünfte zum Treuhanddienst erhalten Sie unter Telefon 041 226 19 70. Adressen für die Einreichung der Steuererklärungen sowie für Terminvereinbarungen:

Beratungsstelle Luzern Stadt/Luzern-Land: Maihofstrasse 76, 6006 Luzern,
Tel. 041 319 22 80, E-Mail: steuern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen: Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke,
Tel. 041 268 60 90, E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau: Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau,
Tel. 041 972 70 60, E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Medienmitteilung Pro Sencetute Kanton Luzern – 15.2.2019

Nachbarschaftshilfe – Zeit schenken, Nachbarn unterstützen



Der Anteil der älteren Menschen wächst rasant, der Betreuungsbedarf und die Kosten ebenfalls. Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften, wie sie Zeitgut Luzern anbietet, ist eine Antwort auf diese Entwicklung.

Die Freiwilligen von Zeitgut Luzern sind für Menschen da, die altershalber oder durch missliche Umstände Unterstützung (keine medizinische Pflege) brauchen. Ziel ist, dass unterstützte Menschen möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Wesentlich bei dieser Nachbarschaftshilfe sind neben der konkreten Unterstützung auch die damit verbundenen sozialen Kontakte und die neuen oft freundschaftlichen Beziehungen, die daraus entstehen. Das steigert Lebensqualität und Lebensfreude und schafft Voraussetzungen für ein Altern in Würde.

Das Prinzip von Zeitgut ist einfach

Ich unterstütze jemanden, der es gerade braucht. Die Stunden, die ich aufwende, werden mir auf meinem Zeitkonto gutgeschrieben. Auf dieses Zeitpolster kann ich zurückgreifen, wenn ich selber Unterstützung brauche. Zeitgut ist so gesehen auch eine geldlose Altersvorsorge.

Ein Netzwerk entsteht

In der Schweiz wächst zurzeit ein Netzwerk von Nachbarschaftshilfeorganisationen (KISS Schweiz) heran, die mit Zeitvorsorge funktionieren. 18 bestehen bereits, zehn weitere sind im Aufbau (z.B. in Zofingen) oder geplant. Die Genossenschaft Zeitgut Luzern besteht seit sechs Jahren und zählt inzwischen 330 Mitglieder, die bei mehr

als 2'500 Einsätzen über 12'000 Stunden geleistet haben. In der Region Sempachersee gibt es bereits einige engagierte Freiwillige, die Zeitgut angehören. Das Luzerner Kantonsspital (Luks), zu dem auch das Spital Sursee gehört, ist Kollektivmitglied von Zeitgut und ermöglicht es seinen Freiwilligen Zeitgutschriften zu generieren. Regula Schärli, Geschäftsführerin von Zeitgut Luzern, meint: «Die Voraussetzungen sind da, so dass sich die Idee der Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften auch in der Region Sempachersee entwickeln kann.»

Mehr Informationen unter

www.zeitgut.org Kontakt info@zeitgut.org oder Telefon 079 369 57 51.

Kurt Beck

«Zeitgut Luzern»



In einem Interview erklärt **Regula Schärli, Geschäftsführerin der Genossenschaft**, die Idee der Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften.

Ist die Region Sempachersee speziell geeignet für diese Hilfe mit Zeitgutschriften?
Ja, nicht nur weil in der Region freiwilliges Engagement für das soziale Leben und für das Funktionieren von verschiedenen Vereinen und Institutionen unentbehrlich sind. Die Bedeutung von Freiwilligenarbeit ist auch in anderen Regionen gross und der

Bedarf an Freiwilligen wird in den kommenden Jahren wachsen. Speziell in der Region ist, dass bereits einige Freiwillige aktive Mitglieder von «Zeitgut Luzern» sind. Sie haben angeregt, dass die Idee der Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften auch in ihrer Region umgesetzt wird. Sie möchten, dass eine Zeitgutgruppe in der Region entsteht. Zudem ist das Luzerner Kantonsspital (also auch das Spital Sursee) Mitglied von «Zeitgut». Die Freiwilligen des Spitals können ihre Stunden bereits gutschreiben lassen.

Was braucht es um «Zeitgut» aufzubauen?

Es braucht Menschen, welche die Idee so gut und einleuchtend finden, dass sie sich sagen, das machen wir hier auch. Mehr ist eigentlich nicht nötig. Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften ist eine zivilgesellschaftliche Initiative, die sich ohne grosse Investitionen und mit kleinem organisatorischen Aufwand starten lässt. Selbstverständlich unterstützt «Zeitgut Luzern» den Aufbau einer lokalen Gruppe aktiv und stellt Knowhow und Infrastruktur bereit. Es ist jedoch wichtig, dass die Idee lokal von Menschen, die hier leben umgesetzt wird, damit sie auch den lokalen Gegebenheiten und Bedürfnissen entspricht.

Welches ist der erste konkrete Schritt?

Am Anfang steht die Information. Es ist wichtig zuerst das Gespräch zu suchen mit Behörden, sozialen Institutionen, Altersheimen, Spitex, den Kirchen, mit allen Organisationen und Vereinen, die mit Freiwilligen arbeiten. Dazu gehören auch Jugendorganisationen oder Sportvereine, Alleinerziehende, pflegende Angehörige und Paraplegie-Organisationen. Die Gespräche sollen einerseits aufzeigen, welche freiwilligen Angebote bereits bestehen, und wo es bei der Betreuung und Begleitung von Menschen Bedarf an Unterstützung gibt. Andererseits sollten möglichst viele Akteure mit ins Boot geholt werden, um die Nachbarschaftshilfe lokal breit abzustützen. Zur Information gehört auch aufzuzeigen, dass «Zeitgut» als geldunabhängige Vorsorge ein wesentlicher Beitrag ist, um längerfristig und unabhängig von der wirtschaftlichen Entwicklung die Betreuung im Alter zu sichern und das gesellschaftliche Zusammenleben in der Nachbarschaft fördern. Wer anderen Zeit schenkt, hilft auch sich selbst.

Interessiert? Bitte wenden Sie sich an Regula Schärli, r.schaerli@zeitgut.org oder Telefon 079 369 57 51.

Kurt Beck

Kampagne «Luzern singt mit» – Gemeinsam singen, glücklich klingen



Mit der neuen Kampagne «Luzern singt mit» will das Gesundheits- und Sozialdepartement die Freude am Singen fördern. Singen macht glücklich und steigert das psychische wie auch physische Wohlbefinden. Im Rahmen der Kampagne werden im ganzen Kanton Luzern ab April bis im Herbst 2019 «offene Singen» angeboten, in denen ohne Vorkenntnisse gemeinsam gesungen wird.

«Gemeinsam singen, glücklich klingen» – unter diesem Slogan startet Anfang April die neue Kampagne «Luzern singt mit» des Gesundheits- und Sozialdepartements. Ziel ist, die Bevölkerung zum (Mit-)Singen zu motivieren und das gemeinsame Singen zu fördern. Singen wirkt sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit aus: Singen steigert die Zufriedenheit, fördert die seelische Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden. Das gemeinsame Singen stärkt das soziale Verhalten und das Selbstwertgefühl.

Offene Singen im ganzen Kanton

Dank der Kampagne entwickeln sich im ganzen Kanton Luzern zahlreiche neue Singangebote, organisiert durch Vereine und Privatpersonen. Bis im Herbst 2019 hat die Bevölkerung rund 50 Mal die Möglichkeit, kostenlos in einer Gruppe zu singen. In einem «offenen Singen» werden unter Anleitung einfache und bekannte Lieder gesungen. Ohne Vorkenntnisse oder weitere Verpflichtungen können alle teilnehmen. «Offene Singen» finden regelmässig in folgenden Gemeinden statt: Ballwil, Egolzwil,

Eschenbach, Escholzmatt-Marbach, Gisikon, Grosswangen, Hochdorf, Kriens, Luzern, Nebikon, Schötz, Schüpfheim, Sursee und Wolhusen. Die genauen Daten finden Sie auf der Internetseite: www.luzernsingtmit.ch.

Singparcours mit KUNZ

Zum Abschluss von «Luzern singt mit» findet am 7. September 2019 in der Stadt Luzern ein Singparcours statt. Rund 20 Chöre und Teilnehmer der «offenen Singen» treten auf verschiedenen Plätzen in der Altstadt auf. Auf dem Jesuitenplatz gibt es dann um 16 Uhr ein gemeinsames Schlussingen aller Chöre, gemeinsam mit Mundartmusiker KUNZ, dem Botschafter der Kampagne.

Luzern singt mit

Gesucht – ehrenamtlich tätiges Redaktionsmitglied Website + Newsletter



Das Regionale Altersleitbild Sursee ist eine Erfolgsgeschichte. 16 Gemeinden der Region Sursee sind seit dem Jahr 2018 gemeinsam an der Arbeit, Leitsätze und Massnahmen aus dem Altersleitbild in die Praxis umzusetzen. Eine Gruppe ehrenamtlich tätiger Journalistinnen und Journalisten ü65 unterstützt diese Arbeiten mit Textbeiträgen auf unserer Website www.alterbewegt.ch und mit einem Newsletter, der jährlich drei bis viermal erscheint.

Zur Ergänzung unseres Redaktionsteams suchen wir 1 oder 2 Personen – ehrenamtlich tätig, mit Erfahrung im Journalismus, welche mithelfen, unsere Website zu betreiben und Artikel für unseren Newsletter zu schreiben.

Wir bieten ein spannendes Betätigungsfeld in einem noch jungen Projekt – Arbeit und den gegenseitigen Austausch in einer kleinen Redaktionsgruppe, die Möglichkeit eigene Themen zu verfolgen. Auch punktuelle Einsätze sind möglich.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bitte bei Brigitte Schürmann, s.brigitte10@gmail.com (zuständig für Website und Newsletter) oder Marcel Schuler, Tel. 041 226 11 81, marcel.schuler@lu.prosenectute.ch (Co-Projektleiter).

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme. Für zusätzliche Informationen oder für ein unverbindliches Informationsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Marcel Schuler

Was bewegt – Was ist gut – Was nicht?

Unsere Leserinnen und Leser sind gefragt

Was bewegt Sie? Worüber möchten Sie gerne informiert werden?

...oder hätten Sie Lust, sich zu Altersthemen zu äussern. Unser Newsletter, der etwa drei oder viermal pro Jahr an interessierte Personen per Mail versandt wird, könnte Ihre Plattform sein!

Liebe Leserinnen und Leser es wäre doch wirklich schade, wenn Sie einen Wunsch für einen Artikel haben und wir wissen es nicht. Sie erreichen uns per Mail an info@alterbewegt.ch, denn Ihre Eindrücke und Meinung helfen uns, den «Newsletter» zu verbessern und Ihren Bedürfnissen anzupassen. Vielen Dank für Ihre Rückmeldungen.

Bitte den «Newsletter» weiterleiten

Gefällt Ihnen der «Newsletter» und wollen Sie die Ziele des Regionalen Altersleitbildes unterstützen? Dann bitten wir Sie, den «Newsletter» an Ihre Bekannten, Verwandten und sonstig Interessierte weiterzuleiten, damit unsere Leserschaft in der Region möglichst bald erweitert.

Den Newsletter abonnieren und/oder ausdrucken

Über unserer Website www.alterbewegt.ch können Sie den «Newsletter» unter dem Menüpunkt «Kontakt» kostenlos abonnieren.

Auf unserer Website finden Sie den «Newsletter» auch als PDF-Format zum Herunterladen und Ausdrucken.

Sie wünschen keinen weiteren «Newsletter»?

Über unserer Website www.alterbewegt.ch können Sie den «Newsletter» unter dem Menüpunkt «Kontakt» abbestellen.

Redaktionsteam

Impressum

Der Newsletter berichtet drei- bis viermal im Jahr rund um das Regionale Altersleitbild Sursee und dem «Älterwerden» allgemein. Er wird von einem ehrenamtlich tätigen, in der Region Sursee vernetzten Redaktionsteam Ü60 hergestellt.

Mehr Infos erhalten Sie auf unserer Website www.alterbewegt.ch
[Hier können Sie den Newsletter abonnieren](#) oder als [PDF-Format zum Ausdrucken](#) herunterladen. Ihre Rückmeldungen und Inputs für weiterführende Themen freuen uns.

Der Newsletter entstand in Kooperation mit dem Forum Luzern60plus, mit der Redaktionskommission des Newsletters – ganz herzlichen Dank!

www.luzern60plus.ch/newsletter/

Redaktion: brigitte.schuermann@alterbewegt.ch

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier {unsubscribe}abmelden{/unsubscribe}.

«Alter(n) bewegt» – Regionales Altersleitbild Sursee

www.alterbewegt.ch

newsletter@alterbewegt.ch