

leben weise

Verein Rickenbach 60 plus



HALBJAHRES PROGRAMM

2 | 23

DER VEREIN STELLT SICH VOR

Initianten | Motivation | Ziele S 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Soziale Kontakte S 6

Ausgewogene Ernährung S 8

Wertvolle Freiwilligenarbeit S 10

ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Bildung und Kultur S 20

Sport und Bewegung S 26

Begegnung und Austausch S 31

Wir haben noch etwas vor!

Liebe Rickenbacherinnen Liebe Rickenbacher

Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Tendenz zunehmend. Dadurch hat die nachberufliche Lebensphase an Bedeutung gewonnen. Diese Zeit kann heute grösstenteils bei guter Gesundheit verbracht werden. Trotzdem ist gesund zu sein in keinem Alter eine Selbstverständlichkeit. Einige ältere Personen aus der Gemeinde Rickenbach haben sich eingehend mit dem «Älterwerden» befasst und sind zum Schluss gekommen, dass man in der Pension im Wesentlichen das tun soll, was man für sich wichtig hält, was einem am Herzen liegt. Diese Tätigkeiten machen uns glücklich und zufrieden. Ausserdem sind sie überzeugt, dass das biologische Alter durch unsere Einstellung zum Älterwerden und zum Alter beeinflusst werden kann. So werden wir gesünder alt und können so dem Alter gelassener entgegensehen.



Die Gruppe hat sich deshalb entschieden, sich für die eigene, ältere Generation innerhalb der Gemeinde Rickenbach zu engagieren. Sie will dort Hilfe anbieten, wo diese gebraucht wird. Dabei sollen die eigenen Ressourcen und Stärken genutzt werden: «Tun, was ich gut kann.»

Um all die Ziele zu erreichen, wurde im Oktober des vergangenen Jahres der Verein «Lebensweise» (Verein Rickenbach 60 plus) gegründet.

Ich freue mich, Ihnen nun das erste Programmheft mit dem Halbjahresprogramm vorstellen zu dürfen. Es beinhaltet verschiedene Aktivitäten und Angebote für ältere Personen unserer Gemeinde. Manchmal geht es dabei gar nicht um den Inhalt, sondern primär um die Begegnung und den Austausch. Es ist erwiesen, dass sich soziale Kontakte positiv auf ein langes und gesundes Leben auswirken.

Mit der ersten Ausgabe nutzen wir gleichzeitig die Möglichkeit, uns als Verein vorzustellen. Im Weiteren finden Sie im Heft wertvolle Texte, bei denen sowohl ein Bezug zu den einzelnen Angeboten als auch zu Personen aus unserer Gemeinde hergestellt wird. Lassen Sie sich überraschen!

Ich würde mich freuen, Sie an einer (oder an mehreren) unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Kilian Wigger
Präsident

wer
wie
warum
wo
was

Der Verein stellt sich vor	4
<hr/>	
Lebensweise - weise leben	
Lebensqualität durch soziale Kontakte	6
Essen ab 60 Jahren	8
Freiwilligenarbeit – Gutes tun tut gut!	10
Hof Rickenbach	11
Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer	11
Lesebegleitung 60plus	12
<hr/>	
Programmübersicht nach Themen	14
Programmübersicht im Kalender	18
<hr/>	
Angebote	
Bildung und Kultur	20
Sport und Bewegung	26
Begegnungen und Austausch	31
<hr/>	
Wir benötigen Ihre Unterstützung	36
<hr/>	
Anmelde-Talon	37
<hr/>	
Wichtige Kontakte	39



v.l. Josef Wey | Kilian Wigger | Margrit Lustenberger-Lipp | Alice Furrer-Hüsler
Marianne Berger-Wey | Jeannette Stoll-Merz | Markus Bühlmann | Xaver Sidler

Der Verein stellt sich vor

Ziele

- Den älteren Menschen in Rickenbach Angebote in den verschiedenen Bereichen der Lebensgestaltung zur Verfügung zu stellen.
- Allen Personen im Pensionsalter die Chance bieten, dass sie sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten für die Gesellschaft engagieren können: Tun, was ich gut kann!
- In Rickenbach eine Gemeinschaft anstreben, die sich in ihrem unmittelbaren Lebensraum (Quartier, Ortsteil, Dorf) gegenseitig unterstützt und füreinander sorgt.

Verein als Rechtsform

Für die Umsetzung der einzelnen Projekte wurde im Jahr 2022 der Verein Lebensweise gegründet. Der Verein als Rechtsform bietet die beste Basis, um die angestrebten Ziele zu erreichen und ist zudem eine demokratische Organisationsform mit gleichen Rechten und Pflichten für alle Mitglieder. Der Verein setzt sich zusammen aus dem Vorstand und den Bereichsverantwortlichen. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral. Er verfolgt keine kommerziellen Zwecke und die verantwortlichen Organe sind alle ehrenamtlich tätig.

Zusammenarbeit

Der Verein pflegt mit anderen Anbietern eine enge Zusammenarbeit. Deren Angebote werden koordiniert und vernetzt.

Halbjahresprogramm

Die verschiedenen Aktivitäten werden in einem umfangreichen Programmheft publiziert. Die Angebote umfassen die Bereiche:

- Bildung und Kultur
- Sport und Bewegung
- Begegnungen und Austausch

Weitere interessante und aktuelle fachspezifische Berichte zum Thema Lebensgestaltung ergänzen die Publikation.

Ausblick

Das Angebot richtet sich in der ersten Phase vorwiegend an ältere Personen, die noch mobil sind und aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen können. Zu einem späteren Zeitpunkt soll es aber auch für Personen, die gebrechlich und altersgeschwächt und somit nicht mehr so mobil sind, ausgebaut werden.

Finanzierung

Der Verein finanziert sich mit Projektbeiträgen aus eigenen Veranstaltungen, Spenden, Gönnerbeiträgen sowie weiteren Zuwendungen. Es wird jährlich eine Spendenaktion durchgeführt.

Mitarbeit

Die bestehende Kerngruppe wird laufend erweitert. So sind Personen gesucht, die bereit sind, sich zu engagieren. Die Mitarbeit in unserem Verein bietet viele Möglichkeiten, um eigene Fähigkeiten und Lebenserfahrungen sinnvoll einzubringen. Kontaktieren Sie uns.

Lebensweise – Verein Rickenbach 60 plus
info@lebensweise.ch | www.lebensweise.ch



Kommentare zur Vereinsgründung

Vernetzung ist das A und O

In den letzten 2 Jahren durfte ich die Initiativ-Gruppe mit kleinen Fachinputs begleiten. Euer Engagement, euer professionelles Vorgehen, aber auch eure Freude am Tun haben mich sehr beeindruckt. Mit der Vereinsgründung habt ihr einen ganz wichtigen Grundstein für die Zusammenarbeit gelegt. Denn die Vernetzung ist das A und O für die Entwicklung der zukünftigen Altersarbeit. Der Verein ermöglicht strukturiert gegenseitige Hilfestellungen und das wichtige Wir-Gefühl, das Energien freisetzen kann. Ich wünsche dem Verein und allen Mitgliedern frohes, erfolgreiches Wirken.

Marcel Schuler | Ehemaliger Leiter Bereich Beratung Gemeinden / Projekte Pro Senectute Luzern



Zeitgeist voll getroffen

Verschiedene Studien zeigen uns klar auf, dass ein intaktes soziales Umfeld, eine gesunde und saisonale Ernährung und viel Bewegung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit enorm wichtig sind. Gerade diese Themen hat der Verein Lebensweise sehr zielgerichtet in ihren Aktivitäten aufgenommen. Ich wünsche mir, dass viele interessierte Personen von den spannenden Angeboten Gebrauch machen und sich im Verein einbringen werden. Dem Verein gratuliere ich zur sehr professionellen Arbeit und wünsche viel Erfolg.

Margrit Dommen-Schär aus Pfeffikon



Eine Bereicherung

Der Gemeinderat dankt den Mitgliedern der Kerngruppe des Vereins für deren grossen bisherigen Einsatz. Wir sind sehr erfreut darüber, dass der Verein Lebensweise Massnahmen zum Thema Lebensgestaltung 60 plus des Altersleitbildes der Gemeinde Rickenbach umsetzen wird. Er nimmt somit eine wichtige Aufgabe im öffentlichen Interesse wahr. Der Megatrend aktiver Senioren, bei dem ältere Menschen immer aktiver und gesünder werden und ein aktives Leben führen wollen, wird durch die Vereinstätigkeit unterstützt.

Adrian Häfeli, Gemeindepräsident von Rickenbach

Lebensweise – weise leben

Alle Menschen wünschen sich ein langes Leben bei guter Gesundheit. Es geht dabei nicht nur um die Frage, welches Lebensalter man erreicht, sondern vor allem darum, wie man alt wird. Kann man die gewünschte Lebensqualität beibehalten? Ist es möglich, bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben zu führen?

Gemeinschaft fördert die Gesundheit

Viele Faktoren beeinflussen die Lebenserwartung. Welchen Anteil sie jeweils genau haben, lässt sich kaum feststellen. Auf einige können wir zudem keinen oder nur wenig Einfluss nehmen, etwa auf die eigenen Gene. An vielen anderen können wir aber durchaus selbst etwas drehen, so zum Beispiel an den sozialen Kontakten. Diese sind für die eigene Gesundheit sogar noch höher einzuordnen als beispielsweise Fitness und Ernährung. Inzwischen ist es sogar wissenschaftlich bewiesen, dass soziale Faktoren darüber entscheiden, wie lange und wie gesund wir leben.

Lebensqualität durch soziale Kontakte

Soziale Kontakte als wirkungsvoller Schutz

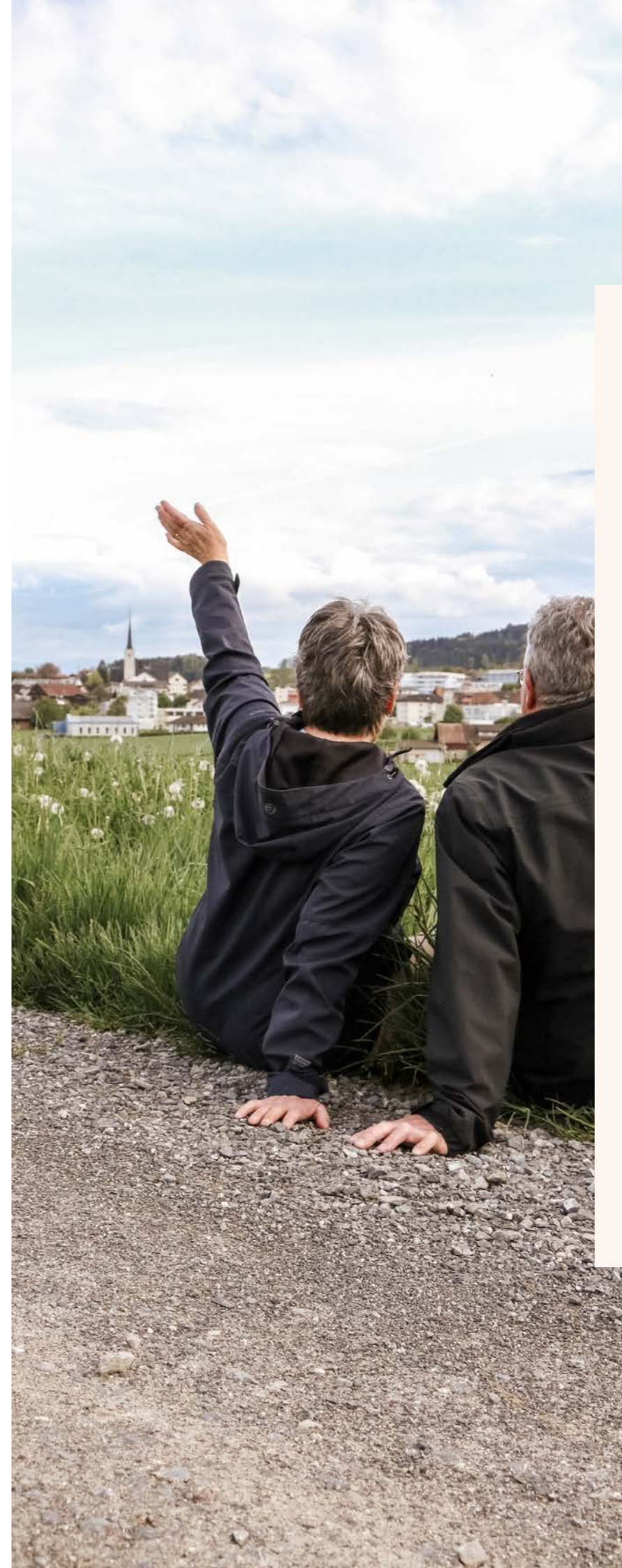
Soziale Kontakte sind nicht nur gut für das Wohlbefinden. Sie aktivieren auch unser Gehirn, was langfristig Krankheiten wie Demenz vorbeugen kann. Sie stärken unser Immunsystem und schützen vor Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Ausserdem verbessern sie unseren Umgang mit Stress und dadurch stärken sie gleichzeitig unser Herz und unseren Kreislauf.

Beziehungen bereichern

Gemeinsam schöne Momente erleben, sich austauschen, unterwegs sein oder zusammen etwas bewirken, macht nicht nur glücklich, sondern hält unseren Geist beweglich und stärkt uns seelisch und körperlich.

Tipps zur Gestaltung Ihrer Freizeit

- Treffen Sie sich mit anderen bei Kultur, Musik, Sport und Kunst.
- Helfen Sie anderen Menschen und engagieren Sie sich in der Freiwilligenarbeit.
- Nehmen Sie an Sprach-, Handwerks-, Koch-, EDV-, Sport- oder Tanz-Kursen teil.
- Sehen Sie sich nach Partnerinnen und Partnern um für Spiele, fürs Lernen oder Fitness.
- Gehen Sie alten oder neuen Hobbys und Interessen nach.
- **Ganz wichtig:** Tun Sie Dinge, die Ihnen ein positives Gefühl geben.



Lebensweise schafft Kontakte

Ein möglicher Weg, bekannte Menschen zu treffen und neue kennen zu lernen, bietet der Verein «Lebensweise». Er organisiert Kurse, Ausflüge und gesellige Anlässe. Der Donnerstag ist jeweils der Tag der sozialen Kontakte, der Begegnungen und des Austauschs. Auf neue Gruppen und unbekannte Menschen zuzugehen erfordert anfänglich etwas Mut. Die damit verbundene Freude und Bereicherung belohnen uns jedoch reichlich.

Donnerstag Tag der sozialen Kontakte

Jass- und Spielnachmittage

Filmnachmittag

Mittagstisch

Referate, u.a.

- Wenn sich alles langsam verändert
- Diebe schlafen nicht
- Inskünftig bequemer reisen

Kurse u.a.

- Handlettering

Exkursionen

- Lichthalle MAAG Zürich

Unterhaltung (Ländlermusik im Löwen)

«Essen und Trinken –
Das steht für Freude am Leben» Helmut Kohl

Essen ab 60 Jahren

Essen Sie abwechslungsreich

Jedes Lebensmittel liefert andere Nährstoffe. Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto besser wird der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Essen Sie täglich Gemüse und Früchte verschiedener Sorten und in verschiedenen Farben. Achten Sie auch bei den anderen Lebensmitteln auf Abwechslung.

Achten Sie auf ausreichend Protein

Protein ist gerade im Alter wichtig zum Erhalt von Muskeln und Knochen. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein proteinreiches Lebensmittel wie zum Beispiel:

- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Tofu (aus Soja), Hummus (aus Kichererbsen)
- Seitan (aus Weizen)

Trinken Sie regelmässig Wasser

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Gewöhnen Sie sich deshalb an, regelmässig zu trinken: zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch. Ideale Getränke sind Wasser sowie ungesüsster Früchte- und Kräutertee. Kaffee und Schwarztee können massvoll genossen zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Geniessen Sie Ihr Essen

- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten, um diese voll und ganz geniessen zu können.
- Gönnen Sie sich etwas Feines, auch wenn Sie nur für sich selbst kochen.
- Bringen Sie Abwechslung auf den Teller – dies erhöht die Freude am Essen.
- Machen Sie es sich zum Essen gemütlich und essen Sie in Ruhe.
- Kauen Sie langsam und lauschen Sie auf Ihre Sinne: Wie riecht Ihr Essen? Welche Aromen nehmen Sie beim Kauen wahr? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den unterschiedlichen Geschmackseindrücken?

Essen Sie möglichst häufig in Gemeinschaft

Gemeinsam mit anderen macht das Essen besonders viel Freude. Das wirkt sich auch auf den Appetit aus. Laden Sie Freunde, Bekannte oder Familie zum Essen ein. Falls Sie nicht selbst kochen möchten, können Sie sich etwas nach Hause liefern lassen oder sich mit anderen zu einem Besuch im Restaurant verabreden.

Nehmen Sie Vitamin D

Lebensmittel enthalten kaum Vitamin D. Daher wird allen über 60-Jährigen empfohlen, regelmässig Vitamin D einzunehmen, z.B. in Form von Tropfen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Ihrer Hausarztpraxis zur richtigen Dosierung beraten.

Quelle: sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Ausführliche Informationen unter
www.sge-ssn.ch/alter

Reginas Gemüsewähe

Teig

250 g	Mehl
1/2 KL	Backpulver
100 g	Butter
60-70 g	Wasser

Geriebenen Teig herstellen oder Fertigteig kaufen.

Belag

2	Rüebli
1	Kartoffel
1	Lauch
1	Sellerie

Alles ca. 10 min in wenig Butter dünsten, dann auskühlen lassen und anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen.

Guss

3	Eier
3 EL	Magerquark
1 dl	Rahm
50 g	geriebener Sbrinz
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Alles verquirlen und dann den Guss auf Teig und Belag giessen.

Backen

Backblech ø ca. 27 cm
bei 200° Grad, 30 -35 min

en Guete!

Die Tatsache, dass unser Wohlbefinden wesentlich durch unsere Ernährung beeinflusst wird, hat uns dazu bewogen, Ihnen in jeder Ausgabe des Programmhefts eine Person mit einem ihrer Lieblingsgerichte vorzustellen.

In dieser Publikation präsentiert Ihnen Regina Habermacher-Meier ihre Gemüsewähe. Regina Habermacher-Meier wohnt mit ihrem Ehemann Balz Habermacher an der Rösslistrasse in Rickenbach. Früher betrieben sie gemeinsam einen Landwirtschaftsbetrieb in Niederwil.



Regina Habermacher-Meier in ihrer Küche

Meine Beziehung zum Kochen

«Das Kochen habe ich in der Bäuerinnenschule gelernt. Im Laufe der Jahre hat mir das Kochen und Ausprobieren immer wieder viel Lebensfreude gegeben. Ich koche gerne mit eigenem Saison Gemüse, kaufe im Winter aber auch hin und wieder farbiges Gemüse, um Abwechslung in die Alltagsgerichte zu bekommen. Früher habe ich gerne Gemüse aus dem Garten geholt. Dieses wurde frisch gekocht oder haltbar gemacht. Als alle Kinder noch mit am Tisch waren, fand ich Kochen interessanter. Jetzt genieße ich es, manchmal Resten aufzutischen und meine gewonnene Zeit anders zu nutzen. Meine Gemüsewähe sieht jedes Mal anders aus und schmeckt nie wie die vorherige – ob mit einem einzigen Gemüse oder gemischt, je nach Saison – sie wird immer top.»

Versuchen Sie also, Ihre eigene Version dieses Gerichtes zuzubereiten. Wir wünschen Ihnen dabei viel Glück, Spass und «en Guete».

Freiwilligenarbeit Gutes tun tut gut!

Freiwilligenarbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert und muss nicht zwingend viel Zeit in Anspruch nehmen. Freiwilligenarbeit ist wichtig – die Vorteile liegen auf der Hand. Sie ist deshalb so wichtig, weil sie eine grosse Hilfe für Menschen in Not und für die Allgemeinheit bietet.

Von der Freiwilligentätigkeit profitieren nicht nur diejenigen, die Unterstützung erhalten, sondern auch die Freiwilligen selbst. Studien belegen, dass Frauen und Männer, die sich nach ihrer Pensionierung in irgendeiner Weise freiwillig engagieren, eine höhere Lebenszufriedenheit und eine bessere soziale Einbettung aufweisen als nicht engagierte gleichaltrige Menschen.

Es gibt viele Bereiche, in denen man sich engagieren kann. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur die Frage, ob die Tätigkeit zu einem passt.

Der Verein Lebensweise hat sich zum Ziel gesetzt, älteren Personen Möglichkeiten aufzuzeigen, wo man sich in Rickenbach engagieren kann. Exemplarisch werden im Folgenden drei Projekte vorgestellt.

- Hof Rickenbach
- Senioren im Klassenzimmer
- Lesebegleitung

Wieso leistest du Freiwilligenarbeit? Was ist deine Motivation?



Trudi Kretz
Pfeffikon

«Unsere Zeit ist ein kostbares Geschenk und das will ich mit anderen teilen.»



Dani Landtwing
Rickenbach

«Ich fühle mich fit und frei. Die Ungebundenheit ist mir wichtig, sich für etwas engagieren macht mir Spass.»



Frenz Sepp Furrer
Pfeffikon

«Als Pensionierter möchte ich meine freie Zeit sinnvoll einsetzen. Ich helfe gerne älteren Personen.»



Begleiten Sie Menschen mit Demenz im Alltag

- Spiel und Spass in den Betreuungssituationen
- Begleitung Spaziergang, Ausflug und Sportaktivität
- Kochen und Mahlzeiten zubereiten
- Gartenarbeiten und Tierpflege
- Fahrdienst (Arztbesuche, Optiker, Therapien)
- Unterstützung des Personals in Pflege- und Betreuungssituationen

MÖCHTEN SIE IHRE ZEIT TEILEN UND FREUDE BEREITEN? MELDEN SIE SICH GERNE BEI UNS!

Mail kontakt@hofrickenbach.ch
Tel 041 932 48 00



In eigener Sache

Auch im Verein Lebensweise sind Personen gesucht, die bereit sind, sich zu engagieren. Die Mitarbeit bietet viele Möglichkeiten, um eigene Fähigkeiten und Lebenserfahrungen sinnvoll einzubringen.

KONTAKTIEREN SIE UNS.

info@lebensweise.ch

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Als Senior und Seniorin im Klassenzimmer besucht man regelmässig eine Klasse und unterstützt diese im Schulalltag. Die Besuche finden vierzehntäglich oder häufiger statt und dauern zwei bis vier Lektionen pro Einsatz.



SIE SIND INTERESSIERT? WIR FREUEN UNS AUF IHRE KONTAKTAUFNAHME!

Schule Rickenbach
Schulleiter Hanspeter Erni
Mail schulleitung@schule-rickenbach.ch
Tel 041 552 35 70



Lesebegleitung 60plus Grosseltern lesen mit Kindern

Die Lesebegleitung 60plus gibt es in Rickenbach seit Oktober 2020, in Pfeffikon seit 2022. Sie ist für Kinder ab der 2. Klasse vorgesehen und verfolgt im Wesentlichen zwei Ziele.

1. Bei Kindern das Lesen fördern und die Freude am Lesen wecken.
2. Im nachberuflichen Leben einer sinnvollen, freiwilligen Tätigkeit nachgehen.

Team Rickenbach

Margrit Dommen-Schär, Esther Habermacher, Toni Hüsler, Maria Koch-Staffelbach, Christine Stocker, Hedi Villiger-Meyer

Team Pfeffikon

Sabina Haller, Bianca und Christoph Dommen, Gaby Di Minico

SIE SIND INTERESSIERT?

DANN MELDEN SIE SICH GERNE BEI UNS!

Hedi Villiger: hedi.villiger@gmail.com
Sabina Haller: haller.rs@gmail.com

«Arbeit? Gearbeitet habe ich bis 65 - nun mache ich nur noch das, was mir Freude bereitet.»

Interview mit Hedi Villiger-Meyer und Toni Hüsler

Worum geht es euch bei eurem Engagement?

Hedi: Um die Freude am Lesen und um die Kinder.

Toni: Bei den Kindern Freude an der deutschen Sprache zu wecken, am Lesen, den Feinheiten von Formulierungen und am Interpretieren von Ausdrücken in Sätzen und Texten.

Wieso leistet ihr Freiwilligenarbeit?

Hedi: Arbeit? Gearbeitet habe ich bis 65 - nun mache ich nur noch das, was mir Freude bereitet.

Toni: Ich kann es mir jetzt leisten, das zu tun, was ich gerne mache (- irgendwie komme ich von der Schule doch nicht ganz los -) und die «Arbeit» mit Kindern, sie beim Entdecken zu unterstützen, macht nur Freude - fertig!

Hedi - du hast den Lesetreff für Erwachsene und die Lesebegleitung in der Schule initiiert. Warum?

Hedi: Lesen ist eines meiner Hobbys - Bücher unterhalten und eröffnen uns neue Blickwinkel, neue Welten. Diese Begeisterung mit Erwachsenen und Kindern zu teilen, ist doch wunderbar.

Bleibt noch Freizeit? Was macht ihr, wenn ihr mal nichts vorhabt?

Hedi: Alle Menschen haben 24 Stunden und können entscheiden, wie sie ihre Lebenszeit einteilen. Ich habe immer genug Zeit - auch fürs Tanzen im Pfarrsaal, für Englisch, Yoga und meine Familie.

Toni: Meinen Vormittag habe ich mir getaktet: Lesebegleitung, Kaffee trinken und Zeitung lesen, den Hund (und mich) bewegen, Mittagessen kochen - und am Nachmittag habe ich «frei» für alle möglichen Beschäftigungen:

Bücher lesen, Dokumentationen studieren, das Fotoarchiv meines Grossvaters ordnen, Kontakte pflegen, die Natur geniessen, mit Freunden und Kollegen diskutieren und plaudern - auch mal bei einem Glas Wein am Waldrand.

«Gute Freiwilligenarbeit findet dann statt, wenn man nicht nur gibt, sondern auch selbst auftanken kann.» Was sagt ihr dazu?

Hedi: Genau das ist das Wesentliche: Engagiere dich freiwillig nur da, wo es dir selbst Freude macht.

Toni: Dem kann ich mich nur anschliessen.

Ist Freiwilligenarbeit in unserer Gesellschaft akzeptiert?

Hedi: Ja - weil die Gesellschaft nur so funktionieren kann.

Toni: Das sehe ich genauso wie Hedi!



Hedi Villiger-Meyer
Initiantin der Lesebegleitung



Toni Hüsler
ehemaliger Primarlehrer

Programmübersicht nach Themen

Gesunde Ernährung und viel Bewegung, das sind die bekannten Zutaten für ein langes und gesundes Leben. Ausserdem sorgt ein starkes, gutes Kontaktnetz für psychisches und körperliches Wohlbefinden. Entsprechend diesen drei Faktoren haben wir auch unser Halbjahresprogramm gegliedert.

- A Bildung und Kultur**
- B Sport und Bewegung**
- C Begegnungen und Austausch**

A Bildung und Kultur			
KURSE	A1 Kochkurs – Genussvolle Ernährung Alltagsküche mit Tipps für genussvolle Mahlzeiten	Mittwoch, 18.10.23 16:00 Uhr	S. 20
	A2 Die SBB Mobile-App Inskünftig bequemer reisen	Donnerstag, 23.11.23 14:00 Uhr	S. 20
	A3 Gedächtnistraining Denktreff für SeniorInnen	Freitags jeweils um 14:15 20.10. 03.11. 17.11. 01.12. 15.12.23	S. 21
	A4 Handlettering Gemeinsam Schönschreiben	Donnerstag, 26.10.23 13:30 Uhr	S. 21
REFERATE	A5 Hof Rickenbach – Zuhause für Menschen mit Demenz Wenn sich alles langsam verändert	Donnerstag, 31.08.23 14:00 Uhr	S. 22
	A6 Sicherheit im Alter Diebe schlafen nicht	Donnerstag, 19.10.23 14:00 Uhr	S. 22
	A7 Was vor 100 Jahren so alles geschah Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter	Donnerstag, 28.09.23 14:00 Uhr	S. 23
EXKURSIONEN UND BESICHTIGUNGEN	A8 Ausflug in die Lichthalle MAAG Zürich Amazônia	Donnerstag, 21.09.23 11.15 Uhr	S. 23
	A9 Tabak- und Zigarren-Museum der Villiger Söhne AG Ein Stück Schweizer Industriegeschichte	Donnerstag, 16.11.23 13:30 13:45 Uhr	S. 24
	A10 SeniorInnenausflug der Gemeinde Gönn dir Geselligkeit	Mittwoch, 23.08.23	S. 24
KONZERTE	A11 Konzert des Seniorenorchesters Luzern Populäre Klassik in der Pfarrkirche	Mittwoch, 08.11.23 15:00 Uhr	S. 25
	A12 Ländlermusik im Löwen Geselligkeit und Unterhaltung mit «z'4t»	Donnerstag, 07.09.23 14:30 Uhr	S. 25

B Sport und Bewegung			
OFFENE GRUPPEN	B1 E-Bike Tages- und Halbtagestouren Mit Freunden und Strom unterwegs	jeden 1. Donnerstag im Monat 08:30 oder 13:30 Uhr	S. 26
	B2 3-Tagestour Emmental Gemeinsam mit dem E-Bike unterwegs	Dienstag – Donnerstag 05. – 07.09.23 Start 08:45 Uhr	S. 27
	B3 Gemütliches Wandern Wandern in der näheren Umgebung	jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 13:30 Uhr	S. 28
	B4 Aktives Wandern Gemeinsam unterwegs	jeden letzten Mittwoch im Monat (Ausnahme Juli und Dezember)	S. 28
	B5 Fitgym Fitness für das Wohlbefinden	jeden Mittwoch (Ausnahme Schulferien)	S. 29
KURSE	B6 Gleichgewicht und Balance Sicher gehen – sicher stehen	jeweils am Donnerstag 07.09 bis 07.12.23 um 13:30 Uhr	S. 30
	B7 Internationale Volks- und Kreistänze Tanzen hält fit und jung	Termine im Pfarrblatt publiziert	S. 30
C Begegnungen und Austausch			
OFFENE GRUPPEN	C1 Mittagstisch in Rickenbach Zäme z'Mettag näh	jeden 2. Donnerstag im Monat um 11:30 Uhr 13.07. 14. 09. 12.10. 09. 11. 14.12.23	S. 31
	C2 Mittagstisch in Pfeffikon En Guete!	jeden 1. Dienstag im Monat um 11.30 Uhr 05.09. 03.10. 07.11. 05.12.23	S. 31
	C3 Jassnachmittage Jetzt trumpfen wir auf	Donnerstag, 13.07.23 und 10.08.23 jeweils um 14:00 Uhr	S. 32
	C4 Jassturnier Metmache ond öpis gwönne	Donnerstag, 12.10.23 14:00 Uhr	S. 32
	C5 Spielnachmittag Wenn das Gehirn zur Hochform aufläuft	Donnerstag, 14.09.23 14:00 Uhr	S. 33
	C6 Jass- und Spielnachmittage Spielen und Spass haben	Donnerstag, 09.11.23 und 14.12.23 jeweils um 14:00 Uhr	S. 33
	C7 Kaffee-Chränzli mit Lotto Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Lotto	Donnerstag, 02.11.23 und 07.12.23 13:30 Uhr	S. 34
	C8 Filmnachmittag Dem Alltag entliehen und Träume leben lassen	Donnerstag, 21.12.23 14:00 Uhr	S. 34
VERANSTALTUNGEN	C9 Adventsfeier für SeniorInnen in Rickenach Einstimmung auf Weihnachten	Mittwoch, 13.12.23 13:30 Uhr	S. 35
	C10 Adventsfeier für SeniorInnen in Pfeffikon Einstimmung auf Weihnachten	Mittwoch, 06.12.23 14:00 Uhr	S. 35

Informationen zu den Angeboten

Anmeldung

Für die in offenen Gruppen durchgeführten Angebote und Aktivitäten ist keine Anmeldung erforderlich. Es können alle oder nur einzelne Veranstaltungen besucht werden, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anders verhält es sich bei den Kursen und zum Teil bei den Referaten. Hier kann eine Anmeldung vorgesehen sein. Der entsprechende Hinweis ist der detaillierten Ausschreibung zu entnehmen.

Versicherung

Bei allen Angeboten und Aktivitäten des Vereins Lebensweise schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Kosten

Der Verein Lebensweise will keine Gewinne erwirtschaften. Zur Deckung der Auslagen wird bei einzelnen Angeboten und Aktivitäten ein Unkostenbeitrag eingezogen. Betragshöhe und Zahlungsmodalitäten können der Ausschreibung entnommen werden. Die Mehrheit der Veranstaltungen hingegen ist kostenlos. Der Verein behält sich vor, für Ausgaben wie Mieten, Materialien etc. am Ende der Veranstaltung einen freiwilligen Unkostenbeitrag einzuziehen. Die Höhe des Betrags kann selbst bestimmt werden.

Transport

Bei Benützung von öffentlichen Verkehrsmitteln ist jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer für den Erwerb der erforderlichen Billette selbst verantwortlich und übernimmt auch deren Kosten.

Bei der Benützung von Privatautos erfolgt die Entschädigung an die Autolenkerin oder den Autolenker individuell und wird unter der jeweiligen Fahrgemeinschaft selbst geregelt.

HERBSTKONZERT

DES SENIORENORCHESTERS LUZERN

MITTWOCH 8.11.2023
UM 15 UHR

PFARRKIRCHE ST. MARGARETHA
IN RICKENBACH

EINTRITT FREI
TÜRKOLLEKTE



HAUPTSPONSOR
GEFU OBERLE AG

SEBASTIAN MÜLLER AG
BÄTTIG GOLDENBERGER ARCHITEKTUR AG
DIENSTSTELLE GESUNDHEIT UND SPORT KANTON LUZERN

leben
weise
Verein Rickenbach 60 plus

Programmübersicht

Kalender 2. Halbjahr 2023

07
JUL

05	Mi	Gemütliches Wandern	B3	19	Mi	Gemütliches Wandern	B3
		Fitgym	B5			Aktives Wandern	B4
06	Do	E-Bike Halbtagestour	B1				
13	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C1				
		Jassnachmittag	C3				

08
AUG

02	Mi	Gemütliches Wandern	B3	16	Mi	Gemütliches Wandern	B3
03	Do	E-Bike Tagestour	B1	23	Mi	Senioren-Ausflug Gemeinde	A10
10	Do	Jassnachmittag	C3	30	Mi	Aktives Wandern	B4
				31	Do	Hof Rickenbach	A5

09
SEP

05	Di	E-Bike 3-Tagestour Emmental	B2	20	Mi	Gemütliches Wandern	B3
		Mittagstisch in Pfeffikon	C2			Fitgym	B5
06	Mi	Gemütliches Wandern	B3	21	Do	Gleichgewicht und Balance	B6
		Fitgym	B5			Ausflug in die Lichthalle MAAG	A8
07	Do	Gleichgewicht und Balance	B6	27	Mi	Aktives Wandern	B4
		Ländlermusik im Löwen	A12			Fitgym	B5
13	Mi	Fitgym	B5	28	Do	Gleichgewicht und Balance	B6
		Gleichgewicht und Balance	B6			Dr. Beo Bachter	A7
14	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C1				
		Spielnachmittag	C5				

10
OKT

03	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C2	18	Mi	Kochkurs	A1
04	Mi	Gemütliches Wandern	B3			Gemütliches Wandern	B3
05	Do	E-Bike Tagestour	B1			Fitgym	B5
12	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C1	19	Do	Gleichgewicht und Balance	B6
		Jassturnier	C4			Sicherheit im Alter	A6
				20	Fr	Gedächtnstraining I	A3
				25	Mi	Aktives Wandern	B4
						Fitgym	B5
				26	Do	Gleichgewicht und Balance	B6
						Handlettering	A4

11
NOV

02	Do	E-Bike Halbtagestour	B1	15	Mi	Gemütliches Wandern	B3
		Gleichgewicht und Balance	B6			Fitgym	B5
		Kafi-Chränzli mit Lotto	C7	16	Do	Gleichgewicht und Balance	B6
03	Fr	Gedächtnstraining II	A3			Tabak- und Zigarren-Museum	A9
07	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C2	17	Fr	Gedächtnstraining III	A3
08	Mi	Gemütliches Wandern	B3	22	Mi	Fitgym	B5
		Fitgym	B5	23	Do	Gleichgewicht und Balance	B6
		Konzert Seniorenorchester Luzern	A11			SBB Mobile-App	A2
09	Do	Gleichgewicht und Balance	B6	29	Mi	Aktives Wandern	B4
		Mittagstisch in Rickenbach	C1			Fitgym	B5
		Jass- und Spielnachmittag	C6	30	Do	Gleichgewicht und Balance	B6

12
DEZ

01	Fr	Gedächtnstraining IV	A3	15	Fr	Gedächtnstraining V	A3
05	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C2	20	Mi	Gemütliches Wandern	B3
		Adventsfeier in Pfeffikon	C10			Fitgym	B5
06	Mi	Gemütliches Wandern	B3	21	Do	Filmnachmittag	C8
		Fitgym	B5				
07	Do	Gleichgewicht und Balance	B6				
		Anlass E-Bike und Wandern	B1/4				
		Kafi-Chränzli mit Lotto	C7				
13	Mi	Adventsfeier in Rickenbach	C9				
		Fitgym	B5				
14	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C1				
		Jass- und Spielnachmittag	C6				

Alltagsküche mit Tipps für genussvolle Mahlzeiten

A1 | Kochkurs – Genussvolle Ernährung



Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung fördert den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Freude am Essen ist die beste Voraussetzung für eine bedarfsdeckende Ernährung.

Datum	Mittwoch, 18. Oktober 2023
Ort	Schulküche Primarschulhaus Rickenbach
Dauer	von 16:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr (mit gemeinsamem Essen und Aufräumen)
Kursleitung	Madeleine Studer-Ceresa dipl. Fachlehrerin Hauswirtschaft und Ernährung
Ausrüstung	Schreibzeug, Schürze, evtl. Behälter für Resten
Kosten	CHF 50 pro Person bar oder mit TWINT
Kontakt	Alice Furrer Telefon 041 930 33 17 Mobile 078 607 79 33
Anmeldung	bis 15. September 2023 per Mail an alicefurrer@hotmail.com per Telefon oder mit Anmelde-Talon
Hinweis	Je nach Anzahl TeilnehmerInnen würde der Kurs zusätzlich am 25. Oktober 2023 stattfinden.

Inskünftig bequemer Reisen

A2 | Die SBB Mobile-App



Sie sind unterwegs und möchten für Ihre Reise die beste Verbindung finden oder ein Billett kaufen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt-für-Schritt die verschiedenen Anwendungen. Sie haben die Möglichkeit, das Gelernte selbstständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt, beim: Fahrplan abfragen, Billette kaufen, Voraussetzungen für den Billettkauf kennenlernen, Einblick ergattern in Easy Ride mit Check-in /Check-out-Funktion.

Datum	Donnerstag, 23. November 2023
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kursleitung	Referenten von «rundum mobil GmbH»
Kosten	kostenlos
Kontakt	Josef Wey Telefon 041 930 36 67 Mobile 079 430 52 75
Anmeldung	bis 9. November 2023 per Mail an josef.vey@weygroup.ch oder per Anmelde-Talon
Hinweis	maximal 18 Teilnehmende Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung
Voraussetzung für eine Teilnahme	Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit (iOS oder Android). Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Smartphones vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Gerät installiert ist. Vor dem Kurs bekommen Sie eine Anleitung zur Vorbereitung.

Denktreff für Senioren

A3 | Gedächtnistraining



In jedem Alter zu jeder Zeit – ein ganzheitliches Gedächtnistraining zu einem bestimmten Thema. Ein regelmässiges Gedächtnistraining führt zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung mit allen Sinnen und Konzentration. Es hilft den Alltag besser zu bewältigen, fördert soziale Kontakte und gibt Selbstvertrauen.

Datum	jeweils am Freitag 20.10.23 03.11.23 17.11.23 01.12.23 15.12.23
Ort	Gweyhuus Rickenbach
Dauer	14:15 Uhr bis 16:00 Uhr
Kursleitung	Rosemarie Gisler, Gedächtnistrainerin SVGT
Ausrüstung	Material wird zur Verfügung gestellt
Kosten	CHF 100 Bezahlung am ersten Termin mit TWINT oder mit QR Einzahlungsschein
Kontakt	Marianne Berger Telefon 041 930 16 56 Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	bis 30. September 2023 per Mail an berger_marianne@hotmail.com per Telefon oder mit Anmelde-Talon
Hinweis	Zur Durchführung sind mindestens 8 Anmeldungen erforderlich.

Gemeinsam Schönschreiben

A4 | Handlettering



Handlettering ist eine moderne Form des Schönschreibens. Mit speziellen Stiften, Brushpens, werden Buchstaben, Wörter und Texte kunstvoll geschrieben. Verschiedene Alphabete, Schattierungen und Verzierungsmöglichkeiten lassen viel Kreativität zu. So erhalten Glückwunschkarten und Sprüche eine ganz persönliche Note. Für Anfänger bestens geeignet, man braucht keine Vorkenntnisse.

Datum	Donnerstag, 26. Oktober 2023
Ort	Gweyhuus Rickenbach
Dauer	13:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Kursleitung	Marie-Therese Ulmi
Ausrüstung	Material wird zur Verfügung gestellt
Kosten	CHF 75 Barzahlung vor Ort mit TWINT oder mit QR Einzahlungsschein
Kontakt	Marianne Berger Telefon 041 930 16 56 Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	bis 05. Oktober 2023 per Mail an berger_marianne@hotmail.com , per Telefon oder mit Anmelde-Talon
Hinweis	Zur Durchführung sind mindestens 8 Anmeldungen erforderlich.

Wenn sich alles langsam verändert

A5 | Hof Rickenbach - ein Zuhause für Menschen mit Demenz



Datum	Donnerstag, 31. August 2023
Ort	Hof Rickenbach, Dominikusweg 3, Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kursleitung	Edith Kaufmann Bereichsleiterin Betreuung und Pflege
Kosten	kostenlos
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Die Diagnose Demenz ist anfänglich schwierig zu akzeptieren und bringt viele Herausforderungen mit sich. Eine Situation, welche von den Angehörigen meist nur über einen kurzen Zeitraum getragen werden kann. Der Hof Rickenbach ermöglicht mit seinen vielseitigen Angeboten den Demenzbetroffenen einen sinnstiftenden Alltag.

Dadurch wird das Umfeld entlastet. Das Langzeitangebot richtet sich vor allem an junge Menschen mit Demenz. Im Referat wird erklärt, was Demenz bedeutet und welche Auswirkungen die Krankheit für die Betroffenen hat. Am Schluss wird ein Rundgang durch den Hof Rickenbach angeboten.

Diebe schlafen nicht

A6 | Sicherheit im Alter



Datum	Donnerstag, 19. Oktober 2023
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursleitung	René Jurt Sicherheitsberater der Kantonspolizei Luzern
Kosten	kostenlos
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Das Leben im Alter wird oft ruhiger, man hat weniger Sorgen, mehr freie Zeit und weniger Verpflichtungen. Doch Achtung: Diebe und Betrüger schlafen nicht. Sie nutzen ganz gezielt eine gewisse «Altersnachlässigkeit» aus, sei es als Taschendieb im Bus, als windiger Weinverkäufer an der Haustür, als Telefonbetrüger oder sogar als Heiratsschwindler auf einer Partnervermittlungssite im Internet. Auch auf den Strassen wird es immer hektischer und es gibt jedes Jahr mehr Verkehr. Wie soll ich mich richtig verhalten? Die Luzerner Polizei informiert Sie gerne zum Thema «Sicherheit im Alter» und informiert Sie, wo die Gefahren im Alter lauern.

Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter

A7 | Was vor 100 Jahren so alles geschah



Datum	Donnerstag, 28. September 2023
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Referent	Bashi Müller
Kosten	kostenlos
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	keine erforderlich

Niemand kann wissen, was vor 100 Jahren so alles geschah. Niemand? Stimmt nicht – einer weiss es: Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter. Er nimmt uns mit auf eine Zeitreise, vermittelt uns historische Zusammenhänge und erzählt Geschichten: verständlich, humorvoll, scharfsinnig, mit viel Herzblut und grossem Sachverstand.

Amazônia

A8 | Ausflug in die Lichthalle MAAG Zürich



Datum	Donnerstag, 21. September 2023
Treffpunkt	11:15 Uhr Bushaltestelle Dorfwirtschaft, Rickenbach
Dauer	Abfahrt um 11:24 Uhr retour um 17:25 Uhr
Leitung	freie Besichtigung der Präsentation
Kosten	ÖV Halbtax CHF 28.00 Eintritt CHF 25.00 Bezahlung vor Ort
Kontakt	Marianne Berger Telefon 041 930 16 56 Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	bis 07. September 2023 per Mail an berger_marianne@hotmail.com per Mobile oder mit Anmelde-Talon
Verpflegung	kleines Restaurant vor Ort
Hinweis	Anfahrt mit ÖV ab Rickenbach oder bei genügend Teilnehmenden mit organisiertem Car

Die Ausstellung Amazônia des brasilianischen Fotografen Sebastiao Salgado ist dem grössten Regenwald der Welt und seiner indigenen Bevölkerung gewidmet. Die Werkschau vermittelt die Majestät der weiten Ebenen und der mächtigen Gebirgskzüge der Amazonas-Region. Der französische Musiker Jean-Michel Jarre hat eigens für die Ausstellung einen von den urtümlichen Geräuschen des Waldes, inspirierten Audiotrack komponiert. Dieser wird die Besucherinnen und Besucher auf ihrem Rundgang begleiten.

Ein Stück Schweizer Industriegeschichte

A9 | Tabak- und Zigarren-Museum der Villiger Söhne AG in Menziken



Das Tabak- und Zigarrenmuseum, das in einer ehemaligen Kapelle untergebracht ist, beherbergt alte Geräte und Maschinen, die für die Produktion verwendet worden sind. Verschiedene Produkte, Fotografien und vieles mehr vermitteln einen Überblick über die Entwicklung und die Blütezeit dieser Industrie in der Region. In einer gemütlichen Lounge können Raucherinnen und Raucher eine feine Zigarre geniessen. Nach der interessanten Führung werden die Besucher und Besucherinnen mit einem kleinen Apéro verwöhnt.

Datum	Donnerstag, 16. November 2023
Treffpunkt	13:30 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach für Teilnehmende aus Pfeffikon: 13:45 Uhr Schulhausplatz Pfeffikon
Dauer	14:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr
Kursleitung	Monika Villiger, Pfeffikon
Kosten	freiwilliger Unkostenbeitrag
Kontakt	Margrit Lustenberger Telefon 041 930 03 55 Mobile 079 156 21 82
Anmeldung	bis 06. November 2023 per Mail an hm.lustenberger@bluewin.ch per Telefon oder mit Anmelde-Talon

Gönn dir Geselligkeit

A10 | Seniorenausflug der Gemeinde



Für Rickenbach und Pfeffikon organisiert die Gemeinde einen Ausflug mit Zobighalt für Personen ab 74 Jahren. Alle Einwohnerinnen und Einwohner ab Jahrgang 1949 erhalten eine persönliche Einladung.

Datum	Mittwoch, 23. August 2023
Treffpunkt	Gemeindeparkplatz Rickenbach und Schulhaus Pfeffikon
Zeitpunkt	gemäss separater Einladung
Leitung	Gemeinde Rickenbach
Kosten	CHF 20
Kontakt	Gemeindeverwaltung Rickenbach Telefon 041 392 00 20
Anmeldung	gemäss persönlicher Einladung der Gemeinde

Populäre Klassik in der Pfarrkirche

A11 | Konzert des Seniorenorchesters Luzern



Das Seniorenorchester Luzern besteht aus über 50 Laien- und pensionierten Berufsmusikerinnen und -musikern. Mit grosser Leidenschaft und Hingabe erarbeitet das Orchester für jedes Jahr ein neues, ganz unterschiedliches Programm mit populärer Klassik. Die Nachmittagskonzerte sind in der Innerschweiz sehr beliebt. Erstmals gastieren sie im Herbst in unserer Region.

Datum	Mittwoch, 8. November 2023
Ort	Pfarrkirche Rickenbach
Dauer	15:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
Kosten	Türkollekte
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Geselligkeit und Unterhaltung mit der Ländlermusikformation «z'4't»

A12 | Ländlermusik im Löwen



Gemütlicher Höck mit Ländlermusik i de Leue-Stobe z'Rekkebach. Alte Innerschwyzer Tänze, vorwiegend traditioneller Überlieferung, werden gespielt von:

Erich Schmidlin (z'Toni's Erich): Schwyzerörgeli
Flori Röhlin, Sempach: Klarinette
Bärt Stähelin: Schwyzerörgeli, Halszither
Graf Franz, Malters: Bass

Datum	Donnerstag, 7. September 2023
Ort	Gasthaus Löwen
Dauer	14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Kosten	kostenlos
Kontakt	Marianne Berger Telefon 041 930 16 56 Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	nicht erforderlich

Mit Freunden und Strom unterwegs

B1 | E-Bike Tages- und Halbtagestouren



Zusammen mit Freunden die Schönheiten unserer Region erkunden, ein mit dem E-Bike doppelter Genuss. Nicht nur pedalen und strampeln, nein auch die Landschaft und Kameradschaft geniessen. Grund genug und auch die Regel, eine Pause einzulegen. Am Schluss der Tour genehmigen wir uns zusammen auch einen kleinen Drink. Wir freuen uns, jeweils eine kleinere oder grössere Gruppe zu begrüßen und mit den Interessierten eine schöne Radausfahrt zu erleben.

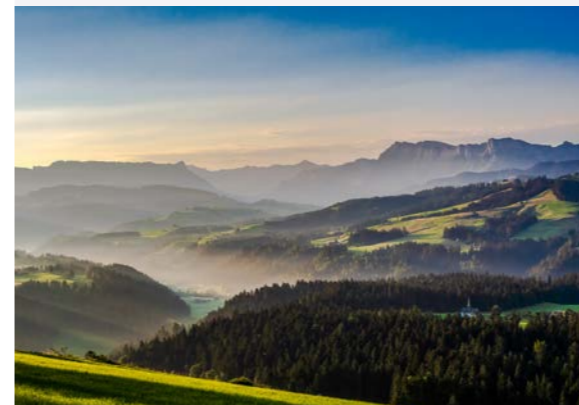
Treffpunkt	Dorfparkplatz Rickenbach
Dauer	3 bis 6 Stunden
Kursleitung	Markus Bühlmann
Bemerkung	Technisch einfache Touren auf Asphalt-, Kies-, Natur- und Waldwegen (normalerweise keine Single Trails)
Ausrüstung	E-Bike mit genügend Akku für die genannte Tour-Länge, angepasste Kleidung, Rad-Helm, gefüllte Trinkflasche, Zwischenverpflegung, auf Tagestouren besteht die Möglichkeit den Akku nachzuladen.
Kosten	kostenlos Kosten für Konsumation unterwegs und Mittagsverpflegung auf Tagestouren individuell
Kontaktpers.	Markus Bühlmann Mobile 079 339 79 22
Anmeldung	per Mobile oder per Mail an markus.buehlmann@sunrise.ch

Die Angabe der Handynummer ist erforderlich. Die Bestätigung und Benachrichtigungen betreffend Durchführung erfolgen per WhatsApp oder SMS.

Datum	Startzeit	Tour	Bezeichnung	Distanz
Do 06.07.23	08:30 Uhr	Halbtagestour	Kapelle Flöss	ca. 45 km
Do 03.08.23	08:30 Uhr	Tagestour	Kalthof	ca. 60 km
Di - Do 05.09.23 - 07.09.23		E-Bike 3-Tagestour Emmental	gemäss separater Ausschreibung auf Seite 27	
Do 05.10.23	08:30 Uhr	Tagestour	Hochwacht	ca. 85 km
Do 02.11.23	13:30 Uhr	Halbtagestour	Wauwilermoos	ca. 45 km
Do 07.12.23	13:30 Uhr	«Aktives Wandern» und «E-Bike-Touren» Gemeinsamer Anlass	Programm im Detail folgt	

Gemeinsam mit dem E-Bike unterwegs

B2 | 3-Tagestour Emmental



Wir freuen uns, zusammen mit einer kleineren oder grösseren Gruppe diese 3-Tagestour mit dem E-Bike ins Emmental zu erleben und zu geniessen.

Programm Übersicht

Dienstag, 05. September

Route ca. 74 km

Rickenbach – Geuensee – Schaubern – St. Erhard – Wauwil – Alberswil (Kaffeehalt) – Gettnau – Zell – Ufhusen – Huttwil – Eriswil – Fritze flue – Wasen i.E. (Mittagshalt) – Sumiswald – Ramsei – Zollbrück – Langnau i.E.

Mittwoch, 06. September

Individueller, velofreier Tag in Langnau i.E. oder Lüdere-Rondi Route ca. 43 km

Langnau i.E. – Gmünden- Lüderenalp – «Steygärtli» (Verpflegung) – Trachselwald – Ramsei – Zollbrück – Langnau i.E.

Donnerstag, 07. September

Route ca. 77 km

Langnau i.E. – Trubschachen – Wiggen – Escholzmatt – Schüpfheim (Kaffeehalt) – Hasle – Doppleschwand – Wolhusen – Geiss (Mittagshalt) – St. Ottilien – Buttisholz – Nottwil – Oberkirch – Sursee – Schenkön – Rickenbach

Wir werden auf Asphalt, Kies-, Natur- und Waldwegen unterwegs sein.

Datum	Dienstag – Donnerstag, 05. – 07. September 2023
Treffpunkt	Dorfparkplatz Rickenbach
Besammlung	8:45 Uhr, Tourstart 9:00 Uhr
Tourleiter	Markus Bühlmann 079 339 79 22 markus.buehlmann@sunrise.ch Josef Wey 079 430 52 75 josef.vey@weygroup.ch
Ausrüstung	E-Bike mit genügend Akku für die genannte Tages-tour-Länge, angepasste Kleider, Rad-Helm, gefüllte Trinkflasche, evtl. Regenkleidung, Ladegerät (Akkus können am Abend in der Unterkunft geladen werden, allenfalls auch unterwegs). Ersatzkleider, Freizeitkleider, Toilettenutensilien, Schlafzeug usw. in separater Reisetasche werden zum Hotel gefahren und wieder zurück an den Startort transportiert.
Unterkunft	Hotel Emmental, Langnau i.E. www.loewen-langnau.ch Doppel- oder Dreierzimmer mit Dusche/WC/TV Frühstücksbuffet, Service und Taxen
Kosten	Doppelzimmer CHF 160 pro Person, 2 Nächte Dreierzimmer CHF 140 pro Person, 2 Nächte Zusätzliche Kosten für Getränke, Pausenkaffee und Verpflegungen (Mittagessen) unterwegs individuell. Halbpension Menü (Abend) 3-Gang Menü CHF 38 pro Person 4-Gang Menü CHF 45 pro Person
Anmeldung	bis 10. August 2023 mit Anmelde-Talon auf Seite 37 Die Angabe der Handynummer ist erforderlich. Die Bestätigung und Benachrichtigungen betreffend Durchführung erfolgen per WhatsApp oder SMS.
Versicherung	Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung besorgt.

Wandern in der näheren Umgebung

B3 | Gemütliches Wandern

Über die Hälfte der Schweizer Wohnbevölkerung wandert regelmässig. Das Wandern ist die beliebteste Bewegungs- und Sportaktivität in der Schweiz. Das weite und abwechslungsreiche Wanderwegnetz ermöglicht es, die vielen unterschiedlichen Bedürfnisse von Wandernden aller Altersgruppen abzudecken. Das gemütliche Wandern bietet für alle Frauen und Männer aus Rickenbach und Umgebung kurze, technisch einfache Wanderungen.

Datum	jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 05.07. 19.07. 02.08. 16.08. 06.09. 20.09. 04.10. 18.10. 08.11. 15.11. 06.12. 20.12.2023
Treffpunkt	jeweils 13:30 Uhr Parkplatz Gasthaus Löwen, Rickenbach
Dauer	ca. 2 Stunden
Kursleitung und Kontakt	Josy Schmid-Stocker Telefon 041 930 17 14
Ausrüstung	der Witterung angepasste Kleidung
Kosten	kostenlos Kosten für allfällige Konsumation und ÖV-Tickets individuell
Anmeldung	erwünscht, nicht zwingend erforderlich

Gemeinsam unterwegs

B4 | Aktives Wandern

Ob eine einfache Wanderung oder eine anspruchsvolle Tagestour. Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und fördert Ausdauer und Trittsicherheit. Unser Wanderteam bietet regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an. Wandern Sie mit uns durch die wundervolle Natur. Die Wanderungen finden nach Möglichkeit bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt	Dorfparkplatz, Gweystrasse, Rickenbach
Kursleitung	Markus und Pia Grossmann
Kosten	kostenlos
Kontakt	Markus Grossmann Telefon 079 548 03 45
Ausrüstung	gutes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz, Zwischenverpflegung, evtl. Wanderstöcke
Anmeldung	nicht erforderlich

Datum	Zeit	Tour/ Route	Distanz	Auf / Ab	Wanderzeit	Anreise
Mi 19.07.23	13:30 Uhr	Rund um den Stierenberg	8.0 km 10.5 km	160/160 m 300/300 m	2 Std. 3 Std.	– –
Mi 30.08.23	13:30 Uhr	Schlossrued Höhenweg	7.5 km	230/230 m	2 Std.	PW
Mi 27.09.23	11:20 Uhr	Hildisrieden – Golfplatz – Rickenbach	13.0 km	220/210 m	3 Std. 15 min	ÖV
Mi 25.10.23	11:00 Uhr	Luzerner Kapellenweg Teil 1 Ettiswil – Buttisholz	8.0 km	130/80 m	2 Std.	PW/ÖV
Mi 29.11.23	11:00 Uhr	Luzerner Kapellenweg Teil 2 Buttisholz – Hellbühl	12.5 km	310/240 m	3 Std. 15 min	PW/ÖV
Do 07.12.23	13:30 Uhr	«Aktives Wandern» und «E-Bike-Touren» Gemeinsamer Anlass	Programm im Detail folgt			

Fitness für das Wohlbefinden

B5 | Fitgym in Pfeffikon



Das Seniorenturnen lässt Einschränkungen vergessen und macht richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht. Die offene Sportgruppe Fitgym läuft unter Pro Senectute und wird von ausgebildeten Erwachsenensportleitern und -leiterinnen geführt.

Datum	jeden Mittwochnachmittag (Ausnahme Schulferien)
Ort	Mehrzweckhalle Pfeffikon
Dauer	14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Leitung	Jeannette Stoll, Cornelia Stüssi, Yvonne Küng, Magda Estermann
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	im 1. Halbjahr CHF 84 im 2. Halbjahr CHF 60 Die Kosten werden über Pro Senectute abgerechnet.
Kontakt	Jeannette Stoll Mobile 079 471 54 40
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich, Gratis-Schnupperlektionen
Bemerkung	gemeinsame Fahrmöglichkeit von Rickenbach nach Pfeffikon bei Jeannette Stoll abklären

WIR STELLEN IHNEN VOR

Unsere Leiter «Aktives Wandern»

Markus und Pia Grossmann-Haas

Markus und Pia Grossmann sind seit ein paar Jahren in Pension. Markus Grossmann war während mehreren Jahren als Betriebsleiter bei der Firma Kay Schiebler (Schweiz) AG in Rickenbach tätig. Er war Mitglied des Turnvereins und engagierte sich später als Trainer bei Jugend-, Herren- und Damen-Mannschaften. Pia Grossmann war Kundenberaterin bei der CSS Krankenversicherung und engagierte sich als Mitglied und Präsidentin im Damenturnverein. Sie sind Eltern von zwei erwachsenen Söhnen und Grosseltern von 5 Enkelkindern. Sport und Bewegung sind ihnen nach wie vor sehr wichtig. Sie geniessen die Zeit beim Biken oder Wandern, aber auch die Zeit mit den Enkelkindern.

Sie haben sich bereit erklärt, in unserem Verein als Leiter «Wandern» mitzuwirken. Geplant ist in der Regel jeden letzten Mittwoch des Monats eine Tages- oder Halbtageswanderung. Die Details dazu finden sich in der Kursausschreibung und in der Zusammenfassung aller Angebote.



Sicher stehen – sicher gehen

B6 | Gleichgewicht und Balance



Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Kraft und Gleichgewicht sind bis ins hohe Alter trainierbar. Im Kurs werden Kraft, Balance, Koordination und Ausdauer trainiert. Das Ziel ist, dass Sie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können.

Datum	12 x am Donnerstagnachmittag 07. September bis 07. Dezember 2023 (Ausnahme Schulferien)
Ort	Bewegungsraum, Stöckenstrasse 8, Rickenbach
Dauer	13:30 Uhr bis 14:30 Uhr
Kursleitung	Yvonne Küng, Leiterin Erwachsenensport esa, BeBo
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 276 bezahlbar mit QR-Einzahlungsschein auf Rechnung
Kontakt	Yvonne Küng Mobile 079 794 37 89
Anmeldung	bis 26. August 2023 per Mobile oder per Mail an ykueng@bluewin.ch

Tanzen hält fit und jung

B7 | Internationale Volks- und Kreistänze



Ab 60 tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder.

Reaktion, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert. Die offene Gruppe der Volks- und Kreistänze läuft unter Pro Senectute und wird von einer ausgebildeten Erwachsenensportleiterin geführt.

Datum	Dienstagnachmittag oder Samstagvormittag (Ausnahme Schulferien) Die entsprechenden Termine werden jeweils im Pfarreiblatt publiziert.
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	Dienstag, 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr oder Samstag, 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Leitung	Mary-Therese Keller D'Angelo
Ausrüstung	bequeme Schuhe und Bekleidung
Kosten	CHF 90 für ein 10er Abo Kosten werden über Pro Senectute abgerechnet.
Kontakt	Mary-Therese Keller D'Angelo für Informationen und Fragen: Telefon 041 630 01 14 Mobile 079 510 45 02
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich Gratis-Schnupperlektionen

Zäme zMettag näh

C1 | Mittagstisch in Rickenbach



www.frauenbund-rickenbach.ch

Der Frauenbund organisiert in der Regel jeden zweiten Donnerstag im Monat einen gemeinsamen Mittagstisch. Das sehr beliebte gemeinsame Mittagessen findet abwechselungsweise im Gasthaus Löwen oder in der Dorfwirtschaft Rickenbach statt.

Datum	jeden 2. Donnerstag im Monat um 11:30 Uhr 13.07. 14. 09. 12.10. 09. 11. 14.12.2023
Ort	Gasthaus Löwen oder Dorfwirtschaft in Rickenbach Das entsprechende Restaurant wird jeweils im Pfarreiblatt publiziert.
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	Das Mittagessen bezahlen die Teilnehmenden selber. Kaffee und Dessert werden jeweils vom Frauenbund offeriert.
Anmeldung	Anmeldung durch teilnehmende Person direkt beim betreffenden Restaurant Gasthaus Löwen 041 930 12 13 Dorfwirtschaft 041 932 13 33

Zäme zMettag näh

C2 | Mittagstisch in Pfeffikon



Essen, Plaudern, Kontakte schaffen und die gemeinsame Zeit geniessen!

Datum	jeden 1. Dienstag im Monat um 11:30 Uhr 05.09. 03.10. 07.11. 05.12.2023
Ort	Restaurant Löwen Pfeffikon
Kosten	Das Mittagessen und Getränke bezahlen die Teilnehmenden selber
Kontakt	Margrit Lustenberger Telefon 041 930 03 55 Mobile 079 156 21 82
Anmeldung	nicht erforderlich

Jetzt trumpfen wir auf

C3 | Jassnachmittage



Termine Donnerstag, 13.07. | Donnerstag, 10.08.2023
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Leitung Margrit Lustenberger und Team
Kosten kostenlos
Kontakt Margrit Lustenberger
 Telefon 041 930 03 55 | Mobile 079 156 21 82

Anmeldung nicht erforderlich
Spielregeln Gespielt wird der «Schieber». Die Partnerin oder der Partner sowie die Gegenpartei werden zugelost. In der Mitte des Nachmittags wird eine neue Spielgruppe zusammengestellt. Alle Punkte zählen einfach, es kann nicht gewiesen werden. Das Spiel endet bei 1000 Punkten.

Wer hats erfunden – wir Schweizer? Nein, das Jassen haben wir nicht erfunden. Auch wenn es so etwas wie ein Schweizer Nationalsport ist. Jassen hat einen hohen Unterhaltungswert, verjagt Alltagsstress und Langeweile. Und beim Jassen ist Hirntätigkeit gefordert: Für den Ausgang des Spiels ist gute Konzentration entscheidend. Es braucht aber auch etwas Glück, die zugewiesenen Karten müssen passen. Im Vordergrund stehen der Spass und die Freude am Spiel.

Metmache ond öpis gwönne

C4 | Jassturnier



Datum Donnerstag, 12. Oktober 2023
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Leitung Josef Wey und Team
Kosten kostenlos
Kontakt Josef Wey
 Mobile 079 430 52 75

Anmeldung nicht erforderlich
Hinweis Gespielt wird der «Schieber» mit zugelostem Partner oder zugeloster Partnerin. Bei jedem Spiel kann frei zwischen Trumpf, Oben oder Unten gewählt werden. Alle Spielvarianten werden einfach gezählt. Weis und Stöck werden nicht gezählt. Eine Passe beinhaltet 8 Spiele (2 Runden). Am ganzen Turnier werden 3 Passen gespielt. Für jede Passe werden die Parteien neu zugelost. Weitere Details des Reglements werden am Turnier bekannt gegeben. Alle Teilnehmenden erhalten einen kleinen Preis.

Das Jassen fördert die geistige Beweglichkeit, strategisches Denken und die Konzentrationsfähigkeit. Das Jassen ist in der Schweiz aber auch der Inbegriff von Geselligkeit, es lässt sich dabei sogar herrlich streiten. Sind Sie mit dabei, sich mal mit andern zu messen?

Wenn das Gehirn zur Hochform aufläuft

C5 | Spielnachmittag



Termine Donnerstag, 14. September 2023
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Leitung Team der Ludothek Sursee
Kosten kostenlos
Kontakt Kilian Wigger
 Mobile 079 659 56 35

Anmeldung nicht erforderlich
 Im Mittelpunkt des Spielnachmittags aber stehen der Spass und das gemütliche Zusammensein. Gerne erinnern wir uns an die Spielnachmittage in der Kindheit, die wie im Flug vergingen. Der Anlass wird von einem Team der Ludothek Sursee geleitet. Es bringt Spiele mit, die sich besonders gut für ältere Personen eignen.

Spielen regt die Kreativität und die Fantasie an, gibt neue Denkanstösse und schafft dadurch Freiräume im Kopf. Somit läuft das Gehirn beim Spielen zur Hochform auf. Das liegt daran, dass sich beim Denken, Überlegen oder Rätseln viele Gehirnzellen neu vernetzen können. Dadurch wird das Gedächtnis gefördert.

Spielen und Spass haben

C6 | Jass- und Spielnachmittage



Termine Donnerstag, 9.11. | Donnerstag, 14.12.2023
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Leitung Margrit Lustenberger und Team
Kosten kostenlos
Kontakt Margrit Lustenberger
 Telefon 041 930 03 55 | Mobile 079 156 21 82

Anmeldung nicht erforderlich
 Wer sich für die Gesellschaftsspiele entscheidet, dem steht eine grosse Auswahl zur Verfügung: Brett- und Kartenspiele, anspruchsvolle Spiele und solche, bei denen man einfach Glück haben muss. Wir haben für alle das Passende dabei.

Jassen oder Spielen? Sich ab und zu ob der schlechten Karten aufregen oder doch lieber «Mensch ärgere dich nicht»? Seine Trümpfe schnell ausspielen oder doch lieber «Eile mit Weile»? Sie haben die Qual der Wahl. Es spielt eigentlich keine Rolle, wofür Sie sich entscheiden. Im Mittelpunkt stehen das gemütliche Beisammensein und Spass am Spiel.

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Lotto

C7 | Kafi-Chränzli mit Lotto



Termine	Donnerstag 2.11. Donnerstag 07.12.2023
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Zeit	13:30 Uhr
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	kostenlos
Kontakt	Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund Mobile 079 478 36 44
Anmeldung	nicht erforderlich

Der Frauenbund organisiert im November und im Dezember zweimal an einem Donnerstagnachmittag ein Kafi-Chränzli mit Lotto.

Dem Alltag entfliehen und Träume leben lassen

C8 | Filmnachmittag



Datum	Donnerstag, 21. Dezember 2023
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Leitung	Kilian Wigger
Kosten	kostenlos
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Kino zu einer angenehmen Tageszeit, ein Film, der extra für ältere Personen ausgewählt wird und die Lokalität dazu gleich vor der Haustür – was will man noch mehr.

Tauchen Sie mit uns ein in eine farbige Welt voller Lebensgeschichten, Lebensfreude und Humor. Freuen Sie sich mit andern zusammen, lachen, klat-schen oder weinen Sie – es gibt viele Gründe, den Filmnachmittag zu besuchen.

Am Ende des Films besteht die Möglichkeit, noch etwas zusammensitzen und über den Film zu diskutieren. Der Titel des Films wird einige Tage vor der Vorführung bekanntgegeben.

Einstimmung auf Weihnachten

C9 | Adventsfeier in Rickenbach



Datum	Mittwoch, 13. Dezember 2023
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Zeit	13:30 Uhr
Kursleitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	kostenlos
Kontakt	Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund Mobile 079 478 36 44
Anmeldung	bis 08. Dezember 2023 bei Sandra Wyss

Der Frauenbund organisiert für Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahren eine Adventsfeier mit einem Essen im Pfarrsaal Rickenbach.

Einstimmung auf Weihnachten

C10 | Adventsfeier in Pfeffikon



Datum	Mittwoch, 06. Dezember 2023
Ort	Mehrzweckhalle Pfeffikon
Zeit	14:00 Uhr
Leitung	Pfarreirat Pfeffikon
Kosten	kostenlos
Kontakt	Silvia Achermann, Präsidentin Pfarreirat
Anmeldung	gemäss separater Einladung

Der Pfarreirat Pfeffikon organisiert eine Adventsfeier für alle Seniorinnen und Senioren von Pfeffikon, welche über 65 Jahre alt sind.

Wir benötigen Ihre Unterstützung

Zielsetzungen des Vereins

Der Verein Lebensweise hat sich zum Ziel gesetzt, dass sich ältere Personen im Rahmen ihrer Möglichkeiten für die Gesellschaft engagieren können. Er stellt Angebote in den verschiedenen Bereichen der Lebensgestaltung zur Verfügung und publiziert in einem Halbjahresprogramm die verschiedenen Aktivitäten. Der Verein verfolgt keine kommerziellen Zwecke und die verantwortlichen Organe sind alle ehrenamtlich tätig.

Jede Spende ist uns herzlich willkommen

Um die Ziele umsetzen zu können, ist der Verein auf die Unterstützung von Gönnern und Sponsoren angewiesen. Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie uns bei unserer Arbeit im Dienste älterer Menschen.

Mit dem nachstehend abgebildeten QR-Einzahlungsschein können Sie Ihren Gönnerbeitrag überweisen. Wenn Sie uns als Projekt- oder Veranstaltungssponsor unterstützen möchten, bitten wir Sie, uns zu kontaktieren.

Projekt- und Veranstaltungssponsoring

Mit einem Beitrag von CHF 1'000 und mehr an ein Projekt oder an eine Veranstaltung werden Sie in unserem Halbjahresprogramm als Projekt- oder Veranstaltungssponsor namentlich aufgeführt und auch in der Detail-Ausschreibung erwähnt. Bei einer Veranstaltung oder einem Gönner-Apéro können Sie unseren persönlichen Dank entgegen nehmen.

Premium Gönner

Bei einem Gönnerbeitrag von CHF 500 und mehr werden Sie in unserem Halbjahresprogramm namentlich als Premium-Gönner aufgeführt. Als Premium-Gönner laden wir Sie gerne ein zu einem Gönner-Apéro anlässlich einer Veranstaltung.

Gönner

Jede Spende ist uns herzlich willkommen und unterstützt uns bei unserer Arbeit. Jeder Gönner, der uns einen Beitrag von CHF 100 und mehr überweist, wird jeweils im nächsten Programmheft namentlich als Gönner aufgeführt.

Zur besseren Lesbarkeit wurde auf dieser Seite meist auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Die gewählte Form ist demnach geschlechtsneutral zu verstehen.

«Das Geld erhält seinen wirklichen Wert erst, wenn es wertvoll eingesetzt wird.»



Kontakt

Josef Wey
Wilhelmsweg 9
6221 Rickenbach

josef.vey@weygroup.ch

Jetzt mit TWINT spenden!



oder mit Einzahlungsschein

Anmeldung für die Angebote

Hiermit melde ich mich definitiv für das/die folgende/n Angebot/e an:

Bitte beachten Sie in der Gesamtübersicht oder in der Detailausschreibung, ob eine Anmeldung erforderlich ist.

Kurs-Nr	Kurs-Titel	Kurs-Nr	Kurs-Titel

Name	Vorname
Strasse	PLZ Ort
Telefon	Mobile
Geburtstag	Mail

Ich möchte künftig per Mail über die Veranstaltungen informiert werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Anmeldung für die 3-Tagestour mit dem E-Bike im Emmental

Hiermit melde ich mich definitiv für die 3-Tagestour mit dem E-Bike im Emmental an:

Daten Dienstag, 5. bis Donnerstag, 7. September 2023
Treffpunkt Dorfparkplatz, Rickenbach um 08.45 Uhr | Tourstart 9:00 Uhr

Name	Vorname
Strasse	PLZ Ort
Telefon	Mobile
Geburtstag	Mail

Doppelzimmer
 Dreierzimmer

Namen Begleitperson/en: _____

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Anmeldung verbindlich bis am 10. August 2023 und mit Überweisung der Zimmerkosten an:

Markus Bühlmann, Joderweg 4, 6221 Rickenbach | markus.buehlmann@sunrise.ch
Bezahlung: per Twint an 079 339 79 22 oder bar

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH19 0630 0506 5995 4190 4
Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
6221 Rickenbach LU

Zahlbar durch

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Konto / Zahlbar an
CH19 0630 0506 5995 4190 4
Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
6221 Rickenbach LU

Zahlbar durch

Währung Betrag
CHF

Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
Kilian Wigger
Panoramaweg 15
6221 Rickenbach

Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
Markus Bühlmann
Joderweg 4
6221 Rickenbach

Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus

Präsident

Kilian Wigger
Panoramaweg 15 | 6221 Rickenbach
kilianwigger@hotmail.com
Mobile 079 659 56 35

Bereich Angebote

Marianne Berger-Wey
Menzikerstrasse 21 | 6221 Rickenbach
berger_marianne@hotmail.com
Mobile 078 851 97 39

Bereich Sport und Bewegung

Markus Bühlmann
Joderweg 4 | 6221 Rickenbach
markus.buehlmann@sunrise.ch
Mobile 079 339 79 22

Bereich Kultur und Bildung

Xaver Sidler
Joderfeldweg 1a | 6221 Rickenbach
sidler@kaktus.ch
Mobile 079 642 61 92

Bereich Begegnungen, Austausch

Margrit Lustenberger-Lipp
Moosmattstrasse 1 | 6221 Rickenbach
hm.lustenberger@bluewin.ch
Telefon 041 930 03 55

Bereich Externe Anbieter

Alice Furrer-Hüsler
Joderfeldweg 6 | 6221 Rickenbach
alicefurrer@hotmail.com
Mobile 078 607 79 33

Finanzen

Josef Wey
Wilhelmsweg 9 | 6221 Rickenbach
josef.vey@weygroup.ch
Mobile 079 430 52 75

www.lebensweise.ch

Wichtige Kontakte

Allgemein

Ärzte

Dr. med. pract. Ismet Idrizzi
Rösslistrasse 7 | 6221 Rickenbach
Telefon 041 930 19 70

Dr. med. Corina Villiger Christ
Eichbühl 4 | 5735 Pfeffikon
Telefon 062 771 01 17

Xundheitszentrum Beromünster
Spielmatte 1 | 6222 Gunzwil
Telefon 041 935 41 41

Luzerner Kantonsspital Sursee
Spitalstrasse 16a | 6210 Sursee
Telefon 041 926 45 45

Asana Spital Menziken
Spitalstrasse 1 | 5737 Menziken
Telefon 062 765 31 31

Spitex

Michelsamt-Büron-Schlierbach

Spielmatte 1 | 6222 Gunzwil
Telefon 041 930 28 88

Betreutes Wohnen Rickenbach AG

Kirchweg 4 | 6221 Rickenbach
Telefon 041 930 25 64

Betreuungs- und Pflegedienst

Michelsamt GmbH
Kirchweg 4 | 6221 Rickenbach
Telefon 041 930 18 01

Seeblick

Haus für Pflege und Betreuung

Spitalstrasse 16b | 6210 Sursee
Telefon 041 926 51 51

Hof Rickenbach

Dominikusweg 3 | 6221 Rickenbach
Telefon 041 932 48 00

Krankenmobilen, Samariterverein

Stefan Schmidlin
Dorfstrasse 10 | 6221 Rickenbach
Mobile 079 263 20 26

Mahlzeitendienst, Pflegeheim

Bärgmättli | 6215 Beromünster
Telefon 041 932 17 00

Kath. Pfarramt St. Margaretha

Rickenbach
Telefon 041 930 12 26
Mo – Mi und Fr 08:30 bis 10:30 Uhr

Kath. Pfarramt St. Mauritius

Pfeffikon
Telefon 062 117 15 08
Di und Do 08:30 bis 11:00 Uhr

Reformierte Kirchgemeinde Sursee

Region Michelsamt | Gunzwil
Telefon 041 930 03 63

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle
Telefon 041 226 11 88
Sprechstunde in Beromünster
Telefon 041 268 60 94
www.lu.prosenectute.ch

lebensweise

Verein Rickenbach 60 plus

HALBJAHRESPROGRAMM 2 | 23

Auflage 01 – 13.06.2023

Herausgeber

Lebensweise – Verein Rickenbach 60 plus
Präsident Kilian Wigger
Panoramaweg 15
6221 Rickenbach

Druck

Wallimann Druck und Verlag AG
6215 Beromünster

Layout

atelier a3 Rickenbach | Jasmin Lanker

Bildmaterial

Albert Schaffhauser | Jasmin Lanker
Kilian Wigger | liz. oder zVg.

