

leben weise

Verein Rickenbach 60 plus

HALBJAHRES PROGRAMM

1 | 24

EIN RÜCKBLICK

Startveranstaltung | Aktivitäten S 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Pensionierung S 6

Ernährung ab 60 Jahren S 12

Freiwilligenarbeit S 14

ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Bildung und Kultur S 21

Sport und Bewegung S 25

Begegnungen und Austausch S 29



Wir haben noch etwas vor!



Liebe Rickenbacherinnen Liebe Rickenbacher

Im Namen des Vereins Lebensweise bedanke ich mich für die vielen positiven Rückmeldungen, welche wir zu unserem ersten Halbjahresprogramm erhalten haben. Das grösste Kompliment sind die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche die einzelnen Veranstaltungen besuchen. All das motiviert, unsere Arbeit im gleichen Stil fortzusetzen.

Ich freue mich, Ihnen das neue Programm für das 1. Halbjahr 24 vorstellen zu dürfen. Die Themenschwerpunkte bleiben unverändert:

Bildung und Kultur, Sport und Bewegung, Austausch und Begegnungen. Die einzelnen Angebote verstehen wir als Zutaten für ein langes und gesundes Leben.

Unser Verein Lebensweise richtet sich an Personen im Altersbereich 60 plus. Somit sind einige noch berufstätig und stehen kurz vor dem Übergang vom Arbeitsleben in den (Un-)Ruhestand.

In der aktuellen Ausgabe unseres Programmhfts befassen wir uns eingehender mit der Pensionierung. Eine trockene Materie? Weit gefehlt. Lassen Sie sich überraschen.

Ich freue mich, Sie (wieder) an einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Kilian Wigger
Präsident



wer
wie
warum
wo
was

EIN RÜCKBLICK 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Pensionierung – Abschied und Neubeginn	6
Interview mit Susanne und Bruno Ruesch	8
Interview mit Julia und Albert Villiger	10
Ernährung ab 60 Jahren	12
En Guete	13
Freiwilligenarbeit	14
Vorbereitungsarbeiten für den Auffahrtsumritt	15
In eigener Sache	15

HALBJAHRESPROGRAMM 1|24

Programmübersicht nach Themen	16
Programmübersicht im Kalender	18
Informationen zu den Angeboten	20
Bildung und Kultur	21
Sport und Bewegung	25
Begegnungen und Austausch	29

WIR STELLEN IHNEN VOR

Unser Leiterinnen-Team «Fitgym Pfeffikon»	36
---	----

WIR DANKEN 38

WICHTIGE KONTAKTE 39

www.lebensweise.ch



Ein Rückblick

Am 27. Oktober 2022 wurde der Verein Lebensweise gegründet. Nach einer intensiven Vorbereitungsphase mit wertvollen Kontakten mit anderen Organisationen und Institutionen im Bereich 60 plus waren die Entgegennahme des ersten, druckfrischen Halbjahresprogramms und die anschliessende Präsentation des Programms grosse Meilensteine.

Die Startveranstaltung im Pfarrsaal Rickenbach wurde von über 120 interessierten Personen besucht. Anfang Juli 2023 waren das traditionelle «gemütliche Wandern» und eine E-Bike-Tour die ersten Aktivitäten.

Die nachfolgenden Bilder und Kommentare sind Eindrücke und Rückmeldungen von einigen Aktivitäten. Sie widerspiegeln eine kleine Auswahl von Angeboten aus dem umfangreichen Programm.

An dieser Stelle gilt ein grosses Dankeschön allen Bereichsleitenden, allen Tourenleitenden, allen Veranstaltungsverantwortlichen, allen Referenten und Kursleitern sowie den verschiedenen Helferinnen und Helfern im Hintergrund.

Vielen Dank aber insbesondere allen Teilnehmenden an unseren Veranstaltungen und Angeboten.



Kochen

Einige Rickenbacherinnen und Rickenbacher sind der Einladung des Vereins Lebensweise zum Kochkurs «Genussvolle Ernährung» gefolgt. Die Kursleiterin Madeleine Studer-Ceresa verstand es ausgezeichnet, das Thema mit der Alltagsküche zu verbinden und die Gruppe kompetent und umsichtig beim Kochen zu begleiten. Das gemeinsame Kochen und Essen begeisterte.



E-Bike-Touren

Unter dem Motto «Mit Freunden und Strom unterwegs» gestalteten sich die geplanten E-Bike-Touren zu eindrucksvollen Fahr-Erlebnissen. Die teilnehmenden Personen genossen bei stets strahlendem Wetter die Schönheiten unserer Region und den geselligen Austausch. Ein besonderes Highlight war die abwechslungsreiche 3-Tages-Tour ins Emmental.



Aktives Wandern

Die Bewegung in der Natur fördert die Ausdauer und die Trittsicherheit. Wenn wir das in geselliger Gemeinschaft tun, wird es zu einem Wandererlebnis. Die bisherigen Wanderungen waren alle gut besucht.

Die Teilnehmenden schätzten nicht nur die Aktivität in der Natur, sondern auch die wertvollen Gespräche.



Jass-Nachmittage

«Jetzt trumpfen wir auf» lautete das Motto der Jass-Nachmittage. Die verantwortlichen Personen staunten nicht schlecht, als sich beim ersten Anlass insgesamt 36 Personen zu spannenden Jass-Runden gesellten.

Bei einem Glas Wein in gut gelaunter Runde hofften alle auf Kartenglück. Im Vordergrund standen der Spass und die Freude am Spiel.



Jasmin Lanker
Grafikerin atelier a3

«Das Projekt wurde für mich zu einer Herzensangelegenheit. Ich bin beeindruckt von diesem umfangreichen Angebot und dem Engagement der Initiantinnen und Initianten.»



Sepp Sigrist
Teilnehmer E-Bike-Touren

«Ich bin seit ein paar Jahren begeisterter E-Bike-Fahrer. Die Ausfahrten im Kreise Gleichgesinnter machen Spass. Sie geben mir zudem die Möglichkeit, neue Landschaften und neue Menschen kennenzulernen.»



Iren Müller
Teilnehmerin Aktives Wandern

«Ich bin gerne dabei beim Wandern. Ich geniesse die gemeinsame Bewegung in der Natur und schätze die vielen wertvollen neuen Kontakte.»

Lebensweise – weise leben

Pensionierung – Abschied und Neubeginn

Das Thema Pensionierung ist vielschichtig und muss individuell angegangen werden. Nur schon der Zeitpunkt lässt grossen Spielraum offen. Viele Erwerbstätige lassen sich fröhlich pensionieren, andere arbeiten auch nach Erreichen der Altersgrenze weiter. Wir könnten nun an dieser Stelle eine Abhandlung über alle relevanten Themen wie Wohnen, Geld, Erbrecht und Versicherungen schreiben. Darauf verzichten wir.

Vielmehr lassen wir Rickenbacherinnen und Rickenbacher darüber sprechen, wie sie sich auf die Pensionierung vorbereiten oder vorbereitet haben und wie sie ihren neuen Lebensabschnitt gestalten.

Wer jedoch mehr wissen will, besucht ein Seminar, studiert einen Ratgeber, philosophiert im stillen Kämmerlein über die eigenen Lebensträume und Ideale, kontaktiert Finanzfachleute oder – wie in unserem Fall – spricht mit erfahrenen Pensionierten. In einem Punkt sind sich alle einig: Halten Sie Körper und Geist in Bewegung und passen Sie ihre Ernährungsgewohnheiten und ihren Lebensstil den neuen Umständen an. Dafür werden Sie mit unerwarteten Freuden belohnt.

«Pensioniert werden ist ähnlich aufregend wie heiraten.»

Ob dem auch wirklich so ist, lassen wir mal offen. Das müssen alle für sich selbst beantworten.



Wir fragten nach. Sie antworteten!

Wir haben im Ortsteil Pfeffikon vier Frauen zur Pensionierung befragt.



Was muss man tun, um glücklich pensioniert zu sein, und wie gelingt es Ihnen?

«Ich gestalte mir einen abwechslungsreichen Alltag. Ich bin vielseitig interessiert und habe diverse Hobbys, z.B. arbeite ich gerne im Garten, lese viel oder töpfer auch sehr gerne. All das macht mir Freude und macht mich froh und zufrieden.»

Marie-Therese Schaffhauser



«Wichtig für mich ist, dass ich mich am gesellschaftlichen Leben beteilige. Ich besuche diverse Anlässe wie Lotto, Mittagstisch oder gehe wandern mit Kolleginnen. Man muss selbst etwas dazu beitragen, dass man nicht isoliert ist. So kann ich das Pensioniertsein geniessen.»

Bethli Erni



«Ich nehme an den neuen und vielseitigen Angeboten des Vereins Lebensweise teil, welche mir grosse Freude bereiten. Für mich ist es eine interessante Abwechslung im Alltag.»

Hildegard Galliker



Welche Tipps haben Sie für Personen, welche nächstens pensioniert werden?

«Struktur in den Tag bringen, wie z. B. Aktivitäten planen: Wandern, Velofahren, Ausflüge unternehmen. Alles tun, wozu man bis jetzt keine Zeit hatte, jedoch schon lange machen wollte. Nicht alles aufschieben, denn keiner weiss, wie viel Zeit ihm/ihr noch bleibt!»

Lilly Galliker

Interview mit Susanne und Bruno Ruesch



Susanne und Bruno Ruesch wohnen in Rickenbach. Sie haben drei Kinder. Susanne ist Hausfrau, Bruno arbeitete bei der CREABETON AG im Marketing. Bruno ist seit Ende September 23 pensioniert. Unmittelbar davor konnte sich der Verein Lebensweise mit den beiden unterhalten.

Bereitet ihr euch auf Brunos Pensionierung vor?

Bruno: Natürlich machen wir uns einige Gedanken, setzen uns mental mit der bevorstehenden Pensionierung auseinander. Hingegen besuchte ich weder einen Kurs noch las ich entsprechende Literatur. Einzig mit der Bank haben wir Kontakt aufgenommen: Da ich bereits mit 64 in Pension gehen werde, klärte ich die finanzielle Machbarkeit ab.

Worauf freut ihr euch besonders?

Bruno: Ich freue mich auf die Möglichkeit, Dinge zu tun, die Spass machen, allein oder zusammen mit Susanne. Jetzt konzentriert sich dies noch vor allem aufs Wochenende.

Wovor habt ihr Angst?

Bruno: Mir wird plötzlich sehr viel Zeit zur Verfügung stehen, die ich selbst gestalten kann. Angst ist aber das falsche Wort, aber Respekt habe ich.

Habt ihr für den letzten Arbeitstag etwas Besonderes geplant?

Bruno: Was die Verabschiedung im Geschäft betrifft: Da möchte ich keine riesige Geschichte.

Susanne: Nein, aber zufällig verreisen wir nach dem letzten Arbeitstag von Bruno in die Ferien.

«Die berufliche Verantwortung wird wegfallen, dafür werde ich mehr Verantwortung für uns zwei und für unsere Familie übernehmen.»

Was wird sich durch die Aufgabe der Erwerbstätigkeit verändern?

Bruno: Die berufliche Verantwortung wird wegfallen, dafür werde ich mehr Verantwortung für uns zwei und für unsere Familie übernehmen. Hingegen werde ich den Austausch mit meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen vermissen.

Susanne: Soziale Kontakte sind uns beiden sehr wichtig. Wir werden neue Beziehungen aufbauen. Die tollen Angebote des Vereins Lebensweise werden uns dabei helfen.

Was verändert sich für euch als Familie?

Bruno: Wenn die Frage darauf abzielt, ob wir als Familie uns mehr treffen werden, muss ich das verneinen. Es kommt nicht auf die Anzahl der Begegnungen an, wichtig ist die Qualität.

Susanne: Es war uns immer schon wichtig, die gemeinsame Zeit mit unseren Kindern zu geniessen, ein gutes Verhältnis untereinander zu haben. Sie sollen aber alle ihr eigenes Leben leben können.

Wie wird die künftige Tagesstruktur aussehen?

Susanne: Die Tagesstruktur wird sich mit der Zeit ergeben. Wir werden sicher die Tage nicht verplanen, das könnte uns einengen.

Bruno: Da ich eher ein Nachtmensch bin, wird sich der Tagesrhythmus verändern. Im Berufsleben muss ich mich an die üblichen Zeiten halten, das entfällt nun.

Was werdet ihr vor allem tun?

Susanne: Wir erhalten mehr Zeit, unserem gemeinsamen Hobby, dem Geocaching*, nachzugehen. Es zwingt uns, nach draussen an die frische Luft zu gehen. Das ist für uns ideal, da wir beide nicht einen ausgeprägten Bewegungsdrang haben.

Bruno: Ich bin Amateurfunker mit einer eigenen Funkstation. Diesem Hobby kann ich mich nun intensiver widmen. Trotzdem soll künftig das Gemeinsame im Mittelpunkt stehen.

Gibt es Projekte, welche nun endlich realisiert werden können?

Bruno: Nein, eine grosse Kiste gibt es nicht. Nebst den bereits erwähnten Tätigkeiten möchte ich wieder mehr ins Englischlernen investieren.

Wird es im Haushalt eine neue Rollenverteilung geben?

Susanne: Ich hoffe schon, dass Bruno mir hilft, vor allem beim Putzen, was nicht gerade zu meinen Lieblingsbeschäftigungen zählt.

Bruno: Ich werde Susanne in jenen Tätigkeiten unterstützen, die sie nicht so gerne ausübt. Auch möchte ich Kochen lernen. Dies aber nicht zelebrieren, es geht mir um die Alltagsküche.

Hat die Pensionierung eine Veränderung der Wohnsituation zur Folge?

Susanne: Nein, das ist aktuell kein Thema.

«Man muss mit sich selbst etwas anfangen können, ein eigenes Betätigungsfeld haben, das einem Freude bereitet.»

*Was ist Geocaching?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verstecken Behälter, so genannte Geocaches, an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt und teilen die Koordinaten online mit. Ziel ist es, diese Caches zu finden. Geocaching ist eine fesselnde Outdoor-Aktivität, die Technologie, Abenteuer und Erkundung miteinander verbindet. Es bietet eine einzigartige Möglichkeit, versteckte Schätze zu entdecken, in die Natur einzutauchen und sich mit einer weltweiten Gemeinschaft von Geocachern zu verbinden.

<https://www.geocaching.com/>

Was muss man tun, um glücklich pensioniert zu sein?

Bruno: Man soll die Partnerschaft pflegen und geniessen und gute Momente mit coolen Leuten erleben. Es hilft, wenn man gut eingebettet und eingebunden ist. Deshalb sind soziale Kontakte sehr wichtig.

Susanne: Man muss mit sich selbst etwas anfangen können, ein eigenes Betätigungsfeld haben, das einem grosse Freude bereitet. Etwas vom Wichtigsten ist natürlich eine gute Gesundheit. Auch hilft es, wenn man nicht jeden Rappen umdrehen muss.

Was möchtet ihr noch sagen?

Die Angebote des Vereins Lebensweise finden wir super. Das bietet uns die Möglichkeit, gute Leute zu treffen.

Interview mit Julia und Albert Villiger

Julia und Albert Villiger wohnten bis vor wenigen Wochen im Joder in Rickenbach. Inzwischen sind sie in Römerswil zu Hause. Beide waren mehrere Jahrzehnte an der Schule Rickenbach tätig. Sie haben vier Kinder. Julia ist seit 14, Albert seit 17 Jahren pensioniert.

Habt ihr euch auf die Pensionierung vorbereitet?

Albert: Der Kanton empfahl, sich vorzubereiten, sonst würde man in ein Loch fallen. Dieser Empfehlung konnte ich nichts abgewinnen, sie hat mich nur gestresst. Ich ging alles langsam an und nahm es Schritt für Schritt.

Julia: Im Gegensatz zu Albert besuchte ich das vom Kanton angebotene Seminar. Es drehte sich aber vor allem um die Finanzen: Wie viel muss man haben? Wie legt man es am besten an? Es machte mir Angst. Wir waren zuversichtlich, dass wir es schaffen werden, denn wir lebten bescheiden. Gesundheit ist uns wichtiger als Geld.

Wie ist euch der Übertritt von der Erwerbstätigkeit in die Pension gelungen?

Albert: Ungebunden, ohne fixen Plan – das war für mich der richtige Weg. Ich hätte gerne mehr mit Julia unternommen. Sie war aber zum Zeitpunkt meiner Pensionierung noch berufstätig.

Julia: Es war schön für mich, als ich in Pension ging: Die anfallenden Arbeiten konnten untereinander aufgeteilt werden.

Was hat sich durch die Pensionierung verändert?

Albert: Wir stehen später auf und verweilen länger am Frühstückstisch. Den Tagesablauf bestimmen wir selbst. Die durch die Berufstätigkeit bedingte zeitliche Struktur war aber auch eine Hilfe. Heute mache ich mehr Sachen nebeneinander. Früher lag der Fokus ganz klar auf der Schule.

Julia: Wir sprechen mit den gleichen Leuten über andere Themen. Diese Gespräche bewegen sich nicht auf der Sach-, sondern auf der Beziehungsebene. So erfahren wir viel voneinander und können voneinander profitieren.

Wie hat euer Körper auf die Veränderung reagiert?

Julia: Natürlich hat sich unser Körper mit der Zeit verändert. Das hat aber weniger mit der Pensionierung, als vielmehr mit dem Älterwerden zu tun.

Albert: Gesundheitliche Probleme dauern länger, man kann das eine und andere nicht mehr machen. Die Kräfte sind nicht mehr die gleichen, lassen nach – körperlich und geistig.

Hat dies auch zur Änderung eurer Wohnsituation geführt?

Albert: Ja, es war an der Zeit. Wir konnten nicht mehr alle Arbeiten, welche ein Haus so mit sich bringt, alleine bewältigen. Es dauerte einige Zeit, bis ich die Signale des Körpers richtig interpretieren konnte. Es war uns wichtig, diesen Entscheid selbst fällen zu können, bevor andere über uns bestimmen.

«Respekt und Sorgfalt, das ist wichtig im Alter.»

Was muss man tun, um im Alter glücklich zu sein?

Julia: Respekt und Sorgfalt, das ist wichtig im Alter. Akzeptieren, dass man halt nicht mehr so schnell reagieren, so elegant durchs Leben gehen kann. Akzeptieren, dass man nicht mehr so gut hören und sehen kann. Wenn es dich selbst betrifft, ist das gar nicht immer so einfach.

* Hirncoach

Das digitale Fitnesscenter für das Gehirn

Hirncoach bietet spielerische Gehirntrainings an in den Bereichen Gedächtnis- und Lernstrategien, Kreativität, Gehirnjogging, Achtsamkeit und Koordination. Genauso wichtig sind die Impulse rund um den Lebensstil, u.a. Ernährung, Schlaf und Bewegung. Ein weiteres wertvolles Element des Programms ist der Austausch in der Community mit den Coaches.

www.hirncoach.ch



Was macht ihr, um gesund alt zu werden?

Albert: Es sind vor allem drei Dinge: bewegen, bewegen und nochmals bewegen. Wir nehmen am Seniorenturnen teil und achten auf eine gesunde Ernährung. Wir pflegen unsere sozialen Kontakte.

Und wenn es mal nicht so gut geht?

Albert: Zusammen reden, früher hatte ich Mühe damit. Zudem nutze ich das Programm Hirncoach* von Barbara Studer. Es ist wohltuend für Körper, Geist und Seele.

«Ich muss nicht, ich kann! Das ist eine neue Erfahrung.»

Welche Tipps habt ihr für Personen, welche unmittelbar vor der Pensionierung stehen?

Julia: Ich glaube, in diesem Alter ist man reif genug, um die eigenen Bedürfnisse zu kennen, um zu wissen, was einem gut tut und was nicht.

Albert: Lasst es einfach auf euch zukommen. Die Entscheidungsfreiheit liegt in den eigenen Händen: Ich muss nicht, ich kann! Das ist eine neue Erfahrung.

Was gibt eurem Leben einen tieferen Sinn?

Julia: Der tiefere Sinn des Lebens ist nicht erst Thema seit wir pensioniert sind. Manchmal haben wir ihn gefunden, dann wieder gesucht.

Albert: Im Ruhestand wollte ich mich mehr mit dem Tod auseinandersetzen, aber ich stehe noch zu fest im Leben. Ich glaube, ich werde es gleich handhaben wie bei der Pensionierung.

«Es ist wichtig für uns... den Moment zu geniessen.»

Wie sieht eure Zukunft aus, welche Pläne habt ihr?

Julia: In unserer neuen Wohnung haben wir weniger Raum zum Wohnen, dafür hat es mehr Platz für anderes, es tun sich neue Gestaltungsräume auf. Wir können neue Akzente setzen.

Albert: Die neu gewonnene Zeit wollen wir für gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge nutzen, aber auch für die Pflege von Freundschaften.

Was möchtet ihr noch sagen?

Julia: Es ist wichtig für uns, in der Gegenwart zu leben, das umzusetzen, was wir uns vorgenommen haben und den Moment zu geniessen. Wir wissen nicht, wie viel Zeit uns noch bleibt und was morgen sein wird.

Albert: Ich möchte mehr über meine ehemaligen Schülerinnen und Schüler erfahren, möchte wissen, was sie so machen, wie es ihnen geht.**

**Bitte meldet euch unter albertv@bluewin.ch

Essen ab 60 Jahren – im Winter

Die warmen Tage vom Sommer und Herbst haben sich verabschiedet, der Garten ist kahl und die Vielfalt an frischem Obst und Gemüse im Garten und im Fachhandel hat abgenommen. Wie erlangen Sie trotzdem eine möglichst reichhaltige Ernährung?

Geniessen Sie Gemüse, Salat und Obst

Gemüse und Obst sind Vitamin-, Mineral- und Ballaststofflieferanten und enthalten zusätzlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Jede einzelne Gemüse- und Obstsorte besitzt ein anderes Spektrum an Inhaltsstoffen. Wechseln Sie deshalb ab bei den Farben, Formen und Zubereitungsarten. Die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe sind die Basis für eine positive gesundheitliche Wirkung. Aromatisieren Sie mit Zwiebel, Knoblauch und Kräutern und erhöhen Sie den Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe.

Beachten Sie die Saisonalität

Produkte aus der Region sind häufig preiswerter und haben eine bessere Umweltbilanz, da zum Beispiel lange Transportwege wegfallen.

Wer kann, sorgt im Sommer bereits für den Winter vor

Bei tiefgekühltem Gemüse und Obst, welches direkt nach der Ernte verarbeitet wird, sind Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten. Frieren Sie deshalb einen Teil ihrer Ernte im Sommer für den Winter ein. Auch eingelegtes Essiggemüse oder gedörnte Obst- oder Gemüsesorten tragen im Winter zu mehr Vielfalt bei. Die Vielfalt an Farben und Formen können Sie so deutlich steigern. Zaubern Sie abwechslungsreiche, farbenfrohe Gerichte – denn das Auge isst schliesslich mit.

Gemüse und Obst als Suppe oder in einem feinen Smoothie

Wenn Sie wenig Lust auf Obst, Gemüse oder Salat in klassischer Form haben, können Sie die Produkte auch flüssig geniessen. Eine mögliche Form stellt die Suppe dar oder mixen Sie ihre Lieblingsprodukte zu einem sogenannten Smoothie.

Suppen lassen sich mit allen Gemüsen zubereiten und können kombiniert mit Kartoffeln oder Hülsenfrüchten ergänzt werden. Somit erhöhen Sie den Anteil an Ballaststoffen und mit Hülsenfrüchten auch den Anteil an Eiweiss, womit zusätzlich eine gute Sättigung erreicht werden kann. Smoothies ist eine amerikanische Bezeichnung für kalte Mixgetränke aus Obst und Gemüse.

Gekaufte Smoothies enthalten häufig viel zugesetzten Zucker, was via Zutatenliste überprüft werden sollte. Am besten stellen Sie den Smoothie selber her und stellen damit sicher, dass kein zusätzlicher Zucker zugefügt wurde. Bei der Zubereitung können Sie zusätzlich darauf achten, den Smoothie allenfalls mit einem Milchprodukt wie Magerquark zu ergänzen. Damit erreichen Sie zusätzlich ein gutes Sättigungsgefühl.

Luzia Stoll

Dipl. Ernährungsberaterin SVDE
Pfeffikon



Diese und weitere spannende Ernährungsthemen finden Sie unter:

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide

www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen

Kürbis Suppe

1 Zwiebel hacken und in Butter dämpfen, Kürbis waschen und in Würfel schneiden.

1 - 2 rote Rüebli ebenfalls begeben. Mit Curry und Bouillon würzen, danach weichkochen und pürieren.

Mit Rahm verfeinern und mit etwas Schlagrahm und Peterli verschönern.

Schnetzen und Dronder

Dörrbirnen oder gedörnte Apfelschnitze (vorzugsweise süsse Äpfel) mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Einen gehäuften EL Zucker caramolisieren, Apfelschnitze begeben und caramolisieren, mit dem Einweichwasser ablöschen, danach etwas salzen, Kochspeck begeben (evtl. vorgaren) und alles zusammen ca. 30 min kochen.

Kartoffeln in Würfel schneiden und auf caramolisierte Apfelschnitze geben und ein wenig salzen, dann weitere 30 min mitgaren. Zum Schluss mit Schlagrahm verfeinern und mit Peterli bestreuen.

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 Margrith Wiederkehr-Estermann ihr feines Wintermenü. Als Vorspeise gibt's eine Kürbissuppe und anschliessend Schnetz und Dronder. Margrith wohnt seit 45 Jahren mit ihrem Mann Kari am Kirchweg. Ihre drei Töchter haben eigene Familien und wohnen auswärts.



Meine Beziehung zum Kochen

Ich bin auf einem Bauernhof in Niederwetzwil mit sechs Geschwistern aufgewachsen. Wir waren stets Selbstversorger und so haben wir uns hier in Rickenbach auch einen Garten angelegt. Ich säe viel Gemüse und Blumen selber aus und pikiere sie dann. Das ist für mich eine sehr meditative Arbeit. Im Herbst sehne ich den Schnee herbei und im Frühling kann ich fast nicht mehr warten, bis die Vegetation wieder aufs Neue losgeht. Das für das Rezept erforderliche Gemüse ist alles aus dem eigenen Garten. Wie bei vielem gibt es verschiedene Rezepte; das eigene ist aber doch immer das beste! Wir wünschen Ihnen bei der Zubereitung und beim Essen viel Spass und «en Guete».

Freiwilligenarbeit

Gutes für andere tun macht stolz!

Freiwilligenarbeit bedeutet, sich ehrenamtlich und unentgeltlich für einen guten Zweck zu engagieren. Man setzt sich gemeinsam für ein Ziel ein und ist füreinander da. Das gibt Selbstvertrauen und ein gutes Selbstwertgefühl. Gutes für andere tun ist ein natürliches Erfolgserlebnis. Durch die Freiwilligenarbeit werden auch neue Kontakte geknüpft und sie ermöglicht Ihnen, etwas zu tun, das Ihnen wichtig ist, was Sie aber beruflich nicht machen können oder wollen. Im letzten Programmheft haben wir Ihnen drei Projekte vorgestellt:

- Hof Rickenbach
- Senioren im Klassenzimmer
- Lesebegleitung

Zu diesen drei Projekten finden Sie nachstehend noch einmal die Kontaktangaben. Eine weitere Möglichkeit bietet sich Ihnen im Zusammenhang mit dem traditionellen Auffahrtsumritt im Frühjahr.

Menschen mit Demenz begleiten



Begleitung Spaziergang, Ausflug und Sportaktivität, Kochen und Mahlzeiten zubereiten, Gartenarbeiten und Tierpflege, Fahrdienst, Unterstützung des Personals in Pflege- und Betreuungssituationen.

Mail kontakt@hofrickenbach.ch
Tel 041 932 48 00

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Als Senior und Seniorin im Klassenzimmer besucht man regelmässig eine Klasse und unterstützt diese im Schulalltag.

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

Lesebegleitung 60plus

Bei Kindern das Lesen fördern und die Freude am Lesen wecken und so im nachberuflichen Leben einer sinnvollen, freiwilligen Tätigkeit nachgehen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bei

Hedi Villiger hedi.villiger@gmail.com
Sabina Haller haller.r.s@gmail.com



Vorbereitungsarbeiten für den Auffahrtsumritt

Die Auffahrtsprozession Beromünster-Rickenbach wird 1509 erstmals erwähnt. Die anfänglich bescheidene Wallfahrt wurde im Verlaufe der Zeit festlicher und bunter. Die 18 km lange Route ist über Jahrhunderte im Wesentlichen unverändert geblieben. Eine schöne Dekoration entlang des Prozessionsweges bilden die 14 geschmückten Triumphbögen. Mit diesen portalartigen Kränzen heissen die Bewohner die Prozession willkommen und unter ihnen wird der Segen erteilt.

Das Aufstellen der hohen Holzkonstruktionen, das Zuschneiden und Rüsten der Tannenäste und das Einbinden erfordern viele Stunden Arbeit. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenn Sie beim Zuschneiden und Rüsten der Tannenäste, beim Einbinden und beim Aufstellen der Holzkonstruktionen künftig mithelfen möchten, können Sie das tun.

Kirchgemeinde Rickenbach
Mail erwin.schmidlin@kathmichelsamt.ch
Tel 041 930 07 10



Erwin Schmidlin, Kirchenratspräsident Rickenbach

«Der Auffahrtsumritt hat eine lange Tradition im Michelsamt, die zu erhalten es sich lohnt. Er berührt und begeistert die Teilnehmer und Zuschauer jedes Jahr wieder aufs Neue.»

Fotos: Sepp Furrer
Text: Der Auffahrtsumritt von Beromünster von Ludwig Suter, 1991

In eigener Sache

Auch im Verein Lebensweise sind Personen gesucht, die bereit sind, sich zu engagieren. Wir suchen Mitarbeitende in den Bereichen Administration, Redaktion und Gestaltung Programmheft und Medienarbeit. Die Mitarbeit bietet viele Möglichkeiten, eigene Fähigkeiten und Lebenserfahrungen sinnvoll einzubringen.

KONTAKTIEREN SIE UNS.
info@lebensweise.ch

Programmübersicht nach Themen

Gesunde Ernährung und viel Bewegung, das sind die bekannten Zutaten für ein langes und gesundes Leben. Ausserdem sorgt ein starkes, gutes Kontakt-netz für psychisches und körperliches Wohlbefin-den. 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 Flowerloop Blumenkreationen gestalten	Donnerstag, 21.03.24 14:00 Uhr - 16:30 Uhr	S. 21
	A2 Fotobuch gestalten - leicht gemacht! Gemeinsam ein Fotobuch am PC oder Laptop erstellen	Mittwoch, 22.05.24 und Donnerstag, 23.05.24 14:00 Uhr - 16:30 Uhr	S. 21
REFERATE	A3 Vorsorge rechtzeitig regeln Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament	Donnerstag, 25.01.24 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	S. 22
	A4 Von der Mistgabel zur Essgabel Was hinter der tierischen Lebensmittelproduktion steckt	Donnerstag, 22.02.24 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	S. 22
	A5 Was vor 100 Jahren so alles geschah Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter	Donnerstag, 20.06.24 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	S. 23
EXKURSIONEN UND BESICHTIGUNGEN	A6 Exkursion Brack Willisau Wie funktioniert ein Online-Versand?	Donnerstag, 29.02.24 13:00 Uhr	S. 23
	A7 Exkursion ins Bundeshaus Wie kommen politische Entscheide zu Stande?	Dienstag, 14.05.24 11:00 Uhr Bushaltestelle Rickenbach 12:00 Uhr Bahnhof Sursee	S. 24

B Sport und Bewegung

OFFENE GRUPPEN	B1 E-Bike Tages- und Halbtagestouren Mit Freunden und Strom unterwegs	ab März jeden 1. Donnerstag im Monat 08:30 Uhr oder 13:30 Uhr	S. 25
	B2 Aktives Wandern Gemeinsam unterwegs	jeden letzten Mittwoch im Monat (Ausnahme Januar)	S. 26
	B3 Fitgym Fitness für das Wohlbefinden	jeden Mittwoch um 14:00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 27

KURSE	B4 Gleichgewicht und Balance Ü70 Sicher gehen – sicher stehen	12 x am Dienstagnachmittag um 14:00 Uhr ab dem 20.02.24 (Ausnahme Schulferien)	S. 27
	B5 Pilates Ü60 - Anfängerkurs Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur	4 x am Dienstagnachmittag um 15:30 Uhr ab dem 16.04.2024	S. 28
	B6 Internationale Volks- und Kreistänze Tanzen hält fit und jung	jeweils am Samstagvormittag um 09:30 Uhr (Ausnahme Schulferien) Termine werden im Pfarrblatt publiziert.	S. 28

C Begegnungen und Austausch

OFFENE GRUPPEN	C1 Jassnachmittage Jassen, das vergnügliche Kartenspiel	jeweils am Donnerstag, 14:00 Uhr 11.01. 15.02. 11.04. 13.06.24	S. 29
	C2 Spiel- und Jassnachmittag Gesellschaftsspiele machen Spass	Donnerstag 14.03.24 14:00 Uhr	S. 29
	C3 Pétanque Spass und Präzision	3 x am Donnerstag, 13:30 Uhr 04.04. 18.04. 25.04.24	S. 30
	C4 Kafi-Chränzli mit Lotto Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Lotto	3 x am Donnerstag, 13:30 Uhr 04.01. 01.02. 07.03.24	S. 30
	C5 Mittagstisch Rickenbach Zäme z'Mittag	jeden 2. Donnerstag im Monat um 11:30 Uhr 11.01. 08.02. 14.03. 11.04. 16.05. 13.06.24	S. 31
	C6 Mittagstisch Pfeffikon En Guete!	jeden 1. Dienstag im Monat um 11:30 Uhr 09.01. 06.02. 05.03. 07.05. 04.06.24 (Ausnahme Osterferien)	S. 31

VERANSTALTUNGEN	C7 Apéro für Neupensionierte Endlich Zeit!	Donnerstag, 18.01.24 14:00 Uhr - 16:00 Uhr	S. 32
	C8 Spiel und Spass am SchmuDo Ausgelassen und bunt – einfach rüüdig schön	Donnerstag, 08.02.24 14:00 Uhr - ca. 16:30 Uhr	S. 32
	C9 Fasnachtsparty 65+ Fasnachtsstimmung geniessen	Mittwoch, 31.01.24 11:30 Uhr - ca. 17:00 Uhr	S. 33
	C10 Rickenbach trifft Pfeffikon Zwei und doch eins – oder umgekehrt?	Donnerstag, 16.05.24 14:00 Uhr Dorfparkplatz Rickenbach 14:15 Uhr Parkplatz Schulhaus Pfeffikon	S. 34
	C11 Grillieren im Wald Fröhlicher Mittag beim Grillieren	Donnerstag, 27.06.24 11:00 Uhr	S. 34

Programmübersicht

Kalender 1. Halbjahr 2024

01 JAN

04	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C4	18	Do	Apéro für Neupensionierte	C7
09	Di	Mittagstisch Pfeffikon	C6	24	Mi	Aktives Wandern	B2
11	Do	Mittagstisch Rickenbach	C5	25	Do	Vorsorge rechtzeitig regeln	A3
		Jassnachmittag	C1	31	Mi	Fasnachtsparty 65+	C9

02 FEB

01	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C4	20	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
06	Di	Mittagstisch Pfeffikon	C6	22	Do	Tierische Lebensmittelproduktion	A4
08	Do	Mittagstisch Rickenbach	C5	27	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
		Spiel und Spass am SchmuDo	C8	28	Mi	Aktives Wandern	B2
15	Do	Jassnachmittag	C1	29	Do	Exkursion Brack Willisau	A6

03 MÄR

05	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4	14	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C5
		Mittagstisch in Pfeffikon	C6			Spiel- und Jassnachmittag	C2
07	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C4	19	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
		E-Bike Halbtagestour	B1	21	Do	Flowerloop – Blumenkreationen	A1
12	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4	26	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
				27	Mi	Aktives Wandern	B2

04 APR

04	Do	E-Bike Halbtagestour	B1	16	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
		Pétanque	C3			Pilates Ü60 Anfängerkurs	B5
11	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C5	18	Do	Pétanque	C3
		Jassnachmittag	C1	23	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
						Pilates Ü60 Anfängerkurs	B5
				24	Mi	Aktives Wandern	B2
				25	Do	Pétanque	C3
				30	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
						Pilates Ü60 Anfängerkurs	B5

05 MAI

02	Do	E-Bike Tagestour	B1	16	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C5
		Gleichgewicht und Balance Ü70	B4			Rickenbach trifft Pfeffikon	C10
07	Di	Pilates Ü60 Anfängerkurs	B5	21	Di	Gleichgewicht und Balance Ü70	B4
		Mittagstisch in Pfeffikon	C6	22	Mi	Fotobuch gestalten I	A2
14	Di	Exkursion Bundeshaus Bern	A7	23	Do	Fotobuch gestalten II	A2
		Gleichgewicht und Balance Ü70	B4	29	Mi	Aktives Wandern	B2

06 JUN

04	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C6	20	Do	Dr. Beo Bachter	A5
06	Do	E-Bike Tagestour	B1	26	Mi	Aktives Wandern	B2
13	Do	Mittagstisch Rickenbach	C5	27	Do	Grillieren im Wald	C11
		Jassnachmittag	C1				

Die wöchentlichen Angebote (Fitgym Pfeffikon und Internationale Volks- und Kreistänze) sind auf dieser Liste nicht aufgeführt. Sie finden die Details dazu in der Programmübersicht nach Themen und in den Detailausschreibungen.

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.



Alle Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie auch online: www.lebensweise.ch

Blumenkreationen gestalten

A1 | Flowerloop



Flowerloop ist der Trend schlechthin. Wir kreieren mit hochwertigen Trockenblumen einen wunderbaren Reifen – eine traumhafte und einzigartige Dekoration als Wand- oder Türschmuck.

Datum	Donnerstag, 21. März 2024
Ort	Bloomeries, Dorfstrasse 10, 6221 Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Kursleitung	Giulia Wiederkehr
Ausrüstung	Material wird zur Verfügung gestellt
Kosten	CHF 25 zuzüglich Material Bezahlung in bar am Kurstag
Kontakt	Marianne Berger Telefon 041 930 16 56 Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	bis 29. Februar 2024 per Mail an berger_marianne@hotmail.com
Hinweis	maximal 6 Teilnehmer Bei mehr Anmeldungen wird der Kurs allenfalls zweimal angeboten.

Gemeinsam ein Fotobuch am PC oder Laptop gestalten

A2 | Fotobuch gestalten – leicht gemacht!



Erinnerungen festhalten und sich immer wieder darüber freuen – am besten mit einem Fotobuch. Wir zeigen Ihnen an diesem Kurs, wie Sie die erforderliche Software auf Ihrem PC oder Laptop installieren. Sie lernen, wie Sie ein Fotobuch automatisch mit Hilfe des Fotobuchassistenten erstellen. Anschliessend zeigen wir Ihnen, wie Sie ein Fotobuch nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten können. Weitere Kursthemen sind dann die Edition, die Vorschau und die Bestellung.

Datum	Mittwoch, 22. Mai 2024 (Einführung) Donnerstag, 23. Mai 2024 (Übungsnachmittag)
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Kursleitung	Robert Stalder, Kirchweg 3a, 6221 Rickenbach
Ausrüstung	Eigenen PC oder Laptop und allenfalls Maus mitbringen, Internet-Zugang ist nicht erforderlich
Kosten	kostenlos
Kontakt	Markus Bühlmann Mobile 079 339 79 22
Anmeldung	bis 30. April 2024 an Robert Stalder per Mail an stalder@bluewin.ch per Mobile 079 775 56 89
Hinweis	Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament

A3 | Vorsorge rechtzeitig regeln



Datum	Donnerstag, 25. Januar 2024
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Referent	Dr. Hans Beeli Rechtsanwalt und Notar, Beromünster und Sursee
Ausrüstung	Material wird zur Verfügung gestellt
Kosten	kostenlos
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Möchten Sie sicher sein, dass alles in Ihrem Sinne geregelt ist, wenn Sie nicht mehr selber entscheiden können? Urteilsunfähigkeit tritt oft unverhofft ein. Für eine Regelung ist es nie zu früh, jedoch schnell zu spät. Durch wen und wie sollen meine Interessen wahrgenommen werden? Dr. Hans Beeli wird ihnen aufzeigen, welche Möglichkeiten Sie haben und wie sie dabei vorgehen müssen.

Was hinter der tierischen Lebensmittelproduktion steckt

A4 | Von der Mistgabel zur Essgabel



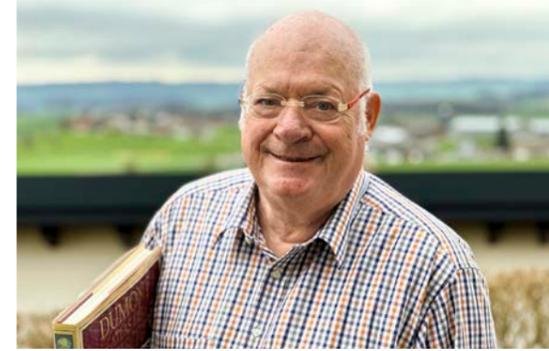
Datum	Donnerstag, 22. Februar 2024
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Referent	Xaver Sidler
Kosten	kostenlos
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Die Produktion tierischer Lebensmittel wird heute von vielen Konsumentinnen und Konsumenten bezüglich Tiergesundheit, Tierwohl, Antibiotikaverbrauch und Umweltbelastung zunehmend kritisch betrachtet. Was sind Fakten und was Meinungen? Und ist eine vegane Ernährung gesünder und umweltschonender?

Dies und viel mehr erfahren Sie im Referat und in der anschliessenden Diskussion.

Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter

A5 | Was vor 100 Jahren so alles geschah



Datum	Donnerstag, 20. Juni 2024
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	nicht 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.

Wie funktioniert ein Online-Versand?

A6 | Exkursion Brack Willisau



Datum	Donnerstag, 29. Februar 2024
Treffpunkt	13:00 Uhr Gemeindehaus Rickenbach
Führung	Mitarbeiter bei Brack
Kosten	Eintritt frei allenfalls Kosten für Car, Kleinbus oder Mitfahrgelegenheit
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	bis 31. Januar 2024 per Mail an sidler@kactus.ch per Telefon oder Mobile
Hinweis	bei genügender Teilnehmerzahl: Fahrt mit Car oder Kleinbus Dauer der Führung: ca. 90 Minuten Im Haus hat es viele Treppen und keinen Lift.

Bis 17 Uhr bestellen und am Morgen erhalten sie portofrei ihre Bestellung. Wie funktioniert das?

Bei Brack sind in Willisau mehr als 250'000 Artikel eingelagert. Auf der zweistündigen Führung folgen sie dem Warenfluss von der Warenannahme über die computergesteuerte Zwischenlagerung, der Verarbeitung der Bestellung bis zur passgenauen Verpackung und Auslieferung eines Auftrages.

Wie kommen politische Entscheide zu Stande?

A7 | Exkursion ins Bundeshaus



Haben Sie sich auch schon gefragt, wie parlamentarische Entscheide zu Stande kommen? Sie kennen sicher folgendes Bild: Es ist Session, eine Parlamentarierin oder ein Parlamentarier steht am Rednerpult, 20 Personen hören zu, 30 lesen Zeitung und die restlichen Sitze im Saal sind leer. Priska Wismer wird uns durch das Bundeshaus führen, uns den Parlamentsbetrieb erklären und Ihre Fragen beantworten.

- Datum** Dienstag, 14. Mai 2024
- Treffpunkt** 11:00 Uhr Bushaltestelle Rickenbach
12:00 Uhr Bahnhof Sursee
- Referentin** Priska Wismer, Nationalrätin
- Kosten** Bahnfahrt nach Bern
- Kontakt** Xaver Sidler
Telefon 041 930 29 62 | Mobile 079 642 61 92
- Anmeldung** Bis 30. April 2024
per Mail an sidler@kaktus.ch
per Telefon oder Mobile
- Hinweis** Anfahrt mit ÖV
Halbtags-Abo oder GA nicht vergessen.
Für den Zutritt zum Bundeshaus ist eine aktuelle Identitätskarte oder ein gültiger Pass erforderlich.

Mit Freunden und Strom unterwegs

B1 | E-Bike Tages- und Halbtagestouren



Zusammen mit Freunden die Schönheiten unserer Region erkunden: Mit dem E-Bike ein doppelter Genuss. Nicht nur pedalen und strampeln, nein auch die Landschaft und Kameradschaft genießen. Grund genug und auch die Regel, mal eine Pause einzulegen. Am Schluss der Tour gönnen wir uns stets einen gemeinsamen Ausklang. Wir freuen uns, jeweils eine kleinere oder grössere Gruppe zu begrüßen und zusammen schöne Radausfahrten 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** nicht erforderlich

Neue Teilnehmende sind stets willkommen. Da die Benachrichtigungen betreffend Durchführung per Whats-App oder SMS erfolgen, ist die Angabe der Natelnummer erforderlich.

Datum	Startzeit	Tour	Bezeichnung	Distanz
Do 07.03.24	13:30 Uhr	Halbtagestour	Runde Michelsamt	ca. 32 km
Do 04.04.24	13:30 Uhr	Halbtagestour	Vogelmoos	ca. 40 km
Do 02.05.24	08:30 Uhr	Tagestour	Horben	ca. 65 km
Do 06.06.24	08:30 Uhr	Tagestour	Kapellen-Tour	ca. 70 km



Impression E-Bike Tagestour «Hochwacht» vom 5.10.2023

Gemeinsam unterwegs

B2 | Aktives Wandern



Treffpunkt	Dorfplatz 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 24.01.24	12:45 Uhr	Beromünster - Vogelmoos - Neudorf	10 km	250 m 230 m	2 Std. 45 min	ÖV
Mi 28.02.24	10:30 Uhr	Sörenberg - Glaubenbielenpass - Sörenberg	10 km	378 m 378 m	3 Std.	PW
Mi 27.03.24	13:00 Uhr	Rund ums Ruedertal	11 km	310 m 310 m	3 Std.	PW
Mi 24.04.24	10:45 Uhr	Olten - Zofingen	15 km	417 m 381 m	4 Std.	ÖV
Mi 29.05.24	10:30 Uhr	Gränichen - Rütihof - Gränichen	13 km	252 m 252 m	3 Std. 15 min	PW
Mi 26.06.24	11:00 Uhr	Santenberg - Wauwilermoos - Santenberg	12 km	264 m 264 m	3 Std. 15 min	PW

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.



Fitness für das Wohlbefinden!

B3 | 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 Erwachsenen-Sportleiterinnen geführt.

Datum	jeden Mittwochnachmittag 10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 21.02. 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 17.04. 24.04. 01.05. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05. 05.06. 12.06. 19.06. 26.06.2024 (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 96 im 2. Halbjahr CHF 68 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

Sicher stehen – sicher gehen

B4 | Gleichgewicht und Balance Ü70



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. Ziel ist, dass Sie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können.

Datum	12 x am Dienstagnachmittag ab 20. Februar 2024 (Ausnahme Schulferien)
Ort	Bewegungsraum, Stöckenstrasse 8, Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Kursleitung	Yvonne Küng, Leiterin Erwachsenensport esa, BeBo
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 180 bezahlbar mit QR-Einzahlungsschein auf Rechnung
Kontakt	Yvonne Küng Mobile 079 794 37 89
Anmeldung	bis 01. Februar 2024 per Mobile oder per Mail an ykueng@bluewin.ch

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

B5 | Pilates Ü60 – Anfängerkurs



Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist – ein systematisches Ganzkörpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph Hubertus Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte (POWERHOUSE) Beckenboden für Frau und Mann.

Datum	4 x am Dienstagnachmittag 16.04. 23.04. 30.04. 07.05.2024
Ort	Bewegungsraum, Stöckenstrasse 8, Rickenbach
Dauer	15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Kursleitung	Yvonne Küng, Leiterin Erwachsenensport esa, BeBo
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 60.00 bezahlbar mit QR-Einzahlungsschein auf Rechnung
Kontakt	Yvonne Küng Mobile 079 794 37 89
Anmeldung	bis 01. April 2024 per Mobile oder per Mail an ykueng@bluewin.ch

Tanzen hält fit und jung

B6 | 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	Samstagsvormittag (Ausnahme Schulferien) Die entsprechenden Termine werden jeweils im Pfarrblatt publiziert.
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	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 0114 Mobile 079 510 45 02
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich Gratis-Schnupperlektionen

Jassen, das vergnügliche Kartenspiel

C1 | Jassnachmittage



Der Jass ist überall in der Schweiz sehr beliebt und hat einen hohen Unterhaltungswert. Sei es in der warmen Stube oder unterwegs mit der Bahn, das Jassen ist ein schöner Zeitvertreib. Es verbindet und bereitet Vergnügen.

Das Spiel regt logisches Denken an und trainiert Kopfrechnen. Wer jasst, reiht sich in eine Kette vieler Generationen ein.

Datum	jeweils am Donnerstag 11.01. 15.02. 11.04. 13.06.2024
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 17:00 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	freie Partnerwahl – jede Gruppe kann selber entscheiden, welchen Jass sie spielen möchte

Gesellschaftsspiele machen Spass

C2 | Spiel- und Jassnachmittag



Gesellschaftsspiele machen nicht nur Spass, sondern auch fit für den Alltag. Es kommt nicht drauf an welches Spiel Sie spielen, ob Sie gewinnen oder verlieren, Hauptsache Sie geniessen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen einen gemütlichen und fröhlichen Nachmittag.

Datum	Donnerstag, 14.03.2024
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Leitung	Margrit Lustenberger und Team
Kosten	kostenlos
Kontakt	Margrit Lustenberger Telefon 041 930 03 55 Mobile 079 156 21 82
Anmeldung	nicht erforderlich

Spass und Präzision

C3 | Pétanque



Die Geschichte des Kugelspiels lässt sich bis in das 5. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen. Das Pétanque genannte Spiel ganz ohne Anlauf gibt es erst seit 1907. Die Bezeichnung stammt vom provenzalischen Ausdruck 'ped tanco' was so viel wie «mit geschlossenen Füßen» bedeutet. Wir lernen die einfachen und verständlichen Regeln direkt beim ungezwungenen Spiel kennen und anwenden.

Datum	3 x am Donnerstag 04.04. 18.04. 25.04.2024
Treffpunkt	13:30 Uhr Gemeindehausparkplatz
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Leitung	Jean-Claude Scheurer
Ausrüstung	bequeme Kleidung Pétanquekugeln stehen zur Verfügung
Kosten	CHF 8 pro Kurshalbtage Bezahlung vor Ort
Kontakt	Marianne Berger Telefon 041 930 16 56 Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	bis 28. März 2024 per Mail an berger_marianne@hotmail.com oder per Mobile
Hinweis	Fahrgemeinschaft nach Seeparkallee Sempach

Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Lotto

C4 | Kafi-Chränzli mit Lotto



Der Frauenbund organisiert im Januar, Februar und März 2024 an einem Donnerstagnachmittag ein Kafi-Chränzli mit Lotto.

Datum	3 x am Donnerstag 04.01. 01.02. 07.03.2024
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

Zäme zMettag näh

C5 | Mittagstisch in Rickenbach



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 11.01. 08.02. 14.03. 11.04. 16.05. 13.06.2024
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

C6 | Mittagstisch in Pfeffikon



Essen, Plaudern, Kontakte pflegen und bei einem gemeinsamen Mittagessen die Zeit geniessen. Das verspricht der Mittagstisch im Restaurant Löwen in Pfeffikon.

Datum	jeden 1. Dienstag im Monat um 11:30 Uhr 09.01. 06.02. 05.03. 07.05. 04.06.2024 (Ausnahme Osterferien)
Ort	Restaurant Löwen Pfeffikon
Kosten	Das Mittagessen und Getränke bezahlen die Teilnehmenden selber.
Kontakt	Jeannette Stoll Mobile 079 471 54 40
Anmeldung	per Mobile an Jeanette Stoll

Endlich Zeit!

C7 | Apéro für Neupensionierte



Datum Donnerstag, 18. Januar 2024
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Leitung Josef Wey und Kilian Wigger
Kosten kostenlos
Kontakt Kilian Wigger
 Mobile 079 659 56 35

Anmeldung Alle, welche im Jahr 2023 das offizielle Pensionsalter erreicht haben, werden persönlich eingeladen.

Spätestens mit 64 respektive 65 Jahren ist das offizielle Pensionsalter erreicht. Eine neue Lebensphase bricht an. Mit der Aufgabe der Berufstätigkeit gewinnt man viel frei verfügbare Zeit. Genau da setzt der Verein Lebensweise an: Er bietet Angebote in den verschiedenen Bereichen der Lebensgestaltung. Der Verein Lebensweise freut sich, auf die neugewonnene Freiheit anzustossen und sich und sein Programm vorstellen zu dürfen.

Ausgelassen und bunt – einfach rüüdig schön

C8 | Spiel und Spass am SchmuDo



Datum Donnerstag, 8. Februar 2024
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 14:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
Leitung Josef Wey und Kilian Wigger
Kosten kostenlos
Kontakt Kilian Wigger
 Mobile 079 659 56 35

Anmeldung nicht erforderlich

Die einen nennen ihn den schönsten Tag des Jahres, den Schmutzigen Donnerstag: Einfach rüüdig schön! Da wollen sie zu Hause sitzen? Nein! Wir treffen uns zu einem Nachmittag voller Überraschungen. Dabei steht nicht das fasnächtliche Treiben im Vordergrund. Es wird gerätselt, geknobelt, gespielt – und hoffentlich viel gelacht.

Fasnachtsstimmung geniessen

C9 | Fasnachtsparty 65+



Datum Mittwoch, 31.01.2024
Ort Pfarrsaal Rickenbach
Dauer 11:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Leitung Kirchenrat Rickenbach
Kosten CHF 25
 Mittagessen, Dessert, Getränke, Kaffee sowie musikalische Unterhaltung sind im Preis inbegriffen. Barzahlung am Anlass

Kontakt Monika Lampart, Kirchenrätin
 Telefon 041 930 40 67

Anmeldung bis 25. Januar 2024
 per Mail an lampart.wey@bluewin.ch
 oder per Telefon

Hinweis Bitte die Ausschreibung im Pfarreiblatt Januar 2024 beachten!

Fasnachtsstimmung geniessen, alte Bekannte treffen, wieder einmal das Tanzbein schwingen? Dann nichts wie los in den Pfarrsaal, kostümiert oder maskiert, gerade wie es gefällt! Zur Fasnachtsparty für alle über 65 lädt die Kirchgemeinde Rickenbach ganz herzlich ein.



Impression Altersfasnacht 2023

Zwei und doch eins – oder umgekehrt?

C10 | Rickenbach trifft Pfeffikon



Datum	Donnerstag, 16. Mai 2024
Treffpunkt	14:00 Uhr Dorfparkplatz Rickenbach 14:15 Uhr Parkplatz Schulhaus Pfeffikon
Dauer	14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Leitung	Personen aus Pfeffikon
Kosten	kostenlos
Kontakt	Jeannette Stoll Telefon 062 771 73 35 Mobile 079 471 54 40
Anmeldung	nicht erforderlich
Hinweis	Die Fahrt von Rickenbach ab Gemeindeparkplatz wird organisiert.

Vor zehn Jahren haben Rickenbach und Pfeffikon fusioniert. Wurde aus zwei nun eins? Eine Fusion auf dem Papier ist noch kein gelebter Zusammenschluss. Dazu braucht es Menschen. Menschen, die aufeinander zugehen, sich füreinander interessieren, sich austauschen. So lernt man sich kennen und respektieren.

All das braucht Zeit, denn jede Fusion ist ein Prozess. Mit dem Besuch erhalten die Rickenbacherinnen und Rickenbacher die Gelegenheit, mehr über die Menschen und über den Ortsteil Pfeffikon zu erfahren. Im zweiten Halbjahr ist ein Gegenbesuch in Rickenbach geplant.

Fröhlicher Mittag beim Grillieren

C11 | Grillieren im Wald



Datum	Donnerstag, 27. Juni 2024
Ort	Waldhütte Bogeten
Treffpunkt	11:00 Uhr Dorfparkplatz
Ausrüstung	bequeme Schuhe und Bekleidung
Kosten	Grilladen müssen selber mitgebracht werden Getränke können vor Ort gekauft werden
Kontakt	Alice Furrer Mobile 078 607 79 33 Telefon 041 930 33 17
Anmeldung	nicht erforderlich
Hinweis	Für diejenigen, welche nicht zu Fuss kommen können und gerne dabei sind, werden wir einen Fahrdienst organisieren. Bitte meldet euch.

Im Sommer zieht es uns hinaus an die frische Luft, zum Wandern, Biken und vor allem zum Grillieren. Da werden auch wir unseren Rucksack packen, zur Bogeten-Waldhütte wandern und zusammen einen fröhlichen Nachmittag mit Grillieren verbringen. Hüttenwart Alois Galliker freut sich auf viele Besucher.



Sanitär-Spenglerei Wey GmbH

www.weygmbh.ch

Seit 1935 für Sie da!

- Umbau
- Planung
- Boilerentkalkungen
- Neubau
- Blitzschutz
- Reparaturen

6221 Rickenbach, Stöckenstrasse 2, Tel. 041 930 12 60, weygmbh@bluewin.ch

STÖCKER Heizungen AG

Öl-, Gas- und Holzheizungen
Fernwärme | Wärmepumpen
Solaranlagen | Klimaanlage
Komfortlüftungen | Service
Berechnungen | Planungen
Boilerentkalkungen

Ihr Ansprechpartner Walter Stocker | 6221 Rickenbach | 6215 Beromünster
Telefon 041 930 14 80 | mail@stocker-heizungen.ch | stocker-heizungen.ch

Unser Team im Stall Innovativ in die Zukunft

DeLaval



Lustenberger
Technik
6221 Rickenbach
041 930 12 38 www.lustenberger-technik.ch

www.delaval.com

Automatisierte Arbeitsweise ...
... flexible Lebensweise

Wir stellen vor

Unser Leiterinnenteam «Fitgym Pfeffikon»

Unter dem Motto «Fitness für das Wohlbefinden» treffen sich in der Mehrzweckhalle in Pfeffikon jeden Mittwochnachmittag von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr einige Frauen ab 60 zum Fitgym. Das Turnen fördert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht. Das Angebot läuft unter dem Patronat von Pro Senectute. Die Lektionen werden abwechselungsweise von vier ausgebildeten Erwachsenensport-Leiterinnen mit grosser Begeisterung und Leidenschaft geleitet. Gerne stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe die vier Leiterinnen vor.



v.l.n.r oben: Jeannette Stoll, Magda Estermann
v.l.n.r unten: Yvonne Küng, Cornelia Stüssi

Jeannette Stoll

Bereits seit 36 Jahren gehört Jeannette Stoll dem Leiterinnenteam an. Sie wohnt in Pfeffikon, ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Sie war vor ihrer Pensionierung als Kauffrau tätig. Turnen gehört für sie seit jungen Jahren zum Leben. Früher beim Damenturnverein, später beim Frauenturnverein und jetzt beim Fitgym. Mit älteren Personen zu arbeiten ist für sie stets dankbar und befriedigend. Das Turnen fördert nicht nur die körperliche und geistige Fitness, es führt auch zu neuen Freundschaften.

Magda Estermann

Magda Estermann wohnt in Gunzwil. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Auch sie arbeitete vor ihrer Pensionierung als Kauffrau. Sport und Bewegung und der Kontakt mit Menschen haben ihr schon immer sehr viel bedeutet. Dabei hat sie auch immer wieder Verantwortung übernommen. So ist sie schon seit rund 20 Jahren beim SVKT Gunzwil als Leiterin tätig. Im Jahr 2008 hat sie sich entschieden, für die Pro Senectute Luzern in Gunzwil als Leiterin Fitgym zu wirken und seit 2014 gehört sie nun auch dem Leiterinnenteam Fitgym Pfeffikon an.

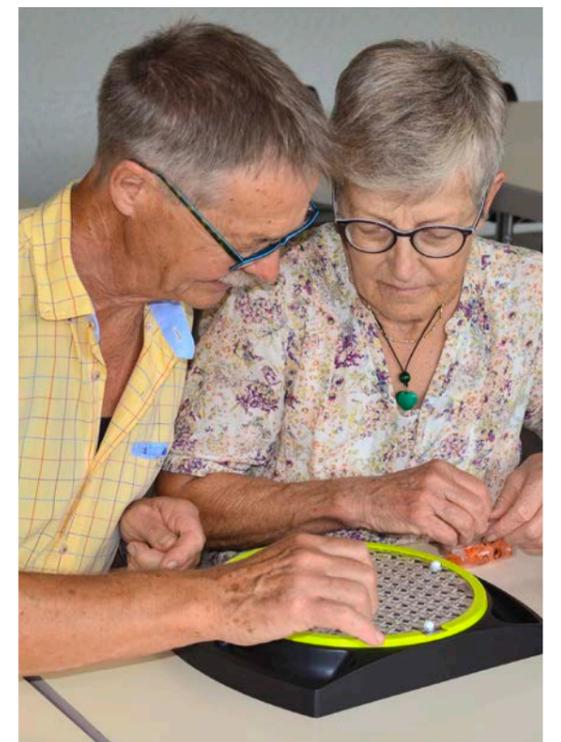
Yvonne Küng

Yvonne Küng wohnt in Rickenbach. Sie ist verheiratet und Mutter einer Tochter. Sie arbeitete früher während mehr als 20 Jahren in der Textilbranche, bevor sie vor 11 Jahren den Schritt gewagt hat, ein Bewegungsstudio zu eröffnen. In ihrer Freizeit bewegt sie sich gerne beim Radfahren, Walken oder Joggen. Sie gehört dem Leiterinnenteam seit 2020 an.

Cornelia Stüssi

Die Jüngste im Team ist Cornelia Stüssi. Sie wohnt mit ihrer Familie seit neun Jahren in Pfeffikon. Seit zwei Jahren führt sie in Beinwil ihre eigene Physiotherapiepraxis. Ihre freie Zeit verbringt sie gerne im Garten, beim Joggen im Wald oder beim Musizieren. Im Fitgym-Leiterinnenteam ist sie seit zwei Jahren. Es fasziniert sie nicht nur der gesundheitspräventive Aspekt, sondern auch der Austausch zwischen Generationen sowie der soziale Zusammenhalt in der Gruppe.

Grosse Motivation für alle vier sind insbesondere das begeisterte Mitmachen der Turnenden, der wertvolle soziale Austausch und nicht zu vergessen der gemütliche, gesellige Teil nach dem Turnen. Informationen zum Fitgym-Angebot in Pfeffikon finden Sie in der Detailausschreibung auf Seite 27.



Wir danken

Im Jahre 2022 wurde der Verein Lebensweise gegründet und im Juli 2023 starteten wir mit den ersten Aktivitäten. Unsere abwechslungsreichen Angebote im Bereich Lebensgestaltung 60 plus stiessen von Beginn an auf grosses Interesse. So waren unsere Veranstaltungen fast durchwegs sehr gut besucht und für unser Programmheft erhielten wir viele positive Rückmeldungen.

Gönnerinnen und Gönner

Privatpersonen und Unternehmen mit einem Beitrag von CHF 100 und mehr

Anderhub Franz und Regula, Rickenbach
Auf der Maur-Amrein Ursula und Marcel, Pfeffikon
Die Rickenbacher Dorfwirtschaft, Rickenbach
Eiholzer-Willimann Franz, Rickenbach
Erni-Bucher Elisabeth, Rickenbach
Hasler-Huber Verena, Rickenbach
Haerry-Wey Hildegard, Birrwil
Katholische Kirchgemeinde, Pfeffikon
Kaufmann-Zwimpfer Barbara und Daniel, Rickenbach
Kronenberg-Grossmann Margrit, Sursee
Küng-Lipp Bernadette und Philipp, Schlierbach
Künzli-Galliker Ruth, Rickenbach
Meier-Koch Marie-Louise, Rickenbach
Müller-Kaufmann Iren, Rickenbach
Müller-Schumacher Ruth, Rickenbach
Pfiffner Holzbau und Architektur, Rickenbach
Ulmi-Wyss Marie-Therese, Beromünster
Wey Anton, Rickenbach
Wey-Estermann Emmi und Hans, Rickenbach
Willimann-Thali Hans und Mathilde, Rickenbach
Wismer-Felder Priska, Rickenbach

Premium-Gönnerinnen und Gönner

Privatpersonen und Unternehmen mit einem Beitrag von CHF 500 und mehr

Furrer Matthias und Hodel Marianna, Pfeffikon
Realkorporation, Pfeffikon
Stoll Cornelia, Staufeu
Wey-Eiholzer Josef, Rickenbach
Wigger Kilian, Rickenbach

Die enormen Kosten zu Beginn unserer Vereinstätigkeit für Programmheft, Website und Vereinsflyer waren jedoch eine beträchtliche Herausforderung. So sind wir sehr dankbar für die Unterstützung, die wir aus der Bevölkerung erfahren konnten. Gerne publizieren wir Privatpersonen und Unternehmen, die uns bis anhin finanziell behilflich waren.

Projektbeiträge

Beiträge für Vereinsgründung und für die Finanzierung von Vereins-Projekten

Einwohnergemeinde Rickenbach
Kanton Luzern, Dienststelle Gesundheit und Sport
RET Sursee, Projektpool Gesellschaft und Zusammenleben

Sponsoring Herbstkonzert Seniorenorchester Luzern

Gefu Oberle AG, Rickenbach – Hauptsponsor
Bättig Goldenberger Architektur AG, Rickenbach
Müller-Meyer Erwin, Rickenbach
Müller-Steinag Gruppe, Rickenbach
Raiffeisenbank, Beromünster
Valiant Bank AG, Rickenbach und Sursee

Inserenten Programmheft

Lustenberger Technik AG, Rickenbach
Sanitär-Spenglerei Wey GmbH, Rickenbach
Stocker Heizungen AG, Rickenbach

«Sind Sie in der nächsten Ausgabe auch auf dieser Liste? Wir würden uns sehr darüber freuen.»

Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
Der Vorstand

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

Aktuarin

Jeannette Stoll-Merz
Eichbühlstrasse 13 | 5735 Pfeffikon
jeannette.stoll@bluewin.ch
Mobile 079 471 54 40

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

Krankensmobilen, 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 1 | 24

Auflage 02 – 01.12.2023

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

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

