

leben

weise

Verein Rickenbach 60 plus



HALBJAHRES PROGRAMM

1 | 25

EIN RÜCKBLICK

Veranstaltungen | Aktivitäten S 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Hobbys als Schlüssel zum Glück S 6

Des Rätsels Lösung S 11

Alter bewegt Region Sempachersee S 12

Fit im Alter – ein neues Angebot S 14

En Guete – Marie-Therese kocht S 15

Mit Sonnenschein durchs Leben S 16

ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Bildung und Kultur S 27

Sport und Bewegung S 32

Begegnungen und Austausch S 37

Wir haben noch etwas vor!

Liebe Rickenbacherinnen Liebe Rickenbacher

Für diese Ausgabe haben wir uns für ein Thema entschieden, das uns alle betrifft – Hobbys.

Gerade im Alter gewinnen sie an Bedeutung, denn sie sind weit mehr als nur ein Zeitvertreib. Hobbys machen Spass, ja, aber sie halten uns auch körperlich und geistig fit und bieten die wunderbare Gelegenheit, mit anderen in Kontakt zu treten. So tragen sie wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei. Auf der Suche nach einem passenden Titelbild wurden wir schnell fündig: Ein Foto des Vorstands sollte es sein, auf dem jedes Mitglied mit einem Gegenstand abgebildet ist, der auf sein liebstes Hobby hinweist. Leichter gesagt als getan! Denn beim genaueren Hinsehen fällt auf, dass einiges durcheinandergeraten ist. Sepp erscheint als fürsorglicher und stolzer Grossvater, wie ihn sich jedes Enkelkind nur wünschen kann. Alice posiert mit einem E-Bike, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt. Und Xaver präsentiert sich als Virtuose an der Nähmaschine – ob beim Absteppen, Säumen, Applizieren oder Knopflöcher nähen. Emmi wäre sicher begeistert. Leider entspricht das alles nicht der Realität. Aber wer weiss, vielleicht wird es das eines Tages. Hobbys einer Person zuzuordnen, ist nicht einfach. Versuchen Sie es mit dem Titelbild – die Lösung finden Sie im Hauptteil. Die Ergebnisse sind oft überraschend.

Doch nun zu den Angeboten, um die es in einem Programmheft ja hauptsächlich geht. Diese sind so vielseitig und unterschiedlich wie unsere Interessen und Vorlieben, sodass für jeden etwas dabei ist. Daher verzichte ich darauf, mit einer Ausnahme, einzelne Veranstaltungen besonders hervorzuheben. Diese Ausnahme bildet das Konzert des Seniorenorchesters Luzern.



Die Musikerinnen und Musiker, die ihr Hobby mit Leidenschaft und Freude ausüben, begeistern immer wieder. Wir erinnern uns gerne an einen Herbsttag im Jahr 2023 zurück, als die ganze Kirche von kraftvollen Klängen erfüllt war. Die 500 Gäste, teils von weit her angereist, genossen Ouvertüren, Sinfonien, Walzer und vieles mehr. Es war ein unvergessliches Konzert, ein Ereignis mit grosser Ausstrahlung.

Nun ist es uns gelungen, das Orchester für ein weiteres Konzert zu gewinnen. Dieses findet am Mittwoch, den 21. Mai 2025, erneut in der Pfarrkirche statt. Merken Sie sich dieses Datum schon jetzt vor.

Ich freue mich darauf, Sie im ersten Halbjahr 2025 bei einer oder mehreren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit und bereits jetzt ein frohes Weihnachtsfest. Apropos Adventszeit: Vielleicht sehen wir uns ja noch vor Weihnachten beim Offenen Singen in der Pfarrkirche in Rickenbach.

Kilian Wigger
Präsident



wer
wie
warum
wo
was

EIN RÜCKBLICK 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Hobbys als Schlüssel zum Glück	6
Alte Liebe rostet nicht	8
Des Rätsels Lösung	11
Wir stellen vor	
Alter bewegt Region Sempachersee	12
Fit im Alter – ein neues Angebot	14
En Guete – Marie-Therese kocht	15
Mit Sonnenschein durchs Leben	16
Freiwilligenarbeit Übersicht	18

HALBJAHRESPROGRAMM 1|25

Programmübersicht nach Themen	22
Programmübersicht im Kalender	24
Informationen zu den Angeboten	26
Bildung und Kultur	27
Sport und Bewegung	32
Begegnungen und Austausch	37

WIR DANKEN 42

WICHTIGE KONTAKTE 43

www.lebensweise.ch

Ein Rückblick

Bewegung, gesunde Ernährung, Begegnungen und das Interesse an Neuem sind die wesentlichsten Faktoren für das Wohlbefinden im Alter. Genau diese Faktoren decken wir mit unseren vielseitigen Angeboten ab. Gerne blicken wir auf einige Aktivitäten und Veranstaltungen der letzten Monate zurück. Sie erhalten einen kleinen Einblick in das abwechslungsreiche und interessante Programm.



Kurs Fotobuch gestalten

Bildung und Kultur

Erinnerungen festhalten und sich immer wieder darüber freuen. Unter diesem Motto fand im Frühjahr 2024 dieser Kurs statt. Zehn Teilnehmende lernten an zwei Nachmittagen unter fachkundiger und umsichtiger Leitung von Robert Stalder, ein Fotobuch zu gestalten.



Besuch im Bundeshaus

Bildung und Kultur

Eine «starke Fraktion» vom Verein Lebensweise reiste im Juni dieses Jahres nach Bern zu einem Besuch ins Bundeshaus. Dort wurden sie von Nationalrätin Priska Wismer empfangen und kompetent durch die verschiedenen Räumlichkeiten geführt. Sie stand den vielen Fragen kompetent Red und Antwort.



Lesung Stephan Moser

Bildung und Kultur

«Übrigens» heissen die Kolumnen, die Stephan Moser für die Freiburger Nachrichten schreibt und die er in den letzten Jahren in zwei Büchern zusammengefasst hat. Wortgewandt, humorvoll und tief sinnig zugleich präsentierte er im Pfarrsaal einige Perlen seines literarischen Schaffens. Musikalisch umrahmt wurde der Anlass von Susanne Bättig und Andreas Gilomen am Flügel.

Pétanque

Sport und Bewegung

Rund 20 Personen nahmen am Schnupperkurs «Pétanque» teil. Unter der Leitung von passionierten Senioren aus Sempach wurden den Teilnehmenden die einfachen und verständlichen Regeln direkt beim Spiel auf der Seeallee in Sempach vermittelt. Das faszinierende Spiel verbindet Spass, Präzision und Wettkampfstimmung.



3-Tages E-Bike-Tour Ägerisee

Sport und Bewegung

Mit dem Ziel «Zusammen mit Freunden die Schönheiten der Region erkunden» reisten unter der umsichtigen Leitung von Markus Bühlmann 12 Teilnehmende mit ihren E-Bikes in die Region Ägerisee. Neben sportlichen und witterungsbedingten Herausforderungen kam auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Pünktlich zur «Ländlermusik im Löwen» kehrten die E-Biker nach rund 200 gefahrenen Kilometer wieder zurück.



Grillieren im Wald

Begegnungen und Austausch

Bei der letzten Veranstaltung des ersten Halbjahres 2024 stand «Grillieren im Wald» auf dem Programm. Über dreissig Personen folgten dieser Einladung und genossen bei prächtigem Sommerwetter diesen geselligen Mittag bei der Waldhütte Bogeten. Nach dem Begrüssungs-Apéro widmeten sich die Besucher der vielfältigen Verpflegung.



Rickenbach trifft Pfeffikon – und Pfeffikon trifft Rickenbach

Begegnungen und Austausch

Unter dem etwas provokativen Titel «Zwei und doch eins – oder umgekehrt?» lud der Verein Lebensweise im Frühjahr die Rickenbacher nach Pfeffikon und im Herbst die Pfeffiker nach Rickenbach ein. Ein Rundgang durch das Dorf bot jeweils einen interessanten Einblick in Land und Leute. Ein Kirschtortenstück in Pfeffikon und eine Cremeschnitte in Rickenbach rundeten die Veranstaltungen jeweils gebührend ab.



Lebensweise – weise leben

Hobbys als Schlüssel zum Glück

Langeweile und Einsamkeit sind häufige Begleiterscheinungen des Älterwerdens. Der lang ersehnte Ruhestand und die damit verbundene ungewohnte Freiheit erweisen sich zunächst als gewöhnungsbedürftig. Schliesslich fällt der geregelte Tagesablauf weg und es entsteht eine neue zeitliche Flexibilität. Doch was verlockend klingt, kann im Alter zu einer Herausforderung werden. Eine sinnvolle Beschäftigung, ein Hobby, kann da eine Lücke schliessen.

Aber was ist ein Hobby eigentlich genau und was macht es so besonders?

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Englischen und wurde zunächst mit «Steckenpferd» übersetzt. Im Laufe der Jahre bekam das Wort die Zweitbedeutung der Freizeitbeschäftigung. Heute meinen wir also eine Tätigkeit, die wir lediglich aufgrund der Freude an der Sache ausführen. Dass regelmässige Freizeitbeschäftigungen der Seele und dem Körper guttun, ist schon lange bekannt. Soziale Kontakte, Verantwortungsübernahme und körperliche Aktivität in Vereinen oder Gruppen wirken sich nachweislich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Der japanische Begriff «Ikigai»

Im japanischen Sprachraum gibt es dafür sogar einen eigenen Begriff: «Ikigai» - wörtlich übersetzt «das, wofür es sich zu leben lohnt». Auf der japanischen Insel Okinawa, wo viele der ältesten Menschen der Welt leben, spielt dieses Konzept eine zentrale Rolle. Die Forscher vermuten, dass Ikigai - also das Gefühl, eine sinnvolle Aufgabe zu haben - massgeblich zum langen, gesunden Leben der Okinawaner beiträgt.

Hobbys als Schlüssel zum Glück

Alle, die sich zusammen mit anderen in einer Gruppe aktiv betätigen wollen, sind beim Verein Lebensweise an der richtigen Adresse.

Dem Verein ist es ein grosses Anliegen, die körperliche Fitness von älteren Menschen zu erhalten. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass eines der Hauptthemen die Überschrift «Sport und Bewegung» trägt.

Bin ich zu alt, um ein neues Hobby zu lernen?

Das Sprichwort «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» ist längst überholt. Menschen können bis ins hohe Alter lernen. Schliesslich sind ältere Menschen heute viel fitter als früher - sowohl körperlich als auch geistig. Da unsere Lernfähigkeit im Alter nicht verloren geht, ist die freie Zeit im Ruhestand ideal, um ein neues Hobby oder eine neue Fähigkeit zu erlernen. Wichtig ist nur, dass der Spass an der Tätigkeit im Vordergrund steht. Man ist also nie zu alt, um etwas Neues zu lernen.

5 Tipps

SO FINDEN SIE EIN NEUES HOBBY

Im Pensionsalter bekommen Sie Zeit geschenkt, die Sie sinnvoll nutzen sollten. Im Alter ein neues Hobby zu entdecken und auszuüben, bedeutet eine Bereicherung und schafft Erfolgserlebnisse.

Tipp 1

In die Kindheit zurückblicken

Begeben Sie sich auf eine kleine Zeitreise und überlegen Sie, womit Sie in der Kindheit gerne gespielt haben. Vielleicht hatten Sie bereits bestimmte Hobbys. Vielleicht lassen sich diese nicht direkt auf heute übertragen. Dennoch können Sie diese Tätigkeiten als Inspiration verwenden.

Tipp 2

Interessen und Fähigkeiten

Notieren Sie auf einem Blatt all Ihre Interessen und Fähigkeiten. Stellen Sie diese einander gegenüber. So finden Sie neue Ideen und Tätigkeiten, bei denen sich die beiden Komponenten kombinieren lassen.

Tipp 3

Sich von anderen inspirieren lassen

Nehmen Sie an den Hobbys Ihrer Freunde und Familie teil. So können Sie neue Fähigkeiten erlernen und finden vielleicht etwas, das Ihnen Spass macht.

Tipp 4

Probieren geht über Studieren

Setzen Sie sich auf der Suche nicht unter Druck. Schliesslich möchten Sie ein Hobby finden, an dem Sie Freude haben und Ihnen keine Sorgen bereitet.

Tipp 5

So finden Sie die richtige Motivation

Lassen Sie sich nicht unterkriegen. Oft dauert es eine Weile, bis Sie mit dem einen oder anderen Hobby warm werden. Das liegt daran, dass man erst einmal Fähigkeiten erlernen muss, bevor es so richtig Spass macht. Je länger Sie dranbleiben, desto besser wird Ihnen Ihr neues Hobby gefallen.

NACHGEFRAGT

Jassen ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der Schweizerinnen und Schweizer. Dies spiegelt sich auch in unserem Programmangebot wider: Die Jassnachmittage sind immer sehr gut besucht.

Wir haben uns bei einigen Jasserinnen und Jassern nach weiteren Hobbys erkundigt und festgestellt, dass sie sehr vielseitig interessiert sind.



Priska Lustenberger
Stricken und kochen



Josef Estermann
Im Garten arbeiten



Karl Roggenmoser
Schwyzerörgeli spielen



Monika Walpert
Glückwunschkarten basteln

Ganz gleich, welcher Aktivität Sie fortan nachgehen, haben Sie Spass dabei und setzen Sie sich angemessene Ziele, die Sie nicht überfordern. Bestimmt noch mehr Freude macht das neue Hobby in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

Alte Liebe rostet nicht

«Toni, ich habe sie gesehen: Diese sanften Kurven, diese Ästhetik und die Eleganz – einfach eine Schönheit und ein Genuss für die Augen. Sie entspricht genau deinem Traum.»

Es ist das Jahr 1968, und im behaglichen Ambiente des Rössli in Rickenbach sitzen vier Jugendliche zusammen. Sie sind noch zu jung, um am Stammtisch mit seinen politischen und philosophischen Diskussionen teilzunehmen, aber ihre Gespräche sind nicht weniger leidenschaftlich. Was nach typischem Teenager-Geschnatter über Mädchen klingt, handelt in Wirklichkeit von einer Limousine. Als Toni zudem erfährt, wo dieser Schatz steht, gibt es kein Halten mehr: Die ganze Truppe bricht unverzüglich auf. Toni, im 4. Lehrjahr als Automechaniker, sucht nicht nur ein Auto, sondern ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit. Er hat klare Vorstellungen: Es muss ein Citroën sein, gebaut in den 30er Jahren, mit abgesetzten Kotflügeln – und genau so ein Fahrzeug steht nun bei einem Bauern im Bäch zum Verkauf. Der Preis? 100 Franken. Zu viel für einen Lehrling, der nur 90 Franken im Monat verdient. Doch Toni, ein Meister im Feilschen, drückt den Preis

auf 80 Franken. Die Kupplung wird revidiert, ein zweites Rücklicht montiert, und los geht die Fahrt. Welch ein Fahrgegnuss! Die Welt scheint riesig – auch wenn sie schon in Schlierbach oder Schwarzenbach endet. Die Leute am Strassenrand drehen sich nach ihm um, die Mädchen verdrehen sich fast den Kopf und stolpern dabei über den Randstein. Zwei Jahre lang ist der Citroën ein treuer Begleiter, bis Toni eine neue Arbeitsstelle bei der Swissair antritt. Pünktlichkeit in Kloten ist ein Muss, der Citroën wird zum Risiko. Toni kauft 1970 ein neues Auto.

50 Jahre später. Toni ist pensioniert. Er und seine Frau Käthi wohnen im Sandacher. Sie geniessen es, sich um ihre Enkelkinder zu kümmern. Seine erste grosse Liebe aber hat er nie vergessen. Er hat sie auch nicht verkauft. Mal steht sie da, mal dort. Fahrtüchtig ist sie schon lange nicht mehr. Dann kommt Corona und verändert den Alltag vieler Menschen. Toni hat plötzlich Zeit. Diese für die Hausarbeit zu nutzen, stellt sich schnell als suboptimal heraus. Das muss auch Käthi schnell einsehen und sie ist glücklich, dass Toni beschliesst, sich endlich um seinen alten Freund zu kümmern. Er holt seinen Citroën aus der

Garage, wo er die letzten Jahre verstaubt ist. Mit einem Tuch wischt er den Staub ab und betrachtet ihn mit nostalgischen Augen.

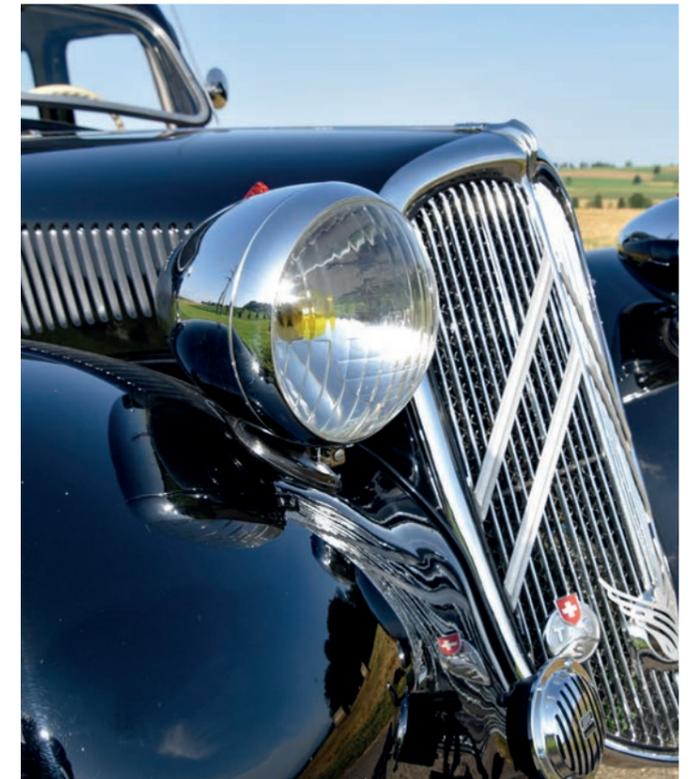
Es ist nicht nur ein Stück Blech, sondern ein Teil seiner Jugend, ein Symbol für Abenteuer und Unabhängigkeit. Toni beginnt, die notwendigen Reparaturen vorzunehmen. Das kann er, denn er ist technisch sehr begabt und liebt Herausforderungen. Mit jedem Handgriff kehren die Erinnerungen zurück. Bemerkungen seiner Kollegen wie «Den bringst du nie mehr zum Laufen» stacheln ihn nur an. Es ist mehr als nur ein Hobby – es ist eine Leidenschaft. Er investiert nicht nur Zeit, sondern auch viel Herzblut in die Wiederherstellung seines historischen Citroëns.

Endlich, nach vielen Monaten harter Arbeit steht der Citroën im Sommer 2024 wieder in voller Pracht da. Toni kann es kaum fassen, dass er es geschafft hat. Er setzt sich hinters Steuer und dreht den Schlüssel um. Nach ein paar Versuchen springt der Motor an und der vertraute Klang erfüllt ihn mit Freude. Es ist Zeit für eine Probefahrt. Mit Käthi fährt er durch die Strassen von Rickenbach. Die Landschaft hat sich verändert, das Gefühl der Frei-

heit aber ist geblieben. Die Menschen am Strassenrand lächeln und winken. Toni weiss, dass er nie wieder die gleichen Abenteuer erleben wird wie damals, aber das macht ihm nichts aus.

Der Citroën ist nicht nur ein Auto für ihn, sondern ein Stück seiner Vergangenheit, das er immer in Ehren halten wird. Und jetzt, im Ruhestand, hat er die Zeit, die er braucht, um die Erinnerungen wieder aufleben zu lassen. Eine Frage gilt es noch zu klären: Ob Toni mit seinem Citroën auch bei seiner Frau Käthi punkten konnte. Toni lacht: «Nein, so leicht kann man sie nicht beeindrucken, da waren andere Werte und Qualitäten gefragt. Da spielte der Besitz eines Oldtimers keine Rolle.»

Eines ist sicher: Während der Citroën schnurrend durch die Strassen fährt, hat Toni ein Hobby gefunden, das nicht «Wäsche zusammenlegen» oder «Staubsaugen» heisst. Käthi soll es recht sein, denn sie weiss, dass sie noch immer die grosse Liebe von Toni ist und die Nummer eins in seinem Leben bleibt.





Tonis neue Errungenschaft im Jahr 1968 – der Citroën Traction Avant



56 Jahre später kurvt Toni mit seinem Citroën wieder durch die Strassen Rickenbachs.

Citroën Traction Avant 11 BL (Légère)

Traction Avant (deutsch «Frontantrieb») ist die geläufige Bezeichnung für die ersten vorderangetriebenen Citroën Serienmodelle, die zwischen 1934 und 1957 gebaut wurden.

1911 cm³ Hubraum

56 PS

Verbrauch 12 l/100 km

Die vorderen Türen sind hinten angeschlagen, was ein bequemes Ein- und Aussteigen ermöglicht. Die Frontscheibe kann unten leicht ausgestellt werden, um bei wärmerem Wetter den Innenraum zu belüften.

Ist das Licht eingeschaltet, reicht die Leistung oft nicht für den Scheibenwischer – er muss von Hand betrieben werden.

Das Auto erlangte den Ruf einer «Gangsterlimousine» aufgrund seiner exzellenten Strassenlage und des innovativen Frontantriebs. Diese Eigenschaften machten es, so die Legende, zum idealen Fluchtfahrzeug seiner Zeit, während die Polizei noch auf herkömmliche Autos setzte.

Des Rätsels Lösung

Nun scheint alles in Ordnung zu sein: Jedes Vorstandsmitglied hält einen Gegenstand in den Händen, der auf sein Hobby schliessen lässt. Ob es sich um die liebste Freizeitbeschäftigung handelt, bleibt offen. Vermutlich steht das Engagement im Verein Lebensweise an erster Stelle, denn es bereitet viel Freude...



Haben Sie den Wink bemerkt? Wir suchen immer wieder Personen, die bei uns mitwirken möchten.



Wir stellen vor

«Alter bewegt» Region Sempachersee

Die Altersfragen in der Gesellschaft gewinnen zunehmend an Bedeutung, insbesondere vor dem Hintergrund einer alternden Bevölkerung. In diesem Kontext haben Sozialvorsteherinnen aus sechs Gemeinden in einer Pionierarbeit ein regionales Altersleitbild entwickelt, das die Rahmenbedingungen für eine gemeinschaftliche Altersstrategie festlegt. Aus dieser Zusammenarbeit entstand die Non-Profit-Organisation «Alter bewegt», die von 19 Trägergemeinden der Region Sempachersee gestützt wird. Die weitsichtige Strategie zielt darauf ab, den Herausforderungen des demografischen Wandels aktiv zu begegnen und eine lebenswerte Umgebung für ältere Menschen zu schaffen.

Organisation

Die regionale Kommission für Altersfragen bildet das Rückgrat von «Alter bewegt». Sie verantwortet die strategische Führung und sorgt dafür, dass die Interessen der älteren Bevölkerung angemessen vertreten und unterstützt werden. Unter der präsidialen Leitung von Frau Jolanda Achermann Sen, demissionierende Sozialvorsteherin von Sursee, setzt sich die Kommission aus 7 Vertreterinnen und Vertretern sozialer Bereiche (Sozialvorstehende, Kirchen, Ambulante Dienste, stationäre Pflege und Betreuung, SeniorInnen) sowie 3 beratenden Mitgliedern (Pro Senectute, Gesundheitsförderung LU, SRK) zusammen.

Ihre Tätigkeit umfasst die Förderung sozialer Beziehungen und die Vernetzung von Unterstützungsangeboten für ältere Menschen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Schaffung barrierefreier Lebensräume sowie auf der Verbesserung der sozialen und gesundheitlichen Versorgung für Senioren in der Region. Die operativen und administrativen Aufgaben werden von der Geschäftsstelle übernommen, die sicherstellt, dass alle Initiativen und Projekte koordiniert und umgesetzt werden.

Dem gesellschaftlichen Wandel Rechnung tragen

Zahlreiche Studien zur gesellschaftlichen Entwicklung in der Schweiz zeigen, dass gerade die jüngeren über 65-Jährigen möglichst lange selbstständig und in ihrem sozialen Netz leben möchten. Diese zentrale Erkenntnis motiviert die Gemeinden, verstärkt nach passenden Lösungen zu suchen. Gleichzeitig stellen die finanziellen Belastungen, die mit einer älter werdenden Bevölkerung einhergehen, enorme Herausforderungen dar.

In vielen Gemeinden wird die soziokulturelle Arbeit im Bereich Alter von engagierten Freiwilligen getragen. Freizeitangebote, Begegnungsveranstaltungen, Mittagstische und Besuchsdienste funktionieren vor allem dank deren Unterstützung. Die Bedeutung dieser Angebote hat in den letzten Jahren zugenommen, doch die Ansprüche der Freiwilligen hinsichtlich Flexibilität, Verbindlichkeit und Wertschätzung steigen ebenfalls.

Die Suche nach neuen Freiwilligen gestaltet sich in einigen Gemeinden oft als schwierig. Sozialvorstehende investieren viel Zeit in die Vernetzung sowie die Organisation diverser Angebote, um den wachsenden Bedürfnissen gerecht zu werden.

Seit der Gründung wurden unter dem Dach von «Alter bewegt» zahlreiche Projekte ins Leben gerufen, und kontinuierlich werden neue entwickelt, um den Bedürfnissen der älteren Bevölkerung gerecht zu werden. Durch die Förderung eines vielfältigen und lebendigen Zusammenlebens in den Gemeinden wird allen Generationen und Bevölkerungsgruppen die aktive Teilhabe am Dorfleben ermöglicht. Die Projekte und Aktivitäten von «Alter bewegt» tragen damit aktiv zur Bewältigung des gesellschaftlichen Wandels bei.

Regionaler Marktplatz 60plus

Wenn nicht jetzt – wann dann?

Am Samstag, 28. September 2024 führten die 19 Gemeinden von «Alter bewegt» Region Sempachersee einen Marktplatz 60plus durch. Die verschiedenen Gemeinden präsentierten dabei im Pfarreizentrum in Sursee ihre Aktivitäten im Bereich Lebensgestaltung 60plus. Der Verein Lebensweise vertrat dabei mit einem attraktiven Stand die Gemeinde Rickenbach. Der Anlass ermöglichte viele bereichernde Kontakte mit Personen aus anderen Gemeinden, mit Organisationen und mit den Besucherinnen und den Besuchern.



Kilian Wigger und Josef Wey im Gespräch mit Jolanda Achermann Sen, Präsidentin von Alter bewegt Region Sempachersee,

Partizipation älterer Menschen in der Gesellschaft

Ein zentrales Ziel von «Alter bewegt» ist die Förderung der Partizipation älterer Menschen in der Gesellschaft. Freiwillige werden aktiv unterstützt und verschiedene Akteure im Bereich der Altersarbeit vernetzt, um ein funktionierendes Miteinander zu gewährleisten. Durch den Austausch zwischen den Akteuren wird ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse der älteren Menschen gewonnen, was zu einer effektiveren Vermittlung bestehender Angebote führt.

Darüber hinaus zeigt sich, dass die Stärkung kommunaler Netzwerke ein schnelles Reagieren auf gesellschaftliche Veränderungen erlaubt. Aus kleinen Strukturen, wie z. B. einem jährlichen Quartieranlass, können bei Bedarf zügig Unterstützungsnetzwerke entstehen.

Resumé

«Alter bewegt» ist mehr als nur ein Netzwerk – es ist ein Beispiel für gelungene Zusammenarbeit zwischen Gemeinden sowie eine lebendige Plattform, die alle Altersgruppen einbezieht und für eine aktive Mitgestaltung der Gesellschaft steht. So wird in der Region Sursee nicht nur der Lebensstandard für ältere Menschen verbessert, sondern auch das soziale Miteinander gefördert. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.alterbewegt.ch



Fit im Alter

Ein Altersturnen – neu auch in Rickenbach

Seit mehreren Jahren wird im Ortsteil Pfeffikon ein Altersturnen (FitGym) unter dem Patronat der Pro Senectute angeboten. Die Teilnehmerinnen stammen vor allem aus dem Ortsteil selbst oder aus angrenzenden Gemeinden aus dem Kanton Aargau. Von Rickenbacherinnen und Rickenbacher wird das Angebot nur selten genutzt, was wohl auf den langen Anfahrtsweg zurückzuführen ist. Trotz organisierter Fahrten blieb die Resonanz gering. Dem Verein Lebensweise ist es ein grosses Anliegen, die körperliche Fitness älterer Menschen zu erhalten. Ausserdem trägt regelmässige Bewegung massgeblich zur Steigerung der Lebensqualität bei. Deshalb freuen wir uns, nun auch in Rickenbach ein entsprechendes Turnen anbieten zu können. Es nennt sich «Fit im Alter» und wird von Sylvia Müller und Elisabeth Wüest geleitet. Lebensweise hat die beiden Leiterinnen gebeten, sich kurz vorzustellen.

Tu, was dir gut tut

Neue offene Sportgruppe unter der Leitung von Sylvia Müller und Elisabeth Wüest

Jeden Mittwochnachmittag ab 8. Januar 2025 (mit Ausnahme der Schulferien) in der Grünen Halle in Rickenbach

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, in dem Beweglichkeit, Kraft und Balance gefördert werden. Den Detailbeschrieb zum Angebot finden Sie auf Seite 35.

Sylvia Müller und Elisabeth Wüest

«Vieles haben wir gemeinsam: Wir wanderten schon unzählige Male um den Stierenberg, engagierten uns im Frauenbund, sind beide glückliche Grossmütter, fahren gerne E-Bike... und nun sind wir auch beide frisch pensioniert! Was gibt es Schöneres, als wieder mehr Zeit für Dinge zu haben, die man gerne tut und die uns am Herzen liegen. Genauso eine Herzenssache ist für uns das Turnen mit älteren Menschen. Wir beide bewegen uns gerne und möchten diese Bewegungsfreude als motivierte Leiterinnen weitergeben.»



Rezept Zürich-Geschnetzeltes mit Poulet

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 600g Pouletbrust
- Aromat, Paprika, Curry
- Mehl
- 1 dl Weisswein
- 2.5 dl Vollrahm

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in der Pfanne andünsten, Poulet in feine Streifen schneiden und dazu geben, ca. 10 min anbraten, mit Aromat, Paprika und Curry würzen und mit Mehl bestäuben, dann mit Weisswein ablöschen, etwas einköcheln lassen, mit Vollrahm übergiessen und nochmals auf kleiner Stufe kurz weiter köcheln lassen, anrichten und geniessen.

Dazu passen

Nudeln, Reis oder Rösti, gedämpfte Tomaten, Rüeblen oder Gemüse nach Belieben

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.



Marie-Therese kocht

Marie-Therese Schaffhauser-Bürgler wohnt mit ihrem Ehemann Albert seit ihrer Heirat an der Bergstrasse in Pfeffikon. In ihrem gemeinsamen Einfamilienhaus geniessen sie die schönen Seiten des Lebens. Sie sind pensioniert und Eltern von zwei erwachsenen Söhnen und Töchtern.

Marie-Therese ist eine hervorragende Köchin. Doch mehrheitlich steht heute Ehemann Albert in der Küche, denn Marie-Therese widmet sich sehr gerne ihren grossen Hobbys: dem Garten, dem Töpfern und dem Lesen. Ihr Wohnhaus ziert jedoch nicht ein vielfältiger Gemüsegarten, sondern ein farbenprächtiger, bunter Blumen Garten, ergänzt mit vielen schönen Töpfereien, alles Kunstwerke geschaffen aus eigener Hand. Marie-Therese und Albert wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim Essen «en Guete».

Mit Sonnenschein durchs Leben

Die Sonne weckt das Leben

Am deutlichsten ist das im Frühling zu sehen, wenn auf Wiesen und in Gärten plötzlich das Grün wie aus dem Nichts auftaucht. Plötzlich? Nicht ganz. Pflanzen besitzen eine Art innere Uhr. Die bedeutendsten Zeitgeber sind Licht und Temperatur. Durch Lichtsensoren im Gewebe stellt etwa ein Buschwindröschen fest, wie lange es schon hell ist. So kann es zur richtigen Zeit «auftauchen» und blühen. Obstbäume verfügen über eine Art Wärmezähler. Gibt es im Frühling genug warme Tage, stellt ein Gen den Wachstumsmodus ein. Die gesamte Pflanzenwelt wird durch die Sonne aktiviert. Dies tut sie auch bei uns Menschen, nur anders. Wir vollziehen keine Fotosynthese, doch spüren auch wir im Frühling, wie die Sonne uns belebt und ihre Wärme uns ins Freie lockt. Sonne tut gut! Im Sommer vergessen wir das manchmal und fürchten uns vor zu heftiger Sonneneinstrahlung. Doch ein massvoller Umgang ist wichtig. Denn wir brauchen ihre Kraft, ihr Licht und ihre Wärme!

Sonnenlicht als Vitaminspender

Aber warum genau tut die Sonne uns gut? Was macht sie mit uns und wie können wir ihre Vorteile für uns nutzen? Ist in der Pflanzenwelt die Fotosynthese der Dreh- und Angelpunkt, ist es beim Menschen das Vitamin D, das durch Sonnenlicht über die Haut hergestellt wird und nahezu an allen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt ist. Die Sonne sorgt beispielsweise für gesunde Knochen und verbessert die Herzmuskelleistung, sie stärkt das Immunsystem, schützt die Nervenzellen und kräftigt die Muskulatur.

Als Vitamin kann es zwar mit der Nahrung aufgenommen werden, die Hauptversorgung erfolgt jedoch durch die körpereigene Herstellung. Im Alter nimmt die Fähigkeit ab, Vitamin D über die Haut zu bilden. Tageslicht und die Zufuhr über die Nahrung sind dann angebracht.



Quelle: Zeitschrift «Leben & Gesundheit» Ausgabe Juli/August 2024 | Autorin: Stephanie Kelm
«Leben & Gesundheit» können Sie bestellen unter: <https://shop.lug-mag.com/fuer-mich/>



«Wer der Sonne entgegen geht –
hat den Schatten hinter sich!»

Sonnenlicht macht glücklich

Sonnenlicht macht uns aktiv und glücklich. Nicht umsonst sind wir im Frühjahr eher gut gelaunt und beschwingt. Sonnenlicht hat einen nachweislich positiven Einfluss auf unsere Stimmung. Grund dafür ist, dass helles Licht über die Netzhaut unseres Auges auf den Hypothalamus wirkt und dort dafür sorgt, dass die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin unterdrückt wird. Statt zu schlafen werden wir munter und das Glücks- und Wohlfühlhormon Serotonin wird freigesetzt. Dies hellt die Stimmung auf.

Sonnenlicht als Rhythmusgeber

Als Lebewesen bewegen wir uns in einem Hin und Her zwischen Ruhe und Aktivität. So sind wir geschaffen und so funktioniert auch unser Biorhythmus. Melatonin macht uns müde und sorgt für einen guten Schlaf. Die Sonne macht uns munter und gewährleistet, dass wir tagsüber leistungsfähig sind. Der Winter bleibt für uns eine Herausforderung, denn unser Körper ist auf eine bestimmte Menge an Licht angewiesen, die er in dieser Zeit meist nicht ausreichend erhält. Lichtmangel führt zu messbaren Veränderungen. Nicht umsonst gibt es den Winterblues und die Winterdepression.

Sonnenlicht als Heilmittel

Auch unser Immunsystem profitiert vom Sonnenlicht. Studien belegen, dass die Sonne die weissen Blutkörperchen aktiviert. Diese sorgen dafür, dass Krankheitserreger schnellstmöglich gefunden und unschädlich gemacht werden. In Lichttherapien macht man sich diese positive Auswirkung von Licht vermehrt zunutze.

Sonnenlicht zum Staunen

Fjodor Dostojewski (russischer Schriftsteller, 1821-1881) sagte einmal: «Es ist doch ertaunlich, was ein einzelner Sonnenstrahl mit der Seele eines Menschen machen kann.» Hat er recht? Gönnen wir uns, insbesondere im Winter, vermehrt einige Sonnenstrahlen an der frischen Luft.



Freiwilligenarbeit

Gutes tun für andere

Eine Gesellschaft ohne Freiwilligenarbeit ist schwer vorstellbar. Bei der Besetzung politischer Gremien, bei vielen Freizeitaktivitäten, im Pflegebereich oder bei der Nachbarschaftshilfe: Überall spielt die Freiwilligenarbeit eine zentrale Rolle. Sie ist aber nicht nur für die Gesellschaft von unbezahlbarem Wert, sie kann auch für die Freiwilligen selbst ein grosser Gewinn sein. Sie bringt Menschen zusammen, schafft Kontakte und Freundschaften, erweitert den Horizont und stärkt das Selbstwertgefühl.

Freiwilligenarbeit begleitet uns ein Leben lang. Wenn wir selbst nicht in der Lage sind, uns zu engagieren, so profitieren wir immer wieder davon, dass andere diese Verantwortung übernehmen. Denn es gibt wohl kaum einen Lebensbereich, der nicht massgeblich von Freiwilligen- und Vereinsarbeit geprägt ist.

In den beiden letzten Programmheften haben wir Ihnen einige Projekte vorgestellt:

- Hof Rickenbach
- Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer
- Lesebegleitung
- Auffahrtsumritt
- Besuchs- und Entlastungsdienst Bero+



Die diesbezüglichen Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website:

www.lebensweise.ch/freiwilligenarbeit

FRÜHLINGSKONZERT

DES SENIORENORCHESTERS LUZERN

MITTWOCH 21.05.2025 UM 15 UHR
PFARRKIRCHE IN RICKENBACH



rickenbacher
DORF-WIRTSCHAFT

**GENUSS PUR IN
RICKENBACH...**

Dorfstrasse 3 • 6221 Rickenbach
041 932 13 33 • dorfwirtschaft.ch

MITTWOCH BIS
SAMSTAG
08.30 – 23.00 UHR

SONNTAG
08.30 – 16.00 UHR



**PFIFFNER
HOLZBAU & ARCHITEKTUR**

pffner-bau.ch
6221 Rickenbach



WIR PLANEN UND REALISIEREN IHR BAUVORHABEN



**Luzerner
Kantonalbank**

Sie können sich auf uns verlassen – weil
wir täglich unser Bestes für Sie geben.

Christof Stocker, Geschäftsstellenleiter Beromünster



TOBEX
BESCHATTUNGS- UND TORSYSTEME

Ihr Spezialist, wenn es um Beschattungen,
Storen, Insektenschutz und Tore geht.

6234 Triengen | www.tobex.ch



Kulturhistorische Reise in die Normandie und Bretagne

**Freitag, 1. August 2025 bis Samstag, 9. August 2025
mit Anton und Susanne Müller-Habermacher, Rickenbach**

Der D-Day 1944 in der Normandie prägt die Gegend noch heute. Die eindrucksvolle Küstenlandschaft und die vielen kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten werden jährlich von Millionen Touristen besucht.



Kommen Sie mit auf diese Reise. Wir besichtigen u.a. den Garten des Impressionisten Claude Monet in Giverny, den weltberühmten Mont-Saint-Michel und die Stadt Saint-Malo. Auf der Rückreise bestaunen wir berühmte Schlösser an der Loire.

Durch viele Reisen in die Normandie seit 1994 kennen Susanne und Anton Müller-Habermacher die Gegend und die Sehenswürdigkeiten sehr gut. Anton Müller wird den Reiseteilnehmenden als versierter Geschichtskenner die interessante Historie der Normandie auf unterhaltsame und verständliche Weise näherbringen.



Detaillierte Informationen zu dieser Reise finden Sie im Reiseprogramm 2025 der Estermann Reisen AG bei den Mehrtagesreisen unter www.estermann-reisen.ch.

Estermann
Für die schönsten Tage im Jahr!



Estermann Reisen AG
Fläche 24 • 6215 Beromünster
Telefon 041 930 21 21

estermann-reisen.ch



Geniessen Sie die **Fleisch-
und Käsespezialitäten** aus
der Rickenbacher Dorfmetzger!

jeden Freitag ab 14 Uhr
frisches Tatar fix-fertig gewürzt



Jurt Dorfmetzger • 6221 Rickenbach • Tel. 041 930 16 85

Programmübersicht nach Themen

Gesunde Ernährung und viel Bewegung, das sind die bekanntesten Zutaten für ein langes und gesundes Leben. Ausserdem sorgt ein starkes, gutes Kontakt-netz 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 Pralinen kreieren Die süsse Versuchung	Mittwoch, 07.05.25 13:30 Uhr - 17:30 Uhr	S. 27
	A2 Fotografischer Erlebnisbericht Vroni Wey Der Weg hat ein Ziel	Donnerstag, 23.01.25 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	S. 27
	A3 Smiling Gecko Hilfe zur Selbsthilfe – ein anderer Weg in der Entwicklungshilfe	Donnerstag, 30.01.25 14:00 Uhr - 16:00 Uhr	S. 28
	A4 MaKari Verse eines Hofpoeten	Donnerstag, 20.02.25 14:00 Uhr - 16:00 Uhr	S. 28
	A5 Lebensmittelproduktion – und was dahintersteckt Vom Borstenvieh zum Schweinespeck	Donnerstag, 17.04.25 14:00 Uhr - 16:00 Uhr	S. 29
	A6 Was vor 100 Jahren so alles geschah Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter	Mittwoch, 18.06.25 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	S. 29
REFERATE	A7 Besichtigung Spycher Handwerk AG in Huttwil Schafwollverarbeitung, ein interessantes Handwerk	Donnerstag, 20.03.25 13:15 Uhr - 17:00 Uhr	S. 30
	A8 Besichtigung InterCheese AG in Beromünster Ein Unternehmen mit Tradition	Donnerstag, 27.03.25 13:30 Uhr - 16:00 Uhr	S. 30
	A9 Exkursion «Gemüse ab Hof» in Kerzers Hauptsache Gemüse! Inland oder Ausland spielt keine Rolle – oder doch?	Donnerstag, 24.04.25 12:00 Uhr - 19:00 Uhr	S. 31
	A10 Büchercafé Pfeffikon Lust zum Schmökern und «Käfele»?	Samstag, 15.03.25 13:30 Uhr - 16:00 Uhr	S. 31

B Sport und Bewegung			
KURSE REFERATE	B1 Gleichgewicht und Balance Ü70 Sicher stehen – sicher gehen	12 x ab 11.03.25, jeweils am Dienstag, 14:30 Uhr - 15:30 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 32
	B2 Meridian-Dehnübungen für zuhause Für körperliches und geistiges Wohlbefinden im Alter	Montag, 17.03.25 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	S. 32
OFFENE GRUPPEN	B3 E-Bike Tages- und Halbtagestouren Mit Freunden und Strom unterwegs	jeden 1. Donnerstag im Monat ab März	S. 33
	B4 Wandern Gemeinsam unterwegs	jeden letzten Mittwoch im Monat	S. 34
	B5 Fitgym in Pfeffikon Fitness für das Wohlbefinden	jeden Mittwoch, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 35
	B6 Fit im Alter in Rickenbach Tu, was dir gut tut	jeden Mittwoch, 14:30 Uhr - 15:30 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 35
	B7 Internationale Volks- und Kreistänze Tanzen hält fit und jung	jeweils am Samstag, 09:30 Uhr - 11:00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 36
C Begegnungen und Austausch			
OFFENE GRUPPEN	C1 Mittagstisch in Pfeffikon Mittagessen in geselliger Runde	jeden 1. Dienstag im Monat 07.01.25 04.02.25 04.03.25 01.04.25 06.05.25 03.06.25 01.07.25 11:30 Uhr - 13:30 Uhr	S. 37
	C2 Mittagstisch in Rickenbach Mittagessen in geselliger Runde	jeden 2. Donnerstag im Monat 16.01.25 13.02.25 13.03.25 10.04.25 08.05.25 12.06.25 11:30 Uhr - 13:30 Uhr	S. 37
	C3 Jassnachmittage Geselliges Jassen	jeweils am Donnerstag 16.01.25 13.02.25 13.03.25 10.04.25 08.05.25 12.06.25 14:00 Uhr - 17:00 Uhr	S. 38
	C4 Kafi-Chränzli mit Lotto Gemütliches Beisamensein bei Kaffee und Lotto	3 x jeweils am Donnerstag, 09.01.25 06.02.25 06.03.25 13:30 Uhr - 17:00 Uhr	S. 38
	C5 Pétanque Präzision und Spass	Donnerstag, 15.05.25 13:30 Uhr - 16:00 Uhr	S. 39
	C6 Grillieren im Wald Wenn jeder seinen Senf dazugibt	Donnerstag, 26.06.25 11:00 Uhr - 17:00 Uhr	S. 39
	C7 Fasnachtsparty 65+ Fasnachtsstimmung geniessen	Mittwoch, 19.02.25 11:30 Uhr - 17:00 Uhr	S. 40
	C8 Spiel und Spass am SchmuDo Ausgelassen und bunt – einfach rüdig schön!	Donnerstag, 27.02.25 14:00 Uhr - 16:30 Uhr	S. 40
	C9 Diagnose Demenz Betroffene erzählen	Dienstag, 15.04.25 19:00 Uhr - 21:00 Uhr	S. 41
	C10 Frühlingskonzert Seniorenorchester Luzern Leichte Klassik	Mittwoch, 21.05.25 15:00 Uhr	S. 41

Programmübersicht

Kalender 1. Halbjahr 2025

01 JAN

07	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	23	Do	Erlebnisbericht Vroni Wey	A2
09	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C4	29	Mi	Wandern	B4
16	Do	Mittagstisch Rickenbach	C2	30	Do	Smiling Gecko	A3
		Jassnachmittag	C3				

02 FEB

04	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	19	Mi	Fasnachtsparty 65+	C7
06	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C4	20	Do	Verse eines Hofpoeten	A4
13	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2	26	Mi	Wandern	B4
		Jassnachmittag	C3				

03 MÄR

04	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	15	Sa	Büchercafé Pfeffikon	A10
06	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C4	17	Mo	Meridian-Dehnübungen	B2
		E-Bike Halbtagestour	B3	20	Do	Spycher Handwerk AG in Huttwil	A7
13	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2	26	Mi	Wandern	B4
		Jassnachmittag	C3	27	Do	InterCheese AG in Beromünster	A8

04 APR

01	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	15	Di	Diagnose Demenz	C9
03	Do	E-Bike Halbtagestour	B3	17	Do	Lebensmittelproduktion	A5
10	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2	24	Do	«Gemüse ab Hof» in Kerzers	A9
		Jassnachmittag	C3	30	Mi	Wandern	B4

05 MAI

01	Do	E-Bike Tagestour	B3	15	Do	Pétanque	C5
06	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	21	Mi	Frühlingskonzert	C10
07	Mi	Pralinen kreieren	A1	28	Mi	Wandern	B4
8	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2				
		Jassnachmittag	C3				

06 JUN

03	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	18	Mi	Dr. Beo Bachter	A6
05	Do	E-Bike Tagestour	B3	25	Mi	Wandern	B4
12	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2	26	Do	Grillieren im Wald	C6
		Jassnachmittag	C3				

Nicht auf der Liste aufgeführt sind die Termine für das Fit im Alter Rickenbach, Fitgym Pfeffikon, das Tanzangebot Internationale Volks- und Kreistänze sowie die Daten für den Kurs Gleichgewicht und Balance Ü70. Sie finden diese 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

Die süsse Versuchung

A1 | Pralinen kreieren



Wer verwöhnt sich nicht gerne mit einer selbstgemachten Praline? Pralinen sind zweifelsohne eine der köstlichsten Versuchungen in der Welt der Süssigkeiten. Diese zarten, mit Schokolade umhüllten Füllungen haben mit der Zeit die Naschkatzen auf der ganzen Welt erobert. Heute ist die Praline zu einer festen Grösse in der Schokoladenwelt geworden. Unter fachkundiger Leitung von Frau Vanessa Ferreira lernen wir feine Pralinen selber herzustellen.

Datum	Mittwoch, 07. Mai 2025
Ort	Schulküche Rickenbach
Dauer	13:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Kursleitung	Vanessa Ferreira
Kosten	CHF 60 Bezahlung in bar am Kurstag
Kontakt	Margrit Lustenberger Telefon 041 930 03 55 Mobile 079 156 21 82
Anmeldung	bis 15. April 2025 per Telefon oder Mail an hm.lustenberger@bluewin.ch

Der Weg hat ein Ziel

A2 | Fotografischer Erlebnisbericht von Vroni Wey



Die Berge spielen eine zentrale Rolle im Leben von Vroni Wey und sind für sie ein Ort der Ruhe und Inspiration. Ihr Weg begann mit dem Wandern, doch schnell entwickelte sich ihre Leidenschaft zum Bergsteigen. Ihre Reise führte sie über die Grenzen Europas hinaus. Kilimandscharo in Tansania, Nepaltrekking mit Island Peak, Cotopaxi in Ecuador, Elbrus in Russland oder Trekking in Nepal sind nur einige ihrer unzähligen Touren, die sie beeindruckten und sie Demut und Respekt vor der Natur lehrten.

Datum	Donnerstag, 23. Januar 2025
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Leitung	Vroni Wey
Kosten	Freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Marianne Berger Mobile 078 851 97 39
Anmeldung	nicht erforderlich

A3 | Smiling Gecko



Eine berührende Begegnung führte Hannes Schmid nach Kambodscha. Hier lebte der Schweizer Starfotograf ein Jahr mit den Ärmsten auf einer Müllhalde. Dann wusste er, was zu tun war. Ihn über sein Hilfswerk Smiling Gecko sprechen zu hören, ist ein echtes Erlebnis. Amüsant, berührend berichtet er darüber, mit welchen kleinen und grossen Herausforderungen er und sein Team tagtäglich fertig werden müssen.

MaKari

A4 | Verse eines Hofpoeten



Karl und Marlies Wismer haben bei Einladungen anstelle von Geschenken jeweils ein Gedicht mit einem wahren oder frei erfundenen Hintergrund mitgebracht. Auf diese Weise sind gegen 200 Werke entstanden. Karl Wismer hat sich bereit erklärt, einige Musterchen zum Besten zu geben.

Datum	Donnerstag, 30. Januar 2025
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Referent	Hannes Schmid und/oder Mitarbeiter
Kosten	Kollekte zu Gunsten des Hilfswerks «Smiling Gecko»
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

A5 | Lebensmittelproduktion – und was dahintersteckt



Haben Sie sich auch schon Gedanken gemacht, was alles dahintersteckt, wenn sie ein schönes, rosafarbenes, mit Fett durchzogenes Kotelett im Laden kaufen? Nicht nur Sie haben Ansprüche an ein Stück Fleisch, sondern auch der Metzger, der Züchter und der Mäster und nicht zuletzt auch das Schwein selbst. All dies und noch viel mehr erfahren Sie im Referat aus der Sicht eines Ferkels.

Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter

A6 | Was vor 100 Jahren so alles geschah



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

Datum	Donnerstag, 17. April 2025
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Referent	Xaver Sidler
Kosten	Freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Datum	Mittwoch, 18. Juni 2025
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Referent	Bashi Müller
Kosten	Freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Schafwollverarbeitung, ein interessantes Handwerk

A7 | Besichtigung Spycher Handwerk AG Huttwil



Im Herzen der Schweiz liegt der Bauernhof Bäch, der von der Familie Grädel geführt wird. In den letzten 42 Jahren wurde der Hof in eine Schaffarm mit Wollverarbeitung umgewandelt. In den 80er Jahren war die Nachfrage nach Wolle so gross, dass der Betrieb mit einer Kardiermaschine ausgerüstet wurde. Dank der guten Eigenschaften der Wolle werden auch Artikel wie Duvets, Betauflagen und Kissen in der eigenen Näherei hergestellt.

Ein Unternehmen mit Tradition

A8 | Besichtigung InterCheese AG, Käsekellerei in Beromünster



Die InterCheese AG, die Käsekellerei in Beromünster, lebt und pflegt die Schweizer Käsekultur mit all ihren Facetten. Als Partner zahlreicher Käsereien übernimmt InterCheese die Reifung, Affinage und Verarbeitung (Portionierung, Reibung, Mischung) und garantiert dabei höchste Käsekompetenz und handwerkliche Sorgfalt. InterCheese will mit einzigartigen und aussergewöhnlichen Genusslebnissen überraschen.

Datum	Donnerstag, 20. März 2025
Treffpunkt	13:15 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	Führung von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Anreise	Fahrgemeinschaften nach Huttwil
Leitung	Personen der Familie Grädel
Kosten	CHF 10 pro Person Betrag wird vor der Abfahrt eingezogen
Kontakt	Margrit Lustenberger Telefon 041 930 03 55 Mobile 079 156 21 82
Anmeldung	bis 6. März 2025 per Telefon oder Mail an hm.lustenberger@bluewin.ch

Datum	Donnerstag, 27. März 2025
Treffpunkt	13:30 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	Führung von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Anreise	mit PW
Führung	Leonhard Wey, Geschäftsführer InterCheese
Kosten	kostenlos
Kontakt	Josef Wey Mobile 079 430 52 75
Anmeldung	bis 15. März 2025 per Mail an info@lebensweise.ch
	maximal 20 Teilnehmende, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung
Hinweis	Die Besichtigung erfordert Trittsicherheit.

Hauptsache Gemüse! Inland oder Ausland spielt keine Rolle – oder doch?

A9 | Exkursion «Gemüse ab Hof» in Kerzers



Der Selbstversorgungsgrad von Obst und Gemüse ist stark witterungsabhängig und beträgt in der Schweiz zwischen 10 – 75 %. Ein grosser Teil des Gemüses kommt aus Gewächshäusern aus dem Berner Seeland. Bei einer Führung erhalten Sie Einblick in die heutige Indoor- und Outdoor-Gemüseproduktion und lernen die Sorgen der Gemüseproduzenten kennen. Mit einem Zvieri im Gewächshaus und einem Einkauf im Hofladen wird die Exkursion abgeschlossen.

Lust zum Schmökern und «Käfele»?

A10 | Büchercafé Pfeffikon



Seit mehr als 15 Jahren gibt es das Büchercafé in Pfeffikon. Am Vormittag können nicht mehr gebrauchte Bücher abgegeben werden:
In Rickenbach von 09:00 bis 10:00 Uhr: Gemeindeparkplatz
In Pfeffikon von 10:00 bis 11.30 Uhr: Mehrzweckhalle
Am Nachmittag kommen die Bücher wieder in den Umlauf und können für je CHF 1.00 erworben werden - egal wie dick, gross, dünn oder schmal das Buch ist. Dazu kann man sich einen Kaffee mit Kuchen genehmigen – oder zwei. Mehrere 100 Bücher finden so jeweils eine neue Besitzerin oder einen neuen Besitzer.

Datum	Donnerstag, 24. April 2025
Treffpunkt	12:00 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	12:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Anreise	Kleinbus oder Reiseкар je nach Teilnehmerzahl
Leitung	Xaver Sidler
Kosten	CHF 80 pro Person Beitrag wird auf der Carreise eingezogen
Kontakt	Xaver Sidler Telefon 041 930 29 62 Mobile 079 642 61 92
Anmeldung	bis 15. April 2025 per Telefon oder Mail an sidler@kaktus.ch

Datum	Samstag, 15. März 2025
Ort	Mehrzweckhalle Pfeffikon
Dauer	13:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Leitung	OK Büchercafé
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich
Hinweis	Der Erlös dieses Büchercafés geht an den Verein Lebensweise. Der Vorstand bedankt sich dafür herzlich beim OK Büchercafé.

Sicher stehen – sicher gehen

B1 | 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.

Für körperliches und geistiges Wohlbefinden im Alter

B2 | Meridian-Dehnübungen für zuhause



Tauchen Sie ein in die Welt des Shiatsu und erleben Sie die kraftvollen Makoho-Übungen. Sie harmonisieren den Energiefluss im Körper und steigern das Wohlbefinden. Der Kurs bietet eine intensive Einführung in diese wirkungsvollen Techniken, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Es erwartet Sie die Einführung in die Meridiane und ihre Bedeutung für die Gesundheit. Sie erhalten eine praktische Anleitung zur Durchführung der Makoho-Übungen, von entspannenden Dehnungs- und Bewegungsübungen.

Datum	12 x am Dienstagnachmittag ab 11. März 2025 (Ausnahme Schulferien)
Ort	Bewegungsraum Stöckenstrasse 8, Rickenbach
Dauer	14:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Kursleitung	Yvonne Küng Leiterin Erwachsenensport esa, BeBo
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 180 Zahlung auf Rechnung
Kontakt	Yvonne Küng Mobile 079 794 37 89
Anmeldung	bis 25. Februar 2025 per Mobile oder per Mail an ykueng@bluewin.ch

Datum	Montag, 17. März 2025
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Leitung	Martina Birrer, dipl. Heilpraktikerin TCM Praxis mit Herz Rickenbach
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 15 wird am Kurstag eingezogen
Kontakt	Josef Wey Mobile 079 430 52 75
Anmeldung	bis 1. März 2025 per Mail an info@lebensweise.ch
Hinweis	Mindestens 5 und maximal 15 Teilnehmende

Mit Freunden und Strom unterwegs

B3 | 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, auch mal eine Pause einzulegen. Am Tourende, wenn's passt, eine kurze Einkehr. 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
Leitung	Markus Bühlmann
Bemerkung	technisch einfache Touren auf Asphalt-, Kies-, Natur- und Waldwegen
Ausrüstung	E-Bike mit genügend Akku für die genannte Tour-Länge, angepasste Kleidung, Radhelm, Notfall-Karte, gefüllte Trinkflasche, Zwischenverpflegung Auf Tagestouren besteht die Möglichkeit, den Akku nachzuladen.
Kosten	kostenlos Kosten für Konsumation unterwegs und Mittagsverpflegung auf Tagestouren individuell
Kontakt	Markus Bühlmann Mobile 079 339 79 22
Anmeldung	nicht erforderlich Neue Teilnehmende sind stets willkommen. Da die Benachrichtigungen betreffend Durchführung per WhatsApp oder SMS erfolgen, ist die Angabe der Natelnummer erforderlich.

Datum	Startzeit	Tour	Bezeichnung	Distanz
Do 06.03.25	13:30 Uhr	Halbtagestour	Erlösen	ca. 37 km
Do 03.04.25	13:30 Uhr	Halbtagestour	Suhre	ca. 50 km
Do 01.05.25	08:30 Uhr	Tagestour	Horben	ca. 78 km
Do 05.06.25	08:30 Uhr	Tagestour	Ahorn	ca. 95 km

Voranzeige

Die 3-Tagestour 2025 ist von Dienstag bis Donnerstag, 9. bis 11. September geplant. Die Ausschreibung und weitere Informationen folgen im Halbjahresprogramm 2|25. Bitte Datum vormerken.

Gemeinsam unterwegs

B4 | Wandern



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

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.

Datum	Startzeit	Tour/ Route	Distanz	Auf Ab	Wanderzeit	Anreise
Mi 29.01.25	10:00 Uhr	Rossweid Salwideli Sörenberg	9 km	160 m 470 m	2 Std. 30 min	PW
Mi 26.02.25	13:00 Uhr	Rickenbach Schenkön	9 km	180 m 360 m	2 Std. 30 min	ÖV
Mi 26.03.25	12:30 Uhr	Gormund Sempach Station	8 km	50 m 260 m	2 Std.	ÖV
Mi 30.04.25	11:30 Uhr	Willisau Zell	10 km	250 m 290 m	2 Std. 30 min	PW/ÖV
Mi 28.05.25	11:30 Uhr	Zell Huttwil	10 km	220 m 270 m	2 Std. 30 min	PW/ÖV
Mi 25.06.25	10:20 Uhr	Lenzburg Esterliturm Eichberg Eglisau	11.5 km	350 m 300m	3 Std.	ÖV



Fitness für das Wohlbefinden!

B5 | Fitgym in Pfeffikon



Das Turnen ab 60+ lässt Einschränkungen vergessen und macht richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Gleichgewicht. Die offene Sportgruppe Fitgym läuft unter Pro Senectute und wird von ausgebildeten Erwachsenensportleiterinnen geführt.

Datum	jeden Mittwochnachmittag (Ausnahme Schulferien)
Ort	Mehrzweckhalle Pfeffikon
Dauer	14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Leitung	Yvonne Küng, Cornelia Stüssi, Magda Estermann, Ramona Panier
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 96 (für 21 Lektionen) für 1. Halbjahr 2025 Betrag wird über Pro Senectute abgerechnet.
Kontakt	Yvonne Küng Mobile 079 794 37 89
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich Gratis-Schnupperlektionen

Tu, was dir gut tut

B6 | Fit im Alter in Rickenbach



Mit der offenen Sportgruppe «Fit im Alter» wird mit einfachen Geräten, passender Musik und kleinen Spielen ein abwechslungsreiches Training gestaltet und so Beweglichkeit, Kraft und Balance gefördert. Stühle dienen als Hilfe für das Gleichgewicht oder ermöglichen es, die Übungen im Sitzen auszuführen. Das Training soll Spass machen – aber auch die Geselligkeit ist sehr wichtig. Sylvia Müller und Elisabeth Wüest freuen sich darauf, mit einem neuen Angebot motivierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen begrüßen zu dürfen.

Datum	jeden Mittwochnachmittag (Ausnahme Schulferien)
Ort	Grüne Halle Rickenbach
Dauer	14:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Leitung	Sylvia Müller und Elisabeth Wüest
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	zwei Schnupperlektionen: gratis 10-Lektionen-Pass: CHF 50.00
Kontakt	Sylvia Müller Mobile 079 358 89 37
Anmeldung	nicht erforderlich Einstieg jederzeit möglich

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	Samstagvormittag (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 Betrag wird über Pro Senectute abgerechnet.
Kontakt	Mary-Therese Keller D'Angelo Mobile 079 510 45 02
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich Gratis-Schnupperlektionen



Die gegenseitigen Besuche der Ortsteile Rickenbach und Pfeffikon beinhalten je einen Rundgang durchs Dorf mit vielen spannenden Informationen...



Trotz Wind und Wetter gut gelaunt auf der E-Bike Tour.



...und interessanten Gesprächen.



Im Herbst 24 erzählte eine sichtlich entspannte Monika Villiger von ihren faszinierenden Erlebnissen als Export-Managerin der Zigarrenfabrik.

Mittagessen in geselliger Runde

C1 | Mittagstisch in Pfeffikon



Essen, Plaudern, Kontakte pflegen und bei einem gemeinsamen Mittagessen die Zeit geniessen.

Datum	jeden 1. Dienstag im Monat 11:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr 07.01.25 04.02.25 04.03.25 01.04.25 06.05.25 03.06.25 01.07.25 (Ausnahme Sommerferien)
Ort	Restaurant Löwen Pfeffikon
Kontakt	Jeannette Stoll Mobile 079 471 54 40
Kosten	Das Mittagessen und Getränke bezahlen die Teilnehmenden selber.
Anmeldung	per Mobile an Jeannette Stoll

Mittagessen in geselliger Runde

C2 | Mittagstisch in Rickenbach



Der Frauenbund organisiert einmal 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 16.01.25 13.02.25 13.03.25 10.04.25 08.05.25 12.06.25 (Im August findet kein Mittagstisch statt)
Ort	Gasthaus Löwen oder Dorfwirtschaft in Rickenbach
	Das entsprechende Restaurant wird jeweils im Pfarreiblatt publiziert.
Kontakt	Frauenbund Rickenbach
Kosten	Das Mittagessen bezahlen die Teilnehmenden selbst. 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

Jassen, das gesellige Kartenspiel

C3 | Jassnachmittage



Jassen gehört zu den beliebtesten Volksspielen und gilt in der Schweiz als Nationalspiel. In verschiedenen Regionen kommen unterschiedliche Karten zum Einsatz und die Spielregeln variieren. Jassen bietet die wunderbare Gelegenheit, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Es stärkt das Gemeinschaftsgefühl in der Familie oder im Freundeskreis.

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Lotto

C4 | Kafi-Chränzli mit Lotto



Der Frauenbund organisiert an drei Donnerstagnachmittagen das beliebte Kafi-Chränzli mit Lotto.

Datum 6x am Donnerstagnachmittag
16.01.25 | 13.02.25 | 13.03.25 | 10.04.25
08.05.25 | 12.06.25

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 selbst entscheiden, welchen Jass sie spielen möchte

Datum 3 x am Donnerstag
09.01.25 | 06.02.25 | 06.03.25

Ort Pfarrsaal Rickenbach

Dauer 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Leitung Frauenbund Rickenbach

Kosten freiwilliger Kostenbeitrag

Kontakt Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund
Mobile 079 478 36 44

Anmeldung nicht erforderlich

Spass und Präzision

C5 | Pétanque



Die Geschichte dieses Kugelspiels lässt sich bis in das 5. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen. Das Pétanque genannte Spiel ganz ohne Anlauf gibt es erst seit 1907 und ist ein Sport, der von Menschen jeden Alters ausgeführt wird. Wir lernen und wiederholen die einfachen und verständlichen Regeln direkt beim ungezwungenen Spass.

Wenn jeder seinen Senf dazugibt

C6 | Grillieren im Wald



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 geselligen Nachmittag mit Grillieren verbringen. Hüttenwart Alois Galliker freut sich auf viele Besucher.

Datum Donnerstag, 15. Mai 2025

Treffpunkt 13.30 Uhr Gemeindehausparkplatz

Dauer 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Leitung Anita Scheurer und Enrico Balsemin

Ausrüstung Bequeme Kleidung, Pétanquekugeln stehen zur Verfügung

Kontakt Marianne Berger | Mobile 078 851 97 39

Kosten CHF 8 | Bezahlung vor Ort

Anmeldung bis 10. April 2025 per Anruf oder Mail an berger_marianne@hotmail.com

Hinweis Fahrgemeinschaft nach Seeparkallee Sempach

Datum Donnerstag, 26. Juni 2025

Ort Waldhütte Bogeten

Treffpunkt 11.00 Uhr Dorfplatz

Ausrüstung Bequeme Schuhe und Bekleidung

Kosten Grilladen bringt jeder selber mit. 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, die nicht zu Fuss kommen können, aber gerne dabei wären, werden wir einen Fahrdienst organisieren. Bitte melden Sie sich.

Fasnachtsstimmung geniessen

C7 | Fasnachtsparty 65+



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

Ausgelassen und bunt – einfach rüdig schön!

C8 | Spiel und Spass am SchmuDo



Die einen nennen ihn den schönsten Tag des Jahres, den Schmutzigen Donnerstag: Einfach rüdig 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.

- Datum** Mittwoch, 19. Februar 2025
- Ort** Pfarrsaal Rickenbach
- Dauer** 11:30 Uhr bis 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 12. Februar 2025 per Telefon oder per Mail an lampart.vey@bluewin.ch
- Hinweis** Bitte die Ausschreibung im Pfarreiblatt Februar 2025 beachten!

Betroffene erzählen

C9 | Diagnose Demenz



Die Krankheit Demenz stellt das Leben von Betroffenen und Angehörigen auf den Kopf. In der Diskussionsrunde im Hof Rickenbach berichten direkt Betroffene aus ihrem Leben mit der Demenz. Während dem anschliessenden Apéro bietet sich die Gelegenheit, das Erlebte im gegenseitigen Austausch nochmals zu reflektieren.

Populäre Klassik in der Pfarrkirche

C10 | Frühlingskonzert Seniorenorchester 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 Programm mit populärer Klassik. Die Nachmittagskonzerte sind in der Inner-schweiz sehr beliebt. Zum zweiten Mal gastieren sie nun im Frühjahr in Rickenbach.

- Datum** Dienstag, 15. April 2025
- Ort** Stiftung Hof Rickenbach
Dominikusweg 3, 6221 Rickenbach
- Dauer** 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr
- Organisator** Stiftung Hof Rickenbach
Ortsmarketing Rickenbach
Ortsmarketing 5-Sterne-Region Beromünster
- Kosten** Der Anlass ist kostenlos. Kollekte
- Anmeldung** nicht erforderlich
- Hinweis** Die Besucher werden gebeten, auf dem Parkplatz beim Schulhaus oder beim Gemeindehaus zu parkieren. Die Parkplätze beim Hof Rickenbach sind begrenzt.

- Datum** Mittwoch, 21. Mai 2025
- Ort** Pfarrkirche Rickenbach
- Dauer** 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Leitung** Personen aus Rickenbach
- Kosten** freiwilliger Kostenbeitrag | Kollekte
- Kontakt** Xaver Sidler | Mobile 079 642 6192
- Anmeldung** nicht erforderlich

Wir danken für die Unterstützung

Der Verein Lebensweise, Rickenbach 60 plus startet im Januar 2025 mit dem vierten Halbjahresprogramm. Die Kosten für die Organisation bleiben eine beträchtliche Herausforderung. So sind wir sehr dankbar für die Unterstützung, die wir aus der Bevölkerung erfahren können. Gerne publizieren wir nachstehend Privatpersonen und Unternehmen, die uns finanziell unterstützt haben.

Gönnerinnen und Gönner

Privatpersonen und Unternehmen mit einem Beitrag von CHF 100 und mehr, welche uns seit dem 1. Mai 2024 unterstützten. Die vorgängig eingegangenen Gönnerbeiträge sind in den Programmheften 1/2024 und 2/2024 publiziert:

Anderhub-Schmidli Franz und Regula, Rickenbach
Auf der Maur-Amrein Marcel und Ursula, Pfeffikon
Bieri-Bühlmann Luzia, Sursee
Eiholzer-Willimann Franz, Rickenbach
Furrer-Hüsler Alice, Rickenbach
Habermacher Josef, Luzern
Haerry-Wey Hildegard, Bergstrasse 21, 5708 Birrwil
Küng-Lipp Philipp und Bernadette, Schlierbach
Künzli-Galliker Ruth, Rickenbach

Wir bedanken uns auch für alle Spenden unter CHF 100. Ein grosses Dankeschön geht auch an die Gönnerinnen und Gönner, die namentlich nicht erwähnt werden möchten und an die Inserenten.

Premium-Gönnerinnen und Gönner

Privatpersonen und Unternehmen mit einem Beitrag von CHF 500 und mehr, welche uns seit der Vereinsgründung unterstützt haben:

Furrer Matthias und Hodel Marianna, Pfeffikon
Personalkorporation Pfeffikon
Realkorporation, Pfeffikon
Rogenmoser-Hüsler Karl, Rickenbach
Sidler Xaver, Rickenbach
Stoll Cornelia, Staufen
Swisscom (Schweiz) AG, Bern
Wey-Eiholzer Josef, Rickenbach
Wigger Kilian, Rickenbach

Projektbeiträge

Beiträge und Leistungen von CHF 1000 und mehr von Privatpersonen und Unternehmen, welche uns bei der Vereinsgründung und bei der Finanzierung von Vereinsprojekten unterstützt haben:

Bättig Goldenberger Architektur AG, Rickenbach
Einwohnergemeinde Rickenbach
Gefu Oberle AG, Rickenbach
Genossenschaft Migros Luzern, Kulturprozent, Luzern
JT International AG, Dagmersellen
Kath. Kirchgemeinde Rickenbach
Kanton Luzern, Dienststelle Gesundheit und Sport, Luzern
Müller-Meyer Erwin, Rickenbach
RET Sursee, Projektpool Gesellschaft und Zusammenleben
Swiss Life AG, Zürich
Wechsler AG, Rickenbach

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn auch Sie uns mit einem Beitrag unterstützen.

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

Besuchsdienst Michelsamt Bero+

info@besuchsdienstberoplus.ch
Telefon 077 522 40 53

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

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



Währung Betrag

CHF

┌

└

Konto / Zahlbar an

CH19 0630 0506 5995 4190 4
Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
6221 Rickenbach LU

Zahlbar durch

┌

└

lebensweise

Verein Rickenbach 60 plus

HALBJAHRESPROGRAMM 1 | 25

Auflage 04 – 01.12.2024

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.

