

leben weise

Verein Rickenbach 60 plus



HALBJAHRES PROGRAMM

1 | 26

EIN RÜCKBLICK

Veranstaltungen | Aktivitäten 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Wer gut hört, bleibt mitten im Leben 6

Interview mit Pro Audito Sursee 8

Hörtipps 10

En Guete 11

Zwei neue Begegnungsangebote 12

ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Bildung und Kultur 21

Sport und Bewegung 27

Begegnungen und Austausch 31

Wir haben noch etwas vor!

Liebe Rickenbacherinnen
Liebe Rickenbacher

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Hören. Manche Klänge werden leiser, Gespräche in Gesellschaft anstrengender, die Welt wirkt manchmal ein wenig gedämpfter. Oft merken wir es erst, wenn wir in einer lauten Umgebung den Faden verlieren – oder das Lachen eines Enkels nicht mehr so klar klingt wie früher. Doch gutes Hören ist weit mehr als nur Technik: Es ist der Schlüssel zu Begegnung, Teilhabe und Lebensfreude. Wer gut hört, bleibt mitten im Leben. Deshalb widmen wir dieses Halbjahresprogramm dem Thema «Hören».

Wir möchten informieren, sensibilisieren und ganz praktische Unterstützung anbieten: von Referaten bis hin zu spielerischen Hör-Erlebnissen.

Im Interview mit der Präsidentin von Pro Audito Sursee erfahren Sie, warum Hören weit mehr ist als reine Technik, wie man Hörminderungen frühzeitig erkennt – und welche Wege es gibt, trotz Einschränkungen aktiv, verbunden und voller Lebensfreude zu bleiben.

Im zweiten Teil dieses Programmhefts möchten wir Ihnen neue und bewährte Angebote vorstellen – so vielfältig und abwechslungsreich wie die Menschen in unserem Verein. Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen zwei neue Formate:



1
Das **Erzählcafé** bietet Raum für persönliche Geschichten und gemeinsame Erinnerungen. In gemütlicher Runde tauschen wir uns zu einem bestimmten Thema aus, mit offenem Ohr, wachem Geist und oft mit einem Schmunzeln.

2
Im **Generationenprojekt** begegnen sich ältere Menschen sowie Kinder aus drei Primarschulklassen. In entspannter Atmosphäre lernen sie einander kennen, erzählen, spielen oder entdecken gemeinsam Neues. Es sind Momente der Verbindung, die Gross und Klein gleichermaßen bereichern.

Gleichzeitig müssen wir in diesem Programmheft Abschied nehmen. Unser geschätztes Vereinsmitglied Hans «Bousi» Jurt ist unerwartet verstorben. Viele von Ihnen kannten ihn – als hilfsbereiten, bescheidenen und warmherzigen Menschen, der sich mit Herz und Hand für unsere Anlässe eingesetzt hat. Ihm zu Ehren haben wir in diesem Heft ein paar Worte des Gedenkens aufgenommen. Wir behalten ihn in dankbarer Erinnerung.

Lassen Sie uns in den kommenden Monaten bewusst hinhören – auf unsere Umgebung, auf unsere Mitmenschen und nicht zuletzt auch auf uns selbst. Denn gutes Hören ist kein Luxus, sondern ein Stück Lebensqualität, das wir uns bewahren dürfen. In diesem Sinne: Ohren auf, Herzen offen – und viel Freude mit unserem neuen Programm!

Kilian Wigger
Präsident

wer
wie
warum
wo
was

EIN RÜCKBLICK	4
LEBENSWEISE – WEISE LEBEN	
Wer gut hört, bleibt mitten im Leben	6
Interview mit Pro Audito Sursee	8
Hörtipps	10
EN GUETE	
Griti Häfeli kocht!	11
WIR STELLEN VOR	
Erzählcafés	12
Generationenprojekt	13
HALBJAHRESPROGRAMM 2125	
Programmübersicht nach Themen	16
Programmübersicht im Kalender	18
Informationen zu den Angeboten	20
Bildung und Kultur	21
Sport und Bewegung	27
Begegnungen und Austausch	31
WIR DANKEN	37
UNTERSTÜTZUNGSERKLÄRUNG	38
IN ERINNERUNG AN HANS «BOUSI» JURT	39

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 geben einen kleinen Einblick in das abwechslungsreiche und interessante Programm.



Was vor 100 Jahren so alles geschah Bildung und Kultur

Verständlich, humorvoll und scharfsinnig präsentiert Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter in seinen Referaten den Besuchern, was vor 100 Jahren so alles geschah. Stets mit viel Herzblut und Sachverstand vermittelt er historische Zusammenhänge und Geschichten.



Pralinen kreieren Bildung und Kultur

Unter der fachkundigen Leitung von Vanessa Ferreira und Keijta Fatrumuta kreierten die Teilnehmenden an diesem Kurs in der Schulküche köstliche Süßigkeiten. Das Glücksgefühl beim Herstellen und natürlich beim Naschen bestätigte die These, dass Schokolade eben doch glücklich macht.



Spycher Handwerk AG in Huttwil Bildung und Kultur

Duvets, Bettauflagen, Kissen und einige weitere Produkte aus Schaf-, Alpaka- oder Lamawolle standen an diesem Donnerstagnachmittag im Mittelpunkt. Rund 20 Teilnehmende folgten interessiert den Ausführungen von Hansueli Grädel in seinem eindrücklichen Wollparadies.



Fit im Alter in Rickenbach Sport und Bewegung

Tu, was dir gut tut! Unter diesem Motto startete Lebensweise im Januar 2025 die neue offene Sportgruppe. Jeden Mittwochnachmittag treffen sich in der Grünen Halle einige Turnende zu einem Training, in dem Beweglichkeit, Kraft und Balance gefördert werden. Das Training steht unter der Leitung von Sylvia Müller und Elisabeth Wüest.



E-Bike-Touren Sport und Bewegung

Mit Freunden die Schönheiten unserer Region erkunden, ist das Ziel der monatlichen E-Bike-Ausfahrten. Tourleiter Markus Bühlmann kennt die Region bestens. Ein besonderes Highlight des 2. Halbjahres 2025 war die 3-Tages E-Biketour nach Rickenbach DE.



Frühlingskonzert Begegnungen und Austausch

Frühlingsklänge zwischen Regen und Sonnenschein betitelt der Anzeiger Michelsamt seine Berichterstattung über das Frühlingskonzert. Auch bei dieser 2. Auflage begeisterte das Seniorenorchester Luzern das Publikum in der gut besetzten Pfarrkirche mit einem farbig gefächerten Programm aus Oper, Sinfonie, Walzer und mehr.



Mittagstische Begegnungen und Austausch

Fester Bestandteil unseres Programms sind die monatlichen Mittagstische in Pfeffikon und Rickenbach. Freundschaften pflegen, neue Menschen kennen lernen und bei einem gemeinsamen Mittagessen die Zeit geniessen, stehen dabei im Vordergrund.

Lebensweise – weise leben

Wer gut hört, bleibt mitten im Leben

Hören bedeutet weit mehr, als nur Geräusche wahrzunehmen. Es verbindet uns mit anderen Menschen, ermöglicht Gespräche, gemeinsame Erlebnisse und Teilhabe am Alltag. Gerade im Alter spielt gutes Hören eine entscheidende Rolle, um aktiv und selbstbestimmt zu bleiben. Wer gut hört, fühlt sich sicherer, kann leichter am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und bewahrt sich Freude an Musik, Natur und Begegnungen. Gutes Hören stärkt damit nicht nur das Gedächtnis, sondern auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Das Wunderwerk Ohr und wie wir es am besten pflegen

Unser Ohr ist ein erstaunliches Organ: winzige Gehörknöchelchen, feine Haarzellen und hochsensible Hörnerven arbeiten Hand in Hand, damit wir Sprache, Klänge und Töne wahrnehmen können. Doch wie jedes Sinnesorgan braucht auch das Ohr Aufmerksamkeit und Pflege. Regelmässige Hörtests, der massvolle Umgang mit Lärm, eine gute Hygiene sowie ausreichend Ruhepausen für die Ohren tragen dazu bei, das Hören möglichst lange zu erhalten. Wer sein Ohr bewusst schützt und pflegt, bewahrt sich ein Stück Lebensfreude – denn das Ohr öffnet uns die Welt der Klänge.

« Das Ohr ist der
Weg zum Herzen »

Madeleine de Scudéry



« Tomaten auf
den Ohren? »

« Halt die
Ohren steif »

Redewendung

Schwerhörigkeit verstehen und Lösungen finden

Schwerhörigkeit entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange unbemerkt. Viele Betroffene merken erst nach und nach, dass sie Gesprächen nicht mehr so leicht folgen können oder wichtige Alltagsgeräusche überhören. Wichtig ist: Schwerhörigkeit ist kein Schicksal, das man einfach hinnehmen muss. Es gibt heute vielfältige medizinische, technische und therapeutische Möglichkeiten, das Hören zu verbessern. Wer die Ursachen kennt und offen über seine Hörschwierigkeiten spricht, findet passende Lösungen – und gewinnt an Lebensqualität zurück.

Hilfsmittel, die wirklich helfen

Von modernen Hörgeräten über kleine Verstärker bis hin zu Telefonen mit spezieller Lautstärkeregelung – die Auswahl an Hilfsmitteln ist gross. Doch entscheidend ist, das richtige Hilfsmittel für die eigenen Bedürfnisse zu finden. Gute Beratung, Anpassung und Ausprobieren sind dabei der Schlüssel. Mit der passenden Unterstützung können Hilfsmittel nicht nur das Hören erleichtern, sondern auch Sicherheit und Selbstständigkeit fördern – im Alltag ebenso wie in besonderen Situationen.

Mit allen Sinnen hören im Alltag

Hören begleitet uns in jeder Lebenssituation: beim Plausch mit der Nachbarin, im Strassenverkehr, beim Einkaufen oder beim Zuhören von Musik. Wenn das Ohr nicht mehr alles aufnehmen kann, helfen andere Sinne wie Sehen und Fühlen dabei, die Umwelt zu erfassen. Gleichzeitig lohnt es sich, bewusst auf Hörmomente zu achten und das Gehör aktiv einzubeziehen. Wer seine Sinne im Zusammenspiel nutzt, erlebt den Alltag reicher und bleibt aktiv eingebunden.



Soziale Teilhabe durch gutes Hören

Gutes Hören bedeutet auch, in Verbindung zu bleiben. Wer Gesprächen folgen kann, fühlt sich dazugehörig, eingebunden und wertgeschätzt. Schwerhörigkeit dagegen kann leicht zu Rückzug und Einsamkeit führen. Darum ist es so wichtig, Hörprobleme frühzeitig anzugehen. Ob durch Hilfsmittel, Training oder einfache Alltagsstrategien – jedes Stück besseres Hören eröffnet mehr Möglichkeiten zur Begegnung, zum Austausch und zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Stimmen, die zählen – Hören und Gemeinschaft

Jede Stimme erzählt eine Geschichte, trägt Gefühle und schafft Nähe. Hören wir die Stimmen unserer Mitmenschen klar und deutlich, entsteht Gemeinschaft: in der Familie, im Freundeskreis, im Verein oder bei kulturellen Veranstaltungen. Stimmen machen Zugehörigkeit erlebbar – sie sind das Band, das Menschen verbindet. Wer sein Gehör pflegt und unterstützt, sorgt auch dafür, dass diese Stimmen weiterhin im eigenen Leben eine wichtige Rolle spielen können.



Hören verbindet

Gespräch mit Albie Sieger, Präsidentin von Pro Audito Sursee

Gutes Hören hält uns im Leben: Wir verstehen Worte, Lachen und Zwischentöne. Doch oft lässt das Gehör schleichend nach – Gespräche werden anstrengender, Begegnungen stiller. Zum Glück gibt es Organisationen wie Pro Audito Sursee. Der Verein unterstützt Menschen mit Hörproblemen – mit Fachwissen, Erfahrung und viel Engagement. Wir haben mit Präsidentin Albie Sieger über ihre Arbeit und hilfreiche Wege im Alltag gesprochen.

Persönlicher Einstieg

Frau Sieger, was hat Sie motiviert, sich für Menschen mit Hörproblemen zu engagieren?

Eine Bekannte erzählte mir, dass Pro Audito Sursee dringend eine neue Präsidentin sucht – sonst müsse der Verein schliessen. Die ganze Thematik war mir damals neu, aber ich fand sie unglaublich spannend. Besonders überrascht hat mich, wie viele Menschen betroffen sind – und wie wenig darüber gesprochen wird.

Über Pro Audito Sursee

Was ist das zentrale Ziel Ihres Vereins?

Unser Hauptanliegen ist, Menschen mit Hörproblemen besser in die Gesellschaft zu integrieren. Hören bedeutet nicht nur, akustisch etwas wahrzunehmen – es bedeutet, dazuzugehören. Das möchten wir stärken.

Welche Angebote richten sich besonders an ältere Menschen?

Wir bieten ein vielfältiges Programm: Vorträge und Broschüren, die das Hören verständlich erklären, und vor allem unsere beliebten Hörtrainings mit Lippenlesen. Sie helfen, sich im Alltag besser zu verständigen – und fördern zugleich die Gemeinschaft.

Auch bei gesellschaftlichen Anlässen achten wir auf gute Verständlichkeit. So setzen wir beispielsweise bei Führungen unsere mobile induktive Höranlage ein – damit alle mühelos folgen können.

Wie können Betroffene oder Angehörige Kontakt aufnehmen?

Am einfachsten über unsere Website. Dort sind alle Informationen und Kontaktmöglichkeiten zu finden.



**Pro Audito
Schweiz**

Info und Kontakt

www.pro-audio-sursee.ch

Hören im Alter

Welche Anzeichen für beginnenden Hörverlust sehen Sie häufig?

Viele verdrängen das Problem. Sie stellen den Fernseher lauter, überhören Gespräche, ziehen sich zurück – oft merken sie es selbst nicht. Erst Angehörige sprechen das Thema an.

Warum ist ein früher Hörtest so wichtig?

Weil Hören unsere Verbindung zur Welt ist. Wer frühzeitig reagiert und ein Hörgerät nutzt, steigert die Lebensqualität enorm. Studien zeigen sogar, dass gutes Hören Einsamkeit vorbeugt und das Demenzrisiko senken kann.

Welche Vorurteile gibt es noch immer gegenüber Hörgeräten?

Viele denken, sie seien gross, sichtbar oder würden wenig helfen. Dabei sind heutige Geräte technisch sehr ausgereift – kleine, smarte Computer, die sich unauffällig tragen lassen und den Alltag deutlich erleichtern.

Soziale und emotionale Aspekte

Wie wirkt sich ein Hörverlust auf das soziale Leben aus?

Betroffene ziehen sich oft zurück. Gespräche werden vermieden, Missverständnisse häufen sich – und das kann sehr einsam machen. Die Verbindung zur Umwelt geht verloren.

Was raten Sie Menschen, die sich schämen oder unsicher sind?

Ein guter Einstieg ist ein Hörtraining. Dort lernt man Gleichgesinnte kennen und erfährt, welche Unterstützung es gibt. Das motiviert viele, aktiv zu werden – oft gemeinsam mit Partnerinnen oder Partnern. Das macht den Unterschied.

Praktische Tipps

Was hilft sofort im Alltag?

Sagen Sie offen, dass Sie schlecht hören – und bitten Sie um Blickkontakt beim Sprechen. Das macht vieles sofort leichter.

Welche technischen Hilfen sind besonders nützlich?

Moderne Hörgeräte lassen sich mit dem Smartphone verbinden, passen sich automatisch an die Umgebung an und ermöglichen sogar freihändiges Telefonieren.

Auch fürs Fernsehen gibt es Lösungen wie Bluetooth- oder Funkübertragungen, die den Ton direkt ins Hörgerät leiten – so kann jeder in seiner Wunschlautstärke hören, ohne andere zu stören.

Soziale und emotionale Aspekte

Was ist Ihr persönlicher «Hörtipp» fürs Leben?

Sprechen Sie offen über Hörprobleme und nehmen Sie Hilfe an – das bringt enorm viel Lebensqualität zurück.

Und wenn Sie den Menschen nur einen Satz mitgeben könnten?

Hörprobleme sind nichts, wofür man sich schämen muss – sondern etwas, wofür es Lösungen gibt.

Fazit

Das Gespräch mit Albie Sieger macht Mut: Hörprobleme sind weit verbreitet und kein Grund zur Scham. Wer früh handelt, kann viel Lebensqualität erhalten. Pro Audito Sursee unterstützt Betroffene mit Information, praktischer Hilfe und einem starken Netzwerk. Hören ist mehr als ein Sinn – es verbindet uns. Der wichtigste Schritt: offen darüber sprechen und Hilfe annehmen.

HÖRTIPPS

ZUR SOZIALEN TEILHABE



- Aktiv bleiben: Gruppenangebote besuchen, auch wenn das Hören herausfordert.
- Platz wählen: So sitzen, dass man Gesichter gut sehen kann.

ZU SCHWERHÖRIGKEIT UND LÖSUNGEN



- Offen ansprechen: Mit Familie und Freunden über Hörschwierigkeiten reden.
- Früh handeln: Hilfen lieber früher als später nutzen – die Gewöhnung fällt leichter.

ZUM ALLTAG MIT ALLEN SINNEN



- Augen nutzen: Gestik, Mimik und Lippenbewegungen bewusst wahrnehmen.
- Ruhe wählen: Gespräche an ruhigeren Orten führen.

ZU HILFSMITTELN



- In Ruhe probieren: Hörgeräte brauchen Eingewöhnung – Geduld zahlt sich aus.
- Technik nutzen: Viele Fernseher, Telefone oder Radios lassen sich koppeln.

ZUM ALLTAG UND ZUR PFLEGE DES GEHÖRS



- Ruhe gönnen: Nach lauten Situationen den Ohren bewusst Pausen geben.
- Hörtest nicht vergessen: Alle paar Jahre beim Facharzt prüfen lassen.

ZU «STIMMEN DIE ZÄHLEN»



- Vorlesen lassen: Geschichten oder Gedichte wirken anregend und wohltuend.
- Gemeinsam singen: Ob im Chor oder zuhause – Stimmen schaffen Verbindung.

Chääs-Soppe «vo de Mame»

Das traditionelle Rezept mit würzigem Käse und altem Brot ergibt ein sättigendes und schmackhaftes Gericht.

Zutaten für 4 Personen

500 gr. Käse
350 gr. Brot
750 ml Milch
2 Stk Zwiebeln

Zubereitung

Mindestens einen Tag altes dunkles Brot und verschiedene Käsesorten (Emmentaler, Greyerzer, wenig Appenzeller, etc.) in kleine, dünne Scheiben schneiden.

In eine Schüssel zuerst eine Lage Brot, dann eine Lage Käse, usw.

Dies alles am Vorabend zubereiten. Am Morgen Schüssel zu 2/3 mit heisser Milch übergiesen und etwa eine Stunde einweichen.

Eine Zwiebel in Streifen schneiden und in einer Pfanne leicht andämpfen. Die vorbereitete Brot-Käse-Masse dazugeben und noch ein wenig Milch nachgeben. Alles mit der Kelle gut umrühren. Auf niedriger Stufe köcheln lassen und immer wieder umrühren. Eventuell etwas Fleischbouillon dazugeben.

Mindestens 1 ½ bis 2 Stunden langsam köcheln und immer wieder umrühren, bis alles eine feine Masse wird. Anrichten und mit Zwiebelschweitze oder Brotbrösel servieren. Mit Kompott oder Apfelschnitzen servieren und geniessen.

en Guete!

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



Grit Häfeli kocht!

Margrit (Grit) Häfeli-Hüsler ist in Niederwil aufgewachsen. Sie lebte während Jahren mit ihrem Ehemann Fritz Häfeli und den Söhnen Roland, Peter und Urs in der Wolfgrueb in Rickenbach. In dieser Zeit war sie weiterhin regelmässig im Garten ihres Elternhauses tätig und auf dem Landwirtschaftsbetrieb ihres Bruders eine hilfreiche Kraft. Heute nimmt sie es etwas ruhiger.

In diesem Jahr konnte sie ihren 85. Geburtstag feiern und lebt im Dorfzentrum von Rickenbach. Sie liebt die Geselligkeit im Kreis ihrer Liebsten und ihre langen Morgenspaziergänge mit dem Hund, wenn sich dazu die Gelegenheit ergibt.

Gritis Beziehung zum Kochen

Grit Häfeli, von vielen Freunden und Bekannten liebevoll «Mame» genannt, engagierte sich insbesondere im Frauenverein und im Damenturnverein. Backen und Kochen ist ihre grosse Leidenschaft. Legendär sind ihre beliebten Backwaren, die sie regelmässig an die verschiedensten Wettkampforte des Turnvereins mitbrachte. Legendär aber sicher auch «d'Chääs-Soppe vo de Mame». Ein Rezept, das sie noch von ihrer Grossmutter hat.

Es gibt verschiedene Rezepte für die «Chääs-Soppe». Doch das vo de Mame ist einfach das beste. Probieren Sie es aus. En Guete!

Wir stellen vor

Zwei neue Begegnungs-Angebote: Gemeinsam ins Gespräch kommen!

Soziale Kontakte sind eine der wichtigsten Quellen für Lebensfreude, Sinn und Wohlbefinden – gerade im Alter. Im Austausch mit anderen entstehen Nähe, Verständnis und Verbundenheit. Wer sich mit Gleichgesinnten oder auch mit Jüngeren austauscht, bleibt geistig rege, erweitert den Horizont und spürt, dass er Teil einer lebendigen Gemeinschaft ist. Um diesen wertvollen Austausch zu fördern, nehmen wir zwei neue Angebote in unser Programm auf.



Erzählcafés

Geschichten teilen – Erinnerungen bewahren

Jede und jeder von uns trägt unzählige Geschichten in sich: Erinnerungen aus der Kindheit, Erlebnisse aus dem Berufsleben, besondere Begegnungen, schöne Momente und auch schwierige Erfahrungen. Vieles davon erzählen wir im Alltag kaum mehr – und doch sind es gerade diese Erinnerungen, die uns ausmachen und unser Leben reich machen. Wir möchten diesen Erinnerungen Raum geben: In unseren Erzählcafés treffen sich Menschen in entspannter Atmosphäre, um einander zuzuhören und miteinander ins Gespräch zu kommen. Zu Beginn gibt es ein Thema, das uns alle auf die eine oder andere Weise betrifft. Dieses Thema wird von einer Moderatorin oder einem Moderator vorgestellt. Danach kommen die Teilnehmenden selbst zu Wort: Wer mag, erzählt eine eigene Geschichte, teilt Gedanken, oder hört einfach nur zu.

Im kommenden Halbjahr werden wir zweimal das Erzählcafé durchführen:

Erzählcafé 1 Thema	Donnerstag, 26. Februar 2026 Damals, als wir klein waren
Erzählcafé 2 Thema	Donnerstag, 30. April 2026 Erinnerungen an die Schulzeit

Weitere Informationen dazu finden Sie in der Programmübersicht auf der Seite 32.



Generationenprojekte

Jung und Alt im Dialog

Was passiert, wenn Lebenserfahrung auf kindliche Neugier trifft? Bei unseren Generationenprojekten lernen sich ältere Menschen und Primarschulkinder in entspannter Atmosphäre kennen. Es wird erzählt, gefragt, gestaunt und herzlich gelacht. Für die Kinder ist es eine tolle Gelegenheit, in andere Zeiten einzutauchen – und für die Älteren ein schönes Erlebnis, die Offenheit und das Interesse der Kleinen zu spüren. Solche Begegnungen schaffen Nähe, Verständnis und ein starkes Gemeinschaftsgefühl über alle Altersgrenzen hinweg.

Auf der Seite 31 stellen wir Ihnen drei spannende Projekte vor:

1. Projekt	Dienstag, 28. April 2026 Kindergarten Rickenbach
2. Projekt	Montag, 27. April 2026 Montag, 04. Mai 2026 3./4. Klasse Peffikon
3. Projekt	Dienstag, 17. März 2026 6. Klasse Rickenbach

Wir laden Sie herzlich ein

Teil dieser Begegnungen zu werden! Bringen Sie Ihre Geschichten mit – oder einfach Ihre offene Neugier, anderen zuzuhören. Sie werden überrascht sein, wie bereichernd es ist, miteinander ins Gespräch zu kommen.



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



Eierverkauf
harte Schale, weicher Kern

Dienstag und Freitag
09:00 Uhr – 12:00 Uhr
13:15 Uhr – 18:00 Uhr

Wey Geflügelfarm GmbH
Joderstrasse 10
6221 Rickenbach

www.wey-gefluegelfarm.ch
Mobile 079 520 96 85



Franz Suter
Unternehmensspezialist
T 041 926 76 48



Jules Strickler
Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 041 926 76 30

**Der Weg ist das Ziel.
Beschreiten wir ihn gemeinsam.**

Agentur Beromünster
Centralstrasse 2
6215 Beromünster
T 041 926 76 76
sursee@mobiliar.ch
mobiliar.ch/sursee

die Mobiliar

Genuss & Gemütlichkeit seit 1798

WIRTSCHAFT WETZWIL

Di. 09.00-16.00
Mi.-Sa. 09.00-00.00
So./Mo. geschlossen

Familie Susanne und Bruno Geisseler-Arnold
6231 Schlierbach 041 933 11 83 www.wirtschaft-wetzwil.ch



WIR SIND HASLIMANN

UNSER KNOW-HOW FÜR IHREN AUFZUG

WWW.HASLIMANN.CH



AUFZÜGE
ANLAGE
HASLIMANN

SPEZIALISTEN FÜR JEDE JAHRESZEIT

MIT AKKU QUALITÄT. VON STIHL.

Gartenpflege leicht gemacht: Mit dem AS-System haben Sie das richtige Werkzeug zur Hand. Und das mit nur einem Akku für alle Geräte.

Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrem STIHL Fachhandel oder unter stihl.ch



Schmid

Schmid Forst- & Gartengeräte GmbH
Sonnenrain 4
6221 Rickenbach LU
T 41419301204
M motorsage@bluewin.ch

MEHR AUF STIHL.CH

granol®

Ausstellung für dekorative Oberflächen und Fassadensysteme



Jetzt anmelden unter:
granol.ch/granolexpo

Granol AG, Zeughausstrasse 5, 6210 Sursee, www.granol.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			
REFERATE KURSE	A1	Hören im Alter Eine Reise durch die spannende Welt des Ohres	Donnerstag, 15.01.26 14:00 Uhr - 15:30 Uhr S. 21
	A2	Reisebericht Ozeanien Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen	Donnerstag, 29.01.26 14:00 Uhr - 16:00 Uhr S. 21
	A3	Kochkurs Genussvolle Ernährung Alltagsküche mit Tipps für genussvolle Mahlzeiten	Freitag, 20.03.26 16:30 Uhr - 20:30 Uhr S. 22
	A4	Afrikanische Schweinepest Eine Gefahr für die Menschheit?	Donnerstag, 26.03.26 14:00 Uhr - 16:00 Uhr S. 22
	A5	Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft Lebensqualität im Alter	Donnerstag, 23.04.26 14:00 Uhr - 15:30 Uhr S. 23
	A6	Was vor 100 Jahren so alles geschah Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter	Donnerstag, 18.06.26 14:00 Uhr - 15:30 Uhr S. 23
	A7	Hörtraining mit Lippenlesen Sie hören – doch Sie verstehen nicht?	jeweils mittwochs 08.04. 15.04. 22.04. 29.04.26 S. 24
BESICHTIGUNGEN EXKURSIONEN	A8	Besichtigung InterCheese, Beromünster Ein Unternehmen mit Tradition	Donnerstag, 12.03.26 13:30 Uhr - 16:00 Uhr S. 24
	A9	Exkursion Tierspital Zürich Ein Blick hinter die Kulissen eines Tierspitals	Donnerstag, 16.04.26 11:30 Uhr - 17:00 Uhr S. 25
	A10	Besichtigung und Führung Archehof, Hildisrieden Ein Stück Himmel auf Erden	Donnerstag, 21.05.26 13:30 Uhr - 17:00 Uhr S. 25
	A11	Ausflug Hör- und Erlebnisweg, Altdorf Mit den Ohren spazieren gehen	Donnerstag, 28.05.26 08:30 Uhr – 18:00 Uhr S. 26

B Sport und Bewegung			
B1	E-Bike Tages- und Halbtagestouren Mit Freunden und Strom unterwegs	jeden 1. Donnerstag im Monat	S. 27
B2	Wandern Gemeinsam unterwegs	jeden letzten Mittwoch im Monat	S. 28
B3	Fitgym in Pfeffikon Fitness für das Wohlbefinden	jeden Mittwoch, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 29
B4	Fit im Alter in Rickenbach Tu, was dir gut tut	jeden Mittwoch, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 29
B5	Gleichgewicht und Kraft Sicher stehen - sicher gehen	nach Absprache	S. 30
B6	Internationale Volks- und Kreistänze Tanzen hält fit und jung	jeden Dienstag, 13:30 Uhr - 15:00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 30
C Begegnungen und Austausch			
C1	Generationen im Gespräch Spielend ins Gespräch kommen 6. Klassen Rickenbach Spiel, das Wissen schafft 3./4. Klassen Pfeffikon Spielen, Entdecken, Staunen im Wald Kindergarten, Rickenbach	Dienstag, 17.03.26 13.30 Uhr - 16:00 Uhr 2 x am Montag, 27.04. und 04.05.26 08:45 Uhr - 11:00 Uhr Dienstag, 28.04.26 08:00 Uhr - 13:30 Uhr	S. 31
C2	Erzählcafé Erinnerungen lebendig machen	jeweils am Donnerstag, 26.02. und 30.04.26 14:00 Uhr - 16:00 Uhr	S. 32
C3	Mittagstisch in Pfeffikon Mittagessen in geselliger Runde	am 1. Dienstag im Monat, 11:30 Uhr - 14:00 Uhr 06.01. 03.02. 03.03. 05.05. 02.06. 30.06.26	S. 32
C4	Mittagstisch in Rickenbach Mittagessen in geselliger Runde	am 2. Donnerstag im Monat, 11:30 Uhr - 13:30 Uhr 15.01. 12.02. 12.03. 09.04. 21.05. 11.06. 09.07.26	S. 33
C5	Jassnachmittage Jassen, das Spiel der vielen Möglichkeiten	jeweils am Donnerstag, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr 22.01. 19.02. 12.03. 09.04. 07.05. 11.06.26	S. 33
C6	Kafi-Chränzli mit Lotto Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Lotto	3 x am Donnerstag, 08.01. 05.02. 05.03.26	S. 34
C7	Fasnachtsparty 65+ Fasnachtsstimmung geniessen	Mittwoch, 04.02.26 11:30 Uhr - 17:00 Uhr	S. 34
C8	Spiel und Spass am SchmuDo Ausgelassen und bunt – einfach rüüdig schön	Donnerstag, 12.02.26 14:00 Uhr - 16:30 Uhr	S. 35
C9	Malstube ü60 Kreativität kennt kein Alter	jeden Mittwoch 09:00 Uhr - 11:30 Uhr	S. 35
C10	Grillieren im Wald Wenn jeder seinen Senf dazugibt	Donnerstag, 25.06.26 11:00 Uhr - 17:00 Uhr	S. 36

Programmübersicht

Kalender 1. Halbjahr 2026

01
JAN

06	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C3	22	Do	Jassnachmittag	C5
08	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C6	28	Mi	Wandern	B2
15	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C4	29	Do	Reisebericht Ozeanien	A2
		Referat Dr. med. Infanger	A1				

02
FEB

03	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C3	12	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C4
04	Mi	Fasnachts-Party 65+	C7			Spiel und Spass am SchmuDo	C8
05	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C6	19	Mi	Jass-Nachmittag	C5
				25	Mi	Wandern	B2
				26	Do	Erzählcafé	C2

03
MÄR

03	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C3	17	Di	Generationenprojekt 6. Klasse	C1
05	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C7	20	Fr	Kochkurs Genussvolle Ernährung	A3
		E-Bike Halbtagestour	B1	25	Mi	Wandern	B2
		Mittagstisch in Rickenbach	C4	26	Do	Referat Afrikanische Schweinepest	A4
12	Do	Besichtigung InterCheese	A8				
		Jassnachmittag	C5				

04
APR

02	Do	E-Bike Halbtagestour	B1	22	Mi	Hörtraining mit Lippenlesen	A7
08	Mi	Hörtraining mit Lippenlesen	A7	23	Do	Referat Lebensqualität im Alter	A5
09	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C4	27	Mo	Generationenprojekt 3./4. Klasse	C1
		Jassnachmittag	C5	28	Di	Generationenprojekt Kindergarten	C1
15	Mi	Hörtraining mit Lippenlesen	A7	29	Mi	Wandern	B2
16	Do	Exkursion Tierspital Zürich	A9			Hörtraining mit Lippenlesen	A7
				30	Do	Erzählcafé	C2

05
MAI

04	Mo	Generationenprojekt 3./4. Klasse	C1	21	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C4
05	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C3			Besichtigung Archehof	A10
7	Do	Jass-Nachmittag	C5	27	Mi	Wandern	B2
		E-Bike Tagestour	B1	28	Do	Ausflug Hör- und Erlebnisweg	A11

06
JUN

02	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C3	18	Mi	Dr. Beo Bachter	A6
		Mittagstisch in Rickenbach	C4	24	Mi	Wandern	B2
11	Do	Jassnachmittag	C5	25	Do	Grillieren im Wald	C10
		E-Bike-Tagestour	B1	30	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C3

Nicht auf der Liste aufgeführt sind die Termine für das Fitgym – B3, das Fit im Alter in Rickenbach – B4, Gleichgewicht und Kraft – B5 , das Tanzangebot Internationale Volks- und Kreistänze – B6 sowie jene für die Malstube ü60 – C9. 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 Kostenbeitrag eingezogen. Betragshöhe und Zahlungsmodalitäten können der Ausschreibung entnommen werden. Der Verein behält sich vor, für Ausgaben wie Mieten, Materialien etc. am Ende der Veranstaltung einen freiwilligen Kostenbeitrag 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

Eine Reise durch die spannende Welt des Ohres

A1 Hören im Alter



Der Vortrag «Hören im Alter» beleuchtet die Bedeutung des Hörsinns für Lebensqualität und soziale Teilhabe. Mit zunehmendem Alter verändert sich das Gehör – oft schleichend und unbemerkt. Der Vortrag zeigt, welche Anzeichen ernst genommen werden sollen, welche modernen Möglichkeiten der Diagnostik und Versorgung bestehen und wie Betroffene aktiv zur Erhaltung ihres Hörvermögens beitragen können.

Datum	Donnerstag, 15. Januar 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Referent	Dr. med. Andreas Infanger, Facharzt HNO, Hals- und Gesichtschirurgie, Sursee
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Kilian Wigger 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen

A2 Reisebericht Ozeanien



Dieses Zitat stammt aus dem Gedicht Urians Reisen von Matthias Claudius 1740 – 1815 und erzählt von fiktiven Reiseerlebnissen rund um die Welt. Cornelia und Urban Müller-Tschanz lassen uns teilhaben an ihrer eindrücklichen Reise nach Polynesien, Melanesien, Mikronesien und Ozeanien, welche sie im letzten Jahr während mehreren Wochen bereist haben. Lassen Sie sich verzaubern von einer uns unbekannten Welt hinter Australien.

Datum	Donnerstag, 29. Januar 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Referenten	Urban und Cornelia Müller-Tschanz
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Xaver Sidler 041 930 29 62 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Alltagsküche mit Tipps für genussvolle Mahlzeiten

A3 Genussvolle Ernährung



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

Datum	Freitag, 20. März 2026
Ort	Schulküche Primarschulhaus Rickenbach
Dauer	16:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr (mit gemeinsamem Essen und Aufräumen)
Kursleiterin	Monika Höltschi, dipl. Fachlehrerin Hauswirtschaft und Ernährung
Ausrüstung	Schreibzeug, Kochschürze, evt. Behälter für Resten
Kosten	CHF 40 pro Person Zahlung am Kurstag bar oder mit Twint
Kontakt	Alice Furrer 078 607 79 33
Anmeldung	bis 15. März 2026 per Mobile oder Mail an alicefurrer@hotmail.com Berücksichtigung nach Anmeldung

Eine neue Gefahr für die Menschheit?

A4 Afrikanische Schweinepest



Seit 2007 ist rund jedes 3. Hausschwein auf der Welt der Afrikanischen Schweinepest zum Opfer gefallen. Viele befürchten, dass der Erreger auch auf den Menschen überspringen könnte. Im Vortrag erfahren Sie, warum und auf welchen mysteriösen Wegen sich der Erreger von Georgien unaufhörlich gegen Westen ausbreiten konnte und nun auch die Schweiz bedroht. Was können und müssen wir tun, um die Ausbreitung der gefürchteten Krankheit zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen und warum es bisher noch keinen Impfstoff gibt.

Datum	Donnerstag, 26. März 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Referent	Xaver Sidler
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Xaver Sidler 041 930 29 62 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Lebensqualität im Alter

A5 Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft?



Wenn schon alt werden, dann bitte «gsond ond zwäg»! Aber, wie erhalte oder bewahre ich meine Fitness im Alter? Muss ich Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft trainieren? Wie und wie oft mach ich das? Zuhause oder im Fitnessstudio? Welchen Einfluss hat die Ernährung? Am Referat von David Kuoni und seinen Mitarbeitern erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

Datum	Donnerstag, 23. April 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Referent	David Kuoni
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Xaver Sidler 041 930 29 62 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter

A6 Was vor 100 Jahren so alles geschah



Was geschah im Jahr 1925? Bashi Müller, alias Dr. Beo Bachter, hat auch diesmal wieder tief in Archiven gegraben. Mit viel Gespür für spannende Details und historische Zusammenhänge entführt er uns auf eine lebendige Reise ins Jahr 1925 – ein Jahr voller Umbrüche und politischer Weichenstellungen. Mit feinem Humor und sicherem Gespür für das Wesentliche zeigt er auf, wie sehr die Vergangenheit unsere Gegenwart prägt. Zum Abschluss wie immer: Die ebenso faszinierende wie schaurige Rubrik «Unglücksfälle und Verbrechen» – Geschichte von ihrer düsteren Seite.

Datum	Donnerstag, 18. Juni 2026
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

Sie hören – doch Sie verstehen nicht?

A7 Hörtraining mit Lippenlesen



Auch die modernsten Hörsysteme können eine Höreinschränkung nicht vollständig kompensieren. Hörtrainingskurse helfen Menschen mit Hörbeeinträchtigungen, sich besser verständigen zu können. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters mit Hörproblemen, Personen mit oder ohne Hörgerät und auch an Personen mit einem Cochlea Implantat.

Datum	Der Kurs beinhaltet vier Kurstage, jeweils mittwochs, 08.04. 15.04. 22.04. 29.04.2026
Dauer	09:00 Uhr bis 11:00 Uhr 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr Wählen Sie sich bei der Anmeldung pro Kurstag je eines der drei Zeitfenster.
Ort	Pfarrzentrum Sursee St. Urbanstrasse 8, OG, Gruppenraum 15
Leitung	Anita Jäger, Audiogogin Pro Audito Sursee
Kosten	CHF 40 für Mitglieder Pro Audito Sursee CHF 80 für Nichtmitglieder
Kontakt	Anita Jäger Mobile 076 589 31 81
Anmeldung	bis 15. März 2026 bei Anita Jäger

Ein Unternehmen mit Tradition

A8 Besichtigung InterCheese, Käsekellerei, 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 Genusserlebnissen überraschen.

Datum	Donnerstag, 12. März 2026
Treffpunkt	13:30 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Anreise	Fahrgemeinschaft mit Privatautos
Führung	Leonhard Wey, Geschäftsführer InterCheese
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Spende
Kontakt	Josef Wey 079 430 52 75
Anmeldung	bis am 27. Februar 2026 per Mail an info@lebensweise.ch
Hinweis	maximal 20 Teilnehmende Berücksichtigung nach Anmeldung, Die Besichtigung erfordert Trittsicherheit.

Ein Blick hinter die Kulissen eines Tierspitals

A9 Exkursion Tierspital Zürich



Am Tierspital Zürich werden nicht nur Tierärztinnen und Tierärzte ausgebildet, sondern auch ein breites Spektrum von kranken Tieren behandelt und entsprechend Operationen durchgeführt. Eine weitere Aufgabe sind Forschungsprojekte im Dienste der Veterinär- und Humanmedizin. Nach einem Rundgang erhalten Sie einen Einblick in die umfangreichen Tätigkeiten eines Tierspitals. Die Exkursion wird mit einem Apéro abgeschlossen.

Datum	Donnerstag, 16. April 2026
Treffpunkt	11:30 Uhr Parkplatz Gemeindehaus
Dauer	11:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Leitung	Xaver Sidler
Kosten	CHF 60 (Carfahrt und Apéro) Geld wird auf der Carfahrt nach Zürich eingezogen (Bar oder Twint)
Kontakt	Xaver Sidler 041 930 29 62 079 642 61 92
Anmeldung	bis am 10. April 2026 per Mobile oder per Mail an sidler@kaktus.ch beschränkte Teilnehmerzahl

Ein Stück Himmel auf Erden

A10 Besichtigung mit Führung Archehof Hildisrieden



Der Bauernhof von Urs und Barbara Amrein ist ein Archehof, der sich dafür einsetzt, seltene Rassen und Sorten in der landwirtschaftlichen Produktion zu erhalten. In der umfangreichen Obstsortensammlung mit 640 Hochstammbäumen werden über 400 verschiedene Sorten kultiviert. In idyllischer Umgebung finden alte Tierrassen ein schönes Zuhause. Eine mächtige Eiche trägt ein imposantes Baumhaus, welches für Seminare oder Festlichkeiten aller Art einlädt. Nach einer vielfältigen Hofführung werden wir von feinen Hochstammprodukten degustieren und einen Apéro geniessen. Ein eindrucksvoller Nachmittag in ruhiger Lage mit einem herrlichen Alpenpanorama und Sicht auf den Sempachersee erwartet uns.

Datum	Donnerstag, 21. Mai 2026
Treffpunkt	13.30 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	Führung ungefähr 2 Stunden
Anreise	Fahrgemeinschaft mit Privatautos
Führung	Amrein Urs
Kosten	CHF 25 inkl. Degustation und Apéro Betrag wird vor der Abfahrt eingezogen
Kontakt	Margrit Lustenberger 041 930 03 55 079 156 21 82
Anmeldung	bis 07. Mai 2026 per Mail an hm.lustenberger@bluewin.ch

Mit den Ohren spazieren gehen

A11 Ausflug zum Hör- und Erlebnisweg Altdorf



Wir fahren mit einem Bus oder mit ÖV nach Altdorf. Zuerst machen wir einen Bummel durchs historische Städtchen oder geniessen in einem Café die Urner Kulisse. Nach dem Picknick in der freien Natur begeben wir uns auf den Hör- und Erlebnisweg. Der wunderschöne Wanderweg ist leicht begehbar. Dabei sind durch verschiedene Installationen Umgebungsgeräusche auf eine besondere Art erlebbar. Die Initiantin, Irena Zurfluh, Präsidentin von Pro Audio Uri, wird uns durch die verschiedenen Stationen dieses in der Schweiz einzigartigen Weges führen. Der Weg ist 2 km lang und dauert mit der Führung ca. 90 Minuten.

Datum	Donnerstag, 28. Mai 2026
Treffpunkt	08:30 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	08:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Anreise	Je nach Anzahl Teilnehmender mit Bus oder ÖV
Leitung	Irena Zurfluh, Präsidentin von Pro Audio Uri
Kosten	Fahrtkosten je nach Transportlösung (ÖV, Bus oder Fahrgemeinschaften) Picknick individuell
Kontakt	Kilian Wigger 079 659 56 35
Anmeldung	bis 15. Mai 2026 per Telefon oder Mail an info@lebensweise.ch

Impressionen von verschiedenen Referaten im Jahr 2025



Marco Stössel erklärt wie Wetter entsteht.



Martin Steiger vermittelt Erst-Hilfe-Kenntnisse.



Xaver Sidler erläutert warum wir krank werden.



Jonny Reichlin informiert über die neuesten Entwicklungen bei der KI.

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, auch mal eine Pause einzulegen. Am Tourende, wenn's passt, eine kurze Einkehr. Wir freuen uns, jeweils eine Gruppe zu begrüßen und zusammen schöne Radausfahrten zu erleben.

Treffpunkt	Gemeindeparkplatz Rickenbach
Dauer	3 bis 6 Stunden
Leitung	Markus Bühlmann
Bemerkung	technisch einfache Touren Asphalt-, Kies-, Natur- und Waldwege
Ausrüstung	E-Bike mit genügend Akku für die genannte Tour-Länge, angepasste Kleidung, Rad-Helm, Notfall-Karte, gefüllte Trinkflasche, Zwischenverpflegung, auf Tagestouren besteht die Möglichkeit, den Akku nachzuladen.
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Spende Kosten für Konsumation unterwegs und Mittagsverpflegung auf Tagestouren individuell.
Kontakt	Markus Bühlmann 079 339 79 22
Anmeldung	nicht erforderlich

Datum	Startzeit	Tour	Bezeichnung	Distanz	Höhenmeter
Do 05.03.26	13:30 Uhr	Halbtagestour	«Schiltwald»	ca. 29 km	710 m
Do 02.04.26	13:30 Uhr	Halbtagestour	«Windblosen»	ca. 51 km	903 m
Do 07.05.26	08:30 Uhr	Tagestour	«Reuss»	ca. 81 km	1058 m
Do 11.06.26	08:30 Uhr	Tagestour	«Fontanne»	ca. 83 km	1424 m



Voranzeige
Eine 3-Tagestour soll auch 2026 wieder stattfinden.
Geplantes Datum der Tour:
Dienstag, 8. bis Donnerstag, 10. September 2026
Ausschreibung und Informationen folgen im Halbjahresprogramm 2|26. Bitte Datum vormerken.

Gemeinsam unterwegs

B2 Wandern



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

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

Datum	Startzeit	Tour/ Route	Distanz	Auf Ab	Wanderzeit	Anreise
Mi 28.01.26	08:30 Uhr	Tannalp Winterwanderweg	9 km	240 m 240 m	3 Std.	PW
Mi 25.02.26	09:30 Uhr	Hochdorf-Gelfingen	11 km	290 m 310 m	3 Std.	ÖV
Mi 25.03.26	09:30 Uhr	Alpenpanoramaweg Udligenswil-Luzern	11 km	220 m 400 m	3 Std.	ÖV
Mi 29.04.26	09:30 Uhr	Zum Mittelpunkt des Kantons Luzern Ruswil-Sigigen-Hellbühl	14 km	350 m 350 m	3 Std. 30 min	PW/ÖV
Mi 27.05.26	13:00 Uhr	Eicher Rundweg	9 km	280 m 280 m	2 Std. 30 min	PW
Mi 24.06.26	09:00 Uhr	Aargauer Weg Muri AG-Rickenbach AG	12 km	60 m 310 m	3 Std.	PW/ÖV



Fitness für das Wohlbefinden!

B3 Fitgym in Pfeffikon



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

Datum	jeden Mittwochnachmittag (Ausnahme Schulferien)
Ort	Mehrweckhalle 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 1. Halbjahr 2026 (wird über Pro Senectute abgerechnet)
Kontakt	Yvonne Küng 079 794 37 89
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit, Gratis-Schnupperlektionen

Tu, was dir gut tut

B4 Fit im Alter in Rickenbach



In der offenen Sportgruppe «Fit im Alter» erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training mit einfachen Geräten, schwungvoller Musik und spielerischen Elementen. Ziel ist es, Beweglichkeit, Kraft und Balance gezielt zu fördern – ganz im eigenen Tempo und mit viel Freude an der Bewegung. Stühle stehen bei Bedarf zur Verfügung: Sie bieten Sicherheit bei Gleichgewichtsübungen oder ermöglichen ein Training im Sitzen. Der Spass an der Bewegung steht im Mittelpunkt – ebenso wie das gesellige Miteinander. Denn gemeinsam trainiert es sich leichter und schöner!

Datum	jeden Mittwochnachmittag (Ausnahme Schulferien)
Ort	Grüne Halle Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Leitung	Sylvia Müller, Doris Vogel, und Elisabeth Wüest
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	zwei Schnupperlektionen: gratis 10-Lektionen-Pass: CHF 50
Kontakt	Sylvia Müller Mobile 079 358 89 37 Doris Vogel Mobile 079 308 20 83 Elisabeth Wüest Mobile 079 717 38 68
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit

Sicher stehen – sicher gehen

B5 Gleichgewicht und Kraft



Wer sicher geht und steht kann den Alltag mobil und un- abhängig gestalten. Gleichgewicht und Kraft sind bis ins hohe Alter trainierbar. Das Ziel ist es, dass die körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessert werden können.

Datum	Benützung der Kraftstationen nach persönlicher Absprache
Ort	Bewegungsraum Stöckenstrasse 8, Rickenbach
Dauer	individuell
Leitung	Yvonne Küng Leiterin Erwachsenensport esa.BeBo
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	nach Absprache
Kontakt	Yvonne Küng Mobile 079 794 37 89 www.body-bliss.ch
Anmeldung	erforderlich Erstbesuch nach Terminvereinbarung

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 Erwachsenen- sportleiterin geführt.

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

Mit Kindern die Welt neu entdecken

C1 Generationen im Gespräch



In unserer schnelllebigen und oft digital dominierten Zeit fehlt vielen Kindern der direkte Kontakt zu älteren Men- schen – und umgekehrt. Dabei können beide Seiten von- einander lernen:
Ältere Menschen bringen Lebenserfahrung, Geduld und Geschichten mit, die keine Suchmaschine liefern kann. Junge Menschen wiederum öffnen neue Perspektiven, bringen Neugier und frischen Wind in den Alltag der äl- teren Generation.
Ein Generationenprojekt kann genau diese Brücke schla- gen: Es schafft gegenseitiges Verständnis, Respekt und echte Begegnungen – und fördert ganz nebenbei soziale Kompetenzen, Selbstbewusstsein und Gemeinschaftsge- fühl. Wir bieten Begegnungen mit den Kindern von drei verschiedenen Schulklassen an. Sie können auswählen, an welchen Projekten Sie teilnehmen wollen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

Anmeldung
für alle Projekte bei Kilian Wigger

per Mobile 079 659 56 35
oder Mail an info@lebensweise.ch

Projekt 6. Klasse Rickenbach
Spielend ins Gespräch kommen – gemeinsam spielen, lachen, entdecken

Datum	Dienstag, 17. März 2026
Ort	Primarschulhaus Rickenbach
Dauer	13:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Leitung	Nathalie Elmiger, Klassenlehrperson 6. Kl. b
Anmeldung	bis Dienstag, 10. März 2026

Projekt 3./4. Klasse Pfeffikon
Spiel schafft Wissen – miteinander experimentieren

Datum	Montag, 27. April 2026 und/oder Montag, 4. Mai 2026 (Sie können eines oder beide Daten wählen)
Ort	Schulhaus Winkel, Pfeffikon
Dauer	08:45 Uhr bis 11:00 Uhr
Leitung	Klassenlehrpersonen Beatrice Helfenstein, 3./4. Kl. a Rebecca Gresch, 3./4. Kl. b
Anmeldung	bis Montag, 20. April 2026

Projekt Kindergarten
Spielen, entdecken, staunen – im Wald mit Kindern

Datum	Dienstag, 28. April 2026
Ort	Höchweidwald Treffpunkt Kindergartengebäude
Dauer	08:00 Uhr bis 13:30 Uhr
Leitung	Kindergarten Himmelriich: Franziska Geiger, Klassenlehrperson Sonja Meier, Fachlehrperson
Anmeldung	bis Dienstag, 21. April 2026

Erinnerungen lebendig machen

C2 Erzählcafé



Jede Lebensgeschichte ist wertvoll. Im Erzählcafé teilen wir Erinnerungen, hören einander zu und entdecken, wie viel uns verbindet. Ein Thema führt ins Gespräch, ganz ohne Zwang – erzählen darf, wer möchte. Danach geniessen wir Kaffee und Begegnung in herzlicher Runde. Kommen Sie, bringen Sie Ihre Geschichten mit oder einfach ein offenes Ohr – gemeinsam schaffen wir Momente voller Wärme und Nähe. Erzählcafé ist ein neues Angebot unseres Vereins. Weitere Infos dazu finden Sie auf der Seite 12.

Datum	Erzählcafé 1 Donnerstag, 26. Februar 2026 Thema: Damals, als wir klein waren Moderation: Kilian Wigger
	Erzählcafé 2 Donnerstag, 30. April 2026 Thema: Erinnerungen an die Schulzeit Moderation: Erna Müller-Kleeb
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Kilian Wigger 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Mittagessen in geselliger Runde

C3 Mittagstisch in Pfeffikon



Essen, Plaudern, Kontakte pflegen und bei einem gemeinsamen Mittagessen die Zeit geniessen. Das verspricht der Mittagstisch im Restaurant Löwen in Pfeffikon. Nutzen Sie diesen Anlass, um bestehende Freundschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Datum	jeden 1. Dienstag im Monat 06.01. 03.02. 03.03. 05.05. 02.06. 30.06.26 (Ausnahmen Schulferien)
Ort	Restaurant Löwen Pfeffikon
Zeit	11:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr
Kontakt	Jeannette Stoll 079 471 54 40
Kosten	Das Mittagessen und die Getränke bezahlen die Teilnehmenden selber.
Anmeldung	per Mobile an Jeannette Stoll

Mittagessen in geselliger Runde

C4 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. Nutzen Sie diesen Anlass, um Freundschaften zu pflegen und neue Menschen kennen zu lernen.

Datum	jeden 2. Donnerstag im Monat 15.01. 12.02. 12.03. 09.04. 21.05. 11.06. 09.07.26
Ort	Gasthaus Löwen oder Dorfwirtschaft in Rickenbach Das entsprechende Restaurant wird jeweils im Pfarreiblatt publiziert.
Zeit	11:30 Uhr
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	Das Mittagessen bezahlen die Teilnehmenden selbst. Kaffee und Dessert werden jeweils vom Frauenbund offeriert.
Anmeldung	Anmeldung durch die teilnehmende Person direkt beim betreffenden Restaurant: Gasthaus Löwen 041 930 12 13 Dorfwirtschaft 041 932 13 33

Jassen, das Spiel der vielen Möglichkeiten

C5 Jassnachmittage



Das Jassen fördert die geistige Beweglichkeit, strategisches Denken und die Konzentrationsfähigkeit. Es braucht aber auch etwas Glück, die zugewiesenen Karten müssen passen. Im Vordergrund stehen der Spass und die Freude am Spiel.

Datum	jeweils am Donnerstagnachmittag 22.01. 19.02. 12.03. 09.04. 07.05 11.06.2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Leitung	Margrit Lustenberger und Team
Kontakt	Margrit Lustenberger 041 930 03 55 079 156 21 82
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Anmeldung	nicht erforderlich
Spielregeln	freie Partnerwahl – jede Gruppe entscheidet selbst, welcher Jass gespielt wird

Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Lotto

C6 Kafi-Chränzli mit Lotto



Der Frauenbund organisiert im Januar, Februar und März 2026 an einem Donnerstagnachmittag ein Kafi-Chränzli mit Lotto.

Datum	3 x am Donnerstag 08.01. 05.02. 05.03.2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Zeit	13:30 Uhr
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund 079 478 36 44
Anmeldung	nicht erforderlich

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.

Datum	Mittwoch, 04. Februar 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	11:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Leitung	Kirchenrat Rickenbach
Kosten	CHF 25.00 Mittagessen, Dessert, Getränke, Kaffee sowie musikalische Unterhaltung sind im Preis inbegriffen. Barzahlung am Anlass
Kontakt	Monika Lampart, Kirchenrätin 041 930 40 67
Anmeldung	bis 28. Januar 2026 per Mail an lampart.vey@bluewin.ch oder per Telefon
Hinweis	Bitte die Ausschreibung im Pfarreiblatt Januar 2026 beachten.

Ausgelassen und bunt – einfach rüüdig schön!

C8 Spiel und Spass am SchmuDo



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.

Datum	Donnerstag, 12. Februar 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Leitung	Josef Wey und Kilian Wigger
Kosten	Freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Kilian Wigger 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Kreativität kennt kein Alter

C9 Malstube ü60



Sie möchten endlich – oder wieder – kreativ sein? Farbe in den Alltag bringen? Sich mit Gleichgesinnten austauschen? Elvira Schmed bietet den Raum und die Möglichkeit dazu und begleitet Sie gerne mit ihrem Fachwissen auf dieser kreativen Reise. Sie wählen, was Ihnen Freude macht: zeichnen oder malen, gegenständlich oder abstrakt; mit Farbstiften, Acryl, Kreide, etc.; auf Papier, Leinwand, Karton, etc. Im Vordergrund stehen die Freude am kreativen Tun, der Austausch und die Gemütlichkeit – und das alles mit Kaffee oder Tee.

Datum	jeden Mittwochvormittag
Ort	Atelier Elvira Schmed Kreuzstrasse 8, 5735 Pfeffikon
Dauer	09:00 Uhr bis 11:30 Uhr
Kosten	CHF 40 pro Vormittag (Material nach Aufwand)
Kontakt	Elvira Schmed 078 617 66 33
Anmeldung	per Mobile oder per Mail an info@elviraschmed.ch

Wenn jeder seinen Senf dazugibt

C10 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 fröhlichen Nachmittag mit Grillieren verbringen. Hüttenwart Alois Galliker freut sich auf viele Besucher.

Datum	Donnerstag, 25. Juni 2026
Ort	Waldhütte Bogeten
Treffpunkt	11:00 Uhr Dorfplatz
Ausrüstung	bequeme Schuhe und Bekleidung
Kosten	Grilladen müssen selber mitgebracht werden. Getränke können vor Ort gekauft werden.
Kontakt	Alice Furrer 078 607 79 33 041 930 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.

Impressionen von den Grill-Veranstaltungen der letzten Jahre



Wir danken für die Unterstützung

Gönnerinnen und Gönner mit einem Beitrag von CHF 100 und mehr:

Anderhueb Franz	6221	Rickenbach
Bättig Ruedi	6221	Rickenbach
Bucher-Vogel Anna Louise	6221	Rickenbach
Eiholzer-Willimann Franz	6221	Rickenbach
Frank Leonz	6231	Schlierbach
Grossmann-Hüsler Margrith	6221	Rickenbach
Hüsler-Thürig Margrit	6221	Rickenbach
Jurt-Nager Hans	6221	Rickenbach
Koch-Meier Marie-Louise	6221	Rickenbach
Küng-Lipp Philipp und Bernadette	6231	Schlierbach
Müller-Kaufmann Iren	6221	Rickenbach
Müller-Schumacher Ruth	6221	Rickenbach
Rutz-Müller Walter	6221	Rickenbach
Schmidlin-Arnold Robert	6232	Geuensee
Stoll Cornelia	5603	Staufen

Premium-Gönnerinnen und Gönner mit einem Beitrag von CHF 500.00 und mehr:

AG für Tiergesundheit	6222	Gunzwil
Frauenbund Rickenbach	6221	Rickenbach
Neumühle Rickenbach GmbH	6221	Rickenbach
Ortsvertretung Pro Senectute	6221	Rickenbach
Schwarzentruber Odo und Sonja	6221	Rickenbach
Xaver Sidler	6221	Rickenbach
Valiant Bank AG	6221	Rickenbach

Projektbeiträge und Leistungen mit einem Beitrag von CHF 1'000.00 und mehr:

Bättig Architektur AG	6221	Rickenbach
Coop Genossenschaft	4001	Basel
Die Rickenbacher Dorfwirtschaft	6221	Rickenbach
Einwohnergemeinde Rickenbach	6221	Rickenbach
Gefu Oberle AG	6221	Rickenbach
Migros Kulturprozent	6031	Ebikon
OK Büchercafé Pfeffikon	5735	Pfeffikon
Swiss Life AG Stiftung Perspektiven	8002	Zürich
Villiger Monika	5735	Pfeffikon

Der Verein Lebensweise, Rickenbach 60plus wurde auf Grund seiner Tätigkeit seit der Gründung durch die Kantonale Steuerbehörde auf die Liste der steuerbefreiten Institutionen aufgenommen. Das bedeutet, dass Spenden und Gönnerbeiträge an den Verein als freiwillige Zuwendungen in der Steuererklärung erfasst werden können. Wir sind dankbar für die Unterstützung, die wir aus der Bevölkerung erfahren können. Gerne publizieren wir nachstehend Privatpersonen und Unternehmen, die uns ab dem 1. Mai 2025 finanziell unterstützt haben. Die vorgängig eingegangenen Beiträge sind in den vorangehenden Programmheften publiziert.

Konzertstückspenden für Frühlingskonzert des Seniorenorchesters Luzern 2025 mit einem Beitrag von CHF 100:

Ardimet GmbH, Idrizi Ismet	6221	Rickenbach
Eliot Gastro GmbH	6221	Rickenbach
Fischer Peter	5734	Reinach
Frank Leonz	6231	Schlierbach
Frei Marco und Erika	6221	Rickenbach
Gaiffi Severino	6221	Rickenbach
Jurt Hans	6221	Rickenbach
Jurt Peter, Dorfmetzg	6221	Rickenbach
Papierama GmbH	6214	Schenkon
Schüpfer Sofie	5734	Reinach
Wismer-Felder Priska	6221	Rickenbach
Zahnarztpraxis Stefan Tepper AG	6215	Beromünster

Jede Spende ist uns herzlich willkommen. So bedanken wir uns auch für alle Spenden unter CHF 100. Ein grosses Dankeschön geht aber auch an diejenigen Gönnerinnen und Gönner, die namentlich nicht erwähnt werden möchten. Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn wir auch Sie in diese Liste der Gönner aufnehmen können.

Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
Der Vorstand



Formular auch auf www.lebensweise.ch zum Download verfügbar.

Unterstützungserklärung

Ich bin dabei und unterstütze den Verein wie folgt.

mein | unser Beitrag

- | | | | |
|-----------------------|---|----------------------------------|-------------|
| <input type="radio"/> | als Veranstaltungssponsor Projektsponsor | ab CHF 1000 | CHF _____ |
| <input type="radio"/> | als Premium-Sponsor | ab CHF 500 | CHF _____ |
| <input type="radio"/> | als Gönnerbeitrag Spende (Publikation ab CHF 100) | | CHF _____ |
| <input type="radio"/> | als Inserent | <input type="radio"/> ¼ Seite A4 | für CHF 300 |
| | Inseratevorlage zustellen an info@lebensweise.ch | <input type="radio"/> ½ Seite A4 | für CHF 500 |

Für die Inserate werden pro Programmheft maximal zwei Seiten reserviert. Sollten die beiden dafür reservierten Seiten bereits ausgebucht sein oder die Inseratevorlage nach Redaktionsschluss eintreffen, wird das Inserat in der darauf folgenden Ausgabe publiziert.

- | | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> | Beitrag einmalig | <input type="radio"/> | in Rechnung stellen |
| | | <input type="radio"/> | wird einbezahlt |
| <input type="radio"/> | Betrag jährlich wiederkehrend | <input type="radio"/> | in Rechnung stellen |
| | | <input type="radio"/> | wird einbezahlt |
| <input type="radio"/> | Betrag aufgeteilt auf 2 Jahre (2 Tranchen von je ½-Anteil) | <input type="radio"/> | jeweils in Rechnung stellen |

Jetzt mit TWINT spenden!

- QR-Code mit der TWINT App scannen
- Betrag und Spende bestätigen

Name Vorname Unternehmen	
Strasse	
PLZ Ort	
Mail	Mobile
Kontaktperson	
Datum Unterschrift	



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

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

In Erinnerung an Hans «Bousi» Jurt



In diesem Herbst ist unser Vereinsmitglied Hans «Bousi» Jurt verstorben. Sein Tod hat uns im Verein Lebensweise Rickenbach 60plus tief getroffen. Mit ihm verlieren wir einen Menschen, der in unserer Gemeinschaft einen stillen, aber tragenden Platz hatte.

Bousi war einer von jenen Menschen, die viel geben – ohne darüber zu sprechen. Wenn Hilfe gebraucht wurde, war er da. Beim Konzert des Seniorenorchesters, beim Advents- und Weihnachtssingen, beim Suppentag, bei kleineren und grösseren Anlässen unseres Vereins: Bousi stand zur Verfügung, packte an, brachte mit Ruhe und Selbstverständlichkeit Ordnung in das, was gerade anstand. Nie drängte er sich in den Vordergrund. Er wirkte tatkräftig mit – und das mit Herz. Bousi nahm an unseren vereinsinternen Anlässen teil, sass mit uns am Tisch, diskutierte mit uns, lachte mit uns, jassete mit uns. Es waren schlichte, gute, menschliche Momente. Wer mit ihm Zeit verbrachte, wusste um seine Freundlichkeit, seine Genauigkeit, seine feine Art im Umgang mit anderen Menschen.

Auch seine Grosszügigkeit, die er uns gegenüber zeigte – leise und selbstverständlich, – bleibt uns in guter Erinnerung. Bousi hat die Werte unseres Vereins mitgetragen. Es war ihm ein echtes Anliegen, dass Menschen einander begegnen, miteinander ins Gespräch kommen und Gemeinschaft gepflegt wird. Damit hat er unserem Verein etwas Bleibendes geschenkt – Wärme, Verbundenheit und das stille Beispiel, was Zusammenhalt bedeutet.



Wir sind dankbar für all das, was Bousi uns gegeben hat. Dankbar für seine Zeit, seine Hände, sein offenes Ohr. Dankbar für seine Wärme, die oft mehr sagte als Worte. Und vor allem dafür, dass er war, wie er war.

Wir nehmen Abschied – in Trauer, aber auch in Dankbarkeit. Unsere Anteilnahme gilt seinen Angehörigen. Wir werden Bousi vermissen – aber wir werden ihn nicht vergessen!

Verein Lebensweise Rickenbach 60plus – Vorstand

lebens weise

Verein Rickenbach 60 plus

HALBJAHRESPROGRAMM 1 | 26

Auflage 06 – 01.12.2025

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.

