

leben weise

Verein Rickenbach 60 plus



HALBJAHRES PROGRAMM

2|26

EIN RÜCKBLICK

Veranstaltungen | Aktivitäten 4

LEBENSWEISE – WEISE LEBEN

Sich erinnern – «Weisch no?» 6

Wenn Bilder Geschichten erzählen 8

En Guete 13

ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Bildung und Kultur 21

Sport und Bewegung 25

Begegnungen und Austausch 30

Wir haben noch etwas vor!

Liebe Rickenbacherinnen Liebe Rickenbacher

«Weisch no?» – zwei einfache Worte, die vieles in sich tragen. Sie öffnen Türen zu vergangenen Zeiten, lassen Bilder vor unserem inneren Auge entstehen und verbinden uns mit Menschen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben.

Gerade im Alter gewinnt das Erinnern eine besondere Bedeutung. Es hilft uns, unsere eigene Geschichte zu verstehen, gibt Halt und Identität und schafft Verbundenheit – mit uns selbst und mit anderen. Erinnerungen sind nicht nur Rückblicke, sie sind auch Brücken ins Heute.

Genau deshalb widmen wir dieses Halbjahresprogramm dem Thema «Sich erinnern – weisch no?». Im Hauptteil finden Sie Gedanken und Einblicke dazu, warum Erinnern so wertvoll ist und wie es uns im Alltag begleiten kann.

Ein besonderes Angebot in diesem Zusammenhang ist das Erzählcafé. Es bietet Raum, um Geschichten zu teilen, zuzuhören und gemeinsam in Erinnerungen einzutauchen. Oft genügt ein kleines Stichwort – und schon entstehen Gespräche, die berühren, uns zum Schmunzeln bringen und uns näher zusammenführen.

Neben diesen Schwerpunkten erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit bewährten und neuen Angeboten. Eines davon liegt mir persönlich besonders am Herzen: das gemeinsame Singen von Advents- und Weihnachtsliedern. Viele erinnern sich vielleicht noch an unser Adventssingen vor zwei Jahren, das auf grosse Resonanz stiess und vielen in schöner Erinnerung geblieben ist.

Umso mehr freut es uns, diese stimmungsvolle Veranstaltung wieder durchführen zu dürfen. Vertraute Melodien wecken Erinnerungen, schaffen Gemeinschaft und stimmen uns auf eine besondere Zeit im Jahr ein. Vielleicht sehen wir uns dort – ich würde mich sehr freuen. Denn letztlich sind es nicht nur die einzelnen Veranstaltungen, die zählen, sondern die Begegnungen, die daraus entstehen. Es braucht manchmal etwas Mut, sich auf Neues einzulassen. Doch wer diesen Schritt wagt, wird reich beschenkt – mit Gesprächen, Gemeinschaft und wertvollen Momenten.

Ich freue mich, Sie im kommenden Halbjahr bei der einen oder anderen Gelegenheit persönlich zu treffen. In diesem Sinne: Weisch no?

Herzlich
Kilian Wigger, Präsident



wer
wie
warum
wo
was

EIN RÜCKBLICK	4
<hr/>	
LEBENSWEISE – WEISE LEBEN	
<hr/>	
Sich erinnern – «Weisch no?»	6
Wenn Bilder Geschichten erzählen	8
<hr/>	
EN GUETE	
<hr/>	
Ruth Künzli-Galliker kocht	13
<hr/>	
HALBJAHRESPROGRAMM 2 26	
<hr/>	
Programmübersicht nach Themen	16
Programmübersicht im Kalender	18
Informationen zu den Angeboten	20
<hr/>	
Bildung und Kultur	21
Sport und Bewegung	25
Begegnungen und Austausch	30
<hr/>	
WIR DANKEN	40
<hr/>	
UNTERSTÜTZUNGSERKLÄRUNG	41
<hr/>	
IN EIGENER SACHE	42
<hr/>	

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.



Quartierrundgänge in Rickenbach und Pfeffikon

Wie barrierefrei und sicher sind unsere Wege wirklich? Diese Frage stand im Zentrum von zwei Quartierrundgängen, die wir gemeinsam mit der Gemeinde und der Pro Senectute Kanton Luzern im Oktober organisiert haben. Die gesammelten Rückmeldungen der Teilnehmenden wurden von der Projektgruppe protokolliert, gewichtet und priorisiert.

Im Anschluss konnte das Dokument dem Gemeinderat übergeben werden – mit dem Ziel, konkrete Verbesserungsmaßnahmen umzusetzen.



Gemeinderätin Annemieke Stössel-Lub, Bereich Soziales, zeigte sich beeindruckt vom Engagement der Bevölkerung. Mit seiner Initiative hat der Verein Lebensweise 60 plus wesentlich dazu beigetragen, die Achtsamkeit im öffentlichen Raum für die Bedürfnisse älterer und mobilitätseingeschränkter Menschen zu stärken.



Referat: Hören im Alter

Bildung und Kultur

Wer gut hört, bleibt gesellschaftlich aktiv und integriert, denn gutes Hören steigert die Lebensqualität – sowohl für sich selbst als auch für das Umfeld. Das Referat «Hören im Alter» von Dr. med. Andreas Infanger interessierte sehr. Rund 120 Personen folgten der Einladung von Lebensweise zu diesem spannenden Vortrag.



Reisebericht Ozeanien

Bildung und Kultur

Unter dem Motto «Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen» schilderten Urban und Cornelia Müller-Tschanz mit tollen Bildern und Videos ihre spannenden Erlebnisse und Eindrücke der gemeinsamen Reise nach Polynesien, Melanesien, Mikronesien und Ozeanien.



Wandern

Sport und Bewegung

Ein Highlight des Wanderprogramms 2025 war die Jahresabschlusswanderung zur Gschweichhütte im Dezember. Leichter Schneefall und Regen waren alles andere als einladend. Doch 34 Teilnehmende trotzten dem Wetter und freuten sich nach Erreichen des Ziels auf die versprochenen Äplermagronen.



Jassturnier

Begegnungen und Austausch

Die dritte Auflage des Jassturniers von Lebensweise war mit 28 Teilnehmenden sehr gut besucht. Nach rund zwei Stunden stand der neue Jassmeister 2025 fest. Ferdi Willimann siegte mit 2'162 Punkten vor Monika Walpert und Toni Wey. Neben der Konzentration auf das Spiel bot der Eventraum der Dorfwirtschaft auch Raum für Gespräche und geselliges Beisammensein.

Lebensweise – weise leben SICH ERINNERN weisch no?



Kiltgänger mit dem Velo – Michael Meier und Hans Schüpfer «Seepeli Hans»

Erinnerungen sind kleine Schätze

Manchmal genügt ein Lied, ein Foto oder ein vertrauter Geruch – und plötzlich sind sie wieder da: Bilder aus vergangenen Zeiten. Wir sehen uns als Kinder auf dem Schulweg, erinnern uns an Dorffeste, an Menschen, die uns begleitet haben, oder an besondere Momente unseres Lebens.

Erinnerungen sind wie kleine Schätze, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln. Manche sind ganz klar und lebendig, andere tauchen erst nach vielen Jahren wieder auf.

Gerade im Alter bekommen Erinnerungen eine besondere Bedeutung. Sie helfen uns, unseren eigenen Lebensweg zu verstehen und erzählen die Geschichte unseres Lebens.

Wenn Menschen sich erinnern und ihre Geschichten teilen, entsteht etwas Wertvolles: Gespräche, Begegnungen und oft auch ein herzliches Lachen über gemeinsame Erlebnisse. Vielleicht haben auch Sie eine ganz besondere Erinnerung, die Ihnen sehr am Herzen liegt.

Wie war Ihr erster Schultag?

Wer sass neben Ihnen im Klassenzimmer?

Wer war Ihr Schulschatz?

Erinnerungen geben uns Geschichte

Jeder Mensch trägt eine eigene Lebensgeschichte in sich. Erinnerungen verbinden die vielen Ereignisse unseres Lebens zu einem Ganzen. Wenn wir uns erinnern, erkennen wir, was wir erlebt und bewältigt haben. Wir sehen, wie unser Lebensweg entstanden ist. Das hilft uns zu verstehen, wer wir heute sind. Gerade im späteren Lebensabschnitt wird dieser Rückblick für viele Menschen wichtiger, da man dabei oft erkennt, wie viel man geleistet und gestaltet hat.

Erinnerungen verbinden Menschen

Erinnerungen sind nicht nur etwas Persönliches. Sie verbinden Menschen miteinander. Wenn wir Geschichten aus unserem Leben erzählen, entstehen Gespräche und neue Begegnungen. Plötzlich wird klar, dass andere ähnliche Erinnerungen haben – an dieselbe Schule, an Feste im Dorf oder an frühere Zeiten im Alltag. Gemeinsame Erinnerungen schaffen Nähe und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Wer hat Sie in Ihrer Kindheit geprägt?
Was haben Sie in Ihrer Freizeit gemacht?

Erinnerungen halten den Geist lebendig

Wenn wir von früher erzählen, rufen wir Bilder und Erlebnisse in unserem Gedächtnis hervor. Wir denken nach, ordnen Ereignisse ein und erzählen sie anderen Menschen.

Das hält unseren Geist aktiv und beweglich. Besonders lebendig werden Erinnerungen, wenn wir sie gemeinsam teilen – beim Betrachten alter Fotos, beim Erzählen von Geschichten oder beim Hören von Musik aus früheren Zeiten.

Erinnerungen weitergeben

Ältere Menschen tragen einen grossen Schatz an Erfahrungen in sich. Wenn sie davon erzählen, geben sie ein Stück Lebenswissen weiter. Jüngere Generationen erfahren dadurch, wie das Leben früher war: wie man gearbeitet hat, wie der Alltag im Dorf aussah oder wie sich vieles im Laufe der Zeit verändert hat.

So bleiben Erinnerungen lebendig und werden zu einem Teil unserer gemeinsamen Geschichte.



«Chomm mer wänd go Chrieseli gwönne»
Schleckmäuler am Chriesibecki

Wie wurden früher im Dorf Feste gefeiert?
Welche Orte im Dorf waren für Sie wichtig?



Rickenbach Dorfplatz 1949

Wenn Bilder Geschichten erzählen



Josy Buck-Müller und Sepp Wey-Ruppen im Spycher Rickenbach

Der Verein Lebensweise hat Josy Buck-Müller und Sepp Wey eingeladen, ein persönliches Foto aus früheren Jahren auszuwählen und ihre Erinnerungen dazu mit uns zu teilen. Die beiden Bilder führen uns zurück in eine Zeit, in der vieles einfacher war, aber auch anstrengender – eine Zeit, in der Handarbeit, gegenseitige Hilfe und das Miteinander im Dorf selbstverständlich waren.

In den folgenden Texten erzählen die beiden aus ihrer eigenen Sicht, was die Bilder in ihnen auslösen: Erinnerungen an Menschen, an gemeinsame Arbeit, an kleine Pausen, an Gespräche und an das Gefühl von Zusammenhalt. So werden aus Fotografien lebendige Geschichten – und aus persönlichen Erinnerungen wertvolle Zeitzeugnisse, die uns ein Stück gelebte Vergangenheit näherbringen.



WASCHTAG

im Bohler in den 1950ern
erzählt von Josy Buck

«Ein Stück meiner Familie»

Wenn ich dieses Foto anschau, sehe ich nicht nur vier Frauen bei einer Pause. Ich sehe ein Stück meiner Familie – und ein Stück von dem Leben, aus dem ich komme. Das Bild wurde in der zweiten Hälfte der fünfziger Jahre aufgenommen, im Bohler in Rickenbach. Von links nach rechts sitzen sie da: Tante Hedda – Hedda Laves, eine entfernte Verwandte aus Österreich. Daneben meine Tante Marie Müller, die viele Jahre als Pfarrköchin bei Pfarrer Otto Ineichen in Rickenbach gearbeitet hat. In der Mitte meine Grossmutter, Rosa Müller-Kurmann. Und rechts meine Tante Pia Füglistaler-Müller.

«Alles war Handarbeit»

Ein grosser Waschtage fand wohl nur etwa alle vier Monate statt – dann aber richtig. Schon früh am Morgen wurde Wasser getragen, eingeweicht, gekocht, geschrubbt und gespült. Die grossen Körbe wurden schwer, wenn die Wäsche nass war, und jeder Handgriff brauchte Kraft und Zeit. Alles war Handarbeit. Eine Waschmaschine gehörte damals im Bohler noch nicht zum Alltag.

«Zuckerwasser mit etwas Rotwein»

Zum Aufhängen der frisch gewaschenen Wäsche wurde ein langes Wäscheseil – wohl vierzig bis fünfzig Meter – von Baum zu Baum gespannt. Dort flatterten später Leintücher, Hemden und Schürzen im Wind und zeugten weithin sichtbar vom grossen Waschtage.

Jetzt haben sie sich eine Pause verdient. Draussen vor dem Haus sitzen sie zusammen, die Sonne im Gesicht. Auf dem kleinen Tisch stehen Tassen und ein Krug. Wahrscheinlich trinken sie Zuckerwasser mit etwas Rotwein – eine einfache, aber wirksame Stärkung. Im Krug könnte Most sein. Und ich bin sicher: Nach getaner Arbeit haben sie sich später noch ein Schnäpsli gegönnt.

«Trotz der Arbeit etwas Leichtigkeit»

Was mir an diesem Bild besonders gefällt, ist ihre Stimmung. Sie lachen. Der Waschtage war anstrengend, aber er war auch ein gemeinsamer Tag. Man half einander, erzählte Neuigkeiten, sprach über die Familie, über das Dorf, über das Leben. Vielleicht wurde auch geschertzt – so, dass trotz der Arbeit etwas Leichtigkeit blieb. Wenn ich meine Grossmutter Rosa anschau, sehe ich sie, wie ich sie gekannt habe: ruhig, kräftig, selbstverständlich im Anpacken. Eine Frau, die nicht viele Worte über ihre Arbeit verlor, sondern sie einfach tat.

«Ein Teil davon lebt in uns»

Dieses Foto zeigt mir, wie ihr Alltag wirklich war. Viel Arbeit. Wenig Komfort. Aber Zusammenhalt. Frauen, die sich gegenseitig unterstützten und gemeinsam durch den Tag gingen.

Vielleicht hat jemand irgendwann gesagt: «So, jetzt bleibt einmal sitzen – ich mache ein Foto.» Ein kurzer Moment zum Ausruhen. Ein Lächeln in die Kamera. Ein Tisch mit Most und Stärkung. Wenn ich das Bild anschau, denke ich: So sah das Leben meiner Grossmutter aus. Und ein Teil davon lebt in uns weiter.

Getreideernte im Grütholz in den 1950ern erzählt von Sepp Wey

«Viel Getreide und Kartoffeln»

Wenn ich dieses Foto anschau, sehe ich meine Familie bei der Arbeit und ein Stück Landwirtschaft, wie sie damals in Rickenbach gelebt wurde.

Die Aufnahme entstand in den fünfziger Jahren. Auf dem Grütacker am Grütholz, mit Blick hinüber gegen den Spatz (Hinterfeldenmoos), erkenne ich die Landschaft sofort wieder: die sanften Hügel, die Felder und die einzelnen Bäume, die damals noch überall standen. Auch der Wald – er sieht heute ähnlich aus, ist aber ein Baumleben älter.

Von jeher ist Getreide ein wichtiger Pfeiler in der Ernährung von uns Menschen. Während der Kriegsjahre 1939–1945 wurden alle vorhandenen Flächen für die Nahrungsmittelproduktion von der Schweizerischen Eidgenossenschaft herangezogen, um viel Getreide und Kartoffeln anzubauen.

«Mechanisierung in Schwung»

Doch erst nach den Kriegsjahren kommt die Mechanisierung in Schwung: Der Motormäher verdrängt die Sense. Bei der Getreideernte kommt bald der Bindemäher zum Einsatz; dieser kann das Mähen und das Garbenbinden maschinell erledigen. Der Bindemäher wird mit Traktor- oder Pferdezug gezogen und treibt seine Aggregate selber über ein grosses Tastrad vom Boden her an. Traktoren und Maschinen sind noch selten und werden überbetrieblich eingesetzt.

«Abschluss der Getreideernte»

Auf dem Bild sehen wir die Familie Wey, Hofgasse (s'Katrise), ca. 1954: Josef, Marie, Josy beim Laden, Leonz Wey und Kurt Amberg auf dem Fuder und Klemenz Schmidlin über dem Pferderücken beim Abschluss der Getreideernte. Zehn Tage zuvor wurde das Getreide maschinell gemäht und gebunden. Danach wurden die Garben von Hand zu Puppen (stehend) zum Trocknen zusammengestellt und jetzt auf eisenbereifte Wagen verladen und in die Scheune ins Zwischenlager gebracht.

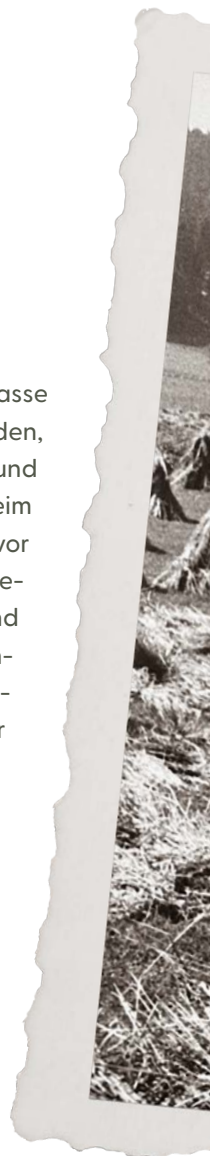
Im Winterhalbjahr danach kam dann die Dreschmaschine auf den Hof, um das Getreidekorn vom Stroh zu trennen und zu reinigen. Das Korn wurde dabei in Jutesäcke abgefüllt und danach in der Mühle Willimann im Dorf abgeliefert; heute steht an dieser Stelle die Dorfwirtschaft. Die Mühle lieferte das Getreide weiter an den Bund, der die Vermarktung kontrollierte, oder mahlte es für seine Kunden zu Mehl oder Viehfutter.

«Man half sich gegenseitig»

Wenn ich an diese Zeit denke, fällt mir auch meine Familiengeschichte ein. Mein Grossvater Leonz, der Vater meines Vaters, ist schon 1925 im Alter von 47 Jahren gestorben. Der Hof wurde danach zunächst verpachtet und später von unserer Grossmutter und ihren Kindern als Familienunternehmen weitergeführt. Fünf Geschwister, zwei bis drei Landarbeiter und später die Familie meines Vaters füllten täglich Tisch und Haus.

Dieses Bild zeigt für mich mehr als nur eine Ernte – ich sehe unsere Vergangenheit. Es zeigt eine Zeit, in der vieles Handarbeit war und in der man aufeinander angewiesen war. So auch, wenn Getreide eingebracht wurde: Man half sich gegenseitig – in der Familie und unter Nachbarn.

Vieles hat sich verändert, und viel ist verschwunden, doch die Freude, täglich ein Stück Brot oder eine andere Köstlichkeit aus Getreide zu geniessen, ist geblieben.





Gegenstände und Ausstellungsstücke zur Getreideernte im Heimatmuseum Spycher in Rickenbach

Geschichten teilen – Erinnerungen bewahren



«Ein unbekümmerter,
freier Austausch»

Zitat

«Es ist so wichtig,
zusammen zu lachen.»

Zitat

Erzählcafé

Erinnerungen werden besonders lebendig, wenn man sie miteinander teilt. Oft genügt ein Foto oder eine kleine Geschichte – und schon kommen weitere Erinnerungen zum Vorschein.

In unserem Erzählcafé möchten wir genau dafür Raum schaffen. In gemütlicher Atmosphäre hören wir einander zu, tauschen Geschichten aus früheren Zeiten aus und entdecken vielleicht auch gemeinsame Erinnerungen aus unserer Vergangenheit in Rickenbach. Denn oft beginnt eine Geschichte mit einer einfachen Frage: «Weisch no?»

Im kommenden Halbjahr werden wir wiederum zweimal das Erzählcafé durchführen:

Erzählcafé 1 Donnerstag, 20. August 2026

«Mein erster Schritt ins Berufsleben»

Moderation: Kilian Wigger

Erzählcafé 2 Donnerstag, 29. Oktober 2026

«Menschen und Dinge, die wir nie vergessen»

Moderation: Erna Müller-Kleeb

Detaillierte Informationen finden Sie auf Seite 33.



Menü

Sommersalat
Gefüllte Rindshuft
Saisonales Ofengemüse
Nudeln

Rindshuft mit Kräuterfüllung

Kräuterfüllung

je 2 Esslöffel Rosmarin und Thymian,
fein gehackt

je ½ Bund Petersilie und Basilikum,
fein geschnitten

4 Salbeiblätter, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 Esslöffel Paniermehl

¾ Teelöffel Salz und wenig Pfeffer

4 Esslöffel Olivenöl

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

1.2 kg Rindshuft

1. Eine Tasche einschneiden mit einem spitzen, scharfen Messer, dabei das Fleisch nicht ganz durchschneiden.
2. Die Öffnung mit einem Löffel etwas ausweiten. Kräuterfüllung mit einem Löffel einfüllen, gut andrücken.
3. 1 Teelöffel Salz und wenig Pfeffer sowie 1 Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren, Fleisch damit bestreichen.

Zubereitung

Das Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Garen ca. 2 Stunden bei 80° Grad vorgeheiztem Ofen. Kerntemperatur: 45 - 55° Grad.

Fleisch herausnehmen und in einer Bratpfanne rundum ca. 6 Min braten, würzen, Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden. Mit den Beilagen servieren.

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.



Ruth Künzli-Galliker kocht!

Ruth Künzli-Galliker ist in Rickenbach aufgewachsen und lebt gemeinsam mit ihrem Ehemann Othmar in der Cheschtenematt. Den Rickenbachern ist sie bestens bekannt – insbesondere dank ihres langjährigen und engagierten Einsatzes für die Dorfgemeinschaft. Während 16 Jahren amtierte sie als Mitglied des Gemeinderats Ressort Soziales. In dieser Zeit konnte sie sich ein breites Fachwissen aneignen und wertvolle Lebenserfahrungen sammeln. Die zahlreichen Kontakte zur Bevölkerung lagen ihr dabei stets besonders am Herzen. Mit viel Engagement und Leidenschaft wirkte sie unter anderem an der Überarbeitung des Rickenbacher Altersleitbildes mit. Heute ist sie als Ortsvertretung der Pro Senectute weiterhin Ansprechperson für die zahlreichen Anliegen rund ums Alter.

Ruths Beziehung zum Kochen

Kochen zählt zu Ruths grossen Leidenschaften. Dabei bringt sie ihre Kreativität mit Freude auf den Teller. Gerne verwöhnt sie ihre Gäste bei sich zu Hause. Eine ausgewogene Ernährung mit vorwiegend regionalen und saisonalen Produkten ist Ruth ein wichtiges Anliegen. Besonders schätzt sie es, frisches Gemüse direkt aus dem eigenen Garten ernten zu können.

Nun sind Sie eingeladen, selbst aktiv zu werden: Probieren Sie das vorgestellte Menü aus! Beim Sommersalat, beim Ofengemüse sowie beim dazu passenden Wein können Sie Ihrer Kreativität folgen. Der Verein Lebensweise wünscht Ihnen viel Freude beim Zubereiten und beim Essen. En Guete!

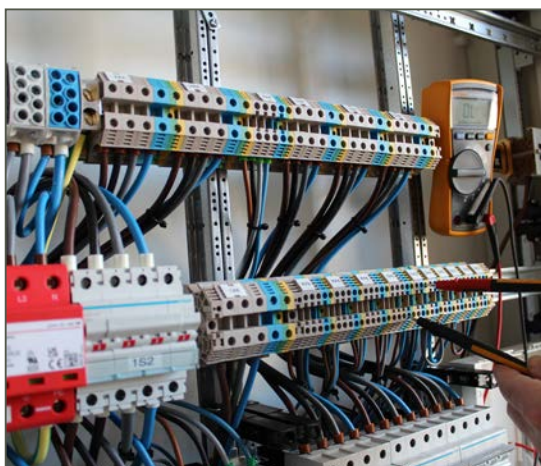
rickenbacher
DORF-WIRTSCHAFT

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



Ihr zuverlässiger Partner
für Elektroinstallationen

Jetzt Kontakt aufnehmen:

Telefon: 041 930 47 47

E-Mail: info@ch-furrer.ch

Website: ch-furrer.ch



 **Gähwiler AG**
Wasseraufbereitung



Sauberes, Weiches, Wasser



Fachwissen
Kreation
Konstruktion
Montage

Güpfmühle | 6221 Rickenbach | 041 931 02 95 | info@ottiger-ag.ch | www.ottiger-ag.ch



RYSER
SCHREINEREI RYSER AG

Wolfsgrueb 3 | 6221 Rickenbach
Telefon 041 930 23 20
www.ryser-schreinerei.ch

**HÜSLER
NEST**
Gute Nacht. Guten Tag.

Hüsler Nest-Center
in Ihrer Region
Ein Besuch in unserer
Ausstellung lohnt sich.

**100
JAHRE**
seit 1926



Teppich nach Mass



Jetzt inspirieren
lassen!

Schmid AG Innendekorationen
Winkel 4 - 6221 Rickenbach
Telefon 041 930 10 70
teppichnachmass.ch

Schmid
Innendekorationen

Gartenprojekt besprechen?

GARTEN
LA VERDE
BAU UND PFLEGE

www.gartenlaverde.ch

rufen Sie uns an

Marcel von Niederhäusern
078 724 96 27



Programmübersicht nach Themen

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

A Bildung und Kultur

A1	Besichtigung Renergia Zentralschweiz AG Abfall, der neue Rohstoff	Donnerstag, 27.08.26 12.45 - 16.00 Uhr	S. 21
A2	Reisebericht Kambodscha Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen	Donnerstag, 17.09.26 14.00 - 16.00 Uhr	S. 21
A3	Die Grippewellen Alle Jahre wieder – einmal mehr, einmal weniger	Donnerstag, 24.09.26 14.00 - 16.00 Uhr	S. 22
A4	Der Wald, Lebensgrundlage für Mensch und Tier Das grüne Wunder	Donnerstag, 15.10.26 14.00 - 15.30 Uhr	S. 22
A5	Hut ab – Hans und Margrit Wyder, Rickenbach Geschichten, die das Leben schreibt	Donnerstag, 22.10.26 14.00 - 16.00 Uhr	S. 23
A6	Was vor 100 Jahren so alles geschah Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter	Donnerstag, 10.12.26 14.00 - 15.30 Uhr	S. 23
A7	Kochkurs: Genussvolle Herbstmahlzeit Wild auf Wild?	Freitag, 30.10.26 16.30 - 20.30 Uhr	S. 24
A8	Kurs: SBB-Mobile-App Bequemer reisen	Donnerstag, 19.11.26 14.00 - 16.00 Uhr	S. 24

B Sport und Bewegung

B1	Wandern Gemeinsam unterwegs	hauptsächlich jeden letzten Mittwoch im Monat	S. 25
B2	E-Bike Tages- und Halbtagestouren Mit Freunden und Strom unterwegs	jeden ersten Donnerstag im Monat	S. 26
B3	E-Bike 3-Tagestour «Solithurn» Auf zur schönsten Barockstadt der Schweiz	Dienstag - Donnerstag, 08.09.26 - 10.09.26	S. 27
B4	Fitgym in Pfeffikon Fitness für das Wohlbefinden	jeden Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 28
B5	Fit im Alter in Rickenbach Tu, was dir gut tut	jeden Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 28
B6	Gleichgewicht und Kraft Sicher stehen – sicher gehen	nach Absprache	S. 29
B7	Internationale Volks- und Kreistänze Tanzen hält fit und jung	jeden Dienstag, 13.30 - 15.00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	S. 29

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 Wohlbefinden. Entsprechend diesen drei Faktoren haben wir auch unser Halbjahresprogramm gegliedert.

C Begegnungen und Austausch

C1 Mittagstisch in Pfeffikon Mittagessen in geselliger Runde	jeden ersten Dienstag im Monat 01.09. 13.10. 03.11. 01.12.26 11.30 Uhr	S. 30
C2 Mittagstisch in Rickenbach Mittagessen in geselliger Runde	jeden zweiten Donnerstag im Monat 09.07. 13.08. 10.09. 08.10. 12.11. 17.12.26 11.30 Uhr	S. 30
C3 Jassnachmittage Jassen, das Spiel der vielen Möglichkeiten	jeweils am Donnerstag 09.07. 13.08. 10.09. 08.10.26 14.00 - 17.00 Uhr	S. 31
C4 Jassturnier Die Karten in der Hand u. den Teamgeist im Herzen	Donnerstag, 12.11.26 14.00 - 17.00 Uhr	S. 31
C5 Malstube Kreativität kennt kein Alter	jeden Mittwoch 09.00 - 11.30 Uhr	S. 32
C6 Seniorenausflug der Gemeinde Gönn dir Geselligkeit	Mittwoch, 19.08.26 gemäss separater Einladung	S. 32
C7 Erzählcafés Erinnerungen lebendig machen	2 x am Donnerstag, 20.08.26 29.10.26 14.00 - 16.00 Uhr	S. 33
C8 Ländlermusik im Löwen Unterhaltung mit der Formation Z'4't (Zviert)	Donnerstag, 03.09.26 14.30 - 17.00 Uhr	S. 33
C9 Stricknachmittage Inestäche, omeschloh, dörezieh und abeloh	3 x am Dienstag, 06.10.26 03.11. 26 01.12.26 14.00 - 17.00 Uhr	S. 34
C10 Kafi-Chränzli mit Lotto Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Lotto	2 x am Donnerstag, 05.11.26 03.12.26 11.00 - 17.00 Uhr	S. 34
C11 Suppentag Eine wärmende Suppe in guter Gesellschaft	Donnerstag, 26.11.26 11.30 - 15.00 Uhr	S. 35
C12 Filmnachmittage Dem Alltag entfliehen	Donnerstag, 17.12.26 14.00 - 16.00 Uhr	S. 35
C13 Adventsfeier in Pfeffikon Einstimmung auf Weihnachten	Mittwoch, 02.12.26 14.00 - 17.00 Uhr	S. 36
C14 Adventsfeier in Rickenbach Einstimmung auf Weihnachten	Mittwoch, 09.12.26 13.30 - 17.00 Uhr	S. 36
C15 Adventsweg «Waldzauber» Vorweihnachtliche Stimmung	Mittwoch - Sonntag, 25.11. - 29.11.26	S. 37
C16 Advents- und Weihnachtssingen Gemeinsames Singen vor Weihnachten	Sonntag, 20.12.26 16.00 Uhr	S. 38

Programmübersicht

Kalender 2. Halbjahr 2026

07
JUL

02	Do	E-Bike Halbtagestour Seetal	B2	29	Mi	Wandern	B1
09	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2				
		Jassnachmittag	C3				

08
AUG

06	Do	E-Bike Tagestour Aare	B2	19	Mi	Seniorenausflug der Gemeinde	C6
13	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2			Wandern	B1
		Jassnachmittag	C3	20	Do	Erzählcafé	C7
				27	Do	Besichtigung Renergia	A1

09
SEP

01	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	17	Do	Reisebericht Kambodscha	A2
03	Do	E-Bike Halbtagestour Dürrenäsch	B2	22	Di	Wandern Entlebucher Höhenweg	B1
		Ländlermusig im Löwen	C8	24	Do	Referat: Die Grippewellen	A3
08	Di	Start E-Bike 3-Tagestour Solothurn	B3				
10	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2				
		Jassnachmittag	C3				

10
OKT

01	Do	E-Bike Tagestour Kalthof	B2	22	Do	Hut ab – Hans und Margrit Wyder	A5
06	Di	Stricknachmittag	C9	28	Mi	Wandern	B1
08	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2	29	Do	Erzählcafé	C7
		Jassnachmittag	C3	30	Fr	Kochkurs: Herbstmahlzeit	A7
13	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1				
15	Do	Referat: Der Wald	A4				

11
NOV

03	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	19	Do	Kurs: SBB-Mobile-App	A8
		Stricknachmittag	C9	25	Mi	Wandern	B1
05	Do	E-Bike Halbtagestour Wauwilermoos	B2	26	Do	Suppentag	C11
		Kafi-Chränzli mit Lotto	C10	25 - 29		Adventsweg «Waldzauber»	C15
12	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2				
		Jassturnier	C4				

12
DEZ

01	Di	Mittagstisch in Pfeffikon	C1	17	Do	Mittagstisch in Rickenbach	C2
		Stricknachmittag	C9			Filmnachmittag	C12
02	Mi	Abschlussstreffen Sport	B1-5	20	So	Advents- und Weihnachtssingen	C16
		Adventsfeier in Pfeffikon	C13				
03	Do	Kafi-Chränzli mit Lotto	C10				
09	Mi	Adventsfeier Rickenbach	C14				
10	Do	Referat: Dr. Beo Bachter	A6				

Nicht auf der Liste aufgeführt sind die Termine für das Fit im Alter in Rickenbach, das Fitgym in Pfeffikon, das Tanzangebot Internationale Volks- und Kreistänze sowie jene für die Malstube ü60. 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. Die Mehrheit der Veranstaltungen hingegen ist kostenlos. 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

Abfall, der neue Rohstoff

A1 Besichtigung Renergia



Die Renergia Zentralschweiz AG ist für die umweltgerechte Verwertung des Zentralschweizer Abfalls zuständig. Bei einer Führung durch die Anlage erhalten Sie spannende Einblicke in den Weg des Abfalls – von der Anlieferung bis zur Energiegewinnung. Erleben Sie, wie moderne Abfallverwertung funktioniert und wie wir tagtäglich einen Beitrag zur Umwelt und regionalen Energieversorgung leisten.

Datum	Donnerstag, 27. August 2026
Ort	Renergia Zentralschweiz AG Wagmattpplatz 1, 6035 Perlen
Treffpunkt	12.45 Uhr Gemeindeparkplatz
Anreise	Fahrgemeinschaft mit Privatautos
Dauer	Führung von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Spende
Kontakt	Xaver Sidler 041 930 29 62 079 642 61 92
Anmeldung	bis 20. August 2026 per Mobile oder per Mail an sidler@kaktus.ch
Ausrüstung	Bequeme Schuhe, aus Sicherheitsgründen sind keine Gehhilfen oder Rollstühle zugelassen!
Hinweis	maximal 25 Teilnehmende

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen

A2 Reisebericht Kambodscha



Verschiedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Februar 2026 das Hilfswerk Smiling Gecko in Kambodscha besucht haben, möchten Sie gerne an ihren vielfältigen und eindrücklichen Reiseerlebnissen teilhaben lassen.

Zudem wird Xaver Sidler im Rahmen dieser Veranstaltung die nächste geplante Reise nach Kambodscha vorstellen, die vom 1. bis 12. Februar 2027 stattfinden wird.

Datum	Donnerstag, 17. September 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Referenten	Verschiedene Teilnehmende der Reisegruppe
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Xaver Sidler 041 930 29 62 079 642 61 92
Anmeldung	nicht erforderlich

Die Grippe – alle Jahre wieder – einmal mehr, einmal weniger!

A3 Die Grippewellen



Die Geschichte des Grippevirus ist geprägt von wiederkehrenden Pandemien, die seit dem 12. Jahrhundert dokumentiert sind. Die verheerendste Pandemie war die «Spanische Grippe» (1918–1920) mit über 20 bis 50 Millionen Toten. Weitere grosse Wellen waren die Asiatische Grippe (1957), Hongkong-Grippe (1968) und die Schweinegrippe (2009). Die Viren verändern sich ständig, oft durch Übergang von Tieren auf den Menschen und umgekehrt!

Datum	Donnerstag, 24. September 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

Das grüne Wunder

A4 Der Wald, Lebensgrundlage für Mensch und Tier



Wälder sind eine zentrale Lebensgrundlage für Mensch und Tier. Sie stärken das Immunsystem, reduzieren Stress und fördern das Wohlbefinden. Gleichzeitig schützen sie vor Naturgefahren und liefern wichtige Ressourcen wie Holz und Trinkwasser.

Als Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen sind Wälder komplexe Ökosysteme. Förster und Forstarbeiter pflegen und schützen sie, fördern die Biodiversität und sichern eine nachhaltige Nutzung.

Walter Rutz, ehemaliger Förster, wird uns dazu Spannendes erzählen.

Datum	Donnerstag, 15. Oktober 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Referent	Walter Rutz
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Josef Wey 079 430 52 75
Anmeldung	nicht erforderlich

Geschichten, die das Leben schreibt

A5 Hut ab – Hans und Margrit Wyder, Rickenbach

Datum	Donnerstag, 22. Oktober 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Referent	Josef Wey im Gespräch mit Hans und Margrit Wyder
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Josef Wey 079 430 52 75
Anmeldung	nicht erforderlich

Mützen, Jacken, Arbeitskleidung, Schals und Gürtel, Edelweisshemden und Hüte: 37 Jahre lang prägte der Markt das Leben von Hans und Margrit Wyder. Frühmorgens aufbrechen, den Stand einrichten, verkaufen und abbauen – bis zu 180 Markttage pro Jahr bestimmten ihren Rhythmus. Dabei begegneten sie vielen Menschen und bereisten zahlreiche Regionen. Zuvor diente Hans Wyder zwei Jahre in der Schweizer Garde im Vatikan. Viele Geschichten und Episoden laden zum Erinnern und Schmunzeln ein.

Eine Zeitreise mit Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter

A6 Was vor 100 Jahren so alles geschah

Datum	Donnerstag, 10. Dezember 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Referent	Bashi Müller
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Kilian Wigger 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Niemand kann wissen, was vor 100 Jahren alles geschah. Niemand? Ganz so ist es nicht – einer weiss es ganz genau: Bashi Müller alias Dr. Beo Bachter. Das hat er an zahlreichen Veranstaltungen eindrücklich unter Beweis gestellt – und damit längst eine treue Stammhörerschaft für sich gewonnen. Auch diesmal nimmt uns Dr. Beo Bachter mit auf eine spannende Zeitreise und bringt uns das Jahr 1926 näher. Eine Epoche voller politischer Ereignisse und weltweiter prägender Entwicklungen.

Und natürlich darf zum Schluss seine beliebte Rubrik «Unfälle und Verbrechen» nicht fehlen – ein fester Bestandteil, der immer wieder für Staunen sorgt.

Wild auf Wild?

A7 Kochkurs: Genussvolle Herbstmahlzeit

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung fördert den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Freude am Essen ist die beste Voraussetzung für eine bedarfsdeckende Ernährung. Diesmal geht es um die Zubereitung einer feinen Wildmahlzeit.

Datum	Freitag, 30. Oktober 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, Geschirrtuch evt. Behälter für Resten
Kosten	CHF 50 pro Person Zahlung am Kurstag bar oder mit Twint
Kontakt	Alice Furrer 078 607 79 33
Anmeldung	bis 25. Oktober 2026 per Mobile oder Mail an alicefurrer@hotmail.com Berücksichtigung nach Anmeldung

Bequemer reisen!

A8 Kurs: SBB-Mobile-App

Sie sind unterwegs und möchten für Ihre Reise die besten Verbindungen finden oder ein Billett kaufen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die verschiedenen Anwendungen. Sie haben die Möglichkeit, das Gelernte selbständig anzuwenden – die Kursleitung unterstützt Sie dabei.

Aufgrund grosser Nachfrage erfährt der Kurs in diesem Jahr eine Neuauflage.

Datum	Donnerstag, 19. November 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Kursleitung	Referenten von «rundum mobil GmbH»
Kosten	Freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Josef Wey 079 430 52 75
Anmeldung	bis 31. Oktober 2026 per E-mail an info@lebensweise.ch
Hinweis	maximal 18 Teilnehmende, Berücksichtigung nach Anmeldung. Voraussetzung für eine Teilnahme: Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit (iOS oder Android). Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Smartphones vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Gerät installiert ist. Vor dem Kurs erhalten Sie eine Anleitung zur Vorbereitung.

Gemeinsam unterwegs

B1 Wandern

Treffpunkt	Gemeindeparkplatz Rickenbach oder Bushaltestelle bei Anreise mit ÖV
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

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 29.07.26	07.45 Uhr	Lenzburg - Aarau	14 km	125 m 145 m	3.30 Std.	ÖV
Mi 19.08.26	07.30 Uhr	Brunnihütte -Rugghubel - Ristis	11 km	550 m 550 m	4.00 Std.	PW
Di 22.09.26	09.00 Uhr	Höhenweg Entlebuch - Schüpfheim mit Zvierihalt in Oberlindenbüel	12 km	530 m 500m	3.30 Std.	PW/ÖV
Mi 28.10.26	08.45 Uhr	Alpenpanoramaweg Wolhusen - Malters	10 km	150 m 220 m	2.45 Std.	ÖV
Mi 25.11.26	11.00 Uhr	Rickenbach - Gschweichhütte - Rickenbach mit Älplermagronenessen	14 km	370 m 370 m	3.30 Std.	
Mi 02.12.26	15.30 Uhr	«Spezialprogramm»	Abschlusstreffen E-Biken, Wandern und Fit im Alter			

Details zum Entlebucher Höhenweg

Auf einer abwechslungsreichen Wanderung, die Teil des Entlebucher Höhenwegs ist und während eines Picknicks aus dem Rucksack erfahren Sie Wissenswertes zur Gegend und zum Biosphärenreservat. Abgeschlossen wird die Wanderung bei Pia und Anton Brun-Schmid im Oberlindenbüel mit einer Hofführung und einem Zvieri. Nach einem anschliessenden halbstündigen Marsch zum Bahnhof Schüpfheim treten wir den Heimweg an.

Kosten fürs Zvieri	CHF 25
Parkmöglichkeit	Beschränkte Anzahl vorhanden bei Ackermann, Entlebuch

Mit Freunden und Strom unterwegs

B2 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 geniessen.

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 02.07.26	08.30 Uhr	Halbtagestour	Seetal	ca. 43 km	728 m
Do 06.08.26	08.30 Uhr	Tagestour	Aare-Tour	ca. 87 km	906 m
Do 03.09.26	13.30 Uhr	Halbtagestour	Dürrenäsch	ca. 43 km	657 m
08. - 10.09.26		3-Tagestour	Solothurn		
Do 01.10.26	08.30 Uhr	Tagestour	Kalthof	ca. 56 km	1019 m
Do 05.11.26	13.30 Uhr	Halbtagestour	Wauwilermoos	ca. 52 km	934 m
Mi 02.12.26	15.30 Uhr	«Spezialprogramm»	Abschlusstreffen E-Biken, Wandern und Fit im Alter		



Mit Freunden und Strom unterwegs

B3 E-Bike 3-Tagestour Solothurn



Solothurn gilt als schönste Barockstadt der Schweiz. Wir freuen uns, zusammen diese 3-Tagestour mit dem E-Bike in der Landschaft an der Aare im Mittelland und Jura zu unternehmen und zu geniessen.

Programm Übersicht

Dienstag, 08. September 2026

Route ca. 78 km

Anfahrt von Rickenbach über Pfaffnau, Wangen nach Solothurn

Mittwoch, 09. September 2026

Individueller, velofreier Tag in Solothurn

oder Radtour «Aare» Solothurn - Biel - Solothurn ca. 63 km

Donnerstag, 10. September 2026

Route ca. 80 km

Rückfahrt von Solothurn über Langenthal, Zell nach Rickenbach

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

Datum	Dienstag - Donnerstag, 08. - 10. September 2026
Treffpunkt	08.45 Uhr Gemeindeparkplatz Rickenbach 09.00 Uhr Tourstart
Tourleiter	Markus Bühlmann 079 339 79 22 markus.buehlmann@sunrise.ch Josef Wey 079 430 52 75 josef.vey@weygroup.ch
Ausrüstung	E-Bike mit genügend Akku für genannte Tagestouren, angepasste Kleider, Rad-Helm, gefüllte Trinkflasche, Notfall-Karte, evtl. Regenkleidung, Ladegerät (Akkus können am Abend in der Unterkunft geladen werden und wenn nötig während dem Mittagshalt). Ersatzkleider, Freizeitkleider, Toilettensachen, Schlafzeug usw. in separater Reisetasche werden ins Hotel transportiert und wieder zurück an den Startort gebracht.
Unterkunft	Gasthof Enge AG Engestrasse 1, 4562 Biberist Übernachtung in Zimmern mit Dusche/WC, inkl. Frühstück
Kosten	Einzelzimmer Einzelzimmer CHF 145 pro Nacht Doppelzimmer Doppelzimmer CHF 185 pro Nacht
Anmeldung	Erforderlich bis 31. Juli 2026 mit folgenden Angaben: <ul style="list-style-type: none"> • Name/Vorname/Adresse • Natelnummer • Einzel- oder Doppelzimmer Bestätigung und Durchführung erfolgt per WhatsApp oder SMS. Die Anmeldung bedingt die Überweisung von CHF 100/Person (Anteil Zimmerkosten) an Markus Bühlmann, Joderweg 4, 6221 Rickenbach Bezahlung: TWINT (079 339 79 22) oder bar.
Versicherung	Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung besorgt.

Fitness für das Wohlbefinden!

B4 Fitgym in Pfeffikon

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

Datum	jeden Mittwochnachmittag (Ausnahme Schulferien)
Ort	Mehrzweckhalle Pfeffikon
Dauer	14.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Leitung	Yvonne Küng, Ramona Panier und Magda Estermann
Ausrüstung	bequeme Sportbekleidung
Kosten	CHF 60 für 2. Halbjahr 2026 (wird über Pro Senectute abgerechnet)
Kontakt	Yvonne Küng 079 794 37 89
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich, Gratis-Schnupperlektionen

Tu, was dir gut tut

B5 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.

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 079 358 89 37 Doris Vogel 079 308 20 83 Elisabeth Wüest 079 717 38 68
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Sicher stehen – sicher gehen

B6 Gleichgewicht und Kraft

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig 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 079 794 37 89 www.body-bliss.ch
Anmeldung	erforderlich Erstbesuch nach Terminvereinbarung

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 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 079 510 45 02
Anmeldung	nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich, Gratis-Schnupperlektionen

Mittagessen in geselliger Runde

C1 Mittagstisch in Pfeffikon



Datum	jeden 1. Dienstag im Monat 01.09. 13.10. 03.11. 01.12.26
Ort	Restaurant Löwen Pfeffikon
Zeit	11.30 Uhr
Kontakt	Jeannette Stoll 079 471 54 40
Kosten	Mittagessen und Getränke bezahlen die Teilnehmenden selber.
Anmeldung	per Mobile an Jeannette Stoll

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.

Mittagessen in geselliger Runde

C2 Mittagstisch in Rickenbach



Datum	jeden 2. Donnerstag im Monat 09.07. 13.08. 10.09. 08.10. 12.11. 17.12.2026
Ort	Gasthaus Löwen oder Dorfwirtschaft in Rickenbach Das entsprechende Restaurant wird jeweils im Pfarreiblatt publiziert.
Zeit	11.30 Uhr
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	Mittagessen, Getränke und ein allfälliges Dessert bezahlen die Teilnehmenden selber. Der Kaffee wird jeweils vom Frauenbund offeriert.
Anmeldung	Anmeldung durch die teilnehmende Person direkt beim betreffenden Restaurant:

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 kennenzulernen.

Gasthaus Löwen | 041 930 12 13
Dorfwirtschaft | 041 932 13 33

Jassen, das Spiel der vielen Möglichkeiten

C3 Jassnachmittage



Jassen fördert die geistige Beweglichkeit, das strategische Denken und die Konzentration. Jede Runde verlangt eine gute Einschätzung der eigenen Karten sowie Aufmerksamkeit für den Spielverlauf und bereits gespielte Karten. Auch eine Portion Glück spielt eine Rolle. Im Mittelpunkt stehen jedoch der gemeinsame Spass, das Beisammensein und die Freude am Spiel.

Datum	jeweils am Donnerstagnachmittag 09.07. 13.08. 10.09. 08.10.2026
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

Spass haben und gewinnen

C4 Jassturnier



Das Jassen ist zwar eine Schweizer Tradition – wohl aber keine Schweizer Erfindung. Unser Jass stammt ursprünglich aus den Niederlanden. Im 18. Jahrhundert brachten Söldner das Kartenspiel zu uns.

Das Kartenspiel fördert geistige Flexibilität, taktisches Denken und die Konzentrationsfähigkeit. Gleichzeitig steht Jassen hierzulande für gesellige Runden und angeregte Diskussionen. Haben Sie Lust, sich mit anderen zu messen?

Datum	Donnerstag, 12. November 2026
Ort	Eventraum Dorfwirtschaft Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung	Josef Wey und Team
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Josef Wey Mobile 079 430 52 75
Anmeldung	nicht erforderlich

Hinweis

Gespielt wird der Schieber mit zugelosten Partnern. Bei jedem Spiel kann zwischen Trumpf, Oben oder Unten gewählt werden. Alle Spielvarianten werden einfach gezählt. Weis und Stöck zählen nicht. Eine Passe umfasst 8 Spiele (2 Runden). Am ganzen Turnier werden 3 Passen gespielt. Für jede Passe werden die Parteien neu zugelost. Weitere Details des Reglements und des Ablaufs werden am Turnier bekannt gegeben. Die Erstplatzierten erhalten einen Preis.

Ausgelassen und bunt – einfach rüdig schön!

C5 Kreativität kennt kein Alter



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 steht die Freude am kreativen Tun und der lockere Austausch bei 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

Gönn dir Geselligkeit

C6 Seniorenausflug der Gemeinde



Für Rickenbach und Pfeffikon organisiert die Gemeinde einen Ausflug mit Zobighalt für Personen ab 75 Jahren. Alle Einwohnerinnen und Einwohner ab Jahrgang 1951 erhalten eine persönliche Einladung.

Datum	Mittwoch, 19. August 2026
Treffpunkt	Gemeindeparkplatz Rickenbach und Schulhaus Pfeffikon
Leitung	Gemeinde Rickenbach
Kosten	CHF 20
Kontakt	Gemeindeverwaltung 041 932 00 20
Anmeldung	gemäss separater persönlicher Einladung

Erinnerungen lebendig machen

C7 Erzählcafé



Jede Lebensgeschichte ist wertvoll. Im Erzählcafé nehmen wir uns Zeit, Erinnerungen wachzurufen, miteinander zu teilen und einander zuzuhören. Ganz im Sinne unseres Jahresthemas «Sich erinnern – Weisch no?» führen uns kleine Impulse ins Gespräch – ohne Zwang, erzählen darf, wer möchte. Dabei entdecken wir, wie viel uns verbindet. Im Anschluss geniessen wir Kaffee und die Begegnung in herzlicher Runde. Kommen Sie, bringen Sie Ihre Erinnerungen mit – oder einfach ein offenes Ohr. Gemeinsam schaffen wir Momente voller Wärme und Nähe.

Erzählcafé 1 Donnerstag, 20. August 2026

Thema «Mein erster Schritt ins Berufsleben»

Moderation: Kilian Wigger

Erzählcafé 2 Donnerstag, 29. Oktober 2026

Thema «Menschen und Dinge, die wir nie vergessen»

Moderation: Erna Müller-Kleeb

Ort Pfarrrsaal Rickenbach

Dauer 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kosten freiwilliger Kostenbeitrag | Kollekte

Kontakt Kilian Wigger | 079 659 56 35

Anmeldung nicht erforderlich



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Unterhaltung mit der Formation z'4't

C8 Ländlermusik im Löwen



Zum 4. Mal lädt die Formation Z'4't (Zviert) zu einem gemütlichen Musiknachmittag im Restaurant Löwen ein.

Freuen Sie sich auf traditionelle Innerschwyzer Musig, gesellige Stimmung und ein paar unbeschwerte Stunden im Kreise Gleichgesinnter.

Erich Schmidlin, Albert Stähelin (Örgeler), Alois Gabriel (Bass), Florentin Röthlin (Klarinette), Toni Stofer (Halszitter, Gitarre und Geige) erinnern sich gerne an die unvergessliche Musik von damals.

Datum Donnerstag, 3. September 2026

Ort Gasthaus Löwen

Dauer 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten Freiwilliger Kostenbeitrag | Spende

Kontakt Marianne Berger
078 851 97 39

Anmeldung nicht erforderlich

Inestäche, omeschloh, dörezieh ond abeloh.

C9 Stricknachmittage



Stricken hat in letzter Zeit eine erfreuliche Wiederentdeckung erlebt. Es fördert die körperliche und mentale Gesundheit, hilft zu entspannen und Stress abzubauen.

Wir laden Frauen und Männer, die Freude am Stricken haben, herzlich zu unseren Stricknachmittagen ein. Selbstgestrickte Stücke bereiten als Geschenk oder für den Eigengebrauch grosse Freude. Wir freuen uns auf reges Interesse.

Datum	jeweils am Dienstag 06.10 03.11. 01.12.2026
Ort	Sitzungszimmer Gemeindehaus
Dauer	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung	Andrea Oehen, Handarbeitslehrerin
Mitnehmen	Für den gewünschten Gegenstand, den Sie stricken möchten, bringen Sie bitte Wolle und Nadeln selber mit.
Kosten	CHF 7 pro Nachmittag Bezahlung bar
Kontakt	Margrit Lustenberger 041 930 03 55 079 156 21 82
Anmeldung	bis 15. September 2026 per Mobile oder per Mail an hm.lustenberger@bluewin.ch

Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Lotto

C10 Kafi-Chränzli mit Lotto



Der Frauenbund organisiert im November und Dezember 2025 an einem Donnerstagnachmittag das beliebte Kafi-Chränzli mit Lotto. Kommen Sie vorbei und versuchen Sie Ihr Glück in gemütlicher Runde.

Datum	2 x am Donnerstag 05.11. 2026 und 03.12.2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	13.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	Freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund 079 478 36 44
Anmeldung	nicht erforderlich

Eine wärmende Suppe in guter Gesellschaft

C11 Suppentag



Nach den schönen Erfolgen der vergangenen Jahre laden wir herzlich zum dritten Suppentag ein. Wenn es das Wetter zulässt, bereitet Viktor wieder eine seiner legendären Suppen über dem offenen Feuer zu – mal deftig, mal mild, mal würzig oder vegetarisch, aber immer köstlich und passend zur kälteren Jahreszeit. Sie wärmt, stärkt und bringt uns zusammen. Die Suppe kann im Pfarrsaal abgeholt werden (bitte eigenes Gefäss mitbringen) oder vor Ort genossen werden.

Dem Alltag entfliehen und Träume leben lassen

C12 Filmnachmittag



Kino zu einer angenehmen Tageszeit, ein Film, der extra für ältere Personen ausgewählt wird und die Lokalität dazu gleich vor der Haustür – was will man noch mehr. Tauchen Sie mit uns ein in eine farbige Welt voller Lebensgeschichten, Lebensfreude und Humor. Freuen Sie sich mit andern zusammen, lachen Sie, klatschen oder weinen Sie – es gibt viele Gründe, den Filmnachmittag zu besuchen.

In der Pause trinken wir einen Kaffee. Der Name des Films wird einige Tage vor der Vorführung bekanntgegeben. Reservieren Sie sich jetzt schon das Datum.

Datum	Donnerstag, 26. November 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	11.30 Uhr bis 15.00 Uhr
Koch	Viktor Hüsler
Kosten	CHF 5
Kontakt	Kilian Wigger 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich
Hinweis	Dieser Anlass fördert in besonderem Masse die Selbständigkeit von älteren Menschen und wird von Pro Senectute, Ortsvertretung Rickenbach unterstützt.

Datum	Donnerstag, 17. Dezember 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Kilian Wigger Mobile 079 659 56 35
Anmeldung	nicht erforderlich

Einstimmung auf Weihnachten

C13 Adventsfeier in Pfeffikon



Datum	Mittwoch, 02. Dezember 2026
Ort	Mehrzweckhalle Pfeffikon
Dauer	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung	Pfarreirat Pfeffikon
Kosten	kostenlos
Kontakt	Silvia Achermann, Präsidentin Pfarreirat
Anmeldung	gemäss separater Einladung

Der Pfarreirat Pfeffikon organisiert für alle Seniorinnen und Senioren von Pfeffikon, welche über 65 Jahre alt sind, eine Adventsfeier. Lassen Sie sich in der vorweihnachtlichen Zeit auf die bevorstehenden Weihnachtstage einstimmen.

Einstimmung auf Weihnachten

C14 Adventsfeier in Rickenbach



Datum	Mittwoch, 09. Dezember 2026
Ort	Pfarrsaal Rickenbach
Dauer	13.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	CHF 20
Kontakt	Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund 079 478 36 44
Anmeldung	bis 05. Dezember 2026 bei Sandra Wyss

Der Frauenbund organisiert für Seniorinnen und Senioren von Rickenbach ab 70 Jahren eine Adventsfeier mit einem Essen. Lassen Sie sich einstimmen auf die bevorstehenden Weihnachtstage und geniessen Sie die Feier in gemütlicher Runde.

Vorweihnachtliche Stimmung

C15 Adventsweg «Waldzauber»



Datum	Mittwoch, 25. November 2026 bis Sonntag, 29. November 2026
Ort	Höchweid, Buttenberg Parkmöglichkeiten: Gemeindeparkplatz und Schulhaus KUBUS
Leitung	Frauenbund Rickenbach
Kosten	freiwilliger Kostenbeitrag Kollekte
Kontakt	Sandra Wyss, Präsidentin Frauenbund 041 933 08 24 079 478 36 44
Anmeldung	nicht erforderlich

Der Frauenbund organisiert ein weiteres Mal den Adventsweg «Waldzauber». Lassen Sie sich überraschen und verzaubern von der vorweihnachtlichen Atmosphäre auf dem Buttenberg. Der Adventsweg lädt zum Staunen und Verweilen ein. Das «Waldzauber-Beizli» befindet sich am Ende des Wegs in der Höchweid.

**Impressionen vom Adventsweg
des Frauenbunds Rickenbach von 2022**



C16 Advents- und Weihnachtssingen

Nach dem grossartigen Erfolg vor zwei Jahren laden wir Sie herzlich zur zweiten Ausgabe unseres Offenen Singens ein. Über 500 Menschen haben damals die Kirche mit ihren Stimmen erfüllt – ein unvergesslicher Anlass voller Wärme, Gemeinschaft und Freude. Daran möchten wir anknüpfen. Gemeinsam singen wir wiederum bekannte Advents- und Weihnachtslieder – getragen von vielen Stimmen und begleitet von verschiedenen Chören, die vorne den Ton angeben und zum Mitsingen einladen.

**«Chumm, mir wei es Liecht azünde,
dass es hell wird i de Nacht.»**

(Peter Reber)

In der heutigen Zeit sehnen wir uns nach Licht, Wärme und Zuversicht. Dieses Lied steht sinnbildlich für unseren Anlass – und wird auch dieses Jahr wieder erklingen. Ein Gesamtchor mit verschiedenen Chören aus der Region – unter der Leitung von Silvia Estermann – sorgt für Klangfülle, trägt die Lieder und macht Mut zum Mitsingen. Gemeinsames Singen verbindet. Es schafft Nähe, weckt Erinnerungen und schenkt Freude.

Unser Offenes Singen soll ein Anlass sein, an dem Generationen zusammenkommen – und für einen Moment einfach gemeinsam etwas Schönes erleben. Alle sind willkommen – ob jung oder alt, mit oder ohne Gesangserfahrung. Einfach kommen, Platz nehmen und mitsingen.

Datum	Sonntag, 20. Dezember 2026
Ort	Pfarrkirche Rickenbach
Zeit	16.00 Uhr



KOMM UND SING MIT UNS

Advents- und
Weihnachtslieder

Gemeinsam vorbereiten – zwei Wege

Möchten Sie sich einstimmen oder sogar aktiv mitwirken? Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten:

Mitsingen im Projektchor (Singchörli Rickenbach)

Wer gerne aktiv vorne mitwirken möchte, kann sich dem Singchörli Rickenbach anschliessen. In drei Proben bereitet sich das Singchörli auf das Offene Singen vor und tritt am Anlass als Teil des Gesamtchors auf.

Keine Vorkenntnisse nötig – Freude am Singen genügt!

Datum Dienstag, 17. November,
Dienstag, 01. Dezember und
Dienstag, 15. Dezember 2026

Ort Pfarrsaal

Dauer 19.30 Uhr – 21.15 Uhr

Leitung Berta Muff

Kontakt Kilian Wigger | 079 659 56 35

Anmeldung nicht erforderlich



Offenes Einsingen – ungezwungen und gemächlich

Sie möchten die Lieder einfach wieder einmal singen – ohne Verpflichtung und ganz entspannt? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum gemeinsamen Singen im Pfarrsaal: Bekannte Advents- und Weihnachtslieder werden unter fachkundiger Leitung gesungen.

Ideal zum Auffrischen, Erinnern und Einstimmen.

Datum Mittwoch, 16. Dezember 2026

Ort Pfarrsaal

Dauer 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Leitung Silvia Estermann und Priska Stalder

Kontakt Kilian Wigger | 079 659 56 35

Anmeldung nicht erforderlich



Wir danken für die Unterstützung

Gönnerinnen und Gönner

mit einem Beitrag von CHF 100 und mehr:

Buck-Müller Josy	6221	Rickenbach
Egli Zimmermann Regula	6222	Gunzwil
Estermann Hans	6221	Rickenbach
Frey Peter	6221	Rickenbach
Hochstrasser Guido	6221	Rickenbach
Hüsler Ruth u. Kobi	6221	Rickenbach
Hüsler Nicole	8125	Zollikerberg
Hüsler-Thürig Margrit	6221	Rickenbach
Koch-Zöbeli Rosa	6221	Rickenbach
Kronenberg Margrit	6210	Sursee
Lustenberger Hans	6221	Rickenbach
Lustenberger Priska	6221	Rickenbach
Malatelier Elvira Schmed	5735	Pfeffikon
Müller-Heini Elisabeth	6221	Rickenbach
Ruesch Susanne u. Bruno	6221	Rickenbach
Schaffhauser Marie-Therese u. Albert	5735	Pfeffikon
Schmid-Arnold Klara	6221	Rickenbach
Suter Brigitta u. Josef	6221	Rickenbach
Vogel-Müller Doris	6215	Beromünster
Volkshochschule Beromünster	6215	Beromünster
Wey Anton	6221	Rickenbach
Wey-Jurt Jakob	6221	Rickenbach
Willimann-Thali Mathilde u. Hans	6221	Rickenbach

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.

Dürfen wir auch Sie zum Kreise unserer Gönner zählen? Wir würden uns sehr darüber freuen.

Lebensweise
Verein Rickenbach 60 plus
Der Vorstand

Der Verein Lebensweise, Rickenbach 60 plus wurde aufgrund seiner Tätigkeit seit der Gründung durch die Kantonale Steuerbehörde auf die Liste der steuerbefreiten Institutionen aufgenommen. Dadurch können Spenden und Gönnerbeiträge als freiwillige Zuwendungen in der Steuererklärung erfasst werden. Wir danken 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.

Premium-Gönnerinnen und Gönner

mit einem Beitrag von CHF 500 und mehr:

Hold Marianna u. Furrer Matthias	6221	Rickenbach
Meier Fabian	6222	Gunzwil
Müller-Tschanz Cornelia u. Urban	6221	Rickenbach
Neumühle Rickenbach GmbH	6221	Rickenbach
Ortsvertretung Pro Senectute	6221	Rickenbach
Sidler Xaver	6221	Rickenbach

Projektbeiträge und Leistungen

mit einem Beitrag von CHF 1'000 und mehr:

Die Rickenbacher Dorfwirtschaft	6221	Rickenbach
Einwohnergemeinde Rickenbach	6221	Rickenbach
Gefu Oberle AG	6221	Rickenbach
Swiss Life AG, Stiftung Perspektiven	8002	Zürich

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)	ab CHF XX	CHF _____
<input type="radio"/> als Inserent	<input type="radio"/> ¼ Seite A4	für CHF 300
<input type="radio"/> 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



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

Zahlbar durch

┌ _____ ┐

└ _____ ┘

Währung Betrag

CHF ┌ _____ ┐

└ _____ ┘

Lebensweise Verein Rickenbach 60 plus

Präsident

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

Bereich Angebote

Marianne Berger-Wey
Moosmattstrasse 14a | 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
Rösslistrasse 2 | 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



Leistungsvereinbarung mit der Gemeinde Rickenbach

Auszug aus der Medienmitteilung der Gemeinde
im Anzeiger Michelsamt | 26.02.2026

Per 1. Januar 2026 haben die Gemeinde Rickenbach und der Verein Lebensweise Rickenbach 60 plus eine Leistungsvereinbarung abgeschlossen. Inoffiziell bestand die Zusammenarbeit zwischen Lebensweise und der Gemeinde schon länger, was sich beispielsweise im Zuge der im letzten Herbst durchgeführten Dorfrundgänge gezeigt hat. Nun wurde diese Zusammenarbeit in Form einer Leistungsvereinbarung gefestigt.

Rickenbach verfügt seit 2020 über ein eigenes Altersleitbild und hat sich 2024 zusätzlich dem Altersleitbild der Region Sursee angeschlossen. Im Rahmen des Altersleitbildes übernimmt Lebensweise namentlich im Bereich «Lebensgestaltung» gemeinderelevante Aufgaben. Mit dem beeindruckend umfassenden und breitgefächerten Jahresprogramm, das in Form von zwei Halbjahresprogrammen in allen Briefkästen der Gemeinde landet, stellt der Verein älteren Menschen Angebote in diversen Bereichen der Lebensgestaltung bereit.

Der Verein fördert und unterstützt im Weiteren die Freiwilligenarbeit und vertritt derzeit zusammen mit der Sozialvorsteherin der Gemeinde in der Organisation «Alter bewegt – Region Sursee» die Interessen der Gemeinde Rickenbach.

KOMM UND SING MIT UNS

Advents- und Weihnachtslieder



Sonntag 20. Dezember 2026

16.00 Uhr

Pfarrkirche Rickenbach



ALLE SIND WILLKOMMEN

leben 
weise
Verein Rickenbach 60 plus

lebensweise

Verein Rickenbach 60 plus

HALBJAHRESPROGRAMM 2 | 26

Auflage 07 – 01.06.2026

Herausgeber

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

Druck

Wallimann Medien und Kommunikation AG
6215 Beromünster

Layout

atelier a3 Rickenbach | Jasmin Lanker

Bildmaterial

Fotobuch «Damals in Rickenbach» |
Jasmin Lanker | Ursula Koch |
Albert Schaffhauser | Josef Wey |
Kilian Wigger | liz. oder zVg.

