

zenit

3|25

SEPTEMBER

Blick in die Geschichte
**Via Francigena –
Pilgerweg nach Rom**

Herbstsammlung
**Spenden für die
Altersarbeit**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Sr. Annelis Kurmann**

SCHWERPUNKT:
Endlichkeit

Heliane Canepa

**«Jeder muss sein Leben
selber leben»**

PRO
SENECTUTE

luzerner
theater

Tanz **inklusive**



konTAKT

Tanzen mit neurologischen
Herausforderungen

Informationen und Anmeldung:
konTAKT@luzernertheater.ch



luzernertheater.ch/kontakt0

HSLU Hochschule
Luzern

IGTZ Interessengemeinschaft
Tanz Zentralschweiz



inhalt

Die Kostbarkeit des Hier und Jetzt

Endlichkeit – ein Wort, das nachdenklich stimmt. Sie wird verdrängt und weggeschoben. Es wird nicht darüber gesprochen. Gerade diese Begrenzung verleiht dem Dasein aber seine Intensität. Ohne Endlichkeit gäbe es keine Kostbarkeit des Moments, kein Staunen über das Hier und Jetzt.

Die Beiträge in der vorliegenden zenit-Ausgabe beleuchten das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Seelsorgerin Irene Meyer Müller erinnert daran, dass Menschen «so sterben, wie sie gelebt haben». Sie plädiert dafür, den Tod nicht zu privatisieren, sondern öffentlich darüber zu sprechen – in Ritualen, in der Trauer, in unserer Alltagskultur. Diese Offenheit kann Angehörigen helfen, nicht unvorbereitet zu sein, wenn das Unvermeidliche eintritt.

Der Beitrag über Palliative Care schildert besonders eindrücklich, wie Angehörige ihren Vater bis zuletzt zu Hause begleiteten. Nähe, Überforderung, Dankbarkeit und Grenzerfahrungen lagen in dieser Zeit eng beieinander. Die Geschichte macht deutlich, wie viel Liebe in der Begleitung am Lebensende steckt – und wie wichtig es ist, die eigenen Grenzen ernst zu nehmen.

So zeigt sich: Endlichkeit bedeutet nicht nur das Ende, sondern auch den Beginn von Erinnerungen, von einer neuen Haltung zum Leben, manchmal von einer anderen Gelassenheit. Sie lehrt, loszulassen – und ruft zugleich dazu auf, das Leben bewusst zu gestalten. Leben dauert bis zum letzten Atemzug. Es liegt an jedem und jeder Einzelnen, diesen Atemzügen Gewicht, Tiefe und Dankbarkeit zu geben.

Herzlich willkommen! Mit dieser «zenit»-Ausgabe erhalten **Neupensionierte** zum ersten Mal das Magazin von Pro Senectute Kanton Luzern. Falls Sie kein gedrucktes Magazin erhalten möchten, können Sie es mit einem Anruf oder einem Mail ganz einfach abbestellen. Vielleicht wäre dann unser monatlicher Newsletter etwas für Sie?

Ruedi Fahrni

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum

Zenit erscheint vierteljährlich und ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern
 Maihofstrasse 76
 6006 Luzern
 041 226 11 93
 kommunikation@lu.prosenectute.ch

Redaktion

Esther Peter (Leitung)
 Robert Bossart
 Astrid Bossert Meier
 Heidi Stöckli
 (publizistische Leitung)

Layout/Produktion

Media Station GmbH

Inserate

lu.prosenectute.ch/Zenit

Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG
 Gutenbergstrasse 1
 4552 Derendingen

Papier

Perlen Value

Auflage

64 000

Abonnemente

Für Spendende und Mitglieder des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern im Jahresbeitrag inbegriffen

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Heliane Canepa.

10 SEELSORGE

Irene Meyer Müller erläutert, warum man den Tod nicht privatisieren sollte.

12 PERSÖNLICHKEITEN

Über Herzenswünsche, die wahr werden oder die man sich noch erfüllen möchte.

14 PALLIATIVE CARE

Irène Elmiger erzählt, wie sie und ihre Geschwister den Vater pflegten.

17 SOZIALBERATUNG

Coaching für betreuende Angehörige.

19 UMFRAGE

Möchten Sie wissen, wann Sie sterben?

20 BUCHANGEBOT

«Wie lange ist nie mehr» zum Sonderpreis.

23 DOCUPASS

Die anerkannte Lösung für die Vorsorge.

24 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Via Francigena – ein Pilgerweg nach Rom.

26 DIGITALE SENIOREN

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.

29 WAS MACHT EIGENTLICH?

Zu Besuch bei Sr. Annelis Kurmann.

31 TREUHANDDIENST

Eine freiwillige Mitarbeiterin berichtet.

32 RÄTSEL

33 HERBSTSAMMLUNG

Spenden für die Altersarbeit.

34 AGENDA

Was wann wo los ist.

39 ADRESSEN VON PRO SENECTUTE

Heliane Canepa im Foyer
des KKL: «Jeder muss sein
Leben selber leben», ist sie
überzeugt. «Niemand lebt
es für einen. Man ist selbst
dafür verantwortlich.»



Eine Frau wie ein Leuchtturm

Sie bewegte sich erfolgreich in den Teppichetagen von internationalen Unternehmen. Nun ist sie die wohl einflussreichste Frau im Schweizer Fussball. Heliane Canepa ist Unternehmerin, Multimillionärin, Mitbesitzerin des FC Zürich und grosse Förderin des Frauenfussballs. Sie erzählt von ihrer faszinierenden Karriere aus einem österreichischen Dorf bis zur Geschäftsleiterin.

VON HEIDI STÖCKLI

Wir treffen Heliane Canepa Ende Juni anlässlich des Pro SenectuteTALK im KKL. Sie wird vom Chauffeur in einer schwarzen Limousine vor den Künstlereingang gefahren. Steigt mit ihrem blendend weissen Hosenanzug aus und strahlt. Der Wind bläst ihr durch das knallrote, frisch gefärbte Haar und sie meint: «Wie schön Luzern doch ist. Normalerweise sehe ich nur das Allmend-Stadion – das ist doch da hinten irgendwo. Ich muss mit meinem Mann und unseren Hunden unbedingt mal hier an den See kommen.»

Die 77-jährige FC-Zürich-Co-Präsidentin ist ein umtriebiger Naturell. Sie wuchs in Götzis, einem kleinen österreichischen Dorf auf, in einem katholischen Umfeld. Schon früh spürte sie, dass sie anders war als ihre drei Schwestern. «Ihr Geschwister seid vielleicht die Schönsten, aber ich bin die Gescheiteste», pflegte sie zu sagen. Und niemand hatte widersprochen.

Für Frauen war es zu jener Zeit typisch zu heiraten, eine Familie zu gründen und zu haushalten. Doch Heliane Canepa hatte andere Pläne: Heiraten stand nie im Vordergrund, berufliche Träume hatten Priorität. Mit 20 erhielt sie die Zustimmung ihres Vaters, nach England zu gehen. Familie und Dorf waren enttäuscht, doch sie wollte die Welt ent-

decken. Rückblickend meint sie dazu: «Ich wollte die Stones und die Beatles erleben und sehen, endlich verstehen, was sie singen.» In London hatte sie aber fürchterlich Heimweh, die Rituale ihrer Grossfamilie fehlten ihr. Aber sie schrieb nach Hause, es gefalle ihr wahnsinnig gut. Sie machte ihre Sprachdiplome, das war ihrem Vater wichtig, doch nach einem Jahr wollte sie nicht zurück, sie wollte weiterziehen. «Also ging ich nach Paris, an die Sorbonne, um

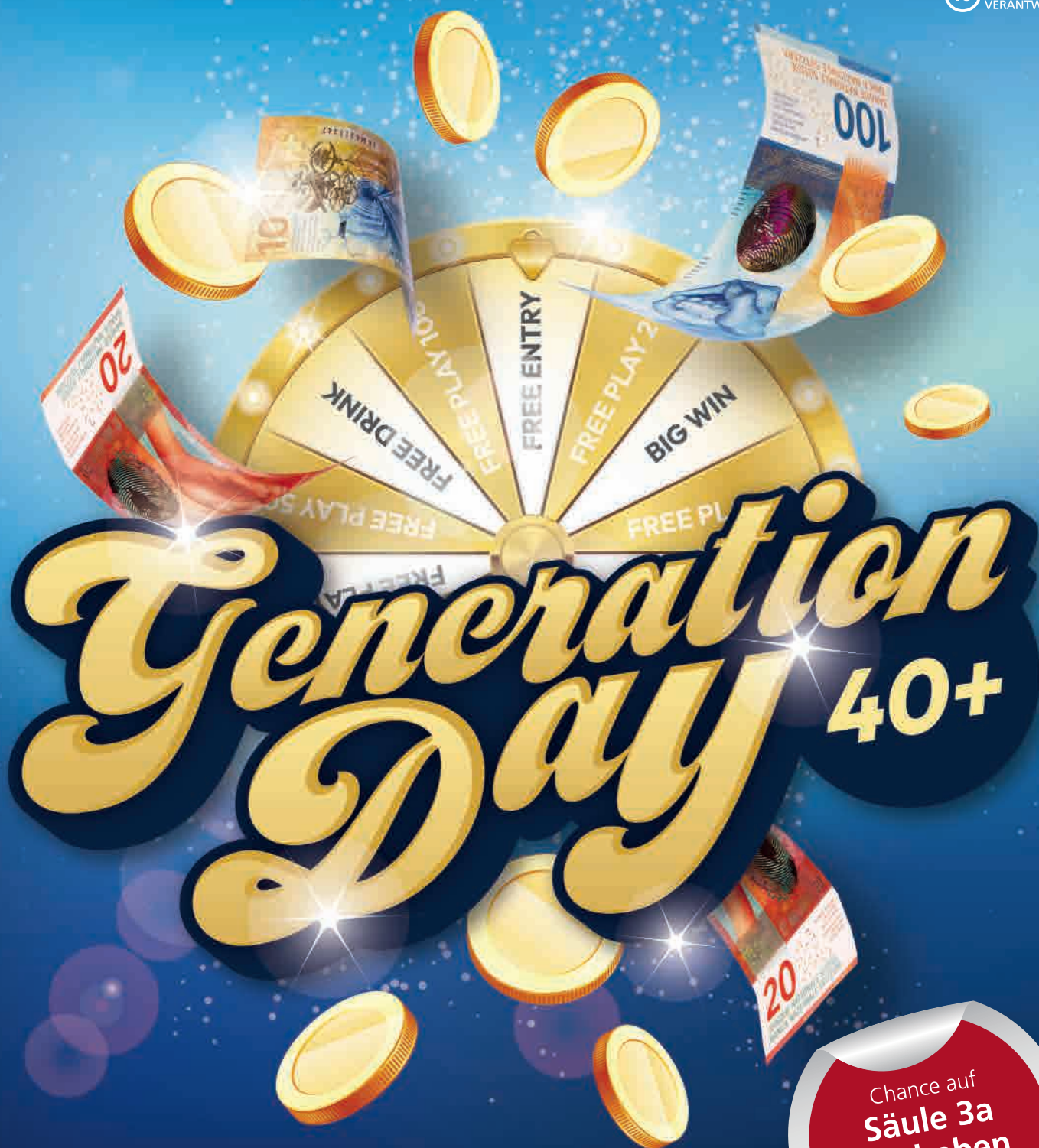
Literatur zu studieren.»

Sie las begeistert das Buch «Memoiren einer Tochter aus gutem Haus» von Simone de Beauvoir. Ihre Gedanken inspirierten und überzeugten Canepa bis heute: «Jeder muss sein Leben selber leben. Niemand lebt es für einen. Man ist selbst dafür verant-

wortlich.» Unabhängigkeit und Bildung wurden für sie zum Leitmotiv. Dank ihrer Fremdsprachenkenntnisse begann Heliane Canepa als Praktikantin bei der Maschinenfabrik Rüti, dem damals weltweit führenden Textilmaschinenhersteller.

Die Umstellung von Paris nach Rüti empfand sie als gross, war aber offen für Neues. Im Branchenkurs der Firma lernte sie einen jungen Kollegen kennen, Cillo, der Fussballer und Werbeassistent war. Er lud sie zu einem Spiel ein, und obwohl sie zunächst wenig vom Fussball verstand, begeisterte sie die Atmosphäre beim Fussball-

«Wie schön Luzern doch ist. Normalerweise sehe ich nur das Allmend-Stadion.»



Chance auf
Säule 3a
Guthaben
im Wert von
7'258.^{CHF}

Tolle Sofortpreise und 4×500 Franken im Jackpot*

Sonntags bis 19 Uhr, für alle Ü40:
Gratis-Eintritt & Glücksrad-Preise.

*ca. 4 × pro Sonntag. Ausser Multi-Roulette.

grandcasinoluzern.ch

G R A N D

CASINO LUZERN

platz. «Ich hatte keine Ahnung, aber es war eine Abwechslung im eintönigen Leben in Rüti. Viele Zuschauer waren dort, ich sah, wie Cillo rannte und spielte, und fand das alles sehr aufregend.» Immerhin fielen sechs Tore. Und nach dem Spiel sagte sie ihm, es sei schon schade, habe sein Team nur unentschieden gespielt. Er musste sie eines anderen belehren, denn seine Mannschaft hatte 6:0 gewonnen und in der Halbzeit bereits 3:0 geführt. Die Fussballnovizin hatte nicht realisiert, dass die Mannschaften in der Halbzeit die Seiten gewechselt hatten.

Die Beziehung entwickelte sich langsam, denn Cillo war fünf Jahre jünger – damals ein Tabubruch. Doch Heliane Canepa schätzte seine Gradlinigkeit: «Für einen 20-Jährigen war er bemerkenswert strukturiert. Und er machte auch keine Rechtschreibfehler, das hätte ich nicht ertragen.»

Beruflich stieg sie stetig auf: Nach Stationen bei Sonnencremehersteller Hamol und der Wirtschaftsberatung Ernst & Young prägte sie schliesslich als Pionierin die Medizinaltechnik-Branche. Dies kam so zustande: «Mir war es dann wichtig, eine Stelle zu finden, bei der ich mit Einzelunterschrift arbeiten durfte. Das war, damals als Frau, gar nicht so einfach, aber ich fand mit der Firma Schneider ein vielversprechendes Start-up in der Medizinaltechnik.»

Die Büros befanden sich in einer Zwei-Zimmer-Wohnung in Wiedikon. Dr. Andreas Grüntzig, Assistenzarzt am Unispital Zürich, meldete sich bei Canepa mit einer fantastischen Idee: Statt bei Herzinfarktgefährdeten Patienten komplizierte und teure Bypass-Operationen durchzuführen, erfand er den sogenannten Ballonkatheter. Diese kostengünstige und ambulante Behandlungsmethode wurde zum Kassenschlager und die Firma expandierte unter der Leitung von Canepa international.

1979 verkaufte der Inhaber aus Altersgründen das Geschäft an den amerikanischen Pharmakonzern Pfizer für einige Dutzend Millionen Franken. Die Bedingung von Pfizer war aber, dass Canepa bleiben müsse. Sie war zu diesem Zeitpunkt bereits 16 Jahre lang Geschäftsleiterin. Sie blieb und baute die Mitarbeiterzahl von 5 auf weltweit rund 3000 aus, in Bülach waren es 560. Später wurde die Firmengruppe verkauft und nach Irland verlegt. Canepa blieb, bis alle Mitarbeitenden am Standort Bülach eine neue Stelle fanden.

«Eigentlich wollte ich mich nach so vielen stressigen, arbeitsreichen Jahren ausruhen», meint sie zu ihrem nächsten Karriereschritt. Irgendwann kamen bei ihr die Unterlagen von Nobel Biocare auf den Tisch, einem Unternehmen im aufstrebenden Zahnimplantats-Segment. Sie war begeistert von den Möglichkeiten und erkannte sofort, dass Nobel Biocare zwar grossartige Chancen hatte, sich aber operativ verzettelt hatte und auf zu viele Produkte setzte.



Zur Person

Heliane Canepa wurde am 25. Februar 1948 in Dornbirn, Österreich, geboren. Sie wuchs mit drei Schwestern und einem Bruder auf. Canepa studierte in London, an der Sorbonne in Paris sowie in den USA. Sie war ab 2001 CEO des schweizerisch-schwedischen Unternehmens Nobel Biocare, des weltgrössten Herstellers von Zahnimplantaten. 2007 gab sie ihren Rücktritt als CEO von Nobel Biocare bekannt.

Heliane Canepa wurde 1995, 2000 und 2007 zur Schweizer Unternehmerin des Jahres gewählt und 2005 von der «Financial Times» als sechste der 25 erfolgreichsten Geschäftsfrauen in Europa eingestuft. Canepa ist Delegierte des Verwaltungsrats des FC Zürich und seit 1973 mit Ancillo Canepa verheiratet.



Sie zog nach Göteborg und übernahm die Geschäftsleitung. Die Mitarbeitenden waren misstrauisch, als da eine ziemlich kleine, ziemlich laute und schnelle Frau kam und alles umstellte. Sie brachte die schwedische Firma später an die Börse in Zürich, wo sie aufgrund der wachsenden Firmengrösse schon bald in den renommierten Swiss Market Index (SMI) aufgenommen wurde. Sie setzte auch hier neue Massstäbe und wurde die erste Frau als CEO eines börsenkotierten Unternehmens in der Schweiz.

Sie sagt: «Ich hatte nie das Gefühl, als Frau benachteiligt zu sein. Ich habe mich aber auch nicht durch blöde Bemerkungen

aufhalten lassen.» Gleichberechtigung ist für Canepa eine gesellschaftliche Aufgabe: «Es wird besser, viel besser, aber es ist noch ein langer Weg.» Sie lehnt es ab, Frauen als Opfer des Systems zu sehen. Viel eher sollten die Frauen selbstwirksamer agieren. Die Suche nach Eigenständigkeit zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Leben. Sie ist eine Frau

mit Weitblick und Charisma, die sich nie von Konventionen hat bremsen lassen.

Ihre Haare trägt sie rot und sie erinnert sich an diesen Entscheid wie folgt: «Als ich zwischen 40 und 50 Jahren immer mehr graue Haare bekam, war für mich klar, dass ich sie knallrot färben will. Für Cillo ist das auch gut, er sagt immer, so erkenne er mich selbst am Samstagmorgen

in der Migros zwischen all den Gestellen. Ich sei wie ein Leuchtturm.»

Im Fussball ist sie gemeinsam mit ihrem Mann Ancillo Canepa mit Herzblut engagiert. Ihnen gehört

der FC Zürich, und sie legen Wert darauf, dass der Verein in Schweizer Händen bleibt. Für sie ist Fussball weniger ein Geschäftsmodell als vielmehr eine Leidenschaft, geprägt von Unberechenbarkeit und Emotionen. Es sei bloss schade, dass es immer wieder zu Fangewalt komme. Dies habe aber nichts mit Fussball zu tun, erklärt sie: «Ein klei-

«Ich hatte nie das Gefühl, als Frau benachteiligt zu sein.»



ner Teil ist von der Gesellschaft benachteiligt, welche sich diese Bühne aussucht.» Kritik an hohen Investitionen und jährlichen Defizitdeckungen nimmt sie mit Humor: «Wir haben ja keine Kinder, die hätten wohl längst versucht, uns zu entmündigen, weil so ein Engagement im Fussball wirtschaftlich schon sehr speziell ist.» Im Sommer und im Winter finden jeweils mehrtägige Trainingslager im Ausland statt. Da verpasse sie kein Training, denn sie schaue immer noch wahnsinnig gerne zu und könne immer noch viel dazu lernen.

Der Medienrummel um sie und ihren Mann hat nachgelassen, und sie geniessen die Anerkennung für ihr Engagement. Privat ist Heliane Canepa für ihre Vorliebe für Zigaretten bekannt. Man sieht sie selten ohne Zigarette. «Ich gründete in Paris einen Literaturklub, alle pafften Gauloises, nur ich nicht. Also fing ich auch an. Aber ich habe nie inhaliert. Dreimal hörte ich auf, aber ein Laster darf man doch haben.

«Man muss sich gerne haben und einfach immer daran arbeiten»

Meine Lungenwerte sind top, weil ich nicht inhaliere.» Und: «Ohne Zigaretten bin ich weniger fröhlich.» Sie singe zum Beispiel gern und viel, vor allem am Morgen, nach dem Aufstehen. Am liebsten das Lied «Ich will alles» von Gitta, «und zwar sofort». Als sie nicht rauchte, sagte ihr Mann Cillo, dass sie kaum noch singe und das ein schlechtes Zeichen sei. Auch wenn ihre Singkünste eher bescheiden seien.

Für Heliane Canepa ist ein erfülltes Leben eine ständige Aufgabe, die mit Selbstliebe und Neugier einhergeht. «Man muss sich gerne haben und einfach immer daran arbeiten. Erfüllung ist, wenn du

am Morgen weisst, eigentlich könntest du Ferien machen, aber du tust es nicht, weil das, was heute auf dich wartet, viel spannender ist.» Sie hat keine Angst vor dem Älterwerden und ihre Stimme klingt nach, wenn sie sagt: «Wir sind endlich, aber ich würde gern 100 Jahre alt werden. Ich möchte noch einmal mit dem FCZ in die Champions League.»

«Menschen sterben so, wie sie gelebt haben»

Irene Meyer Müller macht Trauerbegleitungen, ist Seelsorgerin und beschäftigt sich beruflich mit der Endlichkeit. Sie plädiert dafür, dass wir den Tod nicht immer mehr privatisieren, sondern uns öffentlich damit auseinandersetzen.

Wie erleben Sie Menschen in ihrer letzten Lebensphase? Welche Gefühle, Gedanken oder Themen beschäftigen sie besonders?

Irene Meyer Müller, Seelsorgerin: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen so sterben, wie sie gelebt haben. Oft möchten Menschen, die ein Leben lang selbstbestimmt gelebt haben, auch am Ende so gehen. Ungeduldige oder Unzufriedene sind auch am Schluss so. Aber man kann nie wissen, wie jemand reagiert, wenn es ums Sterben geht. Es gibt Leute, die nochmals einen riesigen Schritt Richtung Gelassenheit und Abgeklärtheit nehmen.

Warum fällt es vielen so schwer, sich mit der Endlichkeit auseinanderzusetzen – selbst im hohen Alter?

Ich erlebe über 90-Jährige, die wütend sind, weil sie krank geworden sind. Sie seien doch ein Leben lang gesund gewesen, finden sie und hadern damit, dass sie ins Spital müssen. Es scheint, als rechneten sie nicht mit dem Tod oder mit Gebrechen. Statt dass sie dankbar sind, so lange gesund gelebt zu haben, sind sie wütend. Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, auch öffentlich. Eine Trauerfeier, die man besucht, ist eine Chance, sich mit der eigenen Vergänglichkeit zu beschäftigen. Manche Menschen weichen dem stets aus und sind, wenn ihr eigenes Ende kommt, absolut unvorbereitet. Aber auch sie müssen sterben.

Wie gehen Sie mit Menschen um, die nie über ihr eigenes Sterben nachdenken?

Grundsätzlich lasse ich sie so, wie sie sind, aber ich nehme den Faden auf, wenn sie das Thema auch nur subtil ansprechen. Ich erlebe Menschen, die, auch wenn sie schwer krank sind, nicht loslassen können und bereit sind, alles mit sich machen zu lassen, um nicht zu sterben. Wenn ich als Seelsorgerin gerufen werde, versuche ich, die Wut, Ohnmacht und Trauer auszuhalten, zuzuhören und einfach da zu sein. Manchmal richten die Menschen von sich aus den Fokus auf das, was gut in ihrem Leben war. Das kann sehr heilsam sein, denn vieles, was man erlebt hat, erkennt man erst im Rückblick als wertvoll.

Wie sollte man leben, damit man «gut» sterben kann?

Wer lernt zu leben, kann auch gut sterben. Ehrlich sein, im Moment leben, sich mit dem, was kommt, auseinander zu setzen, sich auf Dinge und Herausforderungen einlassen, Krisen aushalten, das Schöne geniessen – das volle Leben und zwar das eigene, nackte Leben, das nicht nur auf Materielles ausgerichtet ist. Sterben ist ähnlich wie geboren werden: Gebären heisst loslassen, nur dann gelingt es. Das ist beim Sterben genau gleich. Viele Menschen sterben, wenn sie allein sind. Vielleicht ist es allein einfacher, ganz loszulassen.

Gibt es einen «guten Zeitpunkt», um sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen?

Einen richtigen Zeitpunkt gibt es nicht. Wenn man mit dem Thema konfrontiert wird, sollte man nicht ausweichen und auch Kinder nicht davor «schützen». Sie haben einen natürlichen Bezug und Umgang zum Tod, wenn sie gut begleitet sind, können sie das viel besser verarbeiten, als wenn man sie ausschliesst.

Was passiert, wenn Menschen das Thema Tod und Abschied zeitlebens verdrängen?

TRAUERCAFÉ

Abschied hat viele Facetten. Das Trauercafé ist ein Ort, wo gemeinsam getrauert werden kann. Trauernde können sich Zeit nehmen, ihre Trauer zu leben. Im Trauercafé können Gefühle geteilt und Gedanken ausgetauscht werden. Es kann aber auch gemeinsam geschwiegen werden.

Informationen: lu.prosenectute.ch/Trauercafe
oder Telefon 041 226 11 99
oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch





Zur Person

Irene Meyer Müller ist freischaffende Seelsorgerin und Leiterin für poetische und kreative Schreibwerkstätten und biografisches Arbeiten. Die diplomierte Pflegefachfrau und ehemalige Berufsschullehrerin absolvierte den Bachelor in Religionspädagogik und arbeitete als Pfarreiseelsorgerin mit Engagement in der Seniorenseelsorge. Irene Meyer Müller lebt in Eschenbach und arbeitet heute nebst ihrer selbstständigen Tätigkeit als Klinikseelsorgerin in der Hirslandenklinik St. Anna in Luzern.

es darum, wie es nun weitergeht, wie man mit der Trauer umgeht, einander unterstützt und dass nun eine schwere Zeit kommt. Der letzte Weg zum Grab ist sehr wichtig, er gibt

dem Loslassen ein Gesicht. Zentral ist das Leidessen, es ist ein erster Schritt zurück ins Leben, wo man aufeinander zugeht. Leider passiert es immer noch, dass Menschen die Strassenseite wechseln, wenn sie einen Bekannten sehen, der in Trauer ist – weil sie nicht damit umgehen können. Da helfen Trauerrituale.

Sie bekommen dann einen Intensivkurs, um das Sterben zu lernen. Es gibt Leute, die sich nie mit ihrer Endlichkeit befasst haben und dann trotzdem mit sich im Reinen sind, wenn das Ende kommt. Andere bleiben in ihrer Wut und Verzweiflung. Eine Schülerin erzählte mir einmal von einem Patienten, der immer nur schimpfte. Während der morgendlichen Pflege starb er, sozusagen mit einem Schimpfwort auf den Lippen. Es hat mich gelehrt: Es ist Wunschenken, dass jeder Mensch am Schluss eine Läuterung erlebt. Aber es gibt viele Menschen, die in den letzten Tagen und Stunden noch viel Wertvolles durchleben. Die Zuwendung ihrer Liebsten, Frieden und Versöhnung. Sterben gehört zum Leben. Leben dauert bis zum letzten Atemzug.

Warum sind Trauerfeiern – aus seelsorgerischer Sicht – so wichtig? Was ermöglichen sie den Hinterbliebenen und vielleicht auch den Sterbenden selbst?

Sie sind ein Ritual des Übergangs und bedeuten für Angehörige meist einen wichtigen Schritt. Eine solche Feier braucht eine genaue Orchestrierung. Es fängt sehr traurig an, man schaut zurück, es geht um Erinnerungen und es hat auch Platz für Bitterkeit und Ungelöstes. Dann würdigt man den Verstorbenen, das ist auch bei jungen Menschen, die sterben, enorm wichtig. Schliesslich geht

Was wünschen Sie sich im gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema Tod und Endlichkeit – besonders mit Blick auf ältere Menschen?

Ich wünsche mir, dass der Tod nicht noch mehr privatisiert wird. Immer mehr Menschen feiern nur noch im engsten Familienkreis. Das ist problematisch, denn es ist wichtig, auch von einem Nachbarn oder entfernten Bekannten Abschied nehmen zu können. Wie bedeutend es ist, an der Trauer beteiligt zu werden, habe ich bei einem tragischen Unfall eines jungen Mannes in unserer Nachbarschaft gesehen. Seine Familie und Kolleginnen und Kollegen haben am Unfallort viele Kerzen entzündet und über zwei Wochen Tag und Nacht dort gewacht. Diese jungen Menschen werden das Erlebnis nicht vergessen und haben wohl gespürt, wie gut das Zusammensein und das gemeinsame Trauern in dieser tragischen Situation getan haben. Das Miterleben von Tod und Endlichkeit ist prägend und man lernt viel fürs eigene Leben.

INTERVIEW: ROBERT BOSSART

Wünsche kennen kein Alter

Manche Träume erfüllen sich im hohen Alter, andere bleiben bewusst unerreicht.

Einige Wünsche warten nur darauf, aktiv angepackt zu werden, sobald die Zeit reif dafür ist. Drei Persönlichkeiten zeigen, wie unterschiedlich Menschen mit ihrer eigenen Löffelliste umgehen.

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER UND ROBERT BOSSART



Foto: z/vg

Rosa Hess (101), Ufhusen

Mit 100 Jahren hoch in die Lüfte

Welch unerschrockene Frau! Zu ihrem 100. Geburtstag wagte Rosa Hess ein Abenteuer, das sich viele Jüngere zweimal überlegen würden: einen Tandem-Gleitschirmflug. Vom 2166 Meter hohen Grindelwald First schwebte sie an einem strahlenden Sommertag hinunter ins Dorf auf 1130 Meter über Meer. Es war ein Geschenk ihrer SAC-Freundinnen und -Freunde, das zwanzig Jahre auf sie gewartet hatte.

«Den Gutschein bekam ich zum 80. Geburtstag», erzählt sie lachend. «Damals sagte ich spasseshalber, den löse ich mit neunzig ein.» Mit neunzig verschob sie das Wagnis um weitere zehn Jahre. Als 2024 der 100. Geburtstag nahte, wusste sie: «Jetzt gibt es keine Ausrede mehr.»

Am Start fühlte Rosa Hess nicht etwa Knieschlottern, sondern riesige Vorfreude. «Ich habe unzählige Berg- und Skitouren gemacht. Höhenangst kenne ich nicht», sagt Rosa Hess, die auch heute noch kleinere Wanderungen unternimmt. Dennoch war sie froh, mit Hansjörg Walliser einen erfahrenen Gleitschirm-Piloten an ihrer Seite zu haben, den sie kannte. Am Start ging es schnell und unkompliziert. «Er sagte, du musst nur ein paar Schritte rennen, und schon waren wir in der Luft.»

Rosa Hess genoss jede Minute des Flugs, den Wind im Gesicht, den Ausblick auf die majestätischen Berner Alpen. Als sie wieder festen Boden unter den Füßen hatte, war sie überwältigt

von einem Gefühl grenzenloser Freiheit. «Am liebsten würde ich nochmals gehen», hatte sie damals geschwärmt. Und genau dieser Wunsch wurde wahr. Zum 101. Geburtstag überraschte ihre Tochter Ilse Reber (83), bei welcher sie seit zwölf Jahren lebt, die Jubilarin mit einem zweiten Flug. Auch diesen meisterte die 101-Jährige mühelos – und strahlte wie beim ersten Mal.

Doch Rosa Hess weiss: Ein Abenteuer wie dieses ist nicht allein das Geheimnis ihrer Lebensfreude. «Ich habe keine unerfüllten Wünsche. Ich nehme das Leben an, wie es kommt.» Eine Haltung, welche die gebürtige Österreicherin auch durch schwere Zeiten getragen hat. Denn das Leben meinte es nicht immer einfach mit ihr.

Mit 19, sie war gerade Mutter geworden, verlor sie ihren ersten Mann im Krieg. Nach Kriegsende musste sie ihre kleine Tochter bei den Grosseltern zurücklassen, um in der Schweiz Geld zu verdienen. Als sie hier die zweite Liebe fand, holte sie die damals 15-jährige Ilse zu sich. Doch Mutter und Tochter mussten sich erst wieder annähern. Später, mit 48, verlor Rosa Hess auch ihren zweiten Mann. Doch sie fand immer wieder die Kraft, vorwärtszuschauen.

Auch heute, mit 101 Jahren, bleibt sie eine Frau voller Optimismus. Was ist das Rezept ihres Lebens? «Nicht jammern. Wenn man klagt, tun die «Bobolis» nicht weniger weh. Und man darf sich nicht in Sorgen verlieren. Viel besser ist es, jeden Tag zu nehmen, wie er ist – und das Schönere zu wählen, wenn man die Wahl hat. Denn niemand weiss, ob man morgen noch da ist.»



Katharina Huter (78), Hitzkirch

Nicht alle Sehnsüchte müssen erfüllt werden

«Wenn jemand käme, der mich einlädt und es eine spannende Exkursion mit guten Leuten wäre, würde ich es machen.» Katharina Huter winkt aber gleich wieder ab und fügt an, dass es im Leben nicht darum gehe, sich alle Wünsche zu erfüllen. «Einige schon, aber nicht alle.» Die Antarktis, der Südpol, eine Reise ans andere Ende der Welt habe sie schon immer gereizt. Aber letztlich kam es nie dazu. «Es ist weit, es ist sehr teuer und heute, mit bald 80 Jahren ist es wohl zu spät.»

Schlimm findet die Tierärztin das nicht. Schliesslich hat sie die andere

Polregion immer wieder bereist. Sie arbeitete längere Zeit im norwegischen Tromsø, an der nördlichsten Universität der Welt, und fährt auch heute noch jedes Jahr dorthin. Auch auf Spitzbergen war Katharina Huter schon. «Die Polregionen faszinieren mich. Und sicher wäre es schön, die Antarktis mit den gigantischen Eismassen und der faszinierenden Vogelwelt zu erleben. Aber wie gesagt: Nicht jeden Sehnsuchtsort muss man besucht haben, wichtig ist, dass man sich den einen oder anderen Herzenswunsch erfüllt.»

Katharina Huter reist immer wieder an Orte, die sie interessieren, so war sie dieses Jahr in Estland und hat dort Bären beobachten können. Zudem hat sie vor ein paar Jahren die Sahara und Costa Rica besucht. «Das waren wunderbare Erlebnisse.»

Hubert Müller (62), Eschenbach

Der Hansdampf in allen Gassen

Fast könnte einem schwindlig werden, wenn man ihm zuhört. Nach vielen Jahren «chrapfen» als selbstständiger Elektriker möchte der 62-jährige Hubert Müller nun nach und nach die Arbeit zurück- und die Hobbys hochfahren.

«Ich spiele schon lange Keyboard, aber künftig will ich täglich üben und Stunden oder mal eine Auszeit zum Üben nehmen.» Tanzen und Singen tut er jetzt schon – das plant er aber auszuweiten, in einem zweiten Chor mitzutun und weiteren Vereinen beizutreten, die seine Leidenschaft mit ihm teilen. «Ich bin ein absoluter Vereinsmensch und könnte jeden Tag tanzen und singen.»

Angetan ist er auch von der Sprache unseres südlichen Nachbarn. An der Erwachsenenbildung Seetal nimmt er bereits Italienischunterricht und hat schon Sprachaufenthalte gemacht, weitere sollen folgen. Sein Ziel ist es, das A2- oder sogar das B1-Niveau zu erreichen.



Natürlich steht auch das Thema Reisen auf seiner Wunschliste. «Am liebsten möchte ich mit einem Büsli durch Europa fahren, darauf freue ich mich sehr», sagt er. Zusammen mit seiner Frau plant er, Polen, Norddeutschland und den Balkan zu erkunden. Und sonst? Seine Kochkünste

will er noch verbessern, sich als Volunteer an Grossanlässen wie dem Engadiner Skimarathon betätigen, eine Wohnung umbauen, und, und, und ... Er sei Rentner in Ausbildung, meint er und schmunzelt. «Ich hatte immer zu wenig Zeit für meine Interessen, darum freue ich mich, das nachzuholen.»

Der letzte Sommer zu Hause

Irène Elmiger und ihre Geschwister pflegten den 90-jährigen Vater bis zu seinem letzten Atemzug in den eigenen vier Wänden. Es war eine Zeit der tiefen Nähe, aber auch der Überforderung. Und der Erkenntnis, wie kostbar jeder Moment ist.

Viele Menschen möchten zu Hause sterben. In der Realität gelingt das jedoch nur selten: Rund 40 Prozent aller Todesfälle ereignen sich im Spital, weitere 40 Prozent im Alters- und Pflegeheim. Lediglich jede fünfte Person kann bis zum Lebensende in den eigenen vier Wänden bleiben. Oft ist dies nur möglich durch eine spezialisierte Palliativpflege und die intensive Begleitung durch Angehörige. Eine Aufgabe, die Ehemänner, Ehefrauen, Töchter und Söhne an ihre Grenzen bringen kann.

Wie viel Zeit bleibt noch?

Diese Erfahrung machte auch Irène Elmiger-Rölly (56) aus Gelfingen. Gemeinsam mit ihren drei Geschwistern begleitete sie den Vater, bis er im Sommer 2024 zu Hause starb. Zwei Jahre zuvor war bei Karl Rölly Speiseröhrenkrebs diagnostiziert worden, kurz nachdem er seine Frau verloren hatte. Eine Therapie lehnte der 90-Jährige ab. Der Arzt sprach von wenigen verbleibenden Monaten. Doch der Tod kam erst nach zwei Jahren.

Gerade die Länge der Krankheit sei herausfordernd gewesen, erzählt Irène Elmiger. «Man weiss nie, ob es noch Tage, Wochen oder Monate dauert.» Auch Pflegefachfrau Flavia Steiner von der Spitex Hochdorf kennt diese Situation. Wer zu Hause ein schwerkrankes Familienmitglied begleite, übernehme eine «intensive Aufgabe über einen ungewissen Zeitraum». Umso wichtiger sei es, offen über mögliche Krankheitsentwicklungen und Grenzen zu sprechen – sowohl was die Pflege betrifft als auch die Belastung der Angehörigen. Im Erstgespräch thematisiert die Palliative-Care-Spezialistin deshalb auch die Möglichkeit einer Pflegeeinrichtung. «Es ist sehr wichtig, einen Plan B zu haben», so ihre Erfahrung.

Für Karl Rölly war es jedoch der grösste Wunsch, in der eigenen Wohnung zu bleiben. Der ehemalige Viehhändler war ein selbstbewusster Mann. «Ich spürte eine gewisse Erwartungshaltung uns Kindern gegenüber», sagt die Tochter. Andererseits wollte sie diesen Wunsch erfül-

len und dem Vater, der seine Kinder zu eigenständigen Persönlichkeiten erzogen hatte, etwas zurückgeben.

Wann holen wir professionelle Hilfe?

Anfangs verrichtete Irène Elmiger vor allem Hausarbeiten. Mit der Zeit kam die Pflege hinzu. Die selbstständige Coiffeuse und Familienfrau hatte vor einigen Jahren den SRK-Lehrgang für Pflegehelfende absolviert. Das erwies sich als hilfreich. Auch die Geschwister leisteten ihren Beitrag, verbrachten Zeit mit dem Vater oder kochten für ihn. Als seine Kräfte nachliessen, zog Irène Elmiger die Spitex hinzu. Für den einst starken Mann war es schwer, sich helfen zu lassen. Doch er fügte sich – wenn auch nicht ohne Reibung. «Mein Vater wollte trotz Krankheit ernst genommen und nicht allzu fürsorglich behandelt werden. Das konnte fürs Personal schon eine Herausforderung sein», erinnert sich Irène Elmiger.

Oft brauche es etwas Zeit, bis sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit entwickle, sagt Spitex-Co-Leiterin Flavia Steiner. Ihr Team sei es zwar gewohnt, in ganz unterschiedlichen Kontexten zu arbeiten. «Doch manchmal harmonisiert es einfach nicht. Dann ist es wichtig, Unstimmigkeiten offen anzusprechen. Nur so können wir eine Lösung finden.» Was sich die Pflegefachfrau zudem von den Familien wünscht: «Angehörige, die sich an der Pflege beteiligen möchten, sind für uns eine willkommene Unterstützung. Wenn möglich und für die Angehörigen tragbar, schulen und instruieren wir sie gerne für pflegerische Handlungen – beispielsweise die Verabreichung von Medikamenten.» Grundsätzlich schätze die Spitex, wenn beim Besuch jemand vor Ort sei und sich mit den Pflegefachleuten über Beobachtungen oder Veränderungen austausche. «Das hilft uns, eine Situation noch besser einschätzen zu können.»

Wie weit reicht die Kraft der Helfenden?

Die letzten drei Monate vor Karl Röllys Tod waren besonders intensiv. Die Geschwister wechselten sich in Betreu-

Die aufgehende Sonne beleuchtet die geliebten Geranien des Vaters. Am Morgen seines Todestages nahm Irène Elmiger dieses Foto aus der elterlichen Wohnung auf.

ungsschichten ab, so gut es in ihrer individuellen Situation möglich war. Irène Elmiger war fast täglich beim Vater, spritzte schmerzlindernde Medikamente und organisierte Nachtwachen, wenn niemand von der Familie bei ihm bleiben konnte. Die Spitex kam ein bis zwei Mal täglich. Auch sein Hausarzt schaute mehrmals pro Woche vorbei. «In dieser Phase war ich am Limit, vielleicht auch über dem Limit», sagt die Tochter. Manchmal sei sie nach den Besuchen im Auto in Tränen ausgebrochen. Obwohl der Vater zu Hause sterben wollte, klärte sie einen Hospizplatz ab. Dazu kam es jedoch nicht.

Als Irène Elmiger wenig später eine Nacht nicht wie geplant beim Vater verbringen konnte, wollte er keine andere Begleitung. «Heute muss niemand schauen.» Irène Elmigers Bruder wohnte im gleichen Haus. Als er morgens um zwei Uhr nach ihm sah, war Karl Rölly verstorben. «Das entsprach seiner Art», sagt Irène Elmiger. «Heute bin ich sicher, dass er alleine gehen wollte.»

Haben wir uns zu viel zugemutet?

Ein Jahr später sind die Erinnerungen noch immer lebendig – an schöne wie an schwere Momente. «Wir haben vieles gut gemacht», bilanziert Irène Elmiger. «Alle vier Geschwister haben beigetragen, was für sie möglich war.» Was Irène Elmiger nicht ausspricht: Sie selber übernahm den grössten Teil, koordinierte Einsätze und Pflege. Die 56-Jährige ist eine positive und energiegelade Frau. Doch in dieser Ausnahmesituation war sie dankbar dafür, auf ein stabiles Fundament setzen zu können. Bei ihrem Mann und ihren drei erwachsenen Kindern schöpfte sie immer wieder neue Kraft.

Und doch, manches würde sie heute anders machen. Am Ende sei die Belastung so hoch gewesen, dass sie auszubrennen drohte. «Ich habe über meine Verhältnisse gegeben und während dieser Zeit auch einige Freundschaften vernachlässigt», sagt sie. Rückblickend wäre eine Pflegeeinrichtung entlastend gewesen – auch wenn es dem Willen des Vaters widersprochen hätte. Hadern mag sie den-

noch nicht. «Es war so, wie es in diesem Moment richtig war. Ich glaube daran, dass einem das Leben auflädt, was man zu tragen vermag.» Palliative-Care-Spezialistin Flavia Steiner formuliert es nüchterner: Selbst wenn man einer geliebten Person versprochen habe, sie bis zuletzt zu Hause zu begleiten, dürfe man Nein sagen. «Es ist nicht egoistisch, zu sich selber zu stehen und seine Grenzen wahrzunehmen.» Einfach sei das jedoch nie. «Wie immer Angehörige entscheiden: Sie müssen mit ihrem Entscheid leben.»

Heute blickt Irène Elmiger mit Dankbarkeit und Gelassenheit auf die intensiven Jahre zurück. Sie hat erlebt, wie anspruchsvoll, aber auch wie bereichernd eine Begleitung am Lebensende sein kann. Nun beginnt eine neue Etappe, in der die eigenen Wünsche im Mittelpunkt stehen dürfen. Aus der schweren Zeit ist eine tiefe Erkenntnis gewachsen: «Jeder Moment ist kostbar. Ich habe gelernt, ihn noch bewusster zu leben und zu geniessen.»

TEXT: ASTRID BOSSERT MEIER

«Ich befürworte eine Entschädigung»

Kurzinterview mit Helene Meyer-Jenni, Präsidentin Palliativ Luzern

Viele schwerkranke Menschen möchten zu Hause sterben. Doch nur für rund 20 Prozent geht dieser Wunsch in Erfüllung. Was läuft falsch?

Man kann nicht sagen, dass etwas falsch läuft. Oft fehlen schlicht die Voraussetzungen, damit dieser Wunsch in Erfüllung gehen kann. Gründe sind die demografische Entwicklung, eine längere Lebensspanne und gesellschaftliche Veränderungen wie Individualisierung, kleinere Familien, räumliche Distanz oder berufliche Verpflichtungen. Gerade deshalb ist es unsere Aufgabe als Gesellschaft, Bedingungen zu schaffen, damit vulnerable und unheilbar kranke Menschen zu Hause bleiben können. Palliativ Luzern setzt sich dafür ein, eine mitsorgende Gemeinschaft zu stärken, in der private, öffentliche und freiwillige Kräfte zusammenarbeiten, um Betroffene und Angehörige zu entlasten.

Was tun Sie konkret?

Wir sensibilisieren die Öffentlichkeit für Themen rund um Krank-

heit, Sterben und Tod. Am Montagabend, 27. Oktober, laden wir etwa zum Anlass «Sterben, Tod und Abschied in Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus» ein. Zudem koordinieren wir im Auftrag von Kanton und Gemeinden spezialisierte Palliative-Care-Teams, welche die Basis-Versorgung im ambulanten Bereich stärken. Das garantiert palliative Betreuung rund um die Uhr auch in ländlichen Regionen. Zentral bleiben jedoch Angehörige und Freiwillige. Wir arbeiten daran, die Freiwilligenarbeit weiter zu stärken sowie die bestehenden Angebote besser zu vernetzen.

Viele Angehörige betreuen schwerkranke Familienmitglieder gratis. Könnten dank fairer Bezahlung mehr Menschen zu Hause sterben?

Eine finanzielle Entschädigung ist seit einigen Jahren möglich, und ich befürworte sie. Das ermöglicht beispielsweise einer Person, die Erwerbsarbeit zu reduzieren und für ein krankes Familienmitglied da zu sein. Leider entstehen derzeit auch



Foto: zVg

Helene Meyer-Jenni (63), Luzern, ist Präsidentin von Palliativ Luzern. www.palliativ-luzern.ch

Organisationen, die einen Gewinn abschöpfen, indem sie pflegende Angehörige anstellen. Das entspricht nicht der Idee, und die Politik sucht nach Antworten. Dennoch rate ich Angehörigen, eine mögliche Entschädigung abzuklären.

Grenzen früh erkennen

Betreuende Angehörige laufen oft Gefahr, sich zu überlasten und selber zu erkranken. Ein professionelles Coaching kann helfen, dass es nicht so weit kommt.



Foto: zVg

Ruedi Burger
Coach und ehemaliger Arzt für Innere Medizin

Was ist das wichtigste Ziel des Coachings für betreuende Angehörige?

Dass es einen vertraulichen Ort gibt, an dem über die oft schwierigen Themen und Herausforderungen beim Begleiten eines chronisch kranken Angehörigen gesprochen werden kann. Ebenso sollen Wünsche und mögliche Ziele für eine entlastende Veränderung im Alltag thematisiert und gemeinsam überlegt werden.

Wie gehen Sie in den ersten Gesprächen vor, um die Situation einer betreuenden Person zu erfassen?

Zuhören und Anteil nehmen. Ich möchte den Alltag der betreuenden Person kennenlernen, das Augenmerk auf mögliche Überlastungen richten, diese ansprechen und einschätzen, ob und wo eine solche bereits besteht oder droht. Ich motiviere zur Selbsteinschätzung der eigenen Belastungsgren-

zen und bespreche Möglichkeiten, wie Veränderungen und Entlastungsmassnahmen angepackt werden können.

Welche Veränderungen sehen Sie häufig bei betreuenden Angehörigen im Verlauf der Coachings?

Dass die Betreuenden ein Gefühl bekommen für die grosse Leistung im Alltag. Aber in der Selbsteinschätzung auch Grenzen kennenlernen, wo eine Überlastung aufgetreten ist oder aufzutreten droht, die für sie selbst ungesund ist und gesundheitliche Folgen haben kann. Auch eigene Grenzen wahrnehmen und annehmen können und allenfalls Hilfe von aussen zulassen. Vielleicht besteht auch eine soziale Isolation, aus der man heraustreten möchte.

Welche Rückmeldung einer betreuenden Angehörigen hat Sie besonders gefreut?

Er hat mir gut zugehört. So konnte ich im Erzählen herausfinden, was mir gut tut und was nicht und selbst Entscheidungen treffen, was zu tun nötig ist.

INTERVIEW UND TEXT: ESTHER PETER

COACHING FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Die wertvolle und wichtige Aufgabe als betreuende Person kann mit viel Aufwand und psychischen und physischen Belastungen verbunden sein. Es besteht das Risiko, dass betreuende und pflegende Angehörige selbst erkranken und die Betreuungs- und Pflegesituation nicht mehr sichergestellt werden kann.

Im Rahmen der Coaching-Gespräche werden betreuende Personen im Umgang mit belastenden Situationen gestärkt und sensibilisiert. Im Zentrum stehen Ihre Bedürfnisse und Anliegen.

■ Die maximal neun Coaching-Einheiten finden in einem Zeitraum von 3 bis 6 Monaten statt.

■ Kosten: CHF 39.-/Stunde. Das Kennenlerngespräch ist kostenlos. Erfahrene Coaches begleiten Sie gerne.

Informationen:

lu.prosenectute.ch/Angehoerige
Simon Gerber,
Bereichsleiter Sozialberatung,
Telefon 041 319 22 82



Mit Unterstützung den Alltag meistern

Irma Dubach (80) aus Horw betreut seit sechs Jahren ihren an Frontotemporaler Demenz erkrankten Mann. Der Alltag ist herausfordernd und verlangt viel Kraft. Tiefgründige Gespräche wie früher sind nicht mehr möglich. Verbundenheit bleibt vor allem im Nonverbalen und ist durch feste Rituale spürbar.

Über Pro Senectute lernte sie das Coaching-Angebot für betreuende Angehörige kennen, dies genau in

einem Moment, als zusätzliche Belastungen wie eine Hüftoperation bei ihrem Mann und Veränderungen in der Wohnung anstanden.

Inseln für sich selber schaffen

Die Wertschätzung und Klarheit des Coaches stärkte sie, Schritt für Schritt Ziele zu formulieren und in die Praxis umzusetzen. Sie wurde auch darin bestärkt, externe Unterstützung, unter anderem durch die

Spitex, zu organisieren, um die Betreuungssituation zu entlasten und ihren Mann bestmöglich begleiten zu können.

Dadurch schaffte sich Irma Dubach wieder Freiräume, um vermehrt zu musizieren, Konzerte zu besuchen oder Freundinnen zu treffen. Dies sind alles wohltuende Inseln, um den fordernden Alltag gemeinsam mit ihrem Mann mit Kraft und Zuversicht zu meistern.



Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus dem Kanton Bern und der gesamten Zentralschweiz an, die ihre Familienmitglieder pflegen:

- Stundenlohn von CHF 35.–
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Begleitung durch diplomierte Pflegefachperson
- Anstellung bei einer Non-Profit-Organisation

Gerne beraten wir Sie persönlich
Telefon: 041 419 22 27
caritascare.ch



CARITAS

RAIFFEISEN Raiffeisenbank Horw



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.

Daniel Hofmann
 Vorsitzender der Bankleitung




PRO SENECTUTE
 GEMEINSAM STÄRKER

Wir helfen. Helfen Sie mit?

Wir suchen Sie als Mahlzeitenkurier/-in

Ihre Aufgaben

- Lieferung von Mahlzeiten 3 x pro Woche, in der Regel Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag, ca. 3 - 5 Stunden

Ihr Profil (Person im Rentenalter)

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis
- sehr gute EDV-Kenntnisse

Information und Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 19 77
 bewerbung@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch/Stellen



Möchten Sie wissen, wann Sie sterben?

Eine einfache und gleichzeitig schwierige Frage. Zenit-Redaktor Robert Bossart suchte nach Antworten und hörte sich bei Jung und Alt um.



Fotos: Robert Bossart

«Danach fragen würde ich nicht. Aber wenn es mir jemand sagt, würde mir das viel Freiheit geben, weil ich dann weiss, dass mir bis dahin nichts passieren kann.»

Carla, 21, Luzern

«Wenn ich schwer krank wäre und nur noch kurz zu leben hätte, dann ja. Aber mir geht es sehr gut, ob es nun morgen oder in zwanzig Jahren so weit ist, möchte ich nicht wissen.»

Andreas Hauswirth, 71, Kanton Luzern



«Unter Umständen schon. Damit ich nicht komplett unerwartet aus dem Leben gehe und ich mich vorbereiten kann.»

Dave Schläpfer, 47, Luzern



«Nein, ich würde mich viel zu sehr auf das Enddatum fokussieren und nicht mehr im Hier und Jetzt leben.»

Enya, 21, Luzern



«Nein, wenn es kommt, kommt es. Man muss einfach jeden Tag so leben, wie wenn es der letzte wäre: einfach leben.»

Jeanine Deflorin, 84, Adligenswil

Doris Büchel möchte die Lesenden mit ihrem Buch ermuntern, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen.



Foto: zVg

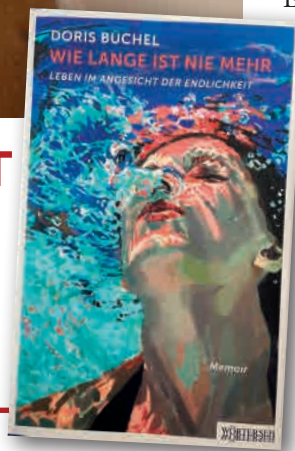
Wer Fragen

Endlichkeit – ein Wort, das uns unweigerlich an Abschied und Tod denken lässt. Gerade im Alter rückt dabei eine Frage stärker in unser Bewusstsein: Wie will ich die Zeit, die mir noch bleibt, leben?

Autorin Doris Büchel hat sich diesen Fragen gestellt. Sie spricht mit Menschen, die wissen, dass ihre Lebenszeit bald zu Ende geht. In diesen Gesprächen ist nichts Theoretisches, sondern das pure Leben: Angst, Abschied, aber auch Dankbarkeit, Versöhnung und ein ungeahnter Reichtum an Augenblicken. Für zenit erzählt Doris Büchel, was sie von diesen Menschen lernt – und wie wir alle, egal in welchem Alter, ermutigt sein können, unsere Endlichkeit nicht zu fürchten, sondern das Leben umso bewusster zu umarmen.

Doris Büchel, was hat Sie veranlasst, sich so intensiv mit dem Thema Endlichkeit auseinanderzusetzen?

Es waren eine Reihe von Erfahrungen, die mich Schritt für Schritt dorthin geführt haben. Ein Wendepunkt war sicher eine persönliche Krise vor einigen Jahren. Plötzlich merkte ich, dass ich mein Leben und meine Arbeit als Autorin grundsätzlich hinterfragen wollte. Über diesen Prozess kam ich ins Hospiz im Werdenberg und entdeckte so die würdezentrierte Therapie. Die regelmässigen Begegnungen mit Menschen am Lebensende haben mich bald auch mit meiner eigenen Endlichkeit konfrontiert. Irgendwann wurde mir bewusst: All die Fragen, die ich mir dabei stelle, könnten auch für andere Menschen wertvoll sein. So entstand die Idee für mein Buch «Wie lange ist nie mehr».



SONDERANGEBOT

Unsere Leserinnen und Leser können das Buch «Wie lange ist nie mehr» unter dem Codewort **wm2025ps** zum **Spezialpreis von CHF 29.90** statt CHF 34.90 (inkl. Porto und Verpackung) bestellen. Entweder direkt über die Website: www.woerterseh.ch, per Mail an leserangebot@woerterseh.ch oder telefonisch unter 044 368 33 68. Bitte Codewort nicht vergessen!

Inserate

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Luzerner Landschaft Nordwest



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.

Gute Beratung beginnt, wenn wir Ihre Bedürfnisse und Ziele zu 100% verstanden haben.

Christoph Muther

Leiter Vermögensberatung

stellt, schafft Klarheit

Welche Impulse gibt Ihr Buch, um trotz – oder gerade wegen – der Endlichkeit das Leben bewusst zu leben?

Mein Buch liefert keine fertigen Antworten, sondern lädt ein, sich Fragen zu stellen. Tatsächlich gibt es einen mehrseitigen Fragenkatalog: Wie möchte ich alt werden? Wo möchte ich alt werden? Wo sind meine Grenzen – innen, aussen? Was soll mit meinem Körper nach dem Tod geschehen? Wie möchte ich in Erinnerung bleiben? Und was tue ich heute schon dafür? Viele Lesende erzählen mir, dass sie dadurch ins Tun kamen – mit kleinen, aber wertvollen Schritten. Eine Frau schrieb mir etwa, dass sie wieder mit dem Joggen angefangen hat; ein Mann setzte sich nach der Lektüre mit der Familie zusammen, um endlich die Patientenverfügung zu verfassen. Es geht weniger um grosse Antworten als um bewusste Entscheidungen im Alltag.

Der Gedanke an den eigenen Tod kann Angst machen. Was haben Sie persönlich von den Menschen, mit denen Sie gesprochen haben, über den Umgang mit dieser Angst und über das Abschiednehmen gelernt?

Ich habe gelernt, dass es keine allgemeingültige Art gibt, mit dem nahenden Tod umzugehen. Manche sind gefasst und bereit, andere hadern bis zuletzt. Jeder Mensch und jedes Leben ist einzigartig – und so ist auch das Sterben. Ganz aktuell bewegt mich der plötzliche Tod meines Vaters vor wenigen Tagen. Es hat mir gezeigt, was ich auch im Buch schreibe: Man kann sich gedanklich zwar vorbereiten und wichtige Massnahmen treffen – Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag etc. Aber die Emotionen gehen ihren eigenen Weg. Aus den vielen Schriftstücken, die ich gemeinsam mit Sterbenden verfasst habe, nehme ich jedoch als zentrale Erkenntnis mit: Wer sein gelebtes Leben als

reich empfindet, kann oft leichter annehmen, was unweigerlich kommen wird. Was ein «reiches» Leben bedeutet, muss jedoch jeder Mensch für sich selbst beantworten.

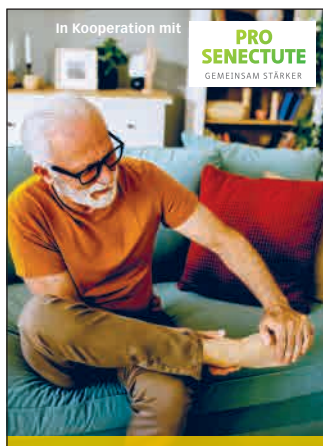
Was ist Ihr wichtigster Rat für einen guten Umgang mit der eigenen Endlichkeit?

Mein Rat: Stellen Sie sich selbst die wichtigen Fragen – und schieben Sie die Antworten nicht auf. Informieren Sie sich. Nehmen Sie sich Zeit, seien Sie ehrlich zu sich selbst und werden Sie konkret. Hilfreich finde ich Instrumente wie den Docupass von Pro Senectute, der Schritt für Schritt durch den Prozess führt und hilft, Klarheit zu schaffen. Ebenso wichtig ist das Gespräch – mit der Familie, mit dem Freundeskreis, mit Menschen, denen man vertraut. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit ist nicht einfach. Doch sobald wir anfangen, darüber zu reden und Dinge aufzuschreiben, entsteht Sicherheit. Und oft zeigt sich: Wer sich darauf einlässt, merkt, dass in diesem vermeintlich schweren Thema auch Leichtigkeit steckt – und eine grosse Wertschätzung für das Leben.

INTERVIEW: ESTHER PETER

Würdezentrierte Therapie

ist eine Kurzintervention, die vor allem in der Palliativversorgung eingesetzt wird. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten zu helfen, Sinn, Selbstwert und Würde trotz schwerer Erkrankung zu bewahren. Im Gespräch entstehen Erinnerungen, Botschaften und ein Dokument, das für Angehörige weitergegeben werden kann. Dies kann Identität, Verbundenheit und Ängste am Lebensende lindern.



Öffentlicher Vortrag

«Auf schmerzfreien Füßen durchs Leben»



Dienstag, 14. Oktober 2025, 14.00 bis 15.30 Uhr

Seminarlokal Restaurant Rössli, Wolhusen

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.

Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Zvieri ein.

Infos zum Thema:

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang – doch Verletzungen, Abnutzung und Krankheiten können sie beeinträchtigen. Erfahren Sie, wie Sie vorbeugen und Probleme gezielt behandeln können.

luzerner
kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsund
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.



Maihofstrasse 95 A, 6006 Luzern, T 041 420 71 91, hzs.ch



viva luzern

Rundgänge und Info-Nachmittage.

Auf einem geführten Rundgang zeigen wir Ihnen unsere Alterszentren. Die Alterswohnungen stellen wir Ihnen am Informationsnachmittag im Viva Luzern Eichhof vor.

Daten und Informationen:
vivaluzern.ch/events

Im Alter zuhause.

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Luzerner Hinterland



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Expertise.

Wir beraten Sie persönlich in jeder Lebensphase mit passenden und individuellen Finanzlösungen.

Marco Röthlisberger
Leiter Vermögensberatung und Vertrieb



Falls das Leben anders spielt

Das Leben ist unvorhersehbar – ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung kann alle treffen. Der Docupass von Pro Senectute bietet eine umfassende und anerkannte Lösung für die persönliche Vorsorge.

Der Docupass umfasst folgende Vorsorgedokumente:

- **Patientenverfügung:** Legt fest, welche medizinischen Massnahmen gewünscht oder abgelehnt werden. Eine Vertretungsperson kann benannt werden.
- **Vorsorgeauftrag:** Bestimmt, wer im Fall der Urteilsunfähigkeit alltägliche, finanzielle und rechtliche Angelegenheiten übernimmt. Er muss handschriftlich verfasst werden.
- **Anordnung für den Todesfall:** Dokumentiert persönliche Wünsche zum Sterbeort, zur Bestattungsart (Erdbestattung oder Kremation) und weiteren Anliegen.
- **Testament:** Regelt die Verteilung des Nachlasses – von Immobilien bis zu persönlichen Erinnerungsstücken.
- **Vorsorgeausweis:** Gibt Auskunft, ob Vorsorgedokumente vorhanden sind, und nennt eine Kontaktperson für Notfälle. Vorsorge bedeutet, Verantwortung für sich und die Liebsten zu übernehmen. Beim Ausfüllen des Docupasses hilft es, Schritt für Schritt vorzugehen. Der Docupass ist so aufgebaut, dass Sie Themen nacheinander angehen können – übersichtlich, nachvollziehbar und ohne Zeitdruck.

1. Schritt für Schritt statt alles auf einmal

Sie müssen Ihre Vorsorgedokumente nicht in einer Sitzung perfekt ausgearbeitet haben. Beginnen Sie mit einer kurzen Notiz: Wen möchten Sie als Ihre Vertrauensperson? Welche Werte sind Ihnen wichtig? Kleine Schritte senken die

Hemmschwelle – und führen schliesslich ans Ziel. Apropos Schritte: Besprechen oder durchdenken Sie Ihre Wünsche bei einem Spaziergang oder einer Wanderung. Oft fällt dies in Bewegung etwas leichter.

2. Die Herbststimmung nutzen

Längere Abende – der Herbst lädt dazu ein, Dinge in Ruhe anzugehen. Nutzen Sie diese entspannte Zeit, um bei einem Herbstspaziergang nachzudenken. In dieser Stimmung fällt es oft leichter, über Zukunftsfragen zu sprechen – auch im Kreis Ihrer Familie und Angehörigen.

3. Unterstützung annehmen

Sie müssen nicht alles allein herausfinden. Es gibt zahlreiche Ratgeber, einfache Vorlagen und Fachpersonen, die helfen können. Auch Pro Senectute-Mitarbeitende stehen Ihnen gerne und kompetent zur Seite.

Die persönliche Vorsorge ist kein düsteres Thema – sondern ein Zeichen von Weitblick und Selbstbestimmung. Und vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, um damit zu beginnen.

Zusätzlich unterstützt das **Go Wish Kartenset** (CHF 15.–) Gespräche über Wünsche am Lebensende und hilft beim Ausfüllen der Patientenverfügung und des Vorsorgeauftrags.

WORKSHOP ZUM DOCUPASS

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Gerne sind wir Ihnen bei den Docupass-Workshops behilflich beim Ausfüllen. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Informationen:

lu.prosenectute.ch/Vorsorge-Finzen
oder Telefon 041 226 11 99 oder
bildung.sport@lu.prosenectute.ch



VORSORGEN FÜRS ALTER INFOVERANSTALTUNG

Am Mittwoch, 12. November (Pfarreizentrum Sursee, St. Urbanstrasse) lädt Pro Senectute in Zusammenarbeit mit der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB und Raiffeisen zur Infoveranstaltung rund um die Vorsorge ein.

Anmeldung:

lu.prosenectute.ch/Info (erwünscht), Eintritt frei.

Informationen:

Telefon 041 226 11 88

Save the date:

Dienstag, 27. Januar 2026
LZ Auditorium
Maihofstrasse 76, Luzern



DEN DOCUPASS BESTELLEN

Bestellen Sie den Docupass bequem von zu Hause aus (CHF 19.– exkl. Versandkosten) unter info@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 88.



Sie können den Docupass auch vor Ort bei der **Geschäftsstelle Luzern** (Maihofstrasse 76 oder per Telefon 041 226 1188) beziehen.

Hinweis: Mitglieder des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern erhalten den Docupass für CHF 10.– statt CHF 19.– (exkl. Versandkosten)

Die Via Francigena

Mit Hape Kerkelings Bestseller «Ich bin dann mal weg – meine Reise auf dem Jakobsweg» (2006) ist das Pilgern plötzlich salonfähig geworden. Das Buch war mehr als 100 Wochen lang auf Platz eins der «Spiegel»-Bestsellerliste für Sachbücher und wurde verfilmt. Die Via Francigena – der «fränkische Weg» ist in den letzten Jahren zu einer Alternative des von Pilgern «überschwemmten» Jakobswegs geworden. VON WALTER STEFFEN*

Im frühen Mittelalter gab es bereits verschiedene Routen der «via romea», des Weges nach Rom. Nach dem Sieg über die Langobarden (ihre Hauptstadt Pavia fiel 774 nach neunmonatiger Belagerung) übernahmen die Franken unter Karl dem Grossen die Kontrolle der Alpenpässe. Die Franken siedelten religiöse Gemeinschaften an Orten von hoher strategischer Bedeutung an. Ein Beispiel dafür ist das Hospiz auf dem Grossen Sankt Bernhard. Es ist 810 erstmals dokumentiert und steht bis heute ganzjährig für Pilgernde offen. Die diversen weiteren Hospize und Schulen der Chorherren von Saint-Maurice am Pass bis Aosta wurden kürzlich wegen Priestermangel geschlossen. Die Bernhardinerhunde hingegen bleiben auf dem Pass, beziehen aber im Winter ihr Quartier in Martigny.

Die wichtigste Quelle zum Frankenweg bietet Sigeric, Erzbischof von Canterbury, der im Jahre 990 aus den Händen des Papstes das «Pallium» erhielt, einen Wollschal als Zeichen seiner Ernennung zum Erzbischof. Sein Rückweg in 79 Etappen von rund 20 km pro Tag dokumentierte er ausführlich. Für die 1600 km brauchte er 80 Tage.

Pilgergeld ermöglichte den Bau des Petersdoms

Um 1155 verfasste der isländische Abt Nikulás von Munkathvera ein Pilgerhandbuch. Von Dänemark verläuft seine Route nach Stade, Paderborn, Mainz, Speyer, Strassburg, Basel und Vevey. «Von hier aus übernehme ich die Wege der Engländer und Franken (die Via Francigena)», schreibt er sinngemäss. In Utrecht hatte er den Pilgersegen erhalten, ein Ritual, bei welchem ihm Pilgerstab und Tasche überreicht wurden, die

Zeremonie der «benedictio perarum et baculorum», die gleichzeitig auch für fahrende Studenten galt.

Stellvertreter wurden bezahlt, um den Ablass abzuholen

Als die Macht der deutschen Kaiser in Italien schwand, verlor auch die Via Francigena ihre Bedeutung. Die Wirtschaft der an ihr liegenden Städte (wie zum Beispiel San Gimignano) brach zusammen. In der Renaissance wurden die alten römischen Strassen wie die «Via Cassia» (Genua–Rom) wiederentdeckt. Der Pilgerstrom kam aber nie zum Erliegen. Die Päpste förderten ihn mit der Einführung des «Heiligen Jahres» ab 1300, alle 25 Jahre. Dabei wurde den Pilgern der vollständige Ablass der Sündenstrafen gewährt, wie es ihn bisher nur für Kreuzfahrer gab. Im Jahr 1300 verzeichnete das Hospiz des Grossen Sankt Bernhard 20 000 Übernachtungen.

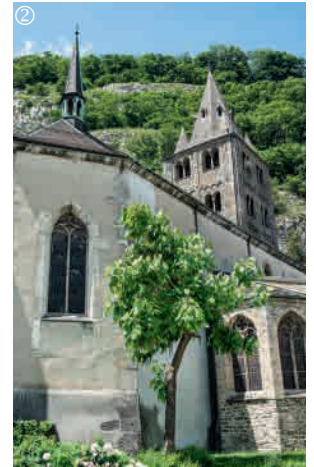
Mit dem «Pilgergeld» konnte Papst Nikolaus V. um 1450 den Neubau des Petersdoms beginnen und Papst Sixtus IV. im Jahre 1475 die Tiberbrücke (Ponte Sisto) und die Sixtinische Kapelle errichten. Wer die gefährliche Pilgerreise nicht machen wollte, bezahlte einen Stellvertreter, welcher für ihn den Ablass abholte. Daher müssen Reise- und Abenteuerlust sicher auch als Beweggründe für das Pilgern gelten. Neben der Wanderschaft von Handwerksgesellen war Pilgern die einzige Gelegenheit, die Welt zu entdecken.

Mit dem Boom des «Jakobsweges» wurde auch die «Via Francigena» um 1990 revitalisiert. Sie wurde 2004 als «Major Cultural Route of the Council of Europe» ausgezeichnet. Das italienische Tourismusministerium half dabei kräftig mit. Der Gedenkmarsch ehemaliger Schweizergardisten von Bellinzona nach Rom im Jahre 2006 (anlässlich des 500-jährigen Bestehens der Päpstlichen Schweizergarde) hat die Popularität des Weges besonders in der Schweiz gefördert. Im Heiligen Jahr 2025 besuchen etwa 30 Millionen Pilger und Touristen Rom.

■ **Informationen:** www.pilgerzentrum.net
www.viafrancigenasuisse.ch/de/via-francigena/



*Dr. phil. Walter Steffen (*1945) unterrichtete Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch und leitet Exkursionen von Pro Senectute Luzern.



Stationen der Via Francigena: Canterbury (GB) ①, St. Maurice (CH) ②, Siena (I) ③, Vatikan in Rom (I) ④



Fotos: Adobe Stock, zVg

Empfehlungen

Wer nicht den ganzen Weg nach Rom bewältigen möchte, kann sich die schönsten Teilstrecken herauspicken. Hier einige Vorschläge für jeweils fünf bis sieben Tage:

Pontarlier – Vevey: Der Weg führt am mittelalterlichen Château de Joux vorbei über die grüne Grenze des Juras nach St-Croix mit einem unbeschreiblichen Ausblick auf den Alpenkranz. Weiter geht's hinunter nach Vuiteboeuf, Orbe zur Cluniazenser Klosterkirche von Romainmôtier und zur Wasserscheide zwischen Rhone und Rhein bei La Sarraz. Von hier an bis zum Genfersee führt der Weg dem Flüsschen Venoge entlang.

Saint-Maurice – Aosta: Nach Martigny führt der Weg ins wunderschöne Val d'Entremont nach Orsières und zum malerischen, befestigten Pass-Städt-

chen Bourg-St-Pierre. Auf dem Grand St-Bernard steht das Hospiz der «Chanoines de Saint-Maurice» allen Pilgern offen. Der Wanderweg hinunter nach Aosta ist besonders reizvoll, führt er doch oft den Suonen (Bewässerungskanälen) entlang.

Piacenza – Lucca: Die Wanderung über den Cisa-Pass (1030 m) führt durch historisch bedeutende Orte wie Berceto und Pontremoli. Von Aulla aus erreicht man das reizende Bergdorf Vecchietto (sympathischer Alter!) und bald erblickt man in der Ferne das Meer. Pietrasanta (unterhalb der Steinbrüche von Carrara) ist die Stadt des Marmors. Parkbänke, Briefkästen und selbst Abfallkästen bestehen hier aus weissem Marmor. Unterkünfte sind kein Problem: Von Pfarreien oder Gemeinden werden einfache Herbergen zur Verfügung gestellt, zu einem

angemessenen Preis, oft gegen Spende. Aber auch Hotels und «Agriturismi» leben immer mehr vom «Pilgermarkt».

Weitere Pilgerwege

Der Franziskusweg: Von Florenz über La Verna, Sansepolcro und Gubbio nach Assisi und Rom.

Der Benediktweg: Von Norcia (Nursia) in Umbrien, wo Benedikt geboren wurde, nach Subiaco, wo er 30 Jahre lang gewirkt und zum Gründervater des westlichen Mönchtums geworden ist, und zum Kloster Montecassino im südlichen Latium, wo er die letzten Jahre seines Lebens zugebracht hatte.

Die Via Romea Germanica: Von Stade bei Hamburg über Würzburg, Dinkelsbühl, Innsbruck, Bozen, Padua, Ferrara, Ravenna, Arezzo, Orvieto und Viterbo nach Rom.

Seniorinnen und Senioren

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran – und ältere Menschen in der Schweiz sind mittendrin. Die neue Studie «Digital Seniors 2025» von Pro Senectute zeigt eindrücklich, wie sich das digitale Verhalten der über 65-Jährigen in den letzten 15 Jahren verändert hat.

Während 2010 nur 38 Prozent der Seniorinnen und Senioren online waren, sind es heute beeindruckende 89 Prozent. Doch der digitale Wandel bringt nicht nur Fortschritt, sondern auch Herausforderungen. Die Studie, die auf einer repräsentativen Befragung von 1455 Personen in der Schweiz basiert, beleuchtet fünf zentrale Bereiche: Nutzung und Kompetenzen, Barrieren, Alltagsgestaltung, Sicherheit und soziale Ungleichheiten.

Digitale Kompetenzen – mit Neugier und Lernbereitschaft

Immer mehr Seniorinnen und Senioren nutzen Smartphones, Tablets und smarte Haustechnik. Besonders beliebt sind E-Mails, Fahrplanauskünfte und die Suche nach Informationen. Erstmals informieren sich zudem mehr ältere Menschen über digitale Geräte wie Smartphone, Tablet und Computer (33 %) als über klassische Zugänge wie Fernseher (30 %), Printmedien (22 %) oder Radio (15 %). Dennoch bleibt ein Zehntel der älteren Bevölkerung – vor allem über 85-Jährige – weiterhin offline. Die Gründe sind vielfältig: mangelndes Interesse, technische Hürden oder die Überzeugung, dass klassische Medienangebote ausreichen.

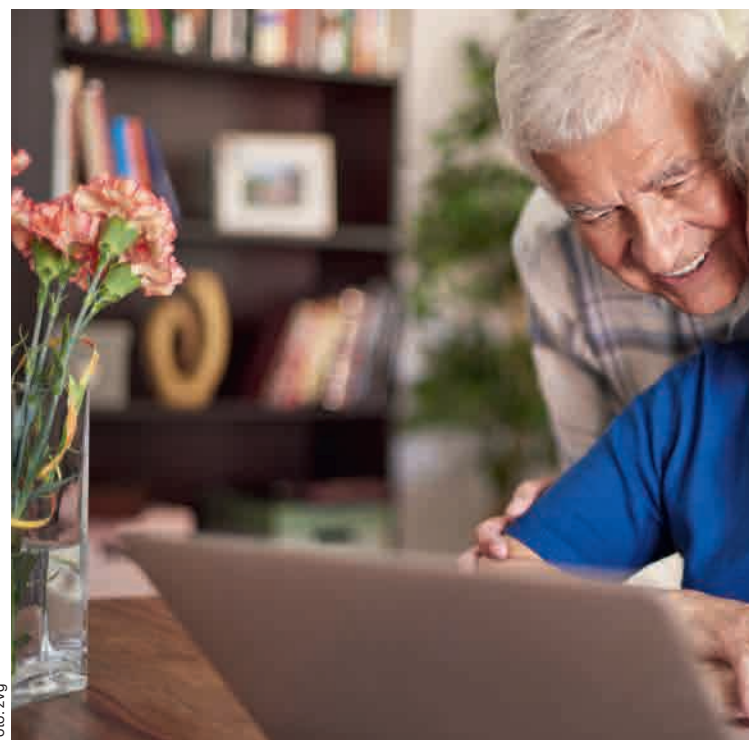


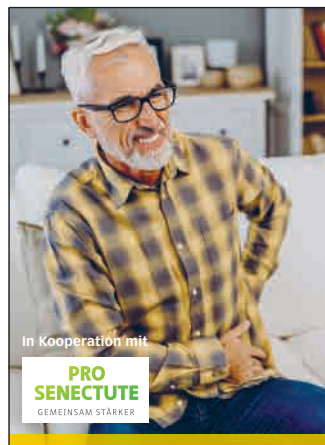
Foto: z/vg

Die digitale Kompetenz hängt von Bildung, Technikinteresse und der empfundenen Bedienungsfreundlichkeit ab. Einkommen und Geschlecht spielen hingegen kaum eine Rolle. Wer sich sicher fühlt im Umgang mit digitalen Geräten, nutzt sie auch vielfältiger und mit mehr Vertrauen.

Der persönliche Kontakt bleibt zentral

Trotz der hohen Nutzungsrate gibt es auch kritische Stimmen. Ein Drittel der Befragten befürchtet, den gesellschaftlichen Anschluss zu verlieren, wenn sie digital nicht mithalten können. Fast die Hälfte fühlt sich unter Druck gesetzt, digitale Technologien nutzen zu müssen. Viele ältere

Inserate



In Kooperation mit

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Öffentlicher Vortrag

Ungenügende Nierenfunktion, welche Beschwerden sind zu erwarten?



Dienstag, 18. November 2025, 18.30 bis 20.00 Uhr

LUKS Luzern, Hörsaal

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.

Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Apéro ein.

Infos zum Thema: Jeder zehnte Erwachsene leidet an einer Niereninsuffizienz. Oft bleibt diese ungenügende Organfunktion unbemerkt. Wir sprechen über Risikofaktoren, moderne Therapiemöglichkeiten und was sie selber für Ihre Nierengesundheit tun können.

**luzerner
kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsund
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz

erobern die digitale Welt



Menschen wünschen sich eine ausgewogene Mischung aus digitalen und analogen Angeboten. Der persönliche Kontakt bleibt für die Mehrheit zentral. Die digitale Kommunikation – etwa über Videotelefonie – ergänzt den Alltag, ersetzt den Kontakt aber nicht.

Digitale Kompetenzen

Die Studie macht deutlich: Digitale Teilhabe ist heute ein Schlüssel zur gesellschaftlichen Integration im Alter. Wer digitale Kompetenzen besitzt, kann sich besser informieren, kommunizieren und am öffentlichen Leben teilnehmen. Deshalb ist es wichtig, ältere Menschen gezielt zu fördern – durch Schulungen, Unterstützung im Alltag und Angebote, wie sie Pro Senectute Kanton Luzern (siehe Kasten) anbietet.

Gleichzeitig gilt: Nicht jede und jeder muss alles mitmachen. Die bewusste Entscheidung gegen digitale Angebote verdient ebenso Respekt wie die Begeisterung für neue Technologien. Entscheidend ist, dass niemand ausgeschlossen wird – weder digital noch gesellschaftlich.

TEXT: ANDREA HURSCHLER

Zur Studie: www.prosenectute.ch/digitalseniors

DIGITALE ANGEBOTE ...

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – Pro Senectute setzt sich dafür ein, dass niemand den Anschluss verliert. Die Digitalisierungs-Angebote im Halbjahresprogramm von Bildung+Sport bieten praxisnahe Inhalte rund um Computer, Smartphone und digitale Anwendungen. Lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit neuen Technologien oder vertiefen Sie Ihr Wissen gezielt.

Profitieren Sie von verständlich vermitteltem Know-how und entwickeln Sie digitale Kompetenzen, die Ihren Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten eröffnen.

À la carte: Individuelle Schulungen und Dienstleistungen

www.lu.prosenectute.ch/A-la-Carte



UpDates: Referate rund um Digitalisierung

Specials: Workshops rund um digitale Trends

Gruppenkurse: Schulungen in Kleingruppen

Online-Kurse: Erklärvideos zum Selbstlernen

www.lu.prosenectute.ch/Kommunikation



Digi-Treff: Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphone und Tablets

www.lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen



Infos: Angebote von Bildung+Sport:

Telefon 041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch/Freizeit



RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Pilatus



Was **unsere** Beratung ausmacht:
Erfahrung.

Mounia Berqaoui

Teamleiterin Privatkundenberatung

Gute Beratung beginnt, wenn wir Ihre Bedürfnisse und Ziele zu 100% verstanden haben.

LuCouture präsentiert Fashion Day 2025

Samstag, 11. Oktober 2025
Le Théâtre Emmen

ab 12:00 Uhr

Top Aussteller und Sonderausstellung „150 Jahre Modegeschichte“
Musical Factory live, Platzkonzert „Pilatusgeister Luzern“

16:00 und 19:30 Uhr

Grosse LU Couture Modeshows

Tickets unter: www.lu-couture.ch/fashion-day



Kurt Aeschbacher,
Moderation



Rahel Tarelli, Vocal



Erkan Aki, Vocal



Tickets



Bild: Pius Amrein/Luzerner Zeitung.



LEBEN UND ENDLICHKEIT

Das Leben ist endlich.

Der Gedanke ans Lebensende kann Angst machen und Fragen aufwerfen. Wir informieren über die wichtigsten Themen und zeigen auf, was noch zu klären ist. So bleiben Sie selbstbestimmend, auch in dieser Phase. Wann und wo: Samstag, 01. Februar 2025, in Emmen



Tel. 041 429 31 10
gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch
lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse



info stelle demenz

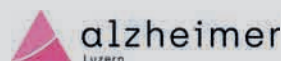
Für ein gelingendes Leben mit Demenz

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Maihofstrasse 76 in Luzern.

Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet.

Getragen wird die Infostelle Demenz von Alzheimer Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.



Aufgewachsen in Zell, schätzt Sr. Annelis Kurmann (78) ihr vielfältiges Leben. Sie war Mathematik- und Physiklehrerin am Lehrerinnenseminar Baldeg, im Tschad baute sie Spontanschulen auf, leitete als erste Frau die bischöfliche Kanzlei in Solothurn, arbeitete als Seelsorgerin in Weinfelden und in der Administration des Bildungshauses Hertenstein.



Schwester Annelis Kurmann stört es nicht, heute als Klosterfrau eine Exotin zu sein und geniesst den Lebensabend im Mutterhaus des Klosters Baldeg.

Viel gewagt, viel gewonnen

Mutig war auch ihr Eintritt ins Kloster mit 22 Jahren. «Auf der Suche nach einer sinnvollen Lebensgestaltung war ich fasziniert von Jesus und seinem Wirken für die Menschen gemäss dem Evangelium. Nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil war in der katholischen Kirche eine Zeit des Aufbruchs. Beim Lesen der Bibel fand ich meinen Weg. Dieser stimmt auch nach 56 Jahren noch», hält sie überzeugt fest.

Nach dem Studium der Mathematik, Physik, Mineralogie («Die Welt der Kristalle ist mein Hobby») und Geografie an der Uni Freiburg unterrichtete Sr. Annelis die ersten beiden Fächer am Lehrerinnenseminar Baldeg. Die theoretische Auseinandersetzung mit dem exponentiellen Wachstum der Weltbevölkerung und mit der damit verbundenen Ernährungsproblematik weckte in ihr der Wunsch, sich in einem Entwicklungsland zu engagieren. Im französischsprachigen Tschad war sie erschüttert von der grossen Armut und der hohen Analphabetismusrate. Um den Kindern eine Tagesstruktur und minimale Kenntnisse im Lesen zu vermitteln, baute sie in einer abgelegenen Region pragmatisch 16 Spontanschulen für je 40 bis 60 Kinder auf.

Daneben war sie für die Verwaltung von Material und Geld und für das Personal des einfachen Spitals der Missionsstation verantwortlich und erzählt: «Die dabei gewonnenen Erfahrungen zeigten mir, dass ich mich schnell in eine völlig neue Situation einleben kann.»

Als Frau akzeptiert und ernst genommen

Im Busch erreichte sie ein persönlicher Brief von Bischof Otto Wüst mit der Anfrage, das Amt als erste Kanzlerin des Bistums Basel zu übernehmen. Nach langem Nachdenken in Exerzitien und bei Gesprächen mit verschiedenen Menschen sagte sie zu. 14 Jahre (1988–2002) leitete sie die

bischöfliche Kanzlei in Solothurn. Dies war eine eigentliche Management-Aufgabe. Sie führte die Agenda und schrieb Briefe und Protokolle für die Bischöfe Otto Wüst, Hansjörg Vogel und Kurt Koch, hatte Einsitz im Bischofsrat und bei Verhandlungen mit den Pfarreien. «Ich war mittendrin in den Geschäften der Kirche, wurde als Frau akzeptiert, konnte mitplanen und mitgestalten. Die Zeit des Aufbruchs in der Kirche war verbunden mit viel Hoffnung und Erwartung», freut sie sich rückblickend über ihre verantwortungsvolle Aufgabe mit vielen interessanten Einblicken und guten Beziehungen. Umso mehr bedauert sie, dass die Kirche im Zusammenhang mit der Individualisierung und durch eigenes Verschulden ihre Bedeutung in der Gesellschaft eingebüsst hat, und betont: «Es liegt heute am persönlichen Entscheid des einzelnen Menschen, damit er den Glauben an Gott als etwas Tragendes erfahren und die Sakramente der Kirche als Stärkung erleben kann.»

Nach dem Rückzug aus Solothurn leistete sie bis 2003 Pfarreiarbeit in Weinfelden und arbeitete ab 2012 bis zur Aufgabe des Bildungshauses «Stella Matutina» bei den Baldegger Schwestern in Hertenstein. Sie war Co-Leiterin der Administration und schätzte die Begegnungen mit den Gästen.

Seit 2023 wohnt Sr. Annelis mit 140 meist betagten Schwestern im Mutterhaus des Klosters Baldeg, wo der Alltag durch Gebetszeiten und Arbeit strukturiert ist. Da jede Kraft gefragt ist, arbeitet sie an vier Vormittagen pro Woche am Empfang der Klosterherberge, einer «Haltestelle fürs Leben» mit Wohnungen, diversen Veranstaltungen und dem Klosterkafi, und hält fest: «Wenn ich auf mein Leben mit vielen spannenden Aufgaben zurückblicke, spüre ich, wie ich geführt wurde und wie dankbar ich dafür bin.»

TEXT UND FOTO: MONIKA FISCHER



**Erlebnisreisen
im historischen
«Churchill».**

sbb.ch/erlebnisreisen

 **SBB CFF FFS**



Pro Senectute **INFO**

«Vorsorgen fürs Alter» Vorausdenken und selber entscheiden

Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgabe der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB

Mittwoch, 12. November 2025

18.30 bis ca. 20.30 Uhr, Pfarreizentrum **Sursee**

RAIFFEISEN

Weitere Informationen (Anmeldung erwünscht):
lu.prosenectute.ch/Info · 041 226 11 88



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Eintritt
frei!**

ROTKREUZ-FAHRDIENST

**Mobilität mit
Mitgefühl**

Wo immer Sie hinwollen:
Wir holen Sie ab und
bringen Sie sicher ans Ziel –
mit dem Privatwagen oder
Rollstuhlauto.

www.srk-luzern.ch
041 418 74 44



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern 

«Ich erlebe schöne und interessante Begegnungen»

Freiwillige Mitarbeitende im Treuhanddienst unterstützen Seniorinnen und Senioren bei finanziellen und administrativen Arbeiten. Eine davon ist Heidi Fluder aus Nottwil.

Als sich die berufliche Situation von Heidi Fluder vor gut zwei Jahren veränderte und sie freie Kapazitäten hatte, sprach sie ein Inserat des Treuhanddienstes an. Seither betreut die Luzernerin zwei Treuhandmandate und macht für ein Ehepaar die Büroassistentin. «Als Buchhalterin erledige ich solche Arbeiten sehr gerne», sagt Heidi Fluder. Die Zusammenarbeit mit älteren Menschen war ihr jedoch neu. «Es bereitet Freude, Seniorinnen und Senioren zu helfen und ihre Dankbarkeit zu spüren, wenn ich sie von administrativen Arbeiten entlaste», sagt die 61-Jährige. «Ich erlebe schöne, interessante Begegnungen mit bereichernden Gesprächen.»

Die Zeit kann man sich frei einteilen

Für die drei Mandate investiert Heidi Fluder wöchentlich etwa einen halben Tag. Zusätzlich besucht sie die Seniorinnen und Senioren alle zwei Wochen – die Zeit kann sie dabei frei einteilen. Eines der Mandate ist ganz besonders: Heidi Fluder begleitet eine Frau, die aus dem Kloster ausgetreten ist. Als Nonne musste sie ihr Leben lang nie selbst Administratives erledigen. Entsprechend wenig war sie auf das Leben ausserhalb des Klosters vorbereitet. Die freiwillige Mitarbeiterin von Pro Senectute unterstützt sie deshalb bei grundlegenden Aufgaben.



Foto: zVg

Doch wo zieht man bei einem freiwilligen Engagement die Grenzen? Aufgrund der entstandenen Nähe bitten Seniorinnen und Senioren schnell einmal um zusätzliche Hilfe – etwa bei Fahrdiensten oder beim Kauf einer neuen Brille. «Abgrenzung ist ein allgegenwärtiges Thema», sagt Heidi Fluder. «Das Zwischenmenschliche ist dabei eine interessante Herausforderung.» Ihr hilft es, auf andere Stellen oder Organisationen verweisen zu können. Sie wiederholt auch gerne ihren Aufgabenbereich, damit keine zusätzlichen Erwartungen entstehen. Bei fachlichen und menschlichen Herausforderungen steht der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Luzern stets unterstützend zur Seite. Heidi Fluder schätzt diese Zusammenarbeit sehr: «Wir werden ausgesprochen gut unterstützt, erhalten regelmässige Weiterbildungen und verfügen über ein hilfreiches Handbuch. Wir werden nie allein gelassen.»

Für Heidi Fluder ist das freiwillige Engagement eine wertvolle Mög-

lichkeit, der Gesellschaft etwas zurückzugeben – und dabei gleichzeitig selbst viel zu gewinnen.

TEXT: ANDREA HURSCHLER

Infoveranstaltung

Möchten Sie ältere Menschen administrativ unterstützen?

Immer mehr Menschen im AHV-Alter benötigen Hilfe beim Erledigen ihrer finanziellen oder administrativen Arbeiten. Der Bereich Treuhand+Steuern bietet fachliche Unterstützung und sucht Freiwillige, die ihre beruflichen und kaufmännischen Erfahrungen einsetzen möchten. Der Umfang des Engagements kann selbst gewählt werden. An unserer Infoveranstaltung geben wir einen Einblick in die Zusammenarbeit:

Donnerstag, 27. November:

17 bis 19 Uhr, LZ Auditorium, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Anmeldung:

lu.prosenectute.ch/
Freiwilligenarbeit

Auskunft:

Andrea Ramseier,
Bereichsleiterin Treuhand+Steuern,
Telefon 041 226 19 73



Schwedenrätzel

trop. Unpaarhufer	Ein-zeller	sichtbar		Fahrzeugteil	Haus-tiere			kurz für: um das		Knaben	Skirenn-sport-disziplin	Vorn. v. Brynner †	schweiz. Partei	eh. Berliner Flug-hafen		nord. Herden-tier
↘	↘			7	körper-eigene Abwehr	5					↘	↘	↘	↘		
fest, haltbar		Bank-schliess-fächer	↘					Rück-stände		Ver-grösse-rungs-gläser	↘					Frauen-name
↘					Vor-schrift		Waren-gestell	↘			9		nicht Böses		Vorn. v. Schau-spielerin Casta	↘
mit dem Schiff los-fahren		tibet. Mönche		anti, kontra	11					frz. Ko-mödien-dichter † 1673		gallert-artige Substan-zen	8			
↘							tragen-des Bauteil		wie ein Bauele-ment be-schaffen	↘						
↘			3		schweiz. Mundart: autor † (Ernst)		grosser Fluss	↘				Teil des Ober-körpers		lat.: und	6	
wirklich, konkret	Störung, Schaden		Wasser-fahr-zeuge	↘					ägypt. Gott der Schöp-fung		kathol. Heilige	↘				
bereit, fertig	↘					Präteri-tum von ziehen (1. Pers.)		Land-ungs-brücken	2					Grotten-molch		alt Bun-desrat (Adolf)
↘			Frage-wort (4. Fall)		Stoff-behau-ungen	↘				ital. Tonbez. für das E		griech. Vorsilbe: Ohr	↘			
Tanz-schritt		Abk.: Waren-zeichen		4	Binde-wort	↘		dürftig, bedau-ernswert	↘			1				
↘													Monats-name			
Thema, Sachver-halt		alte Leucht-dichte-einheit	10			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wörter suchen

In diesem Rätzel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend zwischen den Buchstaben verbergen.

CHRYSANTHEME	GIARDINA	MOHN
EISENKRAUT	HIBISKUS	ROSEN
ERLE	LILIEN	SAUERKLEE
FARN	LUPINE	TABAK
FOEHRE	MARGERITE	TANNE

O	Q	Z	P	R	C	U	G	M	P	R	W	M	P	I	L
F	C	U	R	N	H	E	Q	A	B	M	O	E	B	Q	S
O	H	Z	I	E	R	X	Z	R	N	T	C	P	R	T	B
K	D	T	N	H	Y	E	S	G	W	A	G	B	U	L	E
R	M	N	E	E	S	I	G	E	I	B	E	A	H	E	E
U	A	O	G	K	A	Z	R	R	F	A	R	N	L	Y	W
T	F	G	J	O	N	F	L	I	K	K	R	K	I	N	B
K	Y	R	M	T	T	I	J	T	N	I	R	D	L	T	C
C	P	L	M	H	H	Y	S	E	O	E	T	S	I	E	P
H	B	R	O	S	E	N	S	L	U	P	I	N	E	N	G
O	K	A	H	G	M	I	O	A	Q	G	K	U	N	B	A
P	I	T	N	F	E	B	S	H	I	B	I	S	K	U	S

Sudoku

Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Jede Zahl darf aber in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem

		8		3		9		
	4						2	
5			2	7	9			3
		2		9		3		
8		6	3		7	1		2
		3		8		5		
1			9	2	8			6
	8						4	
		7		5		8		



Gemeinsam statt einsam

Vom 15. September bis 25. Oktober 2025 führt Pro Senectute Kanton Luzern die traditionelle Herbstsammlung durch.

In dieser Zeit verschicken wir Spendenbriefe und in einigen Gemeinden gehen Sammelnde von Haustür zu Haustür und fragen nach einer Spende.

In den folgenden Gemeinden sind die vor Ort wohnhaften Spendensammelnden unterwegs:

Aesch, Alberswil, Altbüron, Altwis, Ballwil, Buchrain, Buchs, Dagmersellen, Ettiswil, Flüfli, Grossdietwil, Hasle, Hellbühl, Inwil, Kleinwangen/Lieli, Kottwil, Langnau bei Reiden, Luthern, Malter, Menznau, Ohmstal, Richenthal, Romoos, Ruswil, Schongau, Schötz, Schüpfheim, Sörenberg, Uffikon, Ufhusen.

Falls Sie an der Haustür unsicher sind, ob jemand wirklich für Pro Senectute sammelt – fragen Sie nach der Sammelbewilligung, welche von der Kantonspolizei ausgestellt ist. Zudem haben die Sammelnden auch Spendenflyer mit Einzahlungsschein dabei. Sicherheit geht vor!

Ein Teil der Spenden wird für die Altersarbeit vor Ort verwendet

Ein Viertel des gespendeten Geldes der jährlichen Herbstsammlung wird in den Gemeinden eingesetzt. Drei Viertel der Spendengelder geht an Pro Senectute Kanton Luzern. Unter anderem fliesst ein Teil in Projekte, die ein

aktives Alter fördern und in Hilfsfonds, mit welchen wir armutsbetroffene ältere Menschen schnell und unkompliziert unterstützen können.

Jede Spende trägt auch dazu bei, dass wir unsere Beratungen für Betroffene und deren Angehörige kostenlos anbieten können.

Jetzt spenden

QR-Code mit Twint-App scannen oder für Online-Banking. Die Überweisung via Online-Banking generiert am wenigsten Gebühren.





1. OKTOBER

Wir sind alt – na und?

Zum UNO-Tag der älteren Menschen organisiert das städtische Forum Luzern60plus am 1. Oktober um 18 Uhr, im Marianischen Saal an der Bahnhofstrasse 18, Luzern, eine Veranstaltung mit dem Titel «Wir sind alt – na und?».

Als Gastredner konnte alt Bundesrat Moritz Leuenberger gewonnen werden. Er wird ein Referat unter dem Titel «Die Würde des Menschen und die Demokratie» halten. Ausgehend vom Thema des Referats wird anschliessend ein Podiumsgespräch stattfinden.

Neben Moritz Leuenberger diskutieren die Altersforscherin Prof. Dr. Sabina Misoch, die Schriftstellerin Isolde Schaad sowie der «malende Lebenskünstler» und Vertreter des Forums Luzern60plus, Pietro Abt, Fragen zu Würde, Altersdiskriminierung, Auswirkungen der Digitalisierung u. a.

Die Gesprächsleitung hat die Journalistin Barbara Stöckli. Die Veranstaltung schliesst an das Thema «Das hohe Alter» an, welches das Forum dieses Jahr zum Schwerpunkt gemacht hatte.

■ **Eintritt:** frei, die Platzzahl ist beschränkt

■ **Türöffnung:** 17.30 Uhr

AUGUST BIS DEZEMBER 2025

Qi Gong für Menschen mit Demenz

Das kostenlose Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und Begleitpersonen

■ **Kurstermine:** jeweils montags, 10 bis 11 Uhr, 6. Oktober, 20. Oktober, 3. November, 17. November, 1. Dezember, 15. Dezember

■ **Ort:** Begegnungszentrum «F*iz, Frauen im Zentrum» im Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern

■ **Anmeldung:** Telefon 041 500 46 86

■ **E-Mail:** luzern@alz.ch



6. NOVEMBER

Pflegende Angehörige

Infoveranstaltung

■ **Programm:**

Begrüssung durch Gerda Jung (Bild), Sozialvorsteherin Hildisrieden; Input Irene Steiner, Pro Senectute (Vorstellung Angebot Sozialberatung, insbesondere Thema «Pflegende Angehörige»); Input Caritas Schweiz, Anstellung von pflegenden Angehörigen

■ **Ort:** Pfarreizentrum, Hildisrieden

■ **Zeit:** 19 Uhr

■ **Eintritt:** frei, im Anschluss Apéro/Kaffee



CAFÉ TROTZDEM

Treffpunkte für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die beliebten Café TrotzDem von Alzheimer Luzern gibt es in Adligenswil, Entlebuch, Hochdorf, Luzern, Reiden, Rothenburg, Sursee und Willisau sowie als Sonntags-Café in Luzern.

Die Treffs bieten die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die von einer Fachperson betreuten «Café TrotzDem» sind Orte, an denen sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos und steht allen Interessierten offen. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



■ **Infos sowie die Daten** in den einzelnen Gemeinden finden Sie unter www.alzheimer-schweiz.ch/de/luzern

agenda

PRO SENECTUTEIMPULS

Jetzt
anmelden

«Lebenskunst (im) Alter» – Potenzial – Chance – Herausforderung

Der Schlüssel zu einem guten Altern ist, das eigene Altern bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und zu bejahen. Wie wir altern, können wir ein gutes Stück weit selbst bestimmen.

Dazu braucht es eine entsprechende psychisch-mentale Einstellung und eine Lebenskunst des Alters, die uns anleitet, die Chancen des Alters wahrzunehmen und seine Herausforderungen mutig anzunehmen.

Nach dem Inputreferat «Lebenskunst des Alters» von Dr. Heinz Rüegger berichten spannende Persönlichkeiten aus ihrem Leben.

Weggis, Mittwoch, 29. Oktober:

Talk mit Bernadette Schaller, aktive Pensionärin mit Lebenserfahrung, und Jürg Lauber, Sozialarbeiter, Kommunikationstrainer und Theaterschaffender

Hochdorf, Dienstag, 4. November: Talk mit Renato Cavoli, Autor und Regisseur von Laientheatern; Bernadette Schaller

■ **Zeit:** jeweils von 14 bis 16.30 Uhr (Türöffnung 13.30 Uhr)

■ **Eintritt:** frei

■ **Anmeldung:** erwünscht unter lu.prosenectute.ch/ Impuls oder Telefon 041 226 11 93



Fotos: zVg

PRO SENECTUTEKONZERT



Start Vorverkauf Neujahrskonzerte

Der **Vorverkauf für die beiden Neujahrskonzerte** am Mittwoch, 1. Januar 2026 im Luzerner Theater mit dem Seniorenorchester und der Musical Factory startet am **1. Oktober, um 13 Uhr**.

■ Weitere Infos folgen in der zenit-Ausgabe 4/2025 oder auf www.prosenectute/Konzert



NOVEMBER 2025

Seniorenbühne Biosphäre Entlebuch

Im November ist die Seniorenbühne Biosphäre Entlebuch mit ihrer fünften Produktion «Aues easy, keis Problem» unterwegs.

■ Die geplanten Aufführungen und weitere Infos finden Sie unter www.seniorenbuehne-entlebuch.ch

HERBST 2025

Im Museum Luzern wird der Herbst zum Erlebnis

Eine neue Theatertour, bewegende Plakate, kreative Jugendstimmen und spannende Ausstellungen – im Museum Luzern wird der Herbst zum Erlebnis. Mit Schauspielerinnen und Schauspielern geht es auf eine Entdeckungsreise, die Einblick in 85 000 Jahre Luzerner Geschichte gibt. In der Ausstellung YOUseum zeigen Jugendliche ihre Sicht auf die Welt.

Luzern erzählt: In feierlichem Rahmen werden die Gewinnerplakate der eingereichten Geschichten der Öffentlichkeit gezeigt. Weiter gibt es einen spannenden Streifzug durch Natur und Vergangenheit. Auf dem Kasernenplatz können bei der Pilzkontrolle die Funde geprüft werden.

■ Infos zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.museumluzern.ch



Schloss Hallwyl – Kultur- und Naturerlebnis

Schloss Hallwyl ist eines der schönsten Wasserschlösser der Schweiz. Das Museum zeigt das bewegte Leben der Adelsfamilie von Hallwyl. Vor den Schlossmauern lockt das Naturschutzgebiet des Hallwilersees.

Museum Aargau, Schloss Hallwyl, Seengen
www.schlosshallwyl.ch

Das romantische Schloss Hallwyl bietet viel Geschichte und Natur. Im Museum tauchen Besucherinnen und Besucher in die eindrückliche Geschichte der Familie von Hallwyl ein. Das Kleinadelsgeschlecht hat sich in seiner über 800-jährigen Geschichte vielfältig hervorgetan: auf eidgenössischen Schlachtfeldern, an europäischen Höfen, in Wissenschaft, Politik und Handel sowie in der Finanzwelt.

Beim Rundgang mit Audioguide erzählen Familienmitglieder über ihr Leben. Auch einfache Leute wie die Bauern und Untertanen der Herrschaft Hallwyl kommen zu Wort. Im Verliesturm erklingen heute noch die schaurigen Klagen der Gefangenen.

Nach dem Besuch im Museum lädt der idyllische Schlosshof mit Bistro zum Verweilen ein. Vom Schloss Hallwyl ist es zudem nur ein Katzensprung ins einzigartige Naturschutzgebiet am Hallwilersee. Das Wasserschloss selbst liegt idyllisch auf drei Inseln, sanft umgarnt vom Aabach.

Führungen und Veranstaltungen

Museum Aargau bietet auf Schloss Hallwyl auch Führungen an. Neu ist



die szenische Führung zu Wilhelmina, der letzten Schlossbesitzerin. Sie berichtet auf einem Rundgang von ihrer speziellen Beziehung zum Schloss Hallwyl.

Abenteuerlustige buchen den Schloss-Foxtrail, eine erlebnisreiche Schnitzeljagd am Hallwilersee und durchs Schloss. Bekannt ist Schloss Hallwyl auch für seine traditionsreichen Veranstaltungen (u. a. Mosttage im Oktober) und kulturellen und gesellschaftlichen Anlässe.

clubGespräch Lebensgeschichten, die bewegen!

Öffentlicher Anlass

Mittwoch, 22. Oktober 2025

18 Uhr, LZ Auditorium, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Eintritt
frei!



mit **Sabine Dahinden Carrel**
Fernsehmoderatorin und Redaktorin

und **Thierry Carrel**
Prof. Dr. med. Dr. h.c., Herzchirurg und
Gemeinderat Vitznau LU

PRO SENECTUTE

GönnerVerein
Kanton Luzern

Moderation:
Kurt Sidler, Präsident Gönnerverein

www.lu.prosenectute.ch/goennerverein



agenda

cinedolce vita
Seniorenkino

Das neue Programm startet

Im sechzehnten Jahr von CINEDOLCEVITA gibt es Dokumentarfilme und Spielfilme zu sehen.

7. OKTOBER

Nos Chastè – Das Schloss Tarasp und seine märchenhafte Geschichte

Von Susanna Fanzun, Schweiz 2024, 61 Min.,
Luzerner Premiere, anschliessend Gespräch mit der Regisseurin

Anhand von dokumentarischen und animierten Filmelementen erzählt Fanzun die ereignisvolle Geschichte der jahrhundertealten Burg.



28. OKTOBER

I Giacometti

Von Susanna Fanzun, Schweiz 2023, 100 Min.
Die Engadiner Regisseurin begibt sich auf die Spuren der Familie Giacometti.



13. NOVEMBER

Golden Seniors

Von François Kohler, Schweiz 2023, 83 Min.,
Luzerner Premiere
Das Abenteuer von fünf Senioren, die sich auf ein intensives Training ihres Geistes einlassen.



2. DEZEMBER

Clara Haskil – Der Zauber der Interpretation

Von Pascal Cling, Prune Jailliet, Pierre-Olivier François, CH 2017, 92 Min.
Was machte die Pianistin zu einer herausragenden Interpretin? Erinnerungen aus ihrem Leben.



- **Wo:** stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama
- **Eintritt:** CHF 13.–
- Kino und Kinokasse im Untergeschoss, Lift vorhanden
- **Reservation empfohlen:** Telefon

041 410 30 60 oder info@stattkino.ch,
www.stattkino.ch

+ Dieses Angebot wird vom Bund unterstützt, weil es die Autonomie von älteren Menschen fördert.

Fotos: zVg



Machen Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbys mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen «Bildung und Kultur»

24.9./ 22.10.	Digi-Treff, Maihof Luzern
24.9./22.10./19.11.	Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
24.9./29.10.	Tanznachmittag, Südpol Kriens
25.9./23.10./20.11.	Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
1.10./5.11.	Spazier-Treff, Bahnhof Luz.
9.10./13.11.	Spiel-Treff, Gameorama Luz.
9.10./6.11.	Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
9.10./6.11.	Disco 60+, Sousol Luzern
14.10./11.11.	Trauer-Café, Terranova Luz.
15.10./12.11.	Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
16.10./20.11.	Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern
21.10./11.11.	Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
24.10./21.11.	Denk-Fitness-Treff, Maihof Luzern u. Lindenpark Kriens

Weitere Informationen (Tel. 041 226 11 99)
lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen



Touren «Sport und Bewegung»

24.9.	Wanderung «Wildbeobachtungspfad Niederbauen - Stockhütte»
30.9.	Velotour «Obwaldner-Lau- Schlegelsägi»
30.9.	MTB «Obwaldner Umrundung»
1.10.	Wanderung «Vom Simmental zum Thunersee»
9.10.	Wanderung «Über den Morgartenberg zum Raten»
14.10.	Velotour «Rund um den Born»
16.10.	MTB «Brennwald-Hochflue-Volligen»
23.10.	Wanderung «Von Winzerdorf zu Winzerdorf am Bielersee»
28.10.	Velotour «Um den Ruswilerberg»
29.10.	«Kastanienwanderung Bellinzona»
4.11.	«Abschluss Velotour»
4.11.	«Abschluss MTB-Tour»
5.11.	Herbstwandlung «um die Habsburg»
20.11.	Wanderung «St. Urban über die Wässermatten in den Kanton Bern»

Weitere Informationen (Tel. 041 226 11 99)
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen





Foto: zVg

Das Eigenheim – ein Traum auf Zeit

Die meisten Wohneigentümer stehen irgendwann vor der Entscheidung, wie es mit den eigenen vier Wänden weitergehen soll. Die Frage lautet dann: Im Eigenheim bleiben und vielleicht umbauen oder lieber weitergeben oder verkaufen? Wer Sicherheit im Alter möchte, sollte sich frühzeitig mit den verschiedenen Möglichkeiten auseinandersetzen.

Viele träumen von den eigenen vier Wänden. Dennoch ist der Erwerb von Wohneigentum heute nicht mehr zwingend ein Entscheid fürs Leben. Gerade mit Blick auf die Pensionierung stehen viele Wohneigentümerinnen und -eigentümer vor der Frage, welche Wohnsituation und Lebensform für sie im Alter die richtige ist.

Bedürfnisgerecht wohnen

Das Eigenheim ist oft mehr als nur eine Immobilie – es ist ein Zuhause, voller Erinnerungen und Werte. Viele möchten deshalb gerne so lange wie möglich in der eigenen Immobilie wohnhaft bleiben, auch nach der Pensionierung. Neben der emotionalen Bindung gibt es auch finanzielle Vorteile: Im Gegensatz zum Wohnen zur Miete können die Wohnkosten beispielsweise nach der Pensionierung durch eine gezielte Amortisation der Hypothek erheblich gesenkt werden. Wer möglichst lange in der eigenen Liegenschaft bleiben möchte, sollte vorausschauend planen und mögliche Investitionen für Modernisierungen bedenken – sei dies für altersgerechte

Räume, eine neue Küche oder den Ersatz des fossilen Heizungssystems. So kann man sicherstellen, dass der Wohnkomfort auch im Alter weiterhin den eigenen Ansprüchen entspricht.

Geregelt weitergeben

Auch wenn viele gerne bis ins hohe Alter in der eigenen Immobilie bleiben wollen, ist das nicht immer möglich. Ein schlechter Anschluss zum öffentlichen Verkehr oder die fehlende Barrierefreiheit kann im Alter der Grund für einen Auszug sein. Viele möchten dabei ihr Haus oder ihre Wohnung in der Familie behalten und an die eigenen Kinder oder andere Nachkommen weitergeben.

Wer sein Wohneigentum zu Lebzeiten innerhalb der Familie weitergeben will, sollte sich frühzeitig Gedanken machen, wem und zu welchem Preis er die Liegenschaft weitergeben möchte. Grundsätzlich gilt die (teilweise) unentgeltliche Weitergabe des Eigentums an Nachkommen als Erbvorzug und der Schenkungsbetrag muss bei

der Erbteilung an den Erbteil angerechnet und gegenüber allfälligen Geschwistern ausgeglichen werden.

Auch wenn man erst auf den Todesfall hin (z.B. im Testament) festlegen will, wer die Liegenschaft als Erbe erhalten soll, gelten dieselben Prinzipien. Und für beide Varianten gilt: Alle Nachkommen sollten offen und transparent informiert werden, um eine gemeinsame Lösung zu finden, mit der alle einverstanden sind. So können Konflikte und Erbstreitigkeiten vermieden werden.

Zum optimalen Zeitpunkt verkaufen

Möchte man nicht im Wohneigentum bleiben und ist eine familieninterne Weitergabe kein Thema, bleibt der Verkauf. Dabei ist es zunächst wichtig, den Marktwert der eigenen Immobilie zu kennen. Sofern man den Zeitpunkt des Verkaufs selbst bestimmen kann und dieser nicht aus finanziellen oder gesundheitlichen Gründen überstürzt erfolgen muss, sollte man sich für den Verkaufsprozess Zeit nehmen. Oft lohnt es sich abzuwarten, bis man einen Käufer findet, der bereit ist, den gewünschten Betrag zu zahlen. Wer keinen Zeitdruck hat, kann zudem den Verkaufszeitpunkt besser auf die Marktlage ausrichten, was einen höheren Verkaufspreis bedeuten kann.

Ob Verbleib, Weitergabe oder Verkauf – entscheidend ist es, frühzeitig die richtigen Weichen für eine sichere Zukunft zu stellen. Ihre Bankberaterin oder Ihr Bankberater zeigt Ihnen gerne Ihre finanziellen Rahmenbedingungen auf und hilft Ihnen, die optimale Lösung für Sie zu finden.

Raiffeisen – Ihre Expertin rund ums Eigenheim

Haben Sie Fragen zu den Möglichkeiten für Ihr Eigenheim im Alter? Ihre Kundenberaterin oder Ihr Kundenberater kennt Ihre individuelle Situation und unterstützt Sie gerne bei allen Fragen rund um Ihr Eigenheim oder in der Nachlassberatung. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit, einen Beratungstermin zu vereinbaren, finden Sie auf der Webseite raiffeisen.ch/eigenheim-im-alter

RAIFFEISEN

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/PROJEKTE

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.pro-
senectute.ch

BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

GÖNNERVEREIN

Telefon 041 226 11 88
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein
goennerverein@lu.pro-
senectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

MAHLZEITENDIENST

Telefon 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

FREIWILLIGENARBEIT

Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

TREUHANDDIENST

Telefon 041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Luzern, Sursee, Hochdorf,
Schüpfheim
Anmeldung erforderlich
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Region Luzern, Kriens,
Rontal, Weggis, Vitznau
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/
Reussbühl, Michelsamt, Seetal,
Sempach, Neuenkirch
Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Region Willisau, Sursee,
Entlebuch
Menzbergstrasse 10
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

Spenden

Jede Spende trägt auch dazu bei, dass Pro Senectute ihre
Beratungen für die Betroffenen kostenlos anbieten kann.

Am wenigsten Gebühren entstehen bei einer Spendenüber-
weisung per E-Banking:

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9



Rätsel- Lösungen

2	7	8	6	3	4	9	1	5
3	4	9	8	1	5	6	2	7
5	6	1	2	7	9	4	8	3
4	1	2	5	9	6	3	7	8
8	5	6	3	4	7	1	9	2
7	9	3	1	8	2	5	6	4
1	3	4	9	2	8	7	5	6
9	8	5	7	6	3	2	4	1
6	2	7	4	5	1	8	3	9

O	Q	Z	P	R	C	U	G	M	P	R	W	M	P	I	L
F	C	U	R	N	H	E	Q	A	B	M	O	E	B	Q	S
O	H	Z	I	E	R	X	Z	R	N	T	C	P	R	T	B
K	D	T	N	H	Y	E	S	G	W	A	G	B	U	L	E
R	M	N	E	E	S	I	G	E	I	B	E	A	H	E	E
U	A	O	G	K	A	Z	R	R	F	A	R	N	L	Y	W
T	F	G	J	O	N	F	L	I	K	K	R	K	I	N	B
K	Y	R	M	T	T	I	J	T	N	I	R	D	L	T	C
C	P	L	M	H	H	Y	S	E	O	E	T	S	I	E	P
H	B	R	O	S	E	N	S	L	U	P	I	N	E	N	G
O	K	A	H	G	M	I	O	A	Q	G	K	U	N	B	A
P	I	T	N	F	E	B	S	H	I	B	I	S	K	U	S

			V				Z	U		B						R	
T	A	P	I	R			I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M
	M		S	A	F	E	S		B		L	U	P	E	N		
S	O	L	I	D		G		R	E	G	A	L		G		H	
	E		B		G	E	G	E	N		L		G	E	L	E	
A	B	L	E	G	E	N		S		M	O	D	U	L	A	R	
R	E	A	L		B		S	T	R	O	M		T		E	T	
		M		B	O	O	T	E		L		B	E	R	T	A	
	P	A	R	A	T		R		P	I	E	R	S		I		
P	A	S		L		Z	E	L	T	E		U		O	T	O	
	N		W	Z		O	B		A	R	M	S	E	L	I	G	
A	N	G	E	L	E	G	E	N	H	E	I	T		M	A	I	
	E		N	I	T												

SPAZIERGANG

AZB

CH-6002 Luzern
P.P./Journal

Post CH AG

zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Postfach, 6002 Luzern

**DEZ
2025
/
JAN
2026**

**KKL LUZERN
KONZERTSAAL**

ZWEI GROSSE SINFONIEERLEBNISSE IM KKL LUZERN

*Erleben Sie Regula Mühlemann
beim Neujahrskonzert –
die Stimme Luzerns, die man
weltweit hört.*

Möchten Sie kurzweilige Konzertabende in bester Gesellschaft verbringen? Und dabei grosse Musik erleben, die neue Welten öffnet? Bei den Sinfoniekonzerten des Luzerner Sinfonieorchesters sind Sie als besonderer Gast dabei. Als ZENIT-Leserinnen und -Leser erhalten sie für zwei Konzerte 20% Rabatt in den ersten drei Ticketkategorien.

Adventsmatinée im KKL Luzern mit Alexandra Dovgan (Klavier) sowie dem Luzerner Sinfonieorchester unter der Leitung von Dinis Sousa
Sonntag, 14. Dezember 2025, 11 Uhr KKL Luzern, Konzertsaal

Preise Regulär: CHF 135 | 105 | 75 | 50 | 25

Preise für Zenit-Leser: CHF 108 | 84 | 60 | 50 | 25

Neujahrskonzert – Neujahrswalzer, Arien und spanisches Feuer mit Regula Mühlemann (Sopran) und María Dueñas (Violine) sowie dem Luzerner Sinfonieorchester unter der Leitung von Michael Sanderling
Donnerstag, 1. Januar 2025 (17 Uhr)
Freitag, 2. Januar 2024 (11 Uhr)
KKL Luzern, Konzertsaal

Preise Regulär: CHF 135 | 105 | 75 | 50 | 25

Preise für Zenit-Leser: CHF 108 | 84 | 60 | 50 | 25

Beratung, Tickets und Information:

Telefon +41 41 226 05 15

E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

Bitte das Stichwort «ZENIT» erwähnen.



Bestellung:

Oder senden Sie Ihre **Bestellung mit Stichwort «ZENIT»** inklusive Kopie Ihres Personalausweises an:
Luzerner Sinfonieorchester,
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern
E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte, wie auch das Klavierfestival «Le Piano Symphonique» im Januar 2026, Angebote, weiterführende Informationen zur Saison 2025/26 finden Sie unter: sinfonieorchester.ch

**LUZERNER
SINFONIEORCHESTER**

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN