



Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil

Am Santenberg

Ausgabe 2022

Wissenswertes von A bis Z

für Seniorinnen und Senioren 60+

Trägerschaft: Gemeinde Egolzwil | Gemeinde Wauwil | Kirchgemeinde Egolzwil-Wauwil

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Inhaltsverzeichnis	2-3
Ärzte (in der Umgebung)	4
AHV-Bezug (Vorgehen)	5
AHV-Ausgleichskasse Luzern	6
Alarmnotruf zu Hause u unterwegs	7
Alters- und Pflegeheime	8
Alterswohnungen	76
Beschwerdestelle für das Alter	9
Bestattungen	10
Besuchergruppe	11
Bewegung und Fitness	26-27
Biffig – umsorgt leben	12
Coiffeuse	13
Dargebotene Hand - Sorgentelefon	14

Thema	Seite
Demenz	15
Demenzbetreuung - Haus Herbstzytlos	16
Demenzbetreuung - Hof Obergrüt	17
Docupass	18
Entlastungsdienst	19
Ergänzungsleistungen	20
Ernährung im Alter	21
Erwachsenenschutzrecht (KESR)	22
Fahrdienste	23
Ferienbett / Kurzaufenthalt	24
Finanzielle Sicherheit	25
Fitness und Bewegung	26-27
Freiwilligenarbeit	28
Freizeitbeschäftigungen	29

Thema	Seite
Fusspflege zu Hause	30-31
Gesundheit im Alter	32-33
Gut hören im Alter	34
Haushaltshilfe	35
Hilflosenentschädigung der AHV	36
Hilfsmittel der AHV	37
Hindernisfreies Wohnen	38
Inkontinenz	39
Krankenmobilen	40
Krankenpflege zu Hause	41
«Kreis frohes Alter»	42
Kulturelles	43-44
Mittagstisch	45
Nachbarschaftshilfe	46

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Notruf zu Hause	7
Notruf-Nummern	47
Organspende	48
Palliative Care	49
Patientenverfügung	50
Pflegefinanzierung	51
Pflegeheime	8
Pro Senectute	52
Psychische Gesundheit im Alter	53
Seelsorge	54
Senioren im Klassenzimmer	55
Seniorenrat	56
Sicherheit im Alter	57
Sicherheit im Strassenverkehr	58

Thema	Seite
Sicherheit zu Hause	58
Sorgentelefon Dargebotene Hand	13
Sozialamt	60
Spitex	61
Sterbebegleitung (Palliativ)	62
Steuererklärung	63
Sucht im Alter	64
Teilungsamt	65
Telefonketten	66
Testament	67
Todesfall	68
Traversa	69
UBA Beschwerdestelle Alter	9
Velofahrten	70

Thema	Seite
Vereine für Senioren	71
Vorsorgeauftrag	72
Wanderungen	73
Wohnformen im Alter	74-76
Wohnungen für Senioren	77
Zivilstandsamt	78
DOKUMENT ABHOLEN	79

A

Ärzte

Klein Gerhard

Dr. med. FMH Allgemein Medizin
Glasiweg 2, 6242 **Wauwil**

PFGM GmbH Medicalcenter

Sprechstunden nach Vereinbarung
MO-FR 8-12h & 14-18h

☎ 041 980 55 55

Hausarztpraxis Schötz GmbH

Dres. M. Pemberger & M. Todorov
Ohmstalerstrasse 8, 6247 Schötz

Sprechstunden nach Vereinbarung

☎ 041 984 00 50

Doktorhuus Praxis

Vorstatt 6, 6244 **Nebikon**

Sprechstunden nach Vereinbarung

☎ 062 756 16 26

Praxis Gruppe Ettiswil

Dorf 9, 6218 Ettiswil

Sprechstunden nach Vereinbarung

☎ 041 980 28 88

Hinweis:

Weitere wichtige Telefonnummern finden Sie unter **N**
wie **Notruf**-Nummern

Kontakte für Notfälle:

Notfallpraxis Sursee

☎ **0900 11 14 14**
(Fr. 3.23 pro Minute)

Ärzte Notruf Luzern

☎ **0900 11 14 14**
(Fr. 3.23 pro Minute)

Mobile Ärzte

☎ **061 485 9000**

A

AHV-Bezug

Anmeldung zum Bezug von Renten

Wer seine Altersrente beziehen möchte, muss den Anspruch anmelden.

Es ist empfehlenswert, die Anmeldung 3 bis 4 Monate vor dem Erreichen des Rentenalters einzureichen.

Die Anmeldeformulare sind bei den AHV-Ausgleichskassen und Ihren Zweigstellen erhältlich.

Die AHV-Zweigstelle (jeweilige Gemeindekanzlei) ist zuständig für alle Fragen rund um die AHV und IV (**Anmeldungen, Formularbezug**, Auskünfte etc.).

Hinweis:

Im Rahmen des flexiblen Rentenalters können Frauen und Männer den Bezug der Altersrente

- ▶ um 1 oder 2 Jahre vorziehen
- ▶ um 1 bis höchstens 5 Jahre aufschieben

WAS Wirtschaft Arbeit Soziales
Ausgleichskasse Luzern
Würzenbachstrasse 8, Postfach, 6000 Luzern 15
☎ 041 209 00 01

Kontakte:

AHV-Zweigstelle Egolzwil
Gemeindeverwaltung, Dorfchärn
☎ 041 984 00 10

AHV Zweigstelle Wauwil
Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 5
☎ 041 984 11 11

A

AHV-Ausgleichskasse Luzern

Die AHV ist der bedeutendste Pfeiler der **Alters- und Hinterlassenenvorsorge** in der Schweiz (1. Säule). Sie soll den Existenzbedarf im Alter oder im Todesfall decken. Als Volksversicherung ist die AHV für alle obligatorisch.

Die IV ist der bedeutendste Pfeiler der **Invalidenvorsorge** in der Schweiz (1. Säule). Wie die AHV ist sie eine obligatorische Versicherung. Sie hat zum Ziel, den Versicherten mit Eingliederungsmassnahmen oder Geldleistungen die Existenzgrundlage zu sichern, wenn sie invalid werden.

Die Erwerbsersatzordnung (EO) bietet einen angemessenen Ersatz für den Erwerbsausfall bei Dienstpflicht und Mutterschaft.

Die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV (EL) helfen dort, wo die Renten und das Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken.

Hinweis:

Die Berufliche Vorsorge (BV), die Arbeitslosenversicherung (ALV), die Krankenversicherung (KV), die Unfallversicherung (UV) und die Militärversicherung (MV) sind ebenfalls Einrichtungen der schweizerischen Sozialvorsorge.

Kontakte:

AHV-Zweigstelle Egolzwil
Gemeindeverwaltung, Dorfchärn
☎ 041 984 00 10

AHV Zweigstelle Wauwil
Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 5
☎ 041 984 11 11

A

Alarmnotruf zu Hause und unterwegs

Immer mehr ältere Menschen entscheiden sich für einen Notruf zu Hause. Ein Notruf zu Hause lässt Sie rund um die Uhr unabhängig und selbststimmt in den eigenen vier Wänden leben.

Ein Sturz, Schwindel, ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall, gesundheitliche Probleme, Unwohlsein... Sie sind alleine zu Hause! Ob beim Treppensteigen, beim Giessen Ihrer Balkonblumen oder beim Duschen, dank einem Notruf-System haben Sie stets ein sicheres Gefühl. Auch Ihre Angehörigen sind beruhigt.

Mit einem bewährten Notruf-System werden Sie sofort mit der Notruf-Zentrale verbunden und Hilfe kann unverzüglich in die Wege geleitet werden.

Wenn Sie gerne unterwegs sind, haben Sie mit einem mobilen Notruf-System auch ausser Haus eine komfortable Sicherheit. Mit Ihrem Mobiltelefon oder einem anderen geeigneten Gerät können Sie jederzeit den Kontakt zur Notrufzentrale aufnehmen.

Hinweise:

Die Biffig AG, Schötz, verfügt über spezielle Prospekte verschiedener Notruf-Systeme

Individuelle Beratung durch das Schweiz. Rote Kreuz bei Ihnen zuhause oder in Luzern. Das SRK bietet auch persönliche Betreuung und Installation, sowie weitere Dienstleistungen an.

Kontakte:

Schweizerisches Rotes Kreuz Luzern
Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern

☎ 041 418 70 10 / 058 400 44 90

@ www.rotkreuz-notruf.ch ✉ info@srk-luzern.ch

SmartLife Care Swisscom ☎ 0800 800 800

Limmex AG, 8048 Zürich ☎ 044 577 74 00

Vitaltel AG, 4153 Reinach ☎ 061 261 62 46

A

Alters- und Pflegeheime

Die Gemeinden Egolzwil und Wauwil sind dem **Regionalen Alters- und Pflegezentrum Feldheim in Reiden** angeschlossen. Für Egolzwil sind 3, für Wauwil 6 Pflegeplätze reserviert.* Weitere Heime in der Umgebung:

Biffig AG		Sonnbühl, Wohnen im Alter	
Schötz	041 984 23 00	Ettiswil	041 984 28 28
Alterszentrum Eiche		Meierhöfli, Wohnen im Alter	
Dagmersellen	062 748 68 68	Sempach	041 462 67 67
Alterszentrum Zopfmatt		Alterszentrum St. Martin	
Willisau	041 972 52 52	Sursee	041 925 07 00
Alters- und Pflegeheim Waldruh			
Willisau	041 972 55 55		

Hinweis:

*Je nach Stand der Belegung und der Dringlichkeit kann es vorkommen, dass eine vorübergehende Platzierung in einem anderen Heim erfolgt.

Vor dem Heimeintritt muss eine Kostengutsprache der Gemeinde eingeholt werden. Kontaktieren Sie dazu die Sozialvorsteherin.

Kontakte:

Leiter Feldheim Reiden	Geschäftsführer Biffig AG
Roland Meier	Stefan Wülser
☎ 062 749 49 40	☎ 041 984 23 00
Sozialvorsteherin Egolzwil	Sozialvorsteherin Wauwil
Antoinette Wicki	Gisela Wiedmer-Billich
☎ 041 984 00 10	☎ 041 545 82 93

B

Beschwerdestelle für das Alter (UBA)

Die «Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter» (UBA) ist ein politisch und konfessionell unabhängiger Verein, welcher sich für die Rechte älterer Menschen einsetzt. Sie hilft bei Problemen wie Übervorteilung, entwürdigender Behandlung und Vernachlässigung. Zudem unterstützt sie die Angehörigen der Betagten und in der Altersarbeit Tätige bei Konfliktsituationen.

Die UBA Zentralschweiz berät ihre Klienten vertraulich, kompetent und unabhängig. Wo immer möglich, leistet sie Hilfe zur Selbsthilfe, das heisst, sie unterstützt die Beschwerdeführer dabei, eigenständig zu handeln. Das Ziel der UBA ist es, annehmbare Regelungen für alle Beteiligten zu finden.

Quelle: Broschüre UBA

Hinweis:

Die UBA wird von pensionierten Fachpersonen betreut, welche ehrenamtlich arbeiten. Die Dienstleistungen sind daher unentgeltlich.

Trägerschaften:

Curaviva, Pro Senectute, Schweizerisches Rotes Kreuz, Spitex

Kontakt:

UBA Zentralschweiz
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

☎ 0848 00 13 13

☎ 058 450 60 60

✉ info@uba.ch

@ www.uba.ch

B

Bestattungen

Bei der **Erdbestattung** wird der Sarg durch das Bestattungsinstitut in die Totenkapelle gebracht. Es ist möglich, den Sarg auch noch einige Zeit zu Hause zu behalten. Wenn der Tod in der Nacht eintritt und der Tote richtig vorbereitet wird (Spitex), kann das Einsargen am folgenden Morgen vorgenommen werden. Bei der Erdbestattung muss die Beerdigung innerhalb von 48 bis 96 Stunden stattfinden.

Für die **Kremation** müssen Sie einen Termin vereinbaren. Dabei hilft der Bestatter weiter. Die meisten Kremationen finden in Langenthal statt. Es ist sinnvoll, den Sarg einige Zeit in der Leichenhalle aufzustellen, damit Abschied genommen werden kann und erst später zur Kremation zu bringen. Der Sarg kann aber auch direkt ins Krematorium gebracht werden. Für Transport, Kremation und Bestattungsart der Urne sind die Angehörigen verantwortlich. Der Bestatter hilft weiter.

Folgende Kriterien können zur Entscheidung Erdbestattung oder Kremation beitragen: Was ist der Wunsch des Toten? Gibt es ein Grab eines Verwandten, das in den nächsten 15 Jahren nicht aufgehoben wird? Wie wird die Betreuung des Grabes sein?

Hinweis:

Bei der Kremation stehen auf dem Friedhof folgende Möglichkeiten offen:

- ▶ Die Urne wird in das Grab eines Angehörigen gestellt
- ▶ Die Urne wird in ein eigenes Urnengrab mit Grabstein gestellt
- ▶ Die Asche wird im Gemeinschaftsgrab beigesetzt und der Name kann an die Inschriftenwand geschrieben werden

Kontakte:

Jöri Bestattungen GmbH, Egolzwil

☎ 041 980 42 42 / 079 643 45 32

www.joeri-bestattungen.ch info@joeri-bestattungen.ch

Walter Steiger, Bestatter, Dagmersellen

☎ 062 756 16 54 / 079 647 15 54

Krematorium Langenthal ☎ 062 922 81 21

Krematorium Luzern ☎ 041 240 31 30

B

Besuchergroupe

Möchten Sie gerne regelmässig besucht werden? Würden Sie gerne mit jemandem regelmässig plaudern oder spielen? Hätten Sie gerne Begleitung auf Spaziergängen? Brauchen Sie kleine Hilfestellungen im Alltag? Dann hilft die Besuchsgruppe weiter. Sie ist eine Initiative der **Pfarrei Egolzwil-Wauwil** und ein Angebot an alle Bewohnerinnen und Bewohner. Der Dienst ist unentgeltlich und die Besucherinnen und Besucher unterstehen der Schweigepflicht.

Warum eine Besuchsgruppe? Spontane Nachbarschaftshilfe ist nicht immer möglich. Viele leben allein oder haben keinen Gesprächspartner. Die Spitex mit dem Haushilfe-, Mahlzeiten-, Fahr- und Entlastungsdienst kann das Bedürfnis nach Kontakt und Beziehung nicht anbieten. Verwandte sind weit weg...

Wer wird besucht? Es werden alle besucht, die ein Bedürfnis anmelden: Junge, Alte, Kranke, Behinderte, Einsame, Frauen, Männer, Ehepaare, zu Hause oder im Heim.

Hinweis:

Für diese Besuchsgruppe werden Männer und Frauen aus den Gemeinden Egolzwil und Wauwil gesucht, welche Zeit und Lust haben, Menschen zu besuchen und darin eine sinnvolle Aufgabe sehen. Wenn Sie Interesse haben, Genaueres wissen möchten, wenden Sie sich an die Vermittlerin Marie-Theres Egli.

Kontakt:

Marie-Theres Egli
Grundhofstrasse 11, 6242 Wauwil

☎ 041 980 35 07

✉ mth_egli@hotmail.com

B

Biffig – umsorgt leben

Die Spitex Wauwil-Egolzwil, die Spitex Schötz und das Mauritiusheim Schötz AG haben sich zu einer neuen Organisation zusammengeschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 werden ambulante und stationäre Leistungen gebündelt durch die Biffig AG angeboten.

Die Spitex übernimmt dabei eine zentrale Rolle in der ambulanten Pflege und Betreuung. Die Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen werden ambulant für die drei Gemeinden Schötz, Wauwil und Egolzwil angeboten.

Über die ambulante und stationäre Betreuung hinaus bietet die Biffig AG auch einen Kundenservice an. Als kompetente Anlaufstelle und rund um die Uhr erreichbare Drehscheibe berät und unterstützt sie Personen in allen Fragen der Gesundheitsversorgung und Fragen im Alter. Diese Drehscheibenfunktion ist das Herzstück der neuen Organisation. Im Zentrum steht der Kunde mit seinen Bedürfnissen und erfährt kompetente Beratung, ob eine ambulante oder eine stationäre Betreuung für ihn das Richtige ist.

Die Biffig AG bietet zudem Events an, die sich an die ambulanten und stationären Kunden richten. Diese Veranstaltungen werden regelmässig auf der Webseite kommuniziert.

Hinweis:

Die Biffig AG bietet eine integrierte Gesundheitsversorgung an. Das heisst, ambulante und stationäre Leistungen werden aus einer Hand angeboten, damit individuell die beste Lösung für jeden Klienten gefunden werden kann.

Kontakt:

Biffig AG

Biffig 1, 6247 Schötz

☎ 041 984 23 00 Fax 041 984 23 04

✉ info@biffig.ch

@ www.biffig.ch

C

Coiffeuse

Sie haben keine Zeit, keine Lust oder können nicht mehr selbst zum Coiffeur gehen? Dann hilft Ihnen die mobile Coiffeuse weiter. Petra Staffelbach kommt zur vereinbarten Zeit zu Ihnen nach Hause, wo Sie in ruhiger und gewohnter Umgebung dieselbe Dienstleistungen wie in einem Coiffeurgeschäft geniessen können. Sie nimmt sich ausreichend Zeit, um auf Ihre individuellen Wünsche einzugehen und Sie zu beraten.

Angebot:

- ▶ Schneiden, Waschen, Föhnen, Einlegen
- ▶ Farbveränderungen
- ▶ Dauerwelle, dauerhaftes Strecken
- ▶ Festfrisuren
- ▶ u.a.m.

Hinweis:

Preise für die Dienstleistungen von Petra Staffelbach finden Sie hier: www.homecoiffeur.ch/preisliste/

Kontakt:

HOMECoiffeur
Petra Staffelbach
Postmatte 5, 6214 Schenkon
☎ 078 689 31 48
✉ petrastaffelbach@gmx.ch
@ www.homecoiffeur.ch

D

Dargebotene Hand – Sorgentelefon

Telefonhilfe, Krisentelefon, Telefonberatung, Nottelefon, Telefonseelsorge – bei grossen und kleineren Sorgen, Krisen, Angst, Depressionen.

Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle nicht nur für Menschen in schwierigen Lebenslagen, sondern auch für solche mit alltäglichen Sorgen, unabhängig von Alter, kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit. Die Dargebotene Hand nimmt über Telefon und Internet die Rolle eines verständnisvollen, einfühlsamen und unvoreingenommenen Gesprächspartners ein, der wirklich zuhört und mit dem die Ratsuchenden über alles reden können. Selbstverständlich unter Wahrung völliger Anonymität und hundertprozentiger Diskretion.

Als leicht zugängliches Angebot leistet Telefon 143 oder www.143.ch einen wichtigen Beitrag, um Krisensituationen aufzufangen und Kurzschlusshandlungen zu verhindern.

2020 hat die Dargebotene Hand den «Prix Courage Lifetime Award» des Beobachters erhalten.

Quelle: www.143.ch

Beratung per Telefon

Anrufende haben das Recht, anonym zu bleiben. Telefon 143 arbeitet deshalb ohne Anruferkennung und bewahrt nach aussen striktes Stillschweigen.

Beratung per Webmail

In der Online Beratung der Dargebotenen Hand bleiben Sie anonym. Die Mitarbeitenden sind an die Schweigepflicht gebunden. Der Kontakt vollzieht sich über eine gesicherte Internetleitung.

Kontakt:

Die dargebotene Hand

Sorgentelefon

📞 143

D

Demenz

Demenz ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheiten, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Alzheimer und die vaskuläre Demenz sind die häufigsten Formen. Demenz betrifft besonders die kognitiven Fähigkeiten wie das Denken, das Gedächtnis, die Orientierung und die Sprache. Dadurch sind erkrankte Personen im Verlauf der Demenz zunehmend in den Aktivitäten des täglichen Lebens eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen.

Früherkennung und -therapie lohnen sich, dadurch werden Symptome gemildert und die Krankheit verlangsamt. Dies bedeutet wiederum, dass Betroffene länger selbstbestimmt und selbstständig leben können.

Beobachten Sie bei sich oder Ihren Angehörigen mögliche Warnzeichen, empfiehlt sich eine zeitnahe Abklärung beim Hausarzt/ärztin. Für eine vertiefte Abklärung werden Sie vom Hausarzt/ärztin voraussichtlich an die Memory Klinik in Sursee überwiesen.

Quelle: alzheimer Schweiz

Hinweise:

Anlässe für Menschen mit Demenz und Angehörige bzw. Begleitung:

- Im Alterszentrum Zopfmatte in Willisau findet monatlich das Café TrotzDem statt
- Das Luzerner Sinfonieorchester veranstaltet spezielle Mittags-Konzerte
- Infostelle Demenz bietet Tanznachmittage, Jass-Treffs, Spazier-Treffs und offene Sportgruppen an
- Alzheimer Luzern bietet Schulung für Angehörige

Kontakt:

Infostelle Demenz
Region Sursee-Hochdorf-Willisau-Entlebuch
c/o Stadtverwaltung Sursee
Centralstrasse 9, 6210 Sursee
☎ 079 682 22 47
✉ verena.vey@alz.ch
@ www.alz.ch/lu

D

Demenzbetreuung – Haus Herbstzytlos

Demenz verändert und berührt den Menschen im tiefsten Innern seiner Persönlichkeit. Umso wichtiger ist eine liebe- sowie respektvolle Betreuung. Das Team Herbstzytlos vermittelt neue Lebensfreude und setzt sich für einen lebenswerten Alltag trotz Vergessens ein. Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bietet es Qualität mit Sinn und Verstand – sie sind mit Herz und Seele dabei.

Für Menschen mit Demenz aus der ganzen Schweiz stehen drei flexible Angebote zur Verfügung. Es umfasst maximal elf Plätze und bietet betreute Tages-, Kurz- sowie Erholungsaufenthalte an. Zudem bietet das Haus auch Überbrückungslösungen und neu auch ärztlich begleitete Einstellungszeiträume. Es stehen neun Schlaf- sowie zwei Tagesplätze zur Verfügung.

Quelle: Haus Herbstzytlos

Hinweis:

Das Haus «Herbstzytlos» ist ein Angebot der Stiftung Aktion Demenz

Kontakt:

Haus Herbstzytlos
Aktion Demenz
Schlosshalde 11 c-d
6216 Mauensee

☎ 041 920 20 80, Fax 041 920 20 81

✉ info@aktiondemenz.ch

@ www.aktiondemenz.ch

D

Demenzbetreuung – Hof Obergrüt

Seit Oktober 2005 werden auf dem **Hof Obergrüt** in **Sigigen** Menschen mit Demenz betreut. Das Angebot entlastet die Angehörigen und ermöglicht ihnen Kraft und Energie für ihren anspruchsvollen Alltag zu schöpfen. So können die Betroffenen länger in ihrem gewohnten Umfeld leben.

Dem Angebot „Tagesbetreuung und Ferienaufenthalte für Menschen mit Demenz“ liegt ein Betreuungskonzept mit moralisch-ethischer Haltung zu Grunde. Es lohnt sich, die Inhalte auf der Website hof-obergruet.ch zu lesen.

- ▶ Tagesbetreuung durch ausgebildete Personen von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr.
Andere Zeiten nach Vereinbarung.
- ▶ Ferienbetreuung mit individueller Aufenthaltsdauer
- ▶ Kompetente, liebevolle Betreuung und Pflege, auch nachts
- ▶ Abwechslungsreiche Mahlzeiten, auch für Diabetiker

Quelle: www.hof-obergruet.ch

Hinweis:

Luzia Hafner ist gelernte Pflegefachfrau und Bäuerin – Herbert Hafner Landwirt und Mechaniker. Beide haben Weiterbildungen mit dem Schwerpunkt Demenz besucht.

Ab dem 01.06.2012 sind die Dienstleistungen des Hof Obergrüt Krankenkassen anerkannt.

Kontakt:

Luzia und Herbert Hafner
Obergrüt
6019 Sigigen

☎ 041 490 12 57

✉ luzia.hafner@hof-obergruet.ch

@ www.hof-obergruet.ch

DOCUPASS – Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente

DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier, das persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält.

DOCUPASS ist modular aufgebaut und besteht aus folgenden Elementen:

- ▶ Ausführliche Broschüre mit Informationen u.a. zur Errichtung eines Testamentes
- ▶ Patientenverfügung
- ▶ Anordnung für den Todesfall
- ▶ Vorsorgeauftrag
- ▶ Persönlicher Vorsorgeausweis

Quelle: Pro Senectute

Hinweis:

Das Dossier DOCUPASS ist bei der Pro Senectute zu beziehen und kostet 19 Franken. Online zu beziehen im Shop bei: www.pro-senectute.ch

DOCUPASS kann online hinterlegt werden bei: www.evita.ch (Das Gesundheitsdossier von Swisscom in Zusammenarbeit mit Pro Senectute).

Kontakte:

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60

Pro Senectute Geschäftsstelle Luzern
Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6006 Luzern
☎ 041 226 11 88

E

Entlastungsdienst

Der Rotkreuz-Entlastungsdienst richtet sich an betreuende und pflegende Angehörige, die durch die intensive Betreuungsaufgabe zunehmend an ihre körperlichen und emotionalen Grenzen stossen. Umso wichtiger, dass die Angehörigen zwischendurch immer mal wieder verschnaufen können.

Geschulte Betreuerinnen und Betreuer des SRK Kanton Luzern entlasten sie in verschiedenen Situationen: Vielleicht ist der Partner betagt und mobil eingeschränkt, der Vater durch eine Operation ans Bett gefesselt oder die alleinstehende Schwester nach einem Unfall auf Hilfe angewiesen? Zögern Sie nicht, rechtzeitig Unterstützung anzufordern.

Quelle: SRK Luzern

Hinweise:

Beachten Sie das Ampelsystem: Wann brauche ich Entlastung? zu finden unter www.srk-luzern.ch/entlastungsdienst

Wenden Sie sich bezüglich Kostenübernahme direkt an Ihre Krankenkasse.

Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern
Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern

☎ 041 418 74 50

✉ entlastungsdienst@srk-luzern.ch

@ www.srk-luzern.ch/entlastungsdienst

E

Ergänzungsleistungen

Die Ergänzungsleistungen zur AHV helfen dort, wo die Renten und das übrige Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht mehr decken.

Wer seinen Anspruch auf **Ergänzungsleistungen** bei der Ausgleichskasse Luzern geltend machen will, meldet sich bei der AHV-Zweigstelle am Wohnort an. Das entsprechende Formular erhalten Sie bei der AHV-Zweigstelle.

In der Schweiz wohnhafte Personen, die eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen, können eine **Hilflosenentschädigung der AHV** geltend machen, wenn

- ▶ sie in leichten, mittelschwerem oder schwerem Grade hilflos sind,
- ▶ die Hilflosigkeit ununterbrochen mindestens ein Jahr gedauert hat und
- ▶ kein Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung der obligatorischen Unfallversicherung oder der Militärversicherung besteht.

Hinweis:

Auf der Website von Pro Senectute (unter Dienstleistungen\Finanzen) können Sie provisorisch ausrechnen, ob Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben.

Das Anmeldeformular für Ergänzungsleistungen finden Sie online unter: www.ahvluzern.ch

Kontakte:

AHV-Zweigstelle Egolzwil, Gemeindeverwaltung

☎ 041 984 00 10

AHV-Zweigstelle Wauwil, Gemeindeverwaltung

☎ 041 984 11 11

Pro Senectute Willisau, 6130 Willisau

☎ 041 972 70 60

E

Ernährung im Alter

Ernährung soll genussvoll und ausgewogen sein – in jedem Alter. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Diese Veränderungen zeigen sich bei den Hormonen und bei der Körperzusammensetzung. Der Muskelanteil und der Wassergehalt im Körper werden geringer, dafür steigt der Anteil an Körperfett. Im Vergleich zu jüngeren Jahren brauchen Senioren rund 200 bis 300 weniger Kalorien pro Tag, dafür aber Lebensmittel mit einer höheren Nährstoffdichte (Vitamine und Mineralstoffe). Die Erhaltung von Muskelkraft spielt eine grössere Rolle, die ausreichende Zufuhr von Eiweissen und Vitamin D wirken hier unterstützend. Proteine sind besonders wichtig zum Erhalt von Muskeln und Knochen. Da der Körper keine Eiweisspeicher besitzt, macht sich ein Mangel an Eiweiss im Alter rasch bemerkbar: Es kommt zum Abbau von Muskelmasse und allgemeiner körperlicher Schwäche. Auch negative Auswirkungen auf das Immunsystem sowie eine Verzögerung der Wundheilung und Genesung können die Folge sein.

- ▶ Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1.5 Liter Wasser
- ▶ Achten Sie auf ausreichende Eiweisszufuhr
- ▶ Nehmen Sie zusätzlich Vitamin D Präparate ein
- ▶ Essen sie täglich Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte (Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe)
- ▶ Essen Sie wenn immer möglich in Gemeinschaft – gemeinsames Essen macht mehr Freude und regt den Appetit an
- ▶ Konsumieren Sie Süssen und Salziges bewusst in kleinen Mengen
- ▶ Geniessen Sie Alkohol in kleinen Mengen (1 dl Wein oder 2-3 dl Bier)

Hinweise:

Pro Senectute stellt auf ihrer Webseite Ernährungs-Tipps und Rezepte bereit

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE sowie das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit BLV bieten verschiedene Merkblätter und Broschüren zur Ernährung im Alter

Kontakte:

Pro Senectute ☎ 041 972 70 60

Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau

✉ info@lu.prosenectute.ch @ www.prosenectute.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5, 3007 Bern ☎ 031 385 00 00

✉ info@sge-ssn.ch @ www.sge-ssn.ch

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Schwarzenburgstrasse 155, 3003 Bern ☎ 058 463 30 33

@ www.blv.admin.ch

E

Erwachsenenschutzrecht (KESR)

Per 1. Januar 2013 ist das neue (Kindes- und) Erwachsenenenschutzrecht (KESR) in Kraft gesetzt worden.

Das neue Erwachsenenenschutzrecht will das Selbstbestimmungsrecht fördern und stellt dazu zwei neue Instrumente zur Verfügung. Mit einem Vorsorgeauftrag kann eine handlungsfähige Person ihre Betreuung und rechtliche Vertretung im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit regeln. Zudem kann sie mit einer Patientenverfügung festlegen, welchen medizinischen Massnahmen sie im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit zustimmt, oder eine Person bestimmen, die im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit entscheidungsbefugt ist. Weiter wird der Rechtsschutz der betroffenen Personen bei der fürsorgerischen Unterbringung ausgebaut.

Mit dem neuen Gesetz wurde die Beistandschaft neu organisiert. Alle Entscheide im Bereich des Kindes- und Erwachsenenenschutzes sind bei einer Fachbehörde konzentriert. Die KESB sind kantonal organisiert; für unsere Gemeinden ist die KESB Region Willisau-Wiggertal zuständig.

Quelle: Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement

Hinweis:

Interessierte können sich detailliert beim EJPD (Eidg. Justiz- und Polizeidepartement) auf dem Internet informieren: www.ejdp.admin.ch

Kontakt:

Kindes- und Erwachsenenenschutzbehörde KESB
Region Willisau-Wiggertal
Schlossstrasse 3, 6130 Willisau

☎ 041 972 58 00

✉ willisau@kesb-lu.ch

@ www.kesb-lu.ch

F

Fahrdienste

Betagte, Kranke und Behinderte können den Fahrdienst der **Biffig AG**, Schötz, beanspruchen für:

- ▶ Arztbesuche
- ▶ Therapien
- ▶ Einkaufen
- ▶ Mittagstisch etc.

Hinweis:

Es werden auch Fahrdienste für Behinderte im Rollstuhl angeboten. Es steht ein Spezialfahrzeug mit Lift für Rollstühle zur Verfügung.

Kontakt:

Biffig AG

Biffig 1, 6247 Schötz

☎ 041 984 23 00 Fax 041 984 23 04

✉ info@biffig.ch

@ www.biffig.ch

F

Ferienbett / Kurzaufenthalt

Das Ferienbett dient der temporären Entlastung der Angehörigen. Es kann auch als Rehabilitation nach einem Spitalaufenthalt genutzt werden.

Es sind auch Schnupperaufenthalte möglich.

Bitte setzen Sie sich frühzeitig mit der Pflegedienstleitung des Pflegezentrums Feldheim in Reiden oder des Mauritiusheim in Schötz in Verbindung, damit eine passende Lösung gefunden werden kann.

Hinweis:

Bitte beachten Sie, die *Minimalaufenthaltsdauer* für Ferienbetten beträgt 14 Tage.

Kontakte:

Regionales Alters- und Pflegezentrum Feldheim
Feldheimstrasse 1, 6260 Reiden

☎ 062 749 49 49

✉ info@feldheim-reiden.ch

Biffig AG

Biffig 1, 6243 Schötz

☎ 041 984 23 00

✉ info@biffig.ch

F

Finanzielle Sicherheit

Wer finanzielle Probleme hat, braucht Unterstützung! Suchen Sie eine Beratungsstelle auf. In jedem Kanton gibt es kostenlose Sozialberatungsstellen von Pro Senectute. Diese sind speziell für ältere Menschen da.

Ohne Schulden älter werden. Die Hatt-Bucher-Stiftung engagiert sich für die Lebensqualität der älteren Menschen in der Schweiz. Die Stiftung hilft älteren Menschen, die finanzielle Sorgen haben, ganz konkret.

Ältere Menschen achten oft zu wenig auf ihr Geld:

- ▶ Sie passen ihren Lebensstil nach der Pensionierung nicht an ihre tatsächlichen finanziellen Verhältnisse an
- ▶ Sie bezahlen Arztrechnungen – und vergessen, diese ihrer Krankenkasse zur Rückvergütung einzureichen
- ▶ Sie denken nicht daran, dass einmal pro Jahr besondere Rechnungen fällig werden (Steuern, Versicherungen, Billag etc.)

Quelle: Broschüre „Das liebe Geld“ der Hatt-Bucher-Stiftung (nicht mehr verfügbar)

Hinweis:

Der Hatt-Bucher-Stiftung können Gesuche nur von offiziellen Stellen (Gemeinden, Sozialberatungen, Heimen etc.) eingereicht werden. Private können sich *nicht direkt* an die Stiftung wenden.

Kontakte:

Pro Senectute Kanton Luzern
Beratungsstelle Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60 ✉ willisau@lu.prosenectute.ch

SoBZ Region Willisau-Wiggertal - Sozialberatung
Kreuzstrasse 3B, Postfach 3239, 6130 Willisau
☎ 041 972 56 20 ✉ willisau@sobz.ch

F

Fitness & Bewegung (1)

Seniorenturnen

Wo/Wann	In Wauwil jeden Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr im Zentrum Linde Wauwil	
Kontakte	Anita Blättler, Wauwil	☎ 041 980 35 41 / 078 720 29 76
	Marlis Bättig-Boog, Wauwil	☎ 041 980 41 14 / 079 665 53 14
	Käthy Bättig, Wauwil	☎ 041 980 33 13

Gym 60

Wo/Wann	In Egolzwil jeden Montag von 18.45 bis 20.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Egolzwil	
Kontakte	Cornelia Jöri-Müller, Egolzwil	☎ 041 980 00 84
	Doris Kaufmann, Schötz	☎ 041 980 41 84
	Jolanda Salmina, Bioggio	☎ 091 604 69 18

Aquafitness

Was	Dieses Lauf- und Bewegungstraining im Wasser mit Weste ist ein gelenkschonendes Training, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule. Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-/Kreislauftraining. Auch für NichtschwimmerInnen geeignet.	
Wo	Fortlaufende Kurse werden im Hallenbad des Paraplegiker-Zentrum Nottwil angeboten	
Kontakt	Informationen und Anmeldung	☎ 041 226 11 88 (Pro Senectute)

F

Fitness & Bewegung (2)

PFGM Medical Fitness

Was	Das im Glasiareal im Sommer 2020 eröffnete, moderne, grosszügige Fitnesscenter ist ausgerüstet mit den neuesten Geräten der Ergofit Linie. Die InstruktorInnen legen grossen Wert darauf, dass die Trainingseinheiten richtig ausgeführt werden und beraten Sie gerne.
Wo/Wann	PFGM Medical Fitness, Glasiweg 2, 6242 Wauwil. MO-FR 07:00-20:00 Uhr, SA 08:00-15:00 Uhr
Kontakt	PFGM GmbH, Medical Fitness ☎ 041 980 55 00 (ab 08:00 Uhr)

Bewegungspark Playfit

Was	Trainieren Sie auf spielerische Weise alleine, zusammen mit anderen, mit Ihren Enkeln oder der ganzen Familie Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Geräte sind so konzipiert, dass auch weniger gut trainierte oder eher unsportliche Personen ihren Körper zur Sturzprävention trainieren können.
Wo	Beim Schulhaus Egolzwil. Ein Trainingsprogramm kann bei der Gemeinde Egolzwil bezogen werden.

Gleichgewichts-Training

Was	Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen kann man Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern sowie die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.
Wo	Kurse werden in Sursee und Luzern angeboten
Kontakt	Informationen und Anmeldung ☎ 041 226 11 88 (Pro Senectute)

Velofahren / Wandern

Details finden Sie auf den Seiten 69 und 72 in diesem Dokument oder unter www.kreis-frohes-alter.ch

F

Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit hat in der Schweiz eine lange Tradition und ist mit drei Millionen freiwillig arbeitenden Menschen ein fester und unverzichtbarer Teil der zivilen Gesellschaft. Die Funktionsfähigkeit der Gesellschaft hängt wesentlich vom solidarischen Handeln seiner Mitglieder ab; Freiwilligenarbeit dient oft der Unterstützung von Benachteiligten und ist damit Ausdruck von solidarischem Handeln.

Freiwilligenarbeit ist ein gesellschaftlicher Beitrag an Mitmenschen und Umwelt. Sie wird kostenlos und zeitlich befristet geleistet. Freiwilligenarbeit ergänzt und bereichert die bezahlte Arbeit, tritt aber nicht in Konkurrenz zu ihr. Viele bekannte und weniger bekannte Hilfsorganisationen könnten ohne Freiwilligenarbeit nicht existieren. Im Jahr 2017 leisteten knapp 43% der Bevölkerung rund 700 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit; Personen zwischen 55 und 74 Jahren waren dabei die aktivste Altersgruppe.

Schenken Sie älteren Menschen oder Behinderten einen Teil Ihrer kostbaren Freizeit. Freiwilligenarbeit ist mit grosser Wertschätzung und Dankbarkeit verbunden. Ein zufriedenes Geben und Nehmen!

Hinweis:

Der Seniorenrat stellt sich gerne als Anlaufstelle zur Verfügung. Bei ausreichend Angeboten und Nachfragen werden wir eine offizielle Kontaktbörse schaffen und versuchen zu vermitteln.

Wenn Sie an Freiwilligenarbeit interessiert sind oder freiwillig Tätige der Generation 60+ suchen, können Sie sich auch an **win60plus** wenden, eine Initiative der Pro Senectute Kanton Luzern.

Kontakte:

Präsident Seniorenrat Egolzwil-Wauwil
Herbert Ludin, 6242 Wauwil
☎ 062 758 27 69 / 079 433 77 97
✉ praesident-seniorenrat@bluewin.ch

Win60plus Luzern
☎ 041 210 53 70
✉ info@win60plus.ch
@ www.win60plus.ch

F

Freizeitbeschäftigungen

Jassen

Wann	Jeweils nach dem Mittagstisch
Infos	Nähere Angaben finden Sie in der <i>EGOLZWILER SICHT</i> und den <i>WAUWILER INFO</i> sowie unter www.kreis-frohes-alter.ch ⇒MITTAGSTISCH

Stricken

Was	Gestrickte „Blätzli“ werden zu farbenfrohen Wolldecken zusammengenäht, die durch die Caritas Luzern an Bedürftige abgegeben werden. Nach zwei Stunden fleissiger Arbeit wird gemeinsam ein kleines Zobig eingenommen.
Kontakt	Anita Blättler, Wauwil ☎ 041 980 35 41

Gehirn- und Gedächtnistraining

Was	Je früher damit begonnen wird, desto besser! Mit Methoden und Tipps kann die Gehirnleistung gefördert werden. Das Training weist dabei gleich mehrere Wirkungen auf: es verbessert die Leistung des Gehirns und fördert die Durchblutung sowie die Bildung neuer Nervenzellen-Verknüpfungen. Konzentration und Merkfähigkeit werden durch regelmässiges Training wesentlich verbessert.
Wo	<ul style="list-style-type: none">▶ Kurse: „SinnVolles GehirnTraining“ wird in Luzern angeboten▶ Zu Hause: lösen Sie Sudoku, Kreuzworträtsel etc., spielen Sie mit Ihren Enkeln Memory, Scrabble▶ Auf dem PC/Tablet/Smartphone: Links zu vielen spannenden Apps finden Sie auf unserer Webseite
Kontakt	Informationen und Anmeldung ☎ 041 226 11 88 (Pro Senectute)

F

Fusspflege zu Hause (1)

PerPedeS - die mobile Fusspflege

Sie sind interessiert an professioneller Fusspflege und das am liebsten in Ihren eigenen vier Wänden? Genau dafür ist die diplomierte Fusspflegerin Ruth Lang-Zihlmann unterwegs. Sie benötigen nur einen bequemen Sessel, alles andere bringt die top ausgerüstete Fusspflegerin mit. Die Behandlung gestaltet sich individuell und wird ganz auf die Bedürfnisse der KundInnen abgestimmt.

Angebot:

- ▶ Nagelbehandlung und -pflege
- ▶ Entfernen von Hornhaut und Druckstellen
- ▶ Ergänzende Nagelkosmetik
- ▶ Kosmetische Verschönerungen
- ▶ Kräuteröl-Fussbad (auch für Diabetiker)
- ▶ Wohlfühl-Fussmassagen
- ▶ Reflexzonenmassagen

Hinweis:

Frau Ruth Lang-Zihlmann ist diplomierte Fusspflegerin SFPV, PFG und dipl. Reflexzonenmasseurin BFS. Sie ist ausschliesslich mobil unterwegs und bedient 20 Sempachersee-Gemeinden ohne Fahrspesen. Egolzwil und Wauwil liegen knapp ausserhalb dieser Serviceregion; somit fallen für Egolzwil CHF10.- und für Wauwil CHF 8.- Fahrspesen an.

Das detaillierte Angebot und die Preise für die Behandlungen entnehmen Sie bitte der Webseite www.perpedes-mobil.ch

Kontakt:

PerPedeS GmbH

Ruth Lang-Zihlmann, dipl. Fusspflegerin SFPV, PFG
Säntisstrasse 12, 6207 Nottwil

☎ 079 890 90 06

✉ termin@perpedes-mobil.ch

@ www.perpedes-mobil.ch

F

Fusspflege zu Hause (2)

Gesunde Füsse für Damen und Herren

Sollten Sie nicht mehr gut zu Fuss sein oder sich einfach mal im eigenen Heim eine Fusspflege gönnen wollen, setzen Sie sich mit Frau Sonja Bossert in Verbindung.

Frau Bossert ist diplomierte kosmetische Fusspflegerin und kommt auf Vereinbarung zu Ihnen nach Hause. Die *mobile Fusspflegerin* bietet Ihnen die gleichen Dienstleistungen wie in ihrer Praxis.

Angebot:

- ▶ Fusspflege
- ▶ Nagelpflege
- ▶ Entfernen der Hornhaut
- ▶ Fussmassagen
- ▶ Fussbad
- ▶ Peeling usw.

Hinweis:

Gegen Aufpreis von CHF 10.– führt Frau Bossert die Fusspflege bei Ihnen zu Hause durch.

Das detaillierte Angebot und die Preise für die Behandlungen entnehmen Sie bitte der Webseite: www.sonnestrahel.ch

Kontakt:

Sonja Bossert, dipl. kosmetische Fusspflegerin
Ausserdorf 20, 6147 Altbüron

☎ 062 927 21 54 / 079 434 83 82

@ www.sonnestrahel.ch

G

Gesundheit im Alter (1)

Gesundheit und Lebensqualität im Alter stützen sich auf positiv erlebte physische, psychische und soziale Faktoren. Alterungsprozess und die Lebenssituation im Alter sind geprägt von der eigenen Biografie und persönlichen Merkmalen. Die gesundheitlichen Unterschiede sind im Alter grösser als in jeder anderen Lebensphase zuvor. Zahlreiche Aspekte beeinflussen unsere Gesundheit. Auf einige, wie etwa die Gene, können wir keinen Einfluss nehmen – auf andere wie Bewegung, Ernährung, Entspannung und Prävention hingegen schon. Um möglichst lange gesund und unabhängig bleiben, sollten Sie den Bereichen Bewegung, Ernährung, Prävention und soziale Teilhabe Ihre volle Aufmerksamkeit schenken; diese werden nachstehend näher ausgeführt.

Bewegung

Halten Sie Ihren Körper und Kopf in Schwung. Mit gezielten und regelmässigen Bewegungs- und Gedächtnistrainings erhalten Sie möglichst lange Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Wer es versäumt hat, sich um seine Fitness zu kümmern, kann auch noch im Alter damit beginnen. Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit lassen sich aufbauen und verbessern, was das Sturzrisiko beträchtlich senkt.

Informationen zu den lokalen Angeboten finden Sie unter [Fitness und Bewegung](#) sowie unter [Freizeitbeschäftigungen](#) (Gedächtnistraining).

Hinweise:

Der Seniorenrat Egolzwil-Wauwil setzt sich laufend mit diesen Themen auseinander. Es stehen jährlich vier bis fünf Informationsveranstaltungen auf dem Programm.

Detaillierte Informationen finden Sie unter:

www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch/veranstaltungen

Pro Senectute Luzern hat verschiedenste Angebote zur Optimierung der körperlichen und geistigen Fitness

Kontakte:

Präsident Seniorenrat Egolzwil-Wauwil
Herbert Ludin, 6242 Wauwil

☎ 062 758 27 69 / 079 433 77 97

✉ praesident-seniorenrat@bluewin.ch

@ www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau

☎ 041 972 70 60 ✉ willisau@lu.prosenectute.ch

G

Gesundheit im Alter (2)

Ernährung

Ernährung soll genussvoll und ausgewogen sein – in jedem Alter. Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper. Für die Ernährung bedeutet das, der Energiebedarf ist geringer als bei jüngeren Menschen, nicht aber jener an Vitaminen und Mineralstoffen, während Proteinen eine besondere Wichtigkeit zukommt für den Erhalt von Muskeln und Knochen. Vertiefte Informationen finden Sie unter [Ernährung im Alter](#)

Prävention

Ein wichtiger Aspekt der Gesundheitserhaltung ist ein gutes Gehör. Die Verminderung der Hörfähigkeit erhöht das Demenzrisiko um das zwei- bis fünffache und birgt weitere gesundheitliche Risiken. Leider dauert es im Schnitt sieben Jahre vom Feststellen einer Hörminderung bis zum Ergreifen von Massnahmen. Lassen Sie ab Mitte fünfzig Ihr Gehör jährlich überprüfen und handeln Sie zügig, wenn eine Hörminderung festgestellt wird. Weitere Infos erhalten Sie unter [Gut hören im Alter](#)

Soziale Kontakte

Seele und Geist benötigen mindestens so viel Fürsorge wie unser Körper. Die Forschung bestätigt immer wieder, dass positive soziale Kontakte lebensverlängernd wirken; sie sorgen für mehr Zufriedenheit und eine bessere Stressbewältigung. Sozial eingebundene Menschen bauen kognitiv langsamer ab als Alleinlebende. Fakt ist, dass Menschen den Gedankenaustausch mit ihren Mitmenschen brauchen. (Siehe auch [Psychische Gesundheit im Alter](#)) Angebote für Treffen und sozialen Austausch finden Sie unter «[Kreis frohes Alter](#)»

Hinweise:

Pro Senectute bietet praktische Tipps zur Ernährung und zur Verminderung von Hörproblemen im Alter

«Kreis frohes Alter» bietet zahlreiche gesellschaftliche und sportliche Anlässe zum sozialen Austausch und knüpfen neuer Kontakte

Kontakte:

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60 ✉ willisau@lu.prosenectute.ch
Kreis frohes Alter, Leiterin Anita Blättler
☎ 041 980 35 41 / 078 720 29 76
✉ leiterin-kreis-frohes-alter@bluewin.ch
@ www.kreis-frohes-alter.ch

G

Gut hören im Alter

Über 40 % der Menschen im Alter zwischen 60 und 69 Jahren erleiden einen einschneidenden Verlust ihres Hörvermögens. Diese Zahl steigt bei Menschen über 80 Jahren auf fast 90 %. Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) beginnt meist nach dem fünften Lebensjahrzehnt, schreitet graduell voran und wird zur häufigsten sensorischen Beeinträchtigung im Alter. Genetische Faktoren und erlittene Umwelteinflüsse (Lärm) scheinen die Hauptursachen zu sein. Aufgrund ihres langsamen Voranschreitens wird eine Hörminderung meist lange nicht entdeckt, von den Betroffenen unterschätzt und manchmal sogar bestritten. Dabei hat sie erhebliche Auswirkungen, nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf deren soziales Umfeld. Die verbale Kommunikation mit anderen, vor allem in Gruppen und bei Nebengeräuschen, wird zunehmend schwieriger. Vermindertes Hören führt zu grösserer psychischer Belastung und vermehrter gesellschaftlicher Isolierung. Die reduzierte Stimulation erhöht das Demenzrisiko bei schwachem Hörverlust um das Zweifache, bei mässigem Hörverlust um das Dreifache und bei starkem Hörverlust gar um das Fünffache. Die soziale Isolation kann zu Depressionen führen. Trotz dieser erheblichen Belastungen dauert es im Schnitt sieben Jahre vom Feststellen einer Hörminderung bis zum Ergreifen von Massnahmen. Leider lässt sich „verlorene Hörfähigkeit“ nicht zurückbringen. Deshalb, handeln Sie rechtzeitig und lassen Sie Ihr Gehör jährlich durch Spezialisten überprüfen; diese Tests sind üblicherweise kostenlos.

Hinweise:

Pro Senectute gibt Informationen zum Umgang mit Hörproblemen im Alter

Die AHV leistet einen Beitrag an Hörgeräte (s. auch [Hilfsmittel der AHV](#)). Wenden Sie sich an die AHV-Zweigstelle Ihrer Gemeinde.

Einige Krankenkassen übernehmen den Restbetrag aus der Zusatzversicherung.

Kontakte:

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60 ✉ willisau@lu.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle Egolzwil
Gemeindeverwaltung, Dorfchärn ☎ 041 984 00 10

AHV Zweigstelle Wauwil
Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 5 ☎ 041 984 11 11

H

Haushaltshilfe

Die Haushilfe richtet sich an Personen, die Hilfe in der eigenen Wohnung benötigen.

Die **Biffig AG** bietet eine ganze Palette von Dienstleistungen. Zum Grundangebot einer integrierten Gesundheitsversorgung gehören pflegerische und **hauswirtschaftliche Leistungen** (Hauspflege/**Haushilfe**).

Einsatzbereich

Die Haushelferin übernimmt hauswirtschaftliche und mitmenschlich begleitende Aufgaben.

Angebot

Sauberhalten der Wohnung, Betten machen, Einkaufen, Hilfe bei der Essenszubereitung, Waschen, Bügeln. Neu wird auch ein Wasch- und Nähservice angeboten.

Einsatzzeit

Montag bis Freitag. Der Einsatz erfolgt stundenweise.

Hinweis:

Tarife Hauswirtschaftliche Leistungen

Bei den hauswirtschaftlichen Leistungen können die Spitex-Organisationen die Preise nach kantonalen Richtlinien selber bestimmen. Anfragen richten Sie an Biffig AG, Schötz.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.egolzwil.ch

Details zu Krankenmobilen finden Sie unter der Rubrik **K**

Kontakt:

Biffig AG

Biffig 1, 6247 Schötz

☎ 041 984 23 00 Fax 041 984 23 04

✉ info@biffig.ch

@ www.biffig.ch

H

Hilflosenentschädigung der AHV

In der Schweiz wohnhafte Personen, die eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen, können eine **Hilflosenentschädigung der AHV** geltend machen, wenn

- ▶ sie in leichten, mittelschwerem oder schwerem Grade hilflos sind
- ▶ die Hilflosigkeit ununterbrochen mindestens ein Jahr gedauert hat und
- ▶ kein Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung der obligatorischen Unfallversicherung oder der Militärversicherung besteht

Was ist unter Hilflosigkeit zu verstehen?

Hilflos ist, wer für alltägliche Lebensverrichtungen (An- und Auskleiden, Körperpflege, Fortbewegen, Essen, Verrichten, Aufstehen, Absitzen und Abliegen) dauernd auf die Hilfe Dritter angewiesen ist, dauernder Pflege oder persönlicher Überwachung bedarf.

Wie hoch ist die Hilflosenentschädigung?

Die aktuellen Beiträge der Hilflosenentschädigung finden Sie unter folgendem Link: www.ahv-iv.ch

Hinweis:

Die Hilflosenentschädigung ist von Einkommen und Vermögen unabhängig. Personen, die bereits vor dem Erreichen der Altersgrenze eine Hilflosenentschädigung der Invalidenversicherung bezogen haben, erhalten diese von der AHV in gleicher Höhe.

Das Anmeldeformular für Hilflosenentschädigung finden Sie online unter: www.ahv-iv.ch >Merkblätter&Formulare

Kontakte:

AHV-Zweigstelle Egolzwil, Gemeindeverwaltung

☎ 041 984 00 10

AHV-Zweigstelle Wauwil, Gemeindeverwaltung

☎ 041 984 11 11

Pro Senectute Willisau, 6130 Willisau

☎ 041 972 70 60

H

Hilfsmittel der AHV / Hilfsgeräte

In der Schweiz wohnende Bezügerinnen und Bezüger von Altersrenten und von Ergänzungsleistungen haben Anspruch auf Hilfsmittel. Die **AHV** übernimmt ungeachtet des Einkommens und Vermögens in der Regel 75 % der Nettokosten nur für folgende Hilfsmittel:

- ▶ Hörgeräte
- ▶ Lupenbrillen od. Lesegerät/Bildschirm-Lesegerät
- ▶ Sprechhilfegeräte für Kehlkopfoperierte
- ▶ Perücken
- ▶ Rollstühle ohne Motor
- ▶ Orthopädische Mass- und Serien-Schuhe
- ▶ Gesichtsepithesen

Rentnerinnen und Rentner, die keinen Anspruch auf Hilfsmittel haben, können sich auch an die **Pro Senectute** wenden. Als Stiftung für das Alter gewährt sie ergänzende Beiträge oder gibt selbst Hilfsmittel oder Hilfsgeräte leihweise ab.

Quelle: Informationsstelle AHV/IV in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen

Hinweis:

Der Anspruch auf Hilfsmittel muss mit einem Formular bei derjenigen Ausgleichskasse angemeldet werden, welche die Altersrente ausbezahlt.

Das Anmeldeformular für Hilfsmittel-Beiträge finden Sie online unter: www.ahv-iv.ch >Merkblätter&Formulare

Kontakte:

AHV-Zweigstelle Egolzwil, Gemeindeverwaltung

☎ 041 984 00 10

AHV-Zweigstelle Wauwil, Gemeindeverwaltung

☎ 041 984 11 11

Pro Senectute Willisau, 6130 Willisau

☎ 041 972 70 60

H

Hindernisfreies Wohnen

Der **Verein** und die **Fachstelle Hindernisfrei Bauen Luzern** (HBLU), setzt sich für die barrierefreie Bauweise sowie nachträgliche Bauanpassungen im öffentlichen und im privaten Bereich ein, die älteren oder behinderten Menschen entsprechen. Die wichtigsten Dienstleistungen sind: Information, Beratung, Plan- und Baugesuch-kontrolle sowie Interessenvertretung. Der Verein ist eine nicht gewinnorientierte Fachhilfeorganisation und erfüllt als Dienstleistungsbetrieb einen gesetzlichen Auftrag. Es werden alle Interessierten in Fragen hindernisfreier Bauweise beraten. Die Beratungsstelle ist jederzeit bereit, in Zusammenarbeit mit dem Baugesuchsteller eine optimale gesetzeskonforme Lösung aufzuzeigen.

Im März 2020 hat die Gemeinde Egolzwil die Infobroschüre für Sicherheitsprodukte «**Sicher wohnen zu Hause**» herausgegeben. Darin finden sich Produkte zur Verbesserung Ihrer Wohnumgebung, Bezugsquellen, Kosten und eine Liste der lokalen Handwerker. Die Broschüre kann auf der Gemeinde Egolzwil heruntergeladen werden.

Einen Informatik gestützten Ansatz verfolgt das kostenfreie **MONA Tool**. Mit dieser einfach zu bedienenden Applikation können Sie bequem zuhause Ihre Wohnsituation analysieren und sich Optimierungsvorschläge geben lassen, inklusive Produktelisten und voraussichtliche Umsetzungskosten. Diese App eignet sich nicht nur für informatikaffine Senioren, sondern auch für jene, die ihren Eltern mittels Tablet aufzeigen möchten, wo Verbesserungen sinnvoll wären.

Hinweise:

Der Verein Hindernisfrei Bauen Luzern HBLU erfüllt einen vorwiegend gesetzlichen Auftrag und arbeitet im Kanton Luzern im Interesse der Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Pro Senectute übernimmt Einzelberatungen und macht Vorschläge für massgeschneiderte Lösungen.

Das MONA-Tool unterstützt Sie in Ihrem Wunsch so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Per Klick sehen Sie, wie Sie Ihre Wohnung hindernisfrei anpassen können.

Kontakte:

Hindernisfrei Bauen Luzern HBLU
Sternmattstrasse 50, 6005 Luzern
☎ 041 360 79 88 08:00-12:00 Uhr
✉ info@hblu.ch @ www.hblu.ch

Pro Senectute Kanton Luzern
☎ 041 226 11 88 @ www.lu.pro-senectute.ch

MONA Tool. Fred GmbH, David Fässler
Neugasse 83, 8005 Zürich
☎ 043 534 00 13 / 079 366 56 06
@ www.mona-tool.ch

Inkontinenz

Inkontinenz ist ein Thema, über das man nicht gerne redet. Aber wir thematisieren es, denn ¼ aller Frauen und 10% der Männer ü55 sind davon betroffen; 500'000 Menschen in der Schweiz leiden darunter. Harninkontinenz ist der medizinische Begriff für ein Problem, das von den Betroffenen oft auch als Blasen-schwäche bezeichnet wird. Gemeint ist die Unfähigkeit, den Urin bewusst zurückzuhalten, oder ein unnatürlich häufiger starker Harn-drang. Es kann also zu unkontrolliertem Harnverlust kommen. Aufgrund des weiblichen Körperbaus sind Frauen häufiger als Männer von Blasenschwäche betroffen, besonders in der Zeit um die Menopause und danach. Die meisten Betroffenen fühlen sich durch den ungewollten Harnverlust sehr belastet und versuchen, ihr Problem zu verbergen. Am Anfang des Weges in ein neues, aktives Leben steht das offene Gespräch mit dem Arzt, denn für die Behandlung ist es wichtig, die Ursache der Störung zu erkennen. Die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche berät Sie betreffend Vorbeugung, Abklärung und Behandlungsmöglichkeiten bei Inkontinenz.

Hinweis:

Informieren Sie sich bei der Biffig AG über qualifizierte Produkte auf dem Markt.

Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten, je nach Inkontinenz-Grad. Informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung.

Kontakte:

Biffig AG, Biffig 1, 6247 Schötz
☎ 041 984 23 00 Fax 041 984 23 04
✉ info@biffig.ch
@ www.biffig.ch

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche
Gewerbstrasse 12, 8132 Egg
☎ 044 994 74 30
✉ info@inkontinex.ch
@ www.inkontinex.ch

K

Krankenmobilen

Sind Sie vorübergehend oder langfristig in Ihrer Mobilität eingeschränkt? Brauchen Sie ein Hilfsmittel für Ihre Rekonvaleszenz oder für den ständigen Gebrauch in Ihrem Alltag? Krankenmobilen erleichtern während Krankheit und Rekonvaleszenz oder bei körperlicher Einschränkung den Alltag und fördern die Selbständigkeit und gegebenenfalls die Mobilität und damit auch die Unabhängigkeit.

Der Samariterverein Schötz vermietet bzw. verkauft folgende Krankenmobilen:

Vermietung:

- ▶ Bettaufzugständer
- ▶ Bettbogen
- ▶ Bettseitengitter
- ▶ Duschstuhl
- ▶ Gehbock
- ▶ Gehstöcke (Kinder&Erwachsene)
- ▶ Krankenbett elektrisch (inkl. Bettaufzugsbügel&Seitengitter)
- ▶ Kranken-Tischli
- ▶ Nachtstuhl (fahrbar&nicht fahrbar)
- ▶ Rollator
- ▶ Rollstuhl

Verkauf:

- ▶ Badewannen-Sitzbrett
- ▶ Bett-Schüssel
- ▶ Eispick für Gehstöcke
- ▶ Gehstöcke (Kinder&Erwachsene)
- ▶ Toilettensitz-Erhöher
- ▶ Urinflasche

Hinweis:

Die Rechnungsstellung erfolgt durch den Samariterverein Schötz.

Kontakt:

Krankenmobilen
Samariterverein Schötz
Petra Schenker

☎ 041 980 21 23 / 079 511 70 33

✉ krankenmobilen@samariter-schoetz.ch

@ www.samariter-schoetz.ch

K

Krankenpflege zu Hause

Mit Unterstützung und Pflege zu Hause ermöglicht die **Biffig** AG den Kranken und Betagten, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Die Familien werden ermutigt, ihre kranken und betagten Angehörigen daheim zu pflegen.

Behandlungspflege: Verbände anlegen, verabreichen von Medikamenten und Spritzen, Blutdruck- und Blutzucker-Messungen, Katheterpflege usw.

Grundpflege: Mithilfe bei Körperpflege wie Mobilisation (Aufstehen, Gehübungen etc.), An- und Auskleiden, Vorbeugen von Wundliegen, Haarwäsche, Baden etc. sowie Anleitung und Unterstützung der Angehörigen bei der Betreuung von Kranken, Betagten und Behinderten.

Quelle: Spitex Wauwil-Egolzwil

Hinweis:

Die Biffig AG klärt den Pflegebedarf, plant die notwendigen Massnahmen und berät Sie bei der Einnahme von Medikamenten oder bei der Anwendung medizinischer Geräte.

Einsatzzeit:

7 Tage pro Woche; Einsatz nach ärztlicher Verordnung

Kontakt:

Biffig AG

Biffig 1, 6247 Schötz

☎ 041 984 23 00 Fax 041 984 23 04

✉ info@biffig.ch

@ www.biffig.ch

K

«Kreis frohes Alter»

Die Organisation «Kreis frohes Alter» entstand im Juli 1979, also vor über 40 Jahren, auf Initiative von Pfarrer Josef Emmenegger, seiner Schwester, der Pfarrköchin Rösy Emmenegger und dem Lehrer Toni Staffelbach. Ziel war es, Seniorinnen und Senioren der Gemeinden Egolzwil und Wauwil regelmässig in gemütlichem Rahmen zusammenzuführen.

«Kreis frohes Alter» bietet SeniorInnen eine soziale Bühne: Man trifft sich zu geselligen Anlässen und tauscht sich aus. Kontakte können gepflegt und neu geknüpft werden. Am besten bekannt sind der Mittagstisch, die jährlichen Anlässe mit der Adventsfeier im Dezember und dem Fasnachtshöck im Februar, sowie der Tagesausflug im August und die viertägige Seniorenreise im Mai oder Juni.

Seit 2012 organisiert ein dreiköpfiges Leitungsteam, unterstützt durch sieben motivierte HelferInnen, die zahlreichen sportlichen und gesellschaftlichen Ereignisse. Zu den sportlichen Aktivitäten zählen monatliche Velotouren und Wanderungen sowie das wöchentliche Seniorenturnen. Angesprochen fühlen sich SeniorInnen ab 60, aber auch Jüngere sind jederzeit herzlich willkommen.

Hinweis:

Weitere Informationen zu [Mittagstisch](#), Jassen, [Wanderungen](#), [Velotouren](#) und Seniorenturnen finden Sie in diesem Dokument.

Auf der Website des «Kreis frohes Alter» finden Sie alle Informationen zu den Aktivitäten, Veranstaltungen und Reisen sowie eine Kalenderübersicht der jeweils aktuellen Termine: www.kreis-frohes-alter.ch

Kontakt:

Anita Blättler

Leiterin Kreis frohes Alter

Heuacher 1, 6242 Wauwil

☎ 041 980 35 41 / 078 720 29 76

✉ leiterin-kreis-frohes-alter@bluewin.ch

@ www.kreis-frohes-alter.ch

EGOLZWILERLEBEN

URLEBEN – RUNDUMERLEBEN – ÜBERLEBEN – ARBEITSLEBEN – SCHULLEBEN – DORFLEBEN – SPIRITUELLEBEN – VEREINSLEBEN – LEBENSADERN – KULTURLEBEN

Diese multimediale Ausstellung vermittelt historische, ortsgeschichtliche, kommunalpolitische und kulturelle Themen. Erleben Sie das EGOLZWILERLEBEN rundum. Machen Sie eine Zeitreise von 6500 Jahren, von den Pfahlbauern bis ins heutige Vereinsgeschehen. Wandern Sie über den Santenberg ins Wauwiler Moos zum Egolzwilersee. Tauchen Sie ein in unser Brauchtum und in unsere Geschichte.

Hinweis:

Ausstellung im Foyer des Zentrum Oberdorf

Öffnungszeiten:

- mit Führung jeweils 1. Sonntag im Monat 14-17 Uhr
- ohne Führung MO, DI, DO, FR 08:30-11:30 und 13:30-15:00, ausser während den Schulferien

Individuelle Führung auf Anfrage

Eintritt frei

Kontakt:

Verein «Kultur im Zentrum»

Oberdorf 6, 6243 Egolzwil

☎ 079 594 92 99

✉ info@kulturimzentrum.ch

@ www.egolzwilerleben.ch

Pfahlbausiedlung Wauwil und Archäologischer Lernpfad

Das Wauwilermoos ist eine archäologische Landschaft von europäischer Bedeutung. Das Gebiet um den heute verlandeten Wauwilersee ist eine der wichtigsten Fundstellen der Steinzeit in Mitteleuropa. In Wauwil wurde eine Pfahlbausiedlung und ein Informationspavillon realisiert, in unmittelbarer Nähe von Ausgrabungsorten mit jungsteinzeitlichen Funden am Ufer des ehemaligen Wauwilersees, am Rande des heutigen Wauwilermoos. Im Weiteren wurde ein wissenschaftlich fundierter archäologischer Lernpfad erstellt.

Dorf- und Glasmuseum Weiermatt

Die wirtschaftliche Entwicklung des Dorfes Wauwil war jahrelang durch die Glasi geprägt. Zwischen 1877 und 1993 wurde in der "Hütte" mit vor Ort abgebauten Rohmaterialien, wie Sand und Torf, Glas produziert. Mit der Einstellung der Glasproduktion im Jahre 1993 endete eine wichtige Ära des Santenbergdorfes und eine alte Tradition hörte auf zu leben. Von den Anfängen der Glasproduktion zeugen die zwei Bronzestatuen "Torfstecher" und "Glasbläser", die auf dem Areal des Zentrums Linde aufgestellt sind.

Führungen Pfahlbausiedlung:

Ein professionelles, kostenpflichtiges Führungsangebot wird vom Verein ur.kultour angeboten. Bitte buchen Sie Ihre Führung direkt bei www.orkultour.ch

Führungen/Besichtigungen Glasmuseum:

Besichtigungsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte jeweils den *WAUWILER INFO*

Kontakte:**Pfahlbausiedlung**

Postfach 71, Bahnstrasse 39, 6242 Wauwil

✉ wauwil.orkultour@gmx.ch @ www.orkultour.ch

Dorf- und Glasmuseum Weiermatt

Unterdorf 2, 6242 Wauwil

Für Führungen: Gemeindeverwaltung Wauwil

☎ 041 984 11 11 ✉ gemeinde@wauwil.ch

M

Mittagstisch

Der **Senioren-Mittagstisch** findet jeweils am zweiten und vierten Dienstag im Monat ab 11:30 Uhr statt und zwar abwechselnd im Gasthaus St. Anton und im Gasthof Duc in Egolzwil.
Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Das Mittagessen mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert kostet inklusive *ein* Getränk (ohne Wein) und *einen* Kaffee CHF 23.--. Gutscheine für den Senioren-Mittagstisch können in den betreffenden Restaurants bezogen werden.

Wer Lust hat, bleibt anschliessend noch zum Jassen.

Die aktuellen Daten werden jeweils auf der Webseite www.kreis-frohes-alter.ch ⇒MITTAGSTISCH sowie in den Veranstaltungskalendern der Gemeindeblätter *EGOLZWILER SICHT* und im *WAUWILER INFO* publiziert.

Hinweis:

Besuchen Sie den Mittagstisch. Geniessen Sie ein feines Essen zu fairen Preisen, während Sie sich angeregt unterhalten und Beziehungen knüpfen und pflegen.

Anschliessend an den Mittagstisch wird immer ein Jass geklopft. Weitere JasserInnen sind willkommen.

www.kreis-frohes-alter.ch ⇒MITTAGSTISCH

Kontakt:

Anita Blättler, 6242 Wauwil
Leiterin Kreis frohes Alter

☎ 041 980 35 41

✉ leiterin-kreis-frohes-alter@bluewin.ch

@ www.kreis-frohes-alter.ch

N

Nachbarschaftshilfe

Nachbarschaftshilfe bezeichnet eine gegenseitige, unter Nachbarn gewährte Form der Hilfe und Unterstützung, bei der zumeist auf ein Entgelt in Form einer Geldzahlung verzichtet und stattdessen Gegenleistungen in ähnlicher Form erbracht werden. Nachbarschaftshilfe ist üblicherweise ein Instrument sozialer Gemeinschaften zur Bewältigung von individuellen oder gemeinschaftlichen Bedürfnissen, Notlagen und Krisen.

Dass man sich unter Nachbarn hilft, ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit, eine unabdingbare Voraussetzung für ein gutes Zusammenleben im Wohnblock oder der Einfamilienhaus-Siedlung. Manchmal getrauen sich Menschen aber nicht, um Hilfe zu fragen. Auf der anderen Seite wollen sich Hilfsbereite nicht aufdrängen oder sie kennen niemanden, dem die eigenen Talente gerade sehr nützlich wären. Darum braucht es die Nachbarschaftshilfen. Am Beispiel «VICINO LUZERN» oder «Förderverein Nachbarschaftshilfe Zürich» werden Menschen zusammengeführt: Engagierte Frauen und Männer und hilfeschuchende Nachbarinnen und Nachbarn. Es werden Kontakte und die gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe im Dorf oder im Quartier gefördert, welche bestehende soziale Einrichtungen und Institutionen ergänzen.

Quelle: Nachbarschaftshilfe Zürich und Vicino Luzern

Hinweis:

Mit dem Einverständnis der Angehörigen und der beigezogenen Personen kann ein solides Netzwerk entstehen, z.B. Mithilfe bei der Haushaltsführung, Einkäufe erledigen, Spazierbegleitung usw.

Der Seniorenrat stellt sich gerne als Anlaufstelle zur Verfügung. Bei ausreichend Angeboten und Nachfragen werden wir eine offizielle Kontaktbörse schaffen und versuchen zu vermitteln.

Kontakte:

Angela Roos, Egolzwil ☎ 041 980 35 66
Mitglied Seniorenrat, Ressort Soziale Institutionen

Marie-Theres Egli, Wauwil ☎ 041 980 35 07
Vermittlerin Besuchsgruppe

Zur Vertiefung der Thematik empfehlen wir:
www.nachbarschaftshilfe.ch

N

Notruf-Nummern

Ärzte Notruf Luzern	0900 11 14 14*	Sanität/Ambulanz	144
Notfallpraxis Sursee	0900 11 14 14*	Rega	1414
Zahnärztl. Regionaldienst	0848 585 263	Vergiftungsnotfälle	145
Polizei	117	Die Dargebotene Hand	143
Feuerwehr	118	Pfarrei Egolzwil-Wauwil	079 938 31 03

Hinweis:

* Die Nummer 0900 11 14 14 des Ärztlichen Notfall-Dienstes des Kantons Luzern ist kostenpflichtig mit CHF 3.23 pro Minute

Polizeiposten regional:

Polizeiposten Willisau ☎ 041 970 01 17

Polizeiposten Schötz ☎ 041 980 11 17

O

Organspende

Sie können dafür oder dagegen sein – Hauptsache, Sie äussern Ihren Willen!

Es gibt so viele Meinungen, wie es Menschen gibt. Das ist bei der Frage, ob man im Todesfall Organe, Gewebe und Zellen spenden will, nicht anders. Egal, ob Sie für oder gegen eine Spende sind, wichtig ist, dass Sie Ihren Willen rechtzeitig kundtun. Denn wenn Ihre Zustimmung oder Ablehnung fehlt, werden Ihre nächsten Angehörigen in einer Trauersituation mit dieser Frage konfrontiert.

Organe, Gewebe oder Zellen können bis ins hohe Alter gespendet werden. Nicht das Alter, sondern der Gesundheitszustand ist für eine Organspende entscheidend. Zu einer Organentnahme kommt es am häufigsten nach Tod wegen einer Hirnblutung. In der Schweiz wird am häufigsten die Niere transplantiert, gefolgt von Leber, Lunge, Herz, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Bei den Geweben überwiegt die Transplantation von Augenhornhaut vor Gehörknöchelchen und Herzklappen.

Wichtig ist, dass Sie sich entscheiden – ob dafür oder dagegen – sonst müssen es früher oder später Ihre Angehörigen für Sie tun. Seit dem 1. Oktober 2018 kann die persönliche Entscheidung im Nationalen Organspenderegister eingetragen werden: www.swisstransplant.org/de/nationalesorganspenderegister/

Quelle: Bundesamt für Gesundheit BAG

Hinweis:

Wenn Sie sich mit Ihren Angehörigen abgesprochen haben, Organe zu spenden oder nicht zu spenden, tragen Sie eine Spendekarte immer auf sich, in der Ihr Wille schriftlich festgehalten ist.

Spendekarten können bei Arztpraxen, Apotheken, Spitälern oder bei Swisstransplant ☎ 0800 570 234 kostenlos bezogen werden.

Kontakt:

Swisstransplant
Effingerstrasse 1, 3011 Bern
☎ 058 123 80 00
✉ info@swisstransplant.org
@ www.swisstransplant.org

P

Palliative Care

Das Ziel von Palliative Care (Engl., bedeutet „umhüllende Sorge/Pflege“) ist, Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten, eine möglichst gute Lebensqualität und Wohlbefinden bis zum Tode zu ermöglichen. Dabei wirken verschiedene Disziplinen zusammen um Schmerzen und andere belastende Probleme zu lindern, Pflege zu leisten sowie psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung zu bieten. Palliative Care beruht auf einem jahrhundertealten Prinzip: „Heilen manchmal, lindern oft, trösten immer“.

Palliative Care (gemäss WHO):

- ▶ sorgt für Linderung von Schmerzen und anderen quälenden Symptomen
- ▶ bejaht das Leben und betrachtet das Sterben als einen normalen Prozess
- ▶ beabsichtigt weder den Tod zu beschleunigen noch ihn hinauszuzögern
- ▶ integriert die psychologischen und spirituellen Aspekte der Betreuung
- ▶ bietet Unterstützungsmöglichkeiten für Patienten an, damit sie ihr Leben bis zum Tod so aktiv wie möglich gestalten können
- ▶ bietet Unterstützungsmöglichkeiten an für Angehörige im Umgang mit der Krankheit und der Bewältigung des schmerzlichen Verlusts des Patienten
- ▶ wendet eine teamorientierte Annäherung an, die sich den Bedürfnissen der Patienten und deren Familien widmet, einschliesslich einer den Verlust aufarbeitenden Therapie, falls notwendig
- ▶ fördert Lebensqualität und kann möglicherweise den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen

72% wünschen sich zuhause sterben zu können, nur für 30% geht dieser Wunsch bisher in Erfüllung. Verschiedene Bemühungen auf politischer Ebene (Bund und Kanton Luzern) suchen die Situation zu verbessern.

Hinweis:

Die Informations- und Beratungsstelle Palliativ Luzern

- unterstützt Betroffene und Angehörige bei der Gestaltung der letzten Lebensphase
- vernetzt Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Institutionen, damit die Übergänge von zu Hause ins Spital, vom Spital ins Pflegeheim oder wieder zurück nach Hause besser gelingen
- informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit über die Anliegen und Probleme der Palliativversorgung im Kanton Luzern

Kontakt:

Palliativ Luzern

Informations- und Beratungsstelle, Lindenpark
Schachenstrasse 9, 6010 Kriens

☎ 041 511 28 20 MO, MI, FR 9-12h od. Combox

✉ info@palliativ-luzern.ch

@ www.palliativ-luzern.ch

P

Patientenverfügung

Vielen Menschen ist es heute wichtig, schriftlich festzuhalten, wie sie in ihrer letzten Lebensphase und im Sterben begleitet, behandelt und betreut werden möchten. Die persönliche Verfügung erlaubt schriftliche Aussagen für den Fall, dass jemand infolge Krankheit nicht mehr mitteilungs-fähig ist. Sie erleichtert das Gespräch mit den Angehörigen, den Pflegenden und den behandelnden Ärzten über Wünsche und Bedürfnisse für das eigene Sterben. Damit ist die Patientenverfügung ein wichtiges Kommunikationsmittel für die oftmals schwierige Entscheidungsfindung.

Eine Patientenverfügung ist ein für Angehörige, Ärzte und Pflegende verbindliches Dokument, das grundsätzliche Fragen regelt: Wie soll sich die Therapie gestalten nach einer Operation, sofern es zu Komplikationen kommt? Sollen lebensverlängernde Massnahmen unterlassen oder nicht weitergeführt werden? Welche zusätzlichen Handlungen sollen vor und nach dem Tod unternommen werden?

Quelle: Palliativ Luzern

Hinweis:

- ▶ Bei Palliativ Luzern finden Sie eine Auswahl von verschiedenen persönlichen Verfügungen für Patienten.
- ▶ Das Dossier DOCUPASS beinhaltet auch eine Patientenverfügung und ist bei der Pro Senectute zu beziehen für 19 Franken.

Kontakte:

Palliativ Luzern
Informations- und Beratungsstelle
Meyerstrasse 20, 6003 Luzern
☎ 041 228 59 80 ✉ info@palliativ-luzern.ch

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60 ✉ willisau@lu.prosenectute.ch

P

Pflegefinanzierung

Seit 1. Januar 2011 ist die Alters- und Langzeitpflege neu geregelt. Sie verbessert die oftmals wirtschaftlich schwierige Situation pflegebedürftiger Personen und verhindert gleichzeitig, dass die Krankenversicherung durch altersbedingte Pflegeleistungen zusätzlich belastet wird. Für das Gesamtsystem bringt die Neuordnung der Pflegefinanzierung keine wesentlichen Mehrkosten mit sich. Sie führt jedoch zu einer Neuverteilung der Lasten zwischen Kanton, Gemeinden, Krankenversicherern und Patientinnen und Patienten sowie zu mehr Kostentransparenz. Die Heimbewohner werden zu Lasten der Gemeinden entlastet.

Kernstück der Neuordnung ist die Finanzierung der ambulanten und stationären Krankenpflege (Spitex und Pflegeheime). Hier gilt, dass die Krankenversicherer einen fixen, nach Pflegebedarf abgestuften und vom Bund festgelegten Beitrag an die Pflegekosten leisten.

Da die Pflegeheime und die Spitex im Zuständigkeitsbereich der Gemeinden liegen, sollen diese auch für die Restfinanzierung der Pflegekosten aufkommen. Diese Neuordnung hat eine Entlastung der Heimbewohner und eine Zusatzbelastung der Gemeinden zur Folge.

Hinweis:

Die Gemeinden sind gefordert. Die Neuordnung der Pflegefinanzierung führt insbesondere zu einer grossen Mehrbelastung der Gemeinden, was primär auf die erhebliche Entlastung der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner zurückzuführen ist.

Die Gemeinden sind daher an Wohnmodellen interessiert, welche das möglichst lange selbständige Wohnen erlauben und Heimeintritte verzögern oder gar verhindern.

Kontakte Sozialvorsteherinnen:

Gemeindeverwaltung Egolzwil ☎ 041 984 00 10

Antoinette Wicki, Sozialvorsteherin

☎ 079 412 83 22 ✉ antoinette.wicki@egolzwil.ch

Gemeindeverwaltung Wauwil ☎ 041 984 11 11

Gisela Wiedmer-Billich, Sozialvorsteherin

☎ 041 545 82 93 ✉ gisela.wiedmer@wauwil.ch

P

Pro Senectute

Pro Senectute Kanton Luzern ist das Kompetenzzentrum für Fragen rund ums Älterwerden. Informationen zu den regionalen Angeboten erhalten Sie bei der Geschäftsstelle Willisau. Die Stiftung ist politisch und konfessionell neutral und setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen ein.

Folgende Dienstleistungen werden angeboten:

- ▶ Kostenlose Sozialberatung
- ▶ Docupass Vorsorgedokumente
- ▶ Treuhanddienst und Büroassistentz
- ▶ Rechtsberatung
- ▶ Wohn- und Immobilienberatung
- ▶ Bildung und Kultur
- ▶ Begleitete Reisen
- ▶ Vermittlung von Freiwilligenarbeit
- ▶ Infostelle Demenz
- ▶ Budgetberatung
- ▶ Vorbereitungskurse für die Pensionierung
- ▶ Steuererklärungsdienst
- ▶ Unentgeltliche Rechtsauskunft
- ▶ Alltags- und Umzugshilfe
- ▶ Sport und Bewegung
- ▶ Senioren im Klassenzimmer
- ▶ Gesprächsgruppen für Angehörige

Ortsvertretungen:

Als wichtige Bindeglieder zwischen Pro Senectute und der älteren Bevölkerung engagieren sich in den Gemeinden Frauen und Männer ehrenamtlich für das Wohl und die Würde der älteren Menschen.

Hinweis:

Verlangen Sie bei der regionalen Ortsvertretung oder bei der Geschäftsstelle Willisau eine Broschüre über die detailliert beschriebenen Dienstleistungsangebote.

Kontakte:

Pro Senectute Willisau ☎ 041 972 70 60
Antoinette Ruckstuhl, dipl. Sozialarbeiterin FH
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 68

Ortsvertreterinnen:

Egolzwil: Angela Roos ☎ 041 980 35 66
Wauwil: Ruth Mandik ☎ 041 980 29 79

P

Psychische Gesundheit im Alter

Psychische Krankheiten sind weitverbreitet, 50% der Menschen in der Schweiz erkranken einmal im Leben psychisch. Die häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter sind Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen. Ungewollte Einsamkeit spielt dabei eine wesentliche Rolle. Soziale Isolation verursacht nachweislich Stress und bedroht die psychische Gesundheit. Einsame Menschen fühlen sich verloren, ausgeschlossen, unverstanden und oft sogar ungeliebt. Hingegen wirkt sich der Einfluss sozialer Teilhabe massgeblich auf das Wohlbefinden aus. Bereichernde Kontakte stärken das Immunsystem und schützen vor psychischen Erkrankungen.

Was können Sie tun, um der Einsamkeit zu entkommen?

- ▶ Wichtig ist die Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur und die Stärkung Ihrer Ressourcen und Kompetenzen
- ▶ Pflegen Sie Beziehungen und Freundschaften aktiv (wie ein zartes Pflänzchen!)
- ▶ Teilen Sie Ihr Hobby mit anderen – gerne auch über Generationen hinweg
- ▶ Engagieren Sie sich für Andere; geben Sie Wissen & Erfahrung an Jüngere weiter
- ▶ Nehmen Sie an den Anlässen des «Kreis frohes Alter» teil und knüpfen Sie neue Kontakte
- ▶ Falls Sie nicht mobil sind, wenden Sie sich an die [Besucherguppe](#) und machen Sie bei der [Telefonkette](#) mit
- ▶ Wer verlernt hat, in Beziehung mit anderen zu treten, darf sich gerne an die lokale [Seelsorge](#) oder ans [Sorgentelefon](#) (☎143) wenden

Hinweise:

Falls depressive Symptome wie gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, verändertes Ess- oder Schlafverhalten, Energieverlust und erhöhte Ermüdbarkeit länger als zwei Wochen anhalten, wenden Sie sich unbedingt an Ihren Hausarzt.

Falls Sie über Suizid nachdenken, bitten wir Sie eindringlich, mit jemandem darüber zu sprechen. Wenden Sie sich (anonym) an Die dargebotene Hand (☎ 143) oder an die lokale kath. Seelsorge (079 938 31 03)

Kontakte:

Die dargebotene Hand ☎ 143

@ www.143.ch

Pro Mente Sana ☎ 0848 800 858

@ www.promentesana.ch

Angst- und Panikhilfe Schweiz ☎ 0848 801 109

@ www.aphs.ch

Psychiatrischer Notfall Kant.LU ☎ 058 856 53 00

S

Seelsorge

«Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi.» (2.Vatikanisches Konzil)

Seelsorge heisst, mit den Menschen auf dem Weg sein, in schwierigen Situationen, Ängsten, Krisen, im Todesfall oder bei freudigen Ereignissen. Seelsorgende der katholischen und reformierten Kirchen in der Schweiz bieten ihren Dienst an für Gespräche, Rituale und Gottesdienste. Die Grundlage ist der christliche Glaube. Seelsorge steht allen Menschen offen, unabhängig ihrer Herkunft oder Religionszugehörigkeit.

Nach evangelischem, katholischem sowie orthodoxem Verständnis ist seelsorgliches Handeln nicht an ein kirchliches Amt gebunden. Seelsorge ist immer unentgeltlich.

Seelsorgliches Handeln ist nicht zu verwechseln mit psychotherapeutischem Handeln.

Quelle: Wikipedia

Hinweise:

Die [Dargebotene Hand](#) und **Seelsorge.net** bieten anonym und vertraulich Hilfe an. Die Dargebotene Hand ist dank 24-Stunden-Erreichbarkeit unmittelbar präsent, Seelsorge.net antwortet schriftlich und mit maximal 48 Stunden Verzögerung. Dafür kann dabei ein längerer, tieferer Austausch entstehen, da immer dieselbe Person antwortet.

Kontakte:

Katholisches Pfarramt	☎ 041 980 32 01
Andreas Barna	☎ 079 938 31 03 (Notfall)
Doris Zemp-Zihlmann	☎ 079 486 62 48
Reformiertes Pfarramt	☎ 041 921 11 19
Ulrich Walther	☎ 041 921 11 38
Dargebotene Hand	☎ 143
Seelsorge.net	www.seelsorge.net

S

Senioren im Klassenzimmer

Jung und Alt begegnen sich!

Seniorinnen und Senioren stellen ein Stück ihrer Zeit und Lebenserfahrung für einen Einsatz im Klassenzimmer zur Verfügung. Sie bringen Abwechslung in den lebhaften Schulalltag und ergänzen den Unterricht mit ihrem wertvollen Erfahrungswissen. Über drei Generationen hinweg, vom Kind über die Lehrperson bis zur Seniorin/zum Senior, entsteht ein vertrauensvolles Geben und Nehmen. Viele Lehrpersonen schätzen es, wenn sie im Klassenzimmer für eine bestimmte Zeit auf Unterstützung zählen können. Für die Schulen ist das Projekt eine Bereicherung ihres Bildungsangebots.

Der Einsatz im Klassenzimmer steht Seniorinnen und Senioren aller Berufsgruppen offen. Im Klassenzimmer gibt es vielseitige Einsatzmöglichkeiten wie z.B. mit einzelnen Kindern lesen oder rechnen, Geschichten erzählen, eigene Erfahrungen einbringen, vorlesen oder einfach zuhören. Besondere Voraussetzungen oder pädagogische Vorkenntnisse sind keine nötig. Gemeinsam mit der Lehrperson wird die Art des Einsatzes abgesprochen.

Interessierte Personen leisten diese Freiwilligenarbeit in der Volksschule in der Regel zwei- bis viermal pro Monat während zwei bis maximal sechs Lektionen. Die SeniorInnen sind im Rahmen ihrer Einsätze haftpflichtversichert, erhalten Benefits und können Spesen in Rechnung stellen.

Das Projekt «Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer» läuft unter dem Patronat und der Gesamtleitung von Pro Senectute Kanton Luzern

Hinweis:

Das Projekt «Senioren im Klassenzimmer» ist im Kanton Luzern seit 15 Jahren erfolgreich unterwegs. Es schlägt die Brücke zwischen den Generationen und ist eine Bereicherung für alle Beteiligten.

Ein Pluspunkt ist die offene Anlage des Vorhabens: Die Lehrperson und die/der SeniorIn sprechen sich flexibel über den Einsatz ab, sowohl zeitlich wie inhaltlich.

Kontakt:

Pro Senectute Kanton Luzern
Beratung Gemeinden/Projekte, Elisa Müri
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

☎ 041 226 11 87

✉ klassenzimmer@lu.prosenectute.ch

@ lu.prosenectute.ch/SiK

S

Seniorenrat

Im Frühjahr 2012 haben die Gemeinderäte Egolzwil und Wauwil sowie der Kirchenrat einen Seniorenrat als vorberatende Kommission gewählt, welcher aus verschiedenen ortsansässigen und lebenserfahrenen Mitgliedern besteht.

Als wegweisende Aufgaben des Seniorenrates dient das gemeinsame Altersleitbild der Gemeinden Egolzwil und Schötz (ab 2019 auch das Altersleitbild Wauwil) und die Leitbilder der Gemeinden Egolzwil und Wauwil. Zur Bewältigung der künftigen Herausforderungen rund ums Alter ist das Mitwirken der betroffenen Generationen unerlässlich.

Das beratende Gremium hat sich eine hohe Kompetenz in Themen rund ums Alter erarbeitet und ist motiviert, einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der älteren Menschen zu leisten. Unterstützt wird der Seniorenrat durch die Sozialvorsteherinnen von Egolzwil und Wauwil.

Hinweis:

Sind Sie um die 60 Jahre jung, integer, teamorientiert und bereit, sich für eine nachhaltige Alterspolitik in unseren Dörfern zu engagieren? Dann melden Sie sich bitte beim Präsidenten für ein unverbindliches Gespräch.

Auf unserer Webseite finden Sie die Mitglieder des Seniorenrates: www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch/mitglieder

Kontakte:

Präsident Herbert Ludin, 6242 Wauwil

☎ 062 758 27 69 / 079 433 77 97

✉ praesident-seniorenrat@bluewin.ch

Vizepräsidentin Uschi Regli, 6242 Wauwil

☎ 041 980 17 47 / 079 524 04 24

✉ aktuarin-seniorenrat@bluewin.ch

@ www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch

Die Schweizerische Kriminalprävention in Bern hat eine hervorragende **Broschüre** rund ums Thema «Sicherheit im Alter» veröffentlicht.

Themen wie

- ▶ Diebstahl (Taschendiebe)
- ▶ Trickdiebstahl (an der Wohnungstür)
- ▶ Enkeltrick (angebliche Verwandte)
- ▶ Einschleiche-Diebstahl
- ▶ Einbruch
- ▶ Diebe unterwegs
- ▶ Haustürgeschäfte, Geldsammlungen und Kaffeefahrten
- ▶ Zahlungen lieber bargeldlos
- ▶ Sicherer Umgang mit neuen Medien
- ▶ Nachbarschaftshilfe

werden hier ausführlich behandelt. Sie finden Informationen und viele Tipps zur Kriminalitätsprävention.

Hinweis:

Die Broschüre können Sie sich bei www.polizei.lu.ch (Kantonspolizei Luzern) herunterladen oder ausdrucken

Kontakt:

Schweizerische Kriminalprävention
Haus der Kantone, Speichergasse 6, 3001 Bern
☎ 031 320 29 50
✉ info@skppsc.ch
@ www.skppsc.ch

Mobilität hat speziell bei SeniorInnen einen nachweislich positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Allerdings nehmen Verkehrsdichte und Hektik laufend zu, während physiologisch bedingt körperliche und geistige Fähigkeiten abnehmen. Wie lässt sich diese Gegensätzlichkeit überwinden und die Fahrtüchtigkeit möglichst lange erhalten?

Mögliche altersbedingte Einschränkungen

- ▶ Vermindertes Sehvermögen durch schlechtere Nachtsicht, erhöhte Blendempfindlichkeit, Einschränkung Gesichtsfeld
- ▶ Hörvermögen: 30% der 65jährigen hören ungenügend
- ▶ Beweglichkeit eingeschränkt durch abnehmende Kraft
- ▶ Reaktionsfähigkeit verlangsamt
- ▶ Konzentrationsfähigkeit vermindert
- ▶ Merkfähigkeit hat nachgelassen
- ▶ Koordination erschwert

Kompensations- und Vorsichtsmassnahmen

- ▶ Vermeiden Sie Fahrten in der Dämmerung, in der Nacht oder bei sehr schlechtem Wetter. Jährliche augenärztliche Kontrolle. Brille immer der Sehschärfe anpassen und stets sauber halten.
- ▶ Jährlicher Gehörtest. Wenn nötig Hörhilfe einsetzen.
- ▶ Kopf- und Oberkörper-Drehbewegungen trainieren.
- ▶ Vermeiden Sie Verkehrsspitzenzeiten und verkehrsreiche Strassen.
- ▶ Fahren Sie nicht, wenn Sie sich müde, schwach oder unwohl fühlen. Handy ausschalten, keine Ablenkungen.
- ▶ Fahrt gut vorbereiten. Genügend Zeit und Pausen einplanen.
- ▶ Kein Alkohol am Steuer! Vorsicht bei Medikamenten und deren Kombination.

Tipps: ① Halten Sie sich körperlich und geistig fit durch viel Bewegung und ausgewogene Ernährung. ② Wählen Sie ein komfortables Fahrzeug (grosse Scheiben, beheizbare Rückspiegel, bequeme, nicht zu tiefe Sitze mit guter Rückenstütze, grosse, weite Türen) und nutzen Sie die Technik wie Automatikgetriebe, Abstandsregler, Fahrassistent, Spurhalteassistent, Müdigkeitssensor, Bremsassistent, Einparkhilfe usw. ③ Frischen Sie Theorie und Praxis durch Fahrkurse auf.

Hinweis:

Informationen rund um dieses Thema finden Sie beim Touring-Club Schweiz www.tcs.ch

Der TCS bietet Fahrkurse für Senioren 60+ an

www.bfu.ch bietet einen Fahrsicherheits-Selbsttest an

Der SFV (Schweiz. Fahrlehrerverband) bietet Fahrberatung für Senioren an www.fahrberater-sfv.ch

Kontakte:

Touring-Club Schweiz ☎ 0844 888 111

Touring-Club Luzern ☎ 041 228 94 94

✉ waldstaette@tcs.ch

Schweiz. Fahrlehrerverband SFV

Effingerstrasse 8, 3001 Bern

☎ 031 812 20 10 ✉ sekretariat@fahrlehrerverband.ch

Ältere Menschen unterliegen einem grossen Sturzrisiko. Zudem sind Stürze oft folgenschwerer als in jungen Jahren. Wenn Beweglichkeit und Reaktionsvermögen nachlassen, sollte die Wohnungseinrichtung den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden. Zu überprüfen sind:

- ▶ Beleuchtung (gutes und genügend Licht)
- ▶ Bodenbeläge (keine rutschigen Bodenbeläge oder Teppiche)
- ▶ Gehbereiche (mindestens 80 cm breit)
- ▶ Möbel (beim Festhalten besteht Kippgefahr)
- ▶ In Nasszellen Handgriffe installieren
- ▶ Hinaufsteigen (Stühle und Tische eignen sich nicht)
- ▶ Rauchmelder (batteriebetriebene Rauchmelder wecken bei einem Brand schlafende Bewohner)
- ▶ Badewanne und Dusche mit rutschfester Matte ausstatten

Die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch regelmässiges Bewegungstraining, auch im fortgeschrittenen Alter hilft mit, Unfällen im Haushalt vorzubeugen.

Quelle: www.bfu.ch

Hinweis:

Die Schweizerische Beratung für Unfallverhütung bfu hat für SeniorInnen verschiedene Broschüren und Handbücher erstellt. Sie finden diese unter: www.bfu.ch

Kontakt:

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern

☎ 031 390 22 22

✉ info@bfu.ch

@ www.bfu.ch

Zu den Hauptaufgaben des Sozialamtes, bzw. der Sozialvorsteherin gehört die Unterstützung und Beratung von Personen, die sich in persönlichen oder wirtschaftlichen Schwierigkeiten befinden. Die Eigenverantwortung, Mitwirkung und Selbstbestimmung wird vorausgesetzt. Die Unterstützung versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe, d.h. eine gezielte Begleitung ohne Abhängigkeiten.

In einem Gespräch werden die Möglichkeiten der Hilfeleistung geprüft.

Die sozialen Beratungen der Gemeinden Egolzwil und Wauwil stehen der Bevölkerung unentgeltlich zur Verfügung.

Öffnungszeiten Kanzlei Egolzwil:

MO / MI / FR 08.00-12.00 Uhr
DI / DO 08.00-12.00 Uhr / 13.30-16.00 Uhr

Öffnungszeiten Kanzlei Wauwil:

Montag-Freitag 08.00-12.00 / 13.30-17.00
Donnerstag 08.00-12.00 / 13.30-18.00

Kontakte:

Gemeindeverwaltung Egolzwil ☎ 041 984 00 10
Antoinette Wicki ☎ 079 412 83 22
✉ antoinette.wicki@egolzwil.ch

Gemeindeverwaltung Wauwil ☎ 041 984 11 11
Gisela Wiedmer-Billich ☎ 041 545 82 93
✉ gisela.wiedmer@wauwil.ch

Die Spitex Wauwil-Egolzwil, die Spitex Schötz und das Mauritiusheim Schötz AG haben sich zu einer neuen Organisation zusammengeschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 werden ambulante und stationäre Leistungen gebündelt durch die [Biffig](#) AG angeboten.

Die Spitex übernimmt dabei eine zentrale Rolle in der ambulanten Pflege und Betreuung. Die Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen werden ambulant für die drei Gemeinden Schötz, Wauwil und Egolzwil angeboten.

Die Spitex-Dienstleistungen der Biffig AG, wie Krankenpflege, Haushilfe, Fahr- oder Mahlzeitendienst, stehen allen EinwohnerInnen jeden Alters zur Verfügung, welche bedingt durch Krankheit, Unfall, Behinderung, Altersgebrehen, Mutterschaft usw. auf (auch einmalige oder kurzzeitige) Unterstützung angewiesen sind.

Die Drehscheibe der Biffig AG – das Herzstück der neuen Organisation – ist jeden Tag rund um die Uhr erreichbar und berät die KundInnen in Anliegen der Gesundheitsversorgung.

Hinweis:

Integrierte Versorgung ist die Idee einer neuen „sektorenübergreifenden“ Versorgungsform im Gesundheitswesen. Sie fördert eine stärkere Vernetzung der verschiedenen Fachdisziplinen und Sektoren, um die Qualität der Patientenversorgung zu verbessern und gleichzeitig die Gesundheitskosten zu senken. Integrierte Versorgungsansätze heben das Trennende zwischen ambulanten und stationären Leistungserbringern auf. Der Kunde und seine Bedürfnisse stehen dabei im Zentrum.

Kontakt:

Biffig AG

Biffig 1, 6247 Schötz

☎ 041 984 23 00 Fax 041 984 23 04

✉ info@biffig.ch

@ www.biffig.ch

S

Sterbebegleitung (Palliativ)

Sterbebegleitung umfasst den psychologischen, psychosozialen und spirituellen Teil von [Palliative Care](#). Palliative Care stellt die Wünsche des Kranken ins Zentrum und versucht Lebensqualität und Wohlbefinden bis zum Tod zu ermöglichen. Sterbebegleitung wird durch Angehörige und Freunde, ehrenamtliche Sterbebegleiterinnen und professionelle Institutionen geleistet.

In der letzten Lebensphase benötigen Menschen besondere Zuwendung und Unterstützung. Schwerkranke und Sterbende sollen in Würde leben und Abschied nehmen können. Ihre Begleitung erfordert Respekt, Offenheit und Einfühlungsvermögen. Da zu sein und Schwerkranken Zeit schenken, sich ganz auf sie einzulassen, ist wohl die edelste Aufgabe, die Menschen übernehmen können. Ausdruck findet diese Fürsorge oft in stillen Gesten und Zeichen wie einem Händedruck, Berührung oder Streicheln. Sie signalisiert dem Sterbenden Nähe und Sicherheit – da sein bis zum letzten Atemzug und darüber hinaus.

Hinweise:

Wer bereit ist, Sterbende in den letzten Tagen zu begleiten, sollte sich rechtzeitig die Unterstützung durch die zuständigen Dienste und Fachstellen wie [Palliative Care](#), [Biffig AG](#) und [Seelsorge](#) sichern.

Die Unterstützung von Menschen in den Übergängen des Lebens und Sterbens erfordert grosses Einfühlungsvermögen. Sterbebegleitung fordert Hingabe und schenkt Erfüllung.

Caritas bietet Kurse zur Aus- und Weiterbildung in der Sterbebegleitung.

Kontakte:

Palliativ Luzern, Informations- und Beratungsstelle

☎ 041 511 28 20 MO, MI, FR 9-12h od. Combox

✉ info@palliativ-luzern.ch @ www.palliativ-luzern.ch

Biffig AG, Schötz ☎ 041 984 23 00

✉ info@biffig.ch @ www.biffig.ch

Katholische Seelsorge ☎ 079 938 31 03 (Notfall)

☎ 079 486 62 48

Reformierte Seelsorge ☎ 041 921 11 38

Kompetente Hilfe beim Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung für Menschen im Rentenalter erhalten Sie bei **Pro Senectute**.

Angebot Im Auftrag von Pro Senectute Kanton Luzern füllen Fachpersonen auf den Beratungsstellen in Luzern, Emmen und Willisau Steuererklärungen für Menschen im Pensionsalter aus.

Zielgruppe Der Steuerklärungsdienst richtet sich an Einzelpersonen und Ehepaare im AHV-Alter. Absolute Diskretion ist selbstverständlich. Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Vorgehen Telefonische Anmeldung bei der gewünschten Beratungsstelle ist notwendig. Nach der Aufnahme der Personalien wird eine schriftliche Einladung zugestellt. Auf der Einladung sind Datum, Zeit und benötigte Unterlagen für das Ausfüllen der Steuererklärung angegeben.

Quelle: Pro Senectute-Broschüre

Kosten:

- ▶ Der Steuerklärungsdienst bietet wertvolle Entlastung durch Fachpersonen zu moderaten Preisen
- ▶ Club sixtysix-Mitglieder erhalten gegen Vorweisen des gültigen Mitgliederausweises einen Rabatt von 10%
- ▶ Die aktuellen Kosten erfahren Sie bei Pro Senectute oder bei Frau Mariette Marfurt, Egolzwil

Kontakte:

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60

Für Egolzwil:
Mariette Marfurt
Rainacher 26, 6243 Egolzwil
☎ 041 980 42 13

S

Sucht im Alter

Ab etwa 50 Jahren sinkt der Wasseranteil im Körper. Je älter der Körper wird, desto weniger Wasser enthält er und desto stärker wirkt deshalb der Alkohol. Der Promillewert steigt bei gleicher Konsummenge stärker, was die Gesundheit belasten und das Risiko für Unfälle und Stürze erhöhen kann. Die Leber braucht im Alter länger, um Alkohol abzubauen, deswegen verbleibt er länger im Körper. Daher kann sich auch ein gewohnter Alkoholkonsum negativ auswirken. Es gilt deshalb, mit dem Älterwerden vorsichtiger mit Alkohol umzugehen. Erwachsene Männer sollten pro Tag nicht mehr als zwei Gläser, Frauen nicht mehr als ein Glas Alkohol zu sich nehmen (1 Glas entspricht 3dl Bier, 1dl Wein oder 4cl Spirituosen); Senioren sollten geringere Mengen konsumieren. Zudem sollen zwei alkoholfreie Tage pro Woche eingelegt werden. Grösste Vorsicht ist auch bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme geboten.

Leider sind Senioren die Alterskategorie mit dem höchsten Anteil risikoreichen Konsums: 6,8% der Männer und 5,9% der Frauen ab 65 trinken regelmässig zu viel [BAG 2019]. Dies wirkt sich auf die körperliche und geistige Verfassung aus. Suchtprobleme im Alter können durch eine fehlende Tagesstruktur nach der Pensionierung, als Reaktion auf altersbedingte Beschwerden, Krankheit, Tod von Angehörigen, Ehepartnern, Freunden oder aufgrund sozialer Isolation begünstigt werden.

Ein Konsumproblem schafft Leiden. Sich daraus zu befreien ist in jedem Lebensabschnitt ein grosser Gewinn an Lebensqualität. Untersuchungen zeigen, dass bei problematischem Konsum bereits kurze Gespräche mit Fachleuten hilfreich sein können. Zögern Sie nicht, sich an eine Fachperson zu wenden (Alkoholberatungsstelle, Suchtberatungsstelle, Arzt/Ärztin).

Viele Betroffene schämen sich oder fühlen sich schuldig. Doch eine Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Viele Menschen sind von einer Suchterkrankung betroffen. Es gibt einen Weg, der hinausführt! Es gibt gute Behandlungserfolge, gerade auch bei älteren Personen.

Hinweis:

Alkohol ist das meistverbreitete und meistkonsumierte Suchtmittel in der Schweiz. Der Übergang vom genuss- und massvollen Konsum zum Missbrauch und von da in die Abhängigkeit ist fliessend. Mit einer Frühintervention lassen sich viele langfristig negative Auswirkungen vermeiden.

Sehen Sie nicht weg!

Sprechen Sie Probleme an und bieten Sie Hilfe an

Kontakte:

Sucht Schweiz Hotline ☎ 0800 104 104
Rat und Hilfe – DI, MI, DO 9-11h (kostenfrei)

Anonyme Alkoholiker Hotline ☎ 0848 848 885
täglich 24 Std., kostenpflichtig

Schweizerische Medikamenteninformationsstelle
@ www.medi-info.ch ☎ 0900 573 554 (kostenpfl.)

T

Teilungsamt

Das Teilungsamt der zuständigen Gemeinde erledigt im Auftrag des Bundes, des Kantons und der Gemeinde sämtliche Aufgaben, die der Gesetzgeber der Teilungsbehörde zugewiesen hat. Es sind dies insbesondere:

- ▶ Sicherung des Erbgangs (Sicherungsinventar etc.)
- ▶ Erbenabklärungen, Erbgangseröffnung
- ▶ Eröffnung von Verfügungen von Todes wegen (Testament, Erbvertrag)
- ▶ Steuer-/öffentliches Inventar
- ▶ Mitwirkung bei der Teilung
- ▶ Aufbewahrungsstelle für letztwillige Verfügungen, Ehe- und/oder Erbverträge

Gleichzeitig werden die Erbschaftssteuern für die Gemeinde und den Kanton veranlagt und bezogen.

Welche Unterlagen müssen an die Eröffnung des Erbganges mitgebracht werden?

- ▶ Adressen der gesetzlichen Erben
- ▶ Allfällige Testamente, Ehe- und/oder Erbverträge
- ▶ Aufstellung über das Nachlassvermögen (Bankauszüge)
- ▶ Versicherungspolicen

Hinweis:

Die Details über die Abwicklung der Erbschaft, die Erbschaftssteuern usw. erfahren Sie auf der zuständigen Gemeindekanzlei oder auf deren Webseite:

www.egolzwil.ch

www.wauwil.ch

Kontakte:

Bitte Termin telefonisch mit dem Teilungsamt vereinbaren

Egolzwil Gemeindekanzlei, Dorfchärn
☎ 041 984 00 10

Wauwil Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 5
☎ 041 984 11 11

T

Telefonketten

Die Idee der Telefonketten von Pro Senectute Schweiz ist ebenso einfach, wie überzeugend: Ältere Menschen einer bestimmten Region rufen sich zu einer vereinbarten Zeit an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden – eine willkommene Abwechslung im Alltag. Telefonketten richten sich an ältere Menschen, die ihre Lebensweise im gewohnten Umfeld bewahren möchten und so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben wollen. Ältere Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder sich einsam fühlen, können so auf einfache Weise neue Kontakte knüpfen.

Und so funktioniert's:

- ▶ Die Vermittlerin der Kontaktstelle nimmt die Anmeldungen von interessierten Seniorinnen und Senioren entgegen und stellt die Telefonkette zusammen
- ▶ Jeder Teilnehmer verpflichtet sich während eines bestimmten Zeitfensters (z.B. jeden Mittwochabend zwischen 19 und 21 Uhr) die nächste Person auf der Liste anzurufen und sich nach deren Befinden zu erkundigen.
- ▶ Bleibt ein Anruf unbeantwortet, ist mit jedem Teilnehmenden vereinbart, was in dieser Situation zu tun ist und wer benachrichtigt werden soll.

Quelle: Pro Senectute Kanton Luzern

Hinweis:

Möchten Sie auch regelmässig Kontakt zu anderen Personen pflegen und haben Sie Freude am Telefonieren? Verfügen Sie über ein eigenes Telefon (Mobil oder Festnetzanschluss) und sind bereit, innerhalb eines Zeitfensters den nächsten Teilnehmenden auf der Liste anzurufen? Dann ist die Telefonkette die optimale Lösung. Bitte melden Sie sich bei Pro Senectute in Willisau.

Kontakt:

Pro Senectute Kanton Luzern
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60
✉ willisau@lu.pro-senectute.ch

T

Testament

Das Teilungsamt der zuständigen Gemeinde erledigt im Auftrag des Bundes, des Kantons und der Gemeinde sämtliche Aufgaben, die der Gesetzgeber der Teilungsbehörde zugewiesen hat. Es sind dies insbesondere:

- ▶ Sicherung des Erbgangs (Sicherungsinventar etc.)
- ▶ Erbenabklärungen, Erbgangseröffnung
- ▶ Eröffnung von Verfügungen von Todes wegen (Testament, Erbvertrag)
- ▶ Steuer-/öffentliches Inventar
- ▶ Mitwirkung bei der Teilung
- ▶ Aufbewahrungsstelle für letztwillige Verfügungen, Ehe- und/oder Erbverträge

Gleichzeitig werden die Erbschaftssteuern für die Gemeinde und den Kanton veranlagt und bezogen.

Welche Unterlagen müssen an die Eröffnung des Erbganges mitgebracht werden?

- ▶ Adressen der gesetzlichen Erben
- ▶ Allfällige Testamente, Ehe- und/oder Erbverträge
- ▶ Aufstellung über das Nachlassvermögen (Bankauszüge)
- ▶ Versicherungspolicen

Hinweis:

Die Details der Abwicklung der Erbschaft, die Erbschaftssteuern usw. erfahren Sie auf der zuständigen Gemeindekanzlei oder auf deren Homepage:

www.egolzwil.ch

www.wauwil.ch

Kontakte:

Bitte Termin telefonisch mit dem Teilungsamt vereinbaren

Egolzwil Gemeindekanzlei, Dorfchärn
☎ 041 984 00 10

Wauwil Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 5
☎ 041 984 11 11

T

Todesfall

Versuchen Sie, den Kranken und Sterbenden auf das Sterben und den nahenden Tod anzusprechen - aber erzwingen Sie es nicht. Vielleicht fällt es der sterbenden Person leichter mit einer aussenstehenden Person darüber zu sprechen (Arzt, Seelsorger, Spitex, weitere Angehörige). Wenn der Tod eingetreten ist, geben Sie sich Raum für Ihre Gefühle, Gedanken und Trauer. Benachrichtigen Sie die Angehörigen über den Tod! Wenn jemand zuhause gestorben ist, muss der behandelnde Arzt (Hausarzt) unverzüglich informiert werden. Er stellt die Todesbescheinigung aus. Wenn z.B. die Spitex den Toten betreut hat, wird sie Ihnen helfen, den Toten vorzubereiten, andernfalls wird der Bestatter dies tun. Wenn Sie es wünschen, kommt ein Seelsorger vorbei. Dabei können auch die Termine und weitere Abklärungen (Beerdigung, Dreissigster, Spenden, Musik) besprochen werden. Nach dem Todesfall benachrichtigen Sie den Bestatter. Dabei müssen Sie folgende Fragen klären: Erdbestattung oder Kremation, Name und Jahrgang des Verstorbenen für das Kreuz, Zeitpunkt des Einsargens, Blumendekoration, Transport (Friedhof, Kremationsort). In unseren Gemeinden gibt es für die Erdbestattung und die Kremation einen Einheitssarg. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass im Tod alle gleich sind. Wenn der Angehörige in Egolzwil oder Wauwil gestorben ist, melden Sie sich auf der Gemeindekanzlei Egolzwil resp. Wauwil. Die Gemeindekanzlei nimmt dann mit dem Regionalen Zivilstandsamt Kontakt auf; auf dem Zivilstandsamt wird die Bestattungsbewilligung ausgestellt. Auf den Webseiten der Gemeindeverwaltung Egolzwil und des Pfarramts Herz Jesu Egolzwil-Wauwil erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Todesfall.

Hinweis:

Im **Online-Schalter** der Gemeindeverwaltung Egolzwil können Sie eine **ausführliche Anleitung** «Todesfall – Was tun?» herunterladen oder ausdrucken:

www.egolzwil.ch

Kontakte:

Egolzwil u Wauwil	Pfarramt Herz Jesu ☎ 041 980 32 01 ☎ 079 938 31 03 (Notfall)
Egolzwil	Gemeindekanzlei, Dorfchärn ☎ 041 984 00 10
Wauwil	Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 5 ☎ 041 984 11 11
Willisau	Regionales Zivilstandsamt ☎ 041 972 71 91

T

Traversa

Traversa, das Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, ist ein soziales Unternehmen, das sich für die Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit einer psychischen Erkrankung einsetzt. Das *stationäre Angebot* von Traversa umfasst verschiedene Wohnhäuser mit unterschiedlichen Dienstleistungen. Sie bestimmen, welches Wohnangebot Ihrem Bedürfnis entspricht. Als Bewohnerin oder Bewohner nehmen Sie eine zeitlich begrenzte oder unbegrenzte fachliche Betreuung und Begleitung in Anspruch. Sie können in grösstmöglicher Selbstständigkeit leben, Eigenverantwortung übernehmen und sich individuell weiterentwickeln.

- ▶ Das Betreuungspersonal ist rund um die Uhr erreichbar
- ▶ Sie erhalten Unterstützung im Umgang mit sich selber und im Zusammenleben in der Gemeinschaft
- ▶ Sie werden in alltäglichen und lebenspraktischen Belangen angeleitet
- ▶ Sie werden in Ihrer Privatsphäre respektiert
- ▶ Sie erhalten Zeit und Raum für neue Lebensperspektiven

Das *ambulante Angebot* von Traversa umfasst Dienstleistungen für Menschen mit einer psychischen Erkrankung in den Bereichen Wohnen, Beratung und Tagesstruktur

Quelle: www.traversa.ch

Hinweise:

Traversa bietet seit Mai 2018 eine Peer geleitete Info- und Beratungsstelle an. Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen können dieses kostenlose Angebot nutzen.

Die Traversa Wohnhäuser stehen Menschen mit einer psychischen Erkrankung in erster Linie aus den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden offen.

Kontakte:

Traversa Geschäftsstelle
Tribschengasse 8, 6005 Luzern
☎ 041 319 95 00 ✉ info@traversa.ch
@ www.traversa.ch

Traversa Wohnhaus Kottenring
Kottenring 16, 6210 Sursee
☎ 041 319 95 25 ✉ kottenring@traversa.ch

V

Velofahrten

Eine Langzeitstudie zeigt: Wer auch im fortgeschrittenen Alter noch aktiv ist, hat die besten Chancen für ein möglichst langes Leben. Gewinnbringend ist vor allem körperliche Betätigung.

In der Zeit zwischen April und Oktober finden regelmässig begleitete Velotouren statt. Jeden ersten Donnerstag-nachmittag führt der Tourleiter die Gruppe über eine schöne, seniorenrechtliche Route von rund 35 bis 40 km. Da in gemächlichem Tempo gefahren wird, dauert die Tour üblicherweise ca. drei Stunden (inkl. Pause). E-Bike-FahrerInnen sind willkommen, passen sich jedoch dem Tempo der Nichtmotorisierten an.

Die Velotouren werden jeweils auf der Webseite www.kreis-frohes-alter.ch ⇒ VELOTOUREN sowie in den Gemeindeblättern *EGOLZWILER SICHT* und im *WAUWILER INFO* durch «Kreis frohes Alter» publiziert.

Los geht's!

Tipps:

Wärmen Sie sich auf. Beginnen Sie in gemütlichem Tempo. Auch auf Velotouren genügend trinken, um die verbrauchte Flüssigkeit (Schwitzen) dem Körper wieder zuzuführen. Achten Sie darauf, das Gesicht mit einem hohen Lichtschutzfaktor einzucremen und die Lippen mit einem Fettstift zu behandeln.

Kontakte:

Anita Blättler, Wauwil ☎ 041 980 35 41

Leiterin Kreis frohes Alter

✉ leiterin-kreis-frohes-alter@bluewin.ch

@ www.kreis-frohes-alter.ch ⇒ VELOTOUREN

Walter Erni, Egolzwil ☎ 041 980 62 78

Bruno Gut, Wauwil ☎ 041 980 36 48

V

Vereine für Seniorinnen und Senioren

Veteranenmusik Willisau (Blasmusik)

Probe jeweils: Mittwoch 20.00 Uhr in Willisau
Auftritte: 1 Frühlingskonzert (Mittwoch vor Auffahrt) in der Festhalle Willisau
1 Weihnachtskonzert in der Pfarrkirche Willisau
Diverse kleinere Auftritte (Ständchen)

Seniorenblasmusik Reiden

Probe jeweils: Donnerstag 20.00 Uhr in Reiden
Auftritte: 1 Konzert im November
Verschiedene kleine Auftritte (Ständchen)

Hinweis:

Bei beiden Vereinen werden Blasinstrumente zur Verfügung gestellt.

Für die Seniorenblasmusik Reiden besteht eine Mitfahrgelegenheit

Kontakte:

Veteranenmusik Willisau
Alois Gassmann
Rohrmatt 11, 6130 Willisau
☎ 041 970 10 94

Seniorenblasmusik Reiden
Fredy Häfliger
Lindenzelgstr. 2, 6252 Dagmersellen
☎ 079 192 11 13

V

Vorsorgeauftrag

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzrechts auf den 1. Januar 2013 wird eine klare und einheitliche rechtliche Grundlage für den Vorsorgeauftrag und für die Patientenverfügung geschaffen. Die beiden Instrumente stärken das Selbstbestimmungsrecht: Wer rechtzeitig vorsorgt, kann sicherstellen, dass sein Wille respektiert wird, falls er später beispielsweise infolge Krankheit oder Unfall urteilsunfähig werden sollte.

Jede handlungsfähige Person kann mit einem Vorsorgeauftrag festlegen, wer sich im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit um ihre Betreuung und die Verwaltung ihres Vermögens kümmern und sie bei Rechtsgeschäften vertreten soll.

Wer einen Vorsorgeauftrag errichtet, trifft eine Entscheidung von grosser Tragweite. Deshalb sind bestimmte Formvorschriften vorgesehen: Der Vorsorgeauftrag muss entweder wie ein Testament von Hand geschrieben, datiert und unterzeichnet oder durch ein Notariat öffentlich beurkundet werden.

Quelle: Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement

Hinweis:

Das Dossier DOCUPASS (siehe Buchstaben **D**) beinhaltet auch das Dokument «Vorsorgeauftrag».

DOCUPASS ist bei der Pro Senectute zu beziehen und kostet CHF 19.–. Online zu beziehen im Shop bei:

www.pro-senectute.ch

DOCUPASS kann online hinterlegt werden bei:

www.evita.ch (Das Gesundheitsdossier von Swisscom in Zusammenarbeit mit Pro Senectute).

Kontakte:

Gemeindeverwaltung Egolzwil ☎ 041 984 00 10
Dorfchärn

Gemeindeverwaltung Wauwil ☎ 041 984 11 11
Dorfstrasse 5

W

Wanderungen

Wandern kann helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Organe lange funktionstüchtig zu halten. Regelmässige Bewegung an der frischen Luft erhält jung und vital. Diese Freizeitbeschäftigung ist ein wichtiger Bestandteil des Themas Gesundheit im Alter und liegt voll im Trend. Mit Wandern werden Sie das Älterwerden lustvoller und zufriedener erleben sowie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten.

Jeden Monat (ausser Juli, August und Dezember), immer am dritten Donnerstagnachmittag, werden begleitete Wanderungen von eineinhalb bis zwei Stunden Wanderzeit durchgeführt. Der Tourleiter wählt abwechslungsreiche, seniorenrechtliche Strecken; falls eine Route mal etwas anforderungsreicher ausfällt, steht eine zusätzliche, leichtere Alternativroute zur Verfügung, welche ebenfalls begleitet wird.

Die Wanderungen werden jeweils auf der Webseite www.kreis-frohes-alter.ch ⇒WANDERN sowie in den Gemeindeblättern *EGOLZWILER SICHT* und im *WAUWILER INFO* durch «Kreis frohes Alter» publiziert.

Auf geht's!

Tipps:

Beim Weggehen sollten Sie mit einem langsamen, gemütlichen Tempo beginnen. Nach ca. 30 Minuten ist der Körper aufgewärmt und Sie können zum normalen Schrittempo übergehen.

Um Fieberblasen zu vermeiden, sollten Sie beim Wandern genügend trinken, um die verbrauchte Flüssigkeit (Schwitzen) dem Körper wieder zuzuführen. Achten Sie darauf, das Gesicht mit einem hohen Lichtschutzfaktor einzucremen und die Lippen mit einem Fettstift zu behandeln.

Kontakt:

Anita Blättler, Wauwil ☎ 041 980 35 41
Leiterin Kreis frohes Alter

✉ leiterin-kreis-frohes-alter@bluewin.ch

@ www.kreis-frohes-alter.ch ⇒WANDERUNGEN

W

Wohnformen im Alter (1)

Bedeutung des Wohnens und der Wohnform

Mit zunehmendem Alter verbringen Menschen mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Wohnen trägt entscheidend zu Lebensqualität, Wohlergehen und Zufriedenheit bei, in späteren Lebensphasen noch mehr als in jüngeren Jahren. Über 90% der älteren Menschen wünschen sich, dass sie so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung leben können. Ein langer Verbleib im angestammten Heim lässt sich durch bauliches Anpassen der Wohnumgebung und durch Unterstützung – sei es durch Nachbarn, Angehörige oder Institutionen – ermöglichen. Die meisten Senioren leben selbständig, sogar die über 80jährigen wohnen noch zu 80% im Privathaushalt. Nichtsdestotrotz kann ein rechtzeitiges, wohlüberlegtes Planen einer Veränderung im Wohnarrangement ein wichtiger Beitrag zur eigenen Lebensqualität im Alter sein. Zur Freiheit und Verantwortung eines selbstbestimmten Alter(n)s gehört es heutzutage, sich einschlägig zu informieren und rechtzeitig zu überlegen, welche Wohn- und Lebensform im Alter für einen infrage kommen könnte. Diese Überlegungen und Entscheidungen machen den Unterschied zwischen Eigenverantwortung und Fremdbestimmung aus! Die Grundsatzfrage dabei lautet: „Möchte ich für mich/uns rechtzeitig eine wohlinformierte Entscheidung treffen oder lasse ich zu, dass Angehörige oder Behörden für mich entscheiden müssen, wenn es nicht mehr anders geht?“

Scheuen Sie sich nicht, bereits ab 50plus mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und Ihren Angehörigen Ihre Wohnform zu überprüfen und gemeinsam zu überlegen, was Sie in welchem Alter und in welcher Situation wie verändern möchten und wo Sie jetzt schon Vorkehrungen treffen können. Für das Wohnen im Alter steht heute eine ganze Palette von Möglichkeiten zur Verfügung. Fassen Sie Mut, setzen Sie sich damit auseinander. Sammeln Sie Informationen. Reden Sie mit Leuten, die anders wohnen und leben. Das ist immer interessant und hilft Ihnen, zum richtigen Zeitpunkt die für Sie optimale Wohnform zu finden.

Hinweis:

Pro Senectute bietet eine spezielle Wohnberatung an.

Die Pro Senectute Broschüre «Wie möchte ich im Alter wohnen?» kann von der [Webseite](#) des Seniorenrates heruntergeladen werden.

Bitte beachten Sie auch die Seiten unter **A** wie «Alterswohnungen», **H** wie «Hindernisfreies Wohnen» und **W** wie «Wohnungen für SeniorInnen».

Kontakte:

Pro Senectute Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau
☎ 041 972 70 60
✉ willisau@lu.prosenectute.ch

Pro Senectute Geschäftsstelle Luzern
Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6006 Luzern
☎ 041 226 11 88
✉ luzern@lu.prosenectute.ch
@ www.lu.prosenectute.ch

W

Wohnformen im Alter (2)

Individuelle Wohnformen	Private gemeinschaftliche Wohnformen	Institutionelle Wohnformen
Wohnen zu Hause	Alterswohngemeinschaft	Altersheim
Alterswohnung / Alterssiedlung	Altershausgemeinschaft	Seniorenresidenz
Wohnen mit Service / Betreutes Wohnen	Mehrgenerationenhaus	Pflegeheim
		Pflegewohngruppe
		Tages-/Nachtstätten

Quelle: CuraViva

Eine informative Beschreibung der obigen elf Wohnformen für Seniorinnen und Senioren finden Sie auf der [Webseite](#) des Seniorenrates Egolzwil-Wauwil.

Hinweis:

Die Broschüre von CuraViva «Wohnformen im Alter – Eine terminologische Klärung» definiert und erläutert die derzeit gängigen Wohnformen im Alter detailliert. Die Publikation kann von der [Webseite](#) des Seniorenrates Egolzwil-Wauwil heruntergeladen werden

Kontakte:

Pro Senectute – Wohnform 50plus
@ www.wohnform50plus.ch

Heime und Institutionen – heiminfo.ch
@ www.heiminfo.ch

Bedürfnisse und Ansprüche heutiger SeniorInnen

Das Einfamilienhaus mit Umschwung verliert an Attraktivität wenn die Kinder ausgezogen sind und der Wunsch nach viel Wohnfläche nimmt gemäss neueren Erhebungen mit zunehmendem Alter deutlich ab. SeniorInnen wünschen sich kleineren, weniger pflegeintensiven und vor allem preiswerten Wohnraum. Gemäss mehreren Umfragen und Studien von 2018 und 2019 halten SeniorInnen bei einem Umzug/Wohnungswechsel die folgenden Aspekte für besonders wichtig:

- ▶ Der Preis ist ein zentrales Kriterium, die Wohnung muss bezahlbar sein
- ▶ Wohnung muss barrierefrei oder sogar rollstuhlgängig sein
- ▶ Soziale Kontakte sind sehr wichtig, daher ist der Umzug innerhalb der angestammten Umgebung ideal
- ▶ Zentrale Lage mit leichter Erreichbarkeit von Geschäften, Restaurants, medizinischer Versorgung
- ▶ Sichere Wohngegend
- ▶ Gute ÖV-Anbindung

Anregungen und Ideen:

- ▶ Passen Sie Ihre Wohnung altersgerecht an durch Beseitigen von Hindernissen und Stolperfallen, gute Beleuchtung, Handläufe usw. Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob die Wohnung noch Ihrer Lebenssituation entspricht oder ob weitere Anpassungen nötig sind.
- ▶ Suchen sie eine geeignetere Wohnung im selben Haus, zum Beispiel im Parterre, oder im Quartier oder Dorf. So bleiben Sie in der vertrauten Umgebung und bei den vertrauten Menschen.
- ▶ Zügeln Sie in eine barrierefreie Wohnung in der Nähe Ihrer Angehörigen.
- ▶ Gründen Sie eine Alters-WG. Zwei oder mehr Menschen teilen sich eine grosse Wohnung. Mit dem nötigen Respekt und viel Toleranz kann das eine sehr interessante Wohnform sein.

Hinweis:

Weitere Tipps und Vorschläge finden Sie in der Aufstellung des Schweizerischen Roten Kreuzes «Altersgerecht Wohnen»; diese kann von der [Webseite](#) des Seniorenrates Egolzwil-Wauwil heruntergeladen werden.

Bitte beachten Sie auch die Seiten [Hindernisfreies Wohnen](#) und [Wohnungen für SeniorInnen](#).

Kontakt:

Seniorenrat Egolzwil-Wauwil
Ressort Wohnen im Alter
Uschi Regli, Vizepräsidentin
Wendelinsmatte 7, 6242 Wauwil
☎ 041 980 17 47 / 079 524 04 24
✉ info-seniorenrat@bluewin.ch

W

Wohnungen für Seniorinnen und Senioren

Die Trägerschaft **Kirchgemeinde Egolzwil-Wauwil** vermietet Wohnungen an Seniorinnen und Senioren. Das Mehrfamilienhaus befindet sich an zentraler Lage an der Dorfstrasse 30 in Wauwil. Es gibt vier 2½-, drei 3½- sowie eine 4½-Zimmer-Wohnung. Die Wohnungen sind kostengünstig, hindernisfrei und es ist ein Lift vorhanden.

Seit dem Frühjahr 2018 ist der Annexbau der **Kirchgemeindevverwaltung** fertiggestellt. Er bietet zwei 2½- sowie eine 3½- und eine 4½-Zimmer-Wohnung. Auch diese Wohnungen sind barrierefrei. Ein Lift ist vorhanden.

Zentral und hindernisfrei wohnen in der Glasi Wauwil

Ab Mai 2020 sind in am Glasiweg in Wauwil 67 preiswerte Mietwohnungen bezugsbereit, vom Studio über 2½-, 3½- bis 4½-Zimmer-Wohnungen. Alle Wohnungen sind hindernisfrei, verfügen über einen rollstuhlgängigen Lift, sind hell, grosszügig und entsprechen einem modernen Ausbaustandard. Die zentrale Lage in unmittelbarer Nähe von Bahnhof, Post, Gemeindehaus, mit Einkaufsmöglichkeiten (Coop, Denner) sowie einem Gesundheitszentrum mit Arztpraxis, Physiotherapie und Fitness macht diese Siedlung zum begehrten Wohnort für SeniorInnen, die sich einen Generationenmix wünschen.

Hinweis:

Wenn Sie sich für eine Wohnung der Kirchgemeinde interessieren, kontaktieren Sie bitte die Kirchmeierin der Kirchgemeinde Egolzwil-Wauwil

Für die Wohnungsvermittlung am Glasiweg ist die WELCOME Immobilien AG in Emmenbrücke zuständig.

Kontakte:

Kirchgemeinde Egolzwil-Wauwil
Daniela Lehni, Kirchmeierin, Bodenacher 1, 6243 Egolzwil

☎ 041 525 50 42 / 078 789 75 83

✉ daniela.lehni@pfarrei-egolzwil-wauwil.ch

GLASI WAUWIL - WELCOME Immobilien AG
Hübelistrasse 18, 6020 Emmenbrücke

☎ 041 289 63 63

✉ info@glasi-wauwil.ch

@ www.glasi-wauwil.ch

Z

Zivilstandsamt

Die Gemeinden Egolzwil und Wauwil sind dem Zivilstandsamt Willisau angeschlossen.

Dienstleistungen:

▶ **Anordnung von Berichtigungen und Löschungen von Zivilstandsregistereinträgen**

Ein Teil der Berichtigungen und Löschungen von herkömmlichen Zivilstandsregistereinträgen (Familien-, Geburts-, Anerkennungs-, Ehe- und Todesregister) und solche im informatisierten Standesregister werden durch das Zivilstandsamt als Aufsichtsbehörde angeordnet respektive ausgeführt.

▶ **Eintragung von ausländischen Zivilstandsereignissen**

Prüfung, Verfügung und Beurkundung von im Ausland erfolgten Zivilstandsereignissen (u.a. Geburt, Kindesanerkennung, Adoption, Eheschliessung, Scheidung, Namensänderung, Tod) in das schweizerische Standesregister, welche Bürgerinnen und Bürger des Kantons Luzern betreffen.

▶ **Familienforschung**

Es werden Bewilligungen erteilt, welche die Einsichtnahme in die luzernischen Zivilstandsregister ermöglichen

Hinweis:

Reservation eines Termins! Um Kunden Wartezeiten zu ersparen, werden Ehevorbereitungsverfahren, Vorverfahren der eingetragenen Partnerschaften, die Beurkundung von Kindesanerkennungen und Namensklärungen nach Auflösung der Ehe in der Regel nur nach vorgängiger Terminreservation vorgenommen.

Quelle: www.gemeinden.lu.ch

Kontakt:

Regionales Zivilstandsamt Amt Willisau

Schlossstrasse 5, 6130 Willisau

☎ 041 972 71 91

✉ zivilstandsamt@willisau.ch

@ www.gemeinden.lu.ch

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dieses Dokument können Sie auf den
Gemeindeverwaltungen Egolzwil oder Wauwil
ausgedruckt abholen.

(Bitte die Gemeindeverwaltung vorher anrufen)

Hinweis:

Für die Vollständigkeit der Angaben oder Fehler, die sich eingeschlichen haben könnten, übernehmen wir keine Verantwortung.

Für Hinweise, aber auch für Anregungen und Wünsche sind wir dankbar!

Letzte Aktualisierung: 14.12.2021/ReU

Kontakt:

✉ seniorenrat-egolzwil-wauwil@bluewin.ch

@ www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch



Am Santenberg