

Wichtige Adressen

**Betreuungs- und
Dienstleistungsangebote
im Altersbereich**

Stand: Januar 2024

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Seit April 2021 ist Luzern offiziell eine altersfreundliche Stadt und gehört dem WHO-Netzwerk Age-friendly Cities an. Altersfreundlichkeit zeigt sich auch in einer breiten Palette an Betreuungs- und Dienstleistungsangeboten für die ältere Bevölkerung. Diesbezüglich verfügt die Stadt Luzern über ein sehr gut ausgebautes Netz.

Brauchen Sie Beratung zu einem gesundheitlichen Anliegen oder zum Wohnen im Alter, suchen Sie einen Mittagstisch oder einen Fahrdienst? Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen einen raschen und unkomplizierten Zugang zu Adressen und Informationen zu wichtigen Fragen rund ums Alter ermöglichen. Für Auskünfte können Sie sich auch an die Anlaufstelle Alter der Stadt Luzern wenden. Die digitale Version dieser Adressübersicht, die regelmässig aktualisiert wird, finden Sie auf der Webseite des Forums Luzern60plus, www.luzern60plus.ch > Wichtige Adressen.



Martin Merki

Martin Merki
Stadtrat / Sozial- und Sicherheitsdirektor
der Stadt Luzern

Inhalt

Grundangebote	5
Gesundheit	8
Wohnen	13
Mahlzeitendienst und Mittagstisch	17
Bildung, Bewegung und Begegnung	17
Besuchsdienste	19
Miete Hilfsmittel	19



Impressum

Herausgegeben von der
Sozial- und Sicherheitsdirektion der Stadt Luzern
Abteilung Alter und Gesundheit

www.ages.stadtluern.ch

Alle Angaben finden Sie auch auf: www.luzern60plus.ch > Wichtige Adressen

Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, kuenggrafik.ch

Stand Januar 2024

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Grundangebote

Auskunft allgemein

Anlaufstelle Alter

Stadt Luzern
Winkelriedstrasse 14a
6002 Luzern
041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

Sozial Info REX

Stadt Luzern
Obergrundstrasse 3
6002 Luzern
041 208 72 72
sozialinfo@stadtluzern.ch
www.stadtluzern.ch > Dienstleistungen & Informationen > Soziales, Versicherungen & Renten > Sozialzentrum Rex

WAS Wirtschaft Arbeit Soziales

Würzenbachstrasse 8
Postfach
6000 Luzern 15
041 209 02 04
www.was-luzern.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
6002 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 74
info@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch

Soziale Arbeit der Kirchen

Katholische Kirche Stadt Luzern

Sozialberatung
Weggismattstrasse 9
6004 Luzern
041 229 90 90
sozialberatung@kathluzern.ch
www.kathluzern.ch > Meine Kirche > Fachbereiche > Sozialberatung

Quartierarbeit der Pfarreien

www.kathluzern.ch > Meine Kirche > Fachbereiche > Lebensräume

Reformierte Kirche Luzern Sozialberatung

Morgartenstrasse 16
6003 Luzern
041 227 83 34
sozialberatung@reflu.ch
www.reflu.ch > Luzern > Angebote > Sozialberatung

Migration

FABIA Kompetenzzentrum Migration

Tribschenstrasse 78
6005 Luzern
041 360 07 22
info@fabialuzern.ch
www.fabialuzern.ch

Rechtshilfe, Finanzen

und Vorsorge

Büro-Spitex AG

Regionalstelle Luzern
Sternmattstrasse 12B
6005 Luzern
0848 000 161
info@buero-spitex.ch
www.buero-spitex.ch

Fachstelle für Schuldenfragen Luzern

Weinmarkt 20
6004 Luzern
041 211 00 18
info@schuldenberatung-luzern.ch
www.schuldenberatung-luzern.ch

Frauenzentrale Luzern

Denkmalstrasse 2
6006 Luzern
041 211 00 30
info@frauenzentraleluzern.ch
www.frauenzentraleluzern.ch

Luzerner Anwaltsverband

Zentralstrasse 38
Postfach
6002 Luzern
041 226 00 80
info@lav.ch
www.lav.ch

Ombudsstelle Krankenversicherung

Postfach 519
6002 Luzern
041 226 10 10
www.om-kv.ch

Ombudsstelle Stadt Luzern

Hirschengraben 31
6003 Luzern
041 241 04 44
info@ombudsstelle-stadt-luzern.ch
www.ombudsstelle-stadt-luzern.ch

Patientenstelle Zentralschweiz

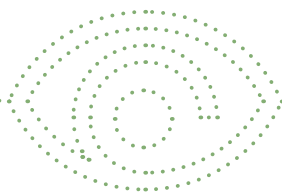
St.-Karli-Quai 12
6004 Luzern
041 410 10 14
patientenstelle.luzern@bluewin.ch
zentralschweiz.patientenstelle.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

Finanzen
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Beratung >
Finanzen

Pro Senectute Kanton Luzern Unentgeltliche Rechtsauskunft

Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Beratung >
Unentgeltliche Rechtsauskunft



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Patientenverfügung SRK
und Vorsorgeauftrag
Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 60
pv@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch > Für Sie da >
Patientenverfügung SRK und
Vorsorgeauftrag

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA

Anlaufstelle bei Konflikt-
und Gewaltsituationen
Malzstrasse 10
8045 Zürich
0848 00 13 13
info@uba.ch
www.uba.ch

Unterstützung im Quartier

Vicino Luzern Standort Littau

Fanghöfli 4
6014 Luzern
079 895 27 09
esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-littau

Vicino Luzern Standort Neustadt

Claridenstrasse 6
6003 Luzern
079 152 32 32
wilma.wessel@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-neustadt

Vicino Luzern Standort Schönbühl

Langensandstrasse 23
6005 Luzern
079 217 66 99
karin.kunz@vicino-luzern.ch
daniela.meyer@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-schoenbuehl

Vicino Luzern Standort Wesemlin

Landschaustrasse 6
6006 Luzern
077 490 30 19
tanja.schneeberger@vicino-luzern.ch
carla.tavares-mathis@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-wesemlin

Vicino Luzern Standort Würzenbach

Würzenbachmatte 2
6006 Luzern
079 395 14 49
marianne.wyrsch@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-wuerzenbach

Genossenschaft Zeitgut Luzern Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften

Taubenhausstrasse 14
6005 Luzern
079 369 57 51
info@zeitgut-luzern.ch
www.zeitgut-luzern.ch

Gesundheit

Notfallnummern

Apotheken-Notfalldienst

041 211 33 33

Ärztlicher Notfalldienst

0900 11 14 14 (3.23 Fr./Min.)

Augenärztlicher Notfalldienst

0900 46 64 66 (1 Fr./Min.)

Die Dargebotene Hand 143

www.143.ch

Luzerner Psychiatrie

Notfallnummer

058 856 53 00

Zahnärztlicher Notfalldienst

0848 58 24 89

Permanence Bahnhof Luzern

MedCenter AG

Robert-Zünd-Strasse 2

6005 Luzern

041 211 14 44

Sanitätsnotruf 144

Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Luzern

Rotkreuz-Notruf

Maihofstrasse 95c

6006 Luzern

041 418 74 47

notruf@srk-luzern.ch

www.srk-luzern.ch/notruf

Spitexorganisationen

in der Stadt Luzern

Spitex Stadt Luzern

Brüdigstrasse 20

6005 Luzern

041 429 30 70

info@spitex-luzern.ch

www.spitex-luzern.ch

inklusive Spezialteams für ambulante

Palliativ-, Psychiatrie- und

Demenz-Pflege und Betreuung

Allcura Spitex GmbH

Tribschenstrasse 19

6005 Luzern

041 281 14 14

info@allcura-spitex.ch

www.allcura-spitex.ch

Carela AG

Gesegnetmattstrasse 2

6006 Luzern

044 322 28 28

info@carela.ch

www.carela.ch

Caritas Care

Adligenswilerstrasse 15

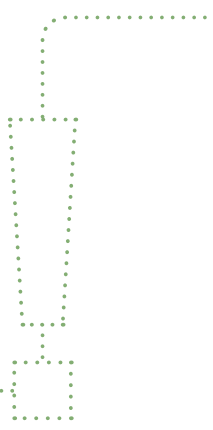
Postfach

6002 Luzern

041 419 22 27

gutbetreut@caritas.ch

www.caritascare.ch



gepflegt SPITEX Luzern

Eichwaldstrasse 4
6005 Luzern
041 420 00 44
mail@gepflegtspitex.ch
www.gepflegtspitex.ch

**Home Instead Seniorendienste
Luzern GmbH**

Luzernerstrasse 6
6014 Luzern
041 368 10 10
info.zentralschweiz@homeinstead.ch
www.homeinstead.ch/luzern

**priorLIVE GmbH
Private SPITEX**

Obergrundstrasse 44
6003 Luzern
041 240 55 40
info@priorlive.ch
www.priorlive.ch

solicare AG

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
058 255 02 08
info@solicare.ch
www.solicare.ch

Spitex 1291 GmbH

Stadthofstrasse 3
6004 Luzern
041 412 12 91
info@spitex1291.ch
www.spitex1291.ch

Spitex Bemeda

Cheerstrasse 16
6014 Luzern
044 500 11 05
info@spitex-bemeda.ch
www.spitex-bemeda.ch

Spitex Goldene Hände GmbH

Sternmattstrasse 38
6005 Luzern
041 240 44 44
zentralschweiz.goldenehaende@hin.ch
www.spitex-goldenehaende.ch

Freiberuflich tätige**Pflegefachpersonen****Schweizer Berufsverband
der Pflegefachfrauen und
Pflegefachmänner SBK –
Zentralschweiz**

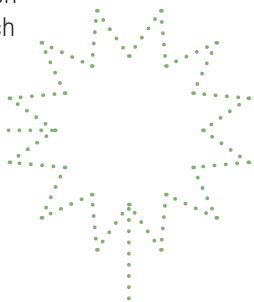
www.sbk-zentralschweiz.ch/de/sek-
tion/angebot-pflege-zu-hause

Unterstützung zu Hause**Caritas Schweiz****Betreuung zu Hause**

Adligenswilerstrasse 15
Postfach
6002 Luzern
041 419 22 27
www.caritascare.ch

Pro Senectute Kanton Luzern**Hilfen zu Hause**

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Hilfen >
Alltags- und Umzugshilfe



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Entlastungsdienst

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 50
entlastungsdienst@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/entlastungsdienst

SOS-Dienst Luzern

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
041 342 21 21
info@sos-luzern.ch
www.sos-luzern.ch

Verein Haushilfe Luzern

Birkenstrasse 9/112
6003 Luzern
041 360 92 20
info@haushilfe-luzern.ch
www.haushilfe-luzern.ch

Tagesstrukturen

Stiftung Der rote Faden

Demenzzentrum

Bramberghöhe 4
6004 Luzern
041 240 70 44
info@derrotefaden.ch
www.derrotefaden.ch

Viva Luzern

Tagesaufenthalt

Schützenstrasse 4
6003 Luzern
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Angebot >
Entlastung

Beratung

Anlaufstelle Alter

Stadt Luzern
Winkelriedstrasse 14
6002 Luzern
041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

Alzheimer Luzern

6000 Luzern
041 500 46 86
luzern@alz.ch
www.alzheimer-schweiz.ch/luzern

amm Café Med Luzern

Melissa's Kitchen
Hirschengraben 19
6003 Luzern
info@menschenmedizin.ch
www.menschenmedizin.ch >
Aktivitäten > amm Café Med

Caritas Luzern

Sozialberatung

Kellerstrasse 36
6005 Luzern
041 368 52 73
sozialberatung@caritas-luzern.ch
www.caritas-regio.ch > Angebote
> Beratung

Fachstelle Sehbehinderung

Zentralschweiz

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 485 41 41
fsz@sbv-fsa.ch
www.fs-z.ch

**Infostelle Demenz
Trägerschaft Alzheimer Luzern
Pro Senectute Kanton Luzern**

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 210 82 82
infostelle@alz.ch
www.alz.ch
www.lu.prosenectute.ch >
Beratung > Infostelle Demenz

**Krebsliga Zentralschweiz
Geschäfts- und Beratungsstelle**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info

**Lungenliga Zentralschweiz
Geschäfts- und Beratungsstelle**

Mooshüslistrasse 14
6032 Emmen
041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Pro Audito Luzern

Hirschmattstrasse 35
6003 Luzern
041 210 10 93 / 041 210 12 07
michiel.aaldijk@proaudito-luzern.ch
jeannette.belger@proaudito-luzern.ch
www.proaudito-luzern.ch

**Pro Senectute Kanton Luzern
Beratungsstelle Luzern
Beratung in jeder Lebenssituation**

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Beratung

**Rheumaliga Luzern und
Unterwalden**

Dornacherstrasse 14
6003 Luzern
041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern
Beratung zu Hause**

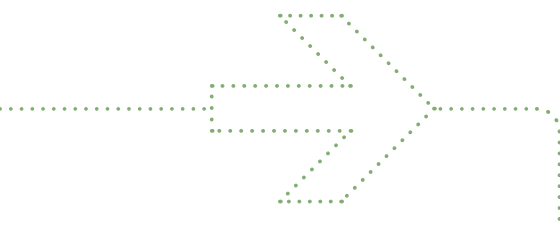
Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 30
info@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/beratung-zu-hause

**Selbsthilfe Luzern Obwalden
Nidwalden**

Weggismattstrasse 9a
6004 Luzern
041 210 34 44
mail@selbsthilfeluzern.ch
www.selbsthilfeluzern.ch

**Stiftung Der rote Faden
Demenz-Beratung und -Coaching**

Bramberghöhe 4
6004 Luzern
041 240 70 44
info@derrotefaden.ch
www.derrotefaden.ch



Beratung und Begleitung in der letzten Lebensphase

Spitex Stadt Luzern Brückendienst

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
041 429 30 70
info@spitex-luzern.ch
www.spitex-luzern.ch > Palliativ-
Onkologie-Pflege und Betreuung

Begleitung Schwerkranker Luzern und Horw

6000 Luzern
041 675 02 20
info@begleitung-schwerkranker.ch
www.da-beim-sterben.ch

Caritas Luzern Begleitung in der letzten Lebensphase

Grossmatte Ost 10
6014 Luzern
041 368 55 04
begleitung@caritas-luzern.ch
www.caritas-luzern.ch > Angebote >
Begleitung

Hospiz Zentralschweiz

Gasshofstrasse 18
6014 Luzern
041 259 91 97
info@hospiz-zentralschweiz.ch
www.hospiz-zentralschweiz.ch

Luzerner Kantonsspital Palliative Care

Spitalstrasse
6000 Luzern 16
041 205 58 60
palliativecare.luzern@luks.ch
www.luks.ch

Palliativ Luzern Informations- und Beratungsstelle

Schachenstrasse 9
6010 Kriens
041 511 28 20
info@palliativ-luzern.ch
www.palliativ-luzern.ch

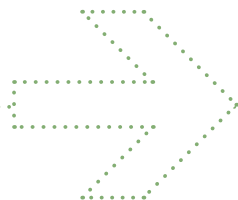
Viva Luzern Eichhof Palliative Care

Steinhofstrasse 13
6005 Luzern
Tel. 041 612 70 00
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Angebot >
Spezialisierte Palliative Care

Stationäre Übergangspflege und Entlastungsangebote

Viva Luzern AG Beratung Wohnen im Alter

041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Beratung



Fahrdienste

FahrFlex

Kirchfeld 1
6048 Horw
041 349 42 00
info@fahrflex.ch
www.fahrflex.ch

Rollstuhltaxi Luzern LUtixi

Ebenastrasse 22
6048 Horw
041 240 37 37
info@lutixi.ch
www.lutixi.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Rotkreuz-Fahrdienst
Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 44
fahrdienst@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/fahrdienst

Shopping- und Recycling Taxi IG Arbeit

Unterlachenstrasse 5
6002 Luzern
info.logistik@igarbeit.ch
041 240 39 55
www.igarbeit.ch > Dienstleistungen >
Umzug + Transport

Wohnen

Alters- und Pflegeheime und Pflegewohnungen der

Viva Luzern AG

Viva Luzern AG

Beratung Wohnen im Alter

Schützenstrasse 4
6003 Luzern
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

Zur Viva Luzern AG gehören die fünf
Alterszentren Dreilinden, Eichhof,
Rosenberg, Staffelhof und
Wesemlin/Tribschen.

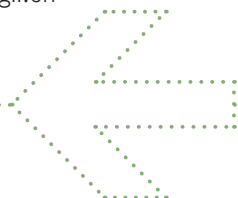
Private Alters- und Pflegeheime

ElisabethenPark AG

Bruchmattstrasse 9
6003 Luzern
041 249 45 45
empfang@elisabethenpark.ch
www.elisabethenpark.ch

Heim im Bergli AG

Berglistrasse 20
6005 Luzern
041 317 21 30
info@heim-im-bergli.ch
www.heim-im-bergli.ch



Landgut Unterlöchli Alters- und Pflegeheim

Adligenswilerstrasse 85
6006 Luzern
041 429 63 63
info@unterloechli.ch
www.unterloechli.ch

Sonnmat Luzern Kurhotel Residenz

Sonnmat 1
Postfach
6000 Luzern 6
041 375 32 32
info@sonnmatt.ch
www.sonnmat.ch

Steinhof Luzern

Steinhofstrasse 10
6005 Luzern
041 319 60 00
info@steinhof-luzern.ch
www.steinhof-luzern.ch

St. Anna Stiftung Alterszentrum St. Anna

Tivolistrasse 21
6006 Luzern
041 375 20 00
kontakt@annastiftung.ch
www.annastiftung.ch/alterszentrum

Alterswohnungen

Viva Luzern AG (Wohnen mit Dienstleistungen) Beratung Wohnen im Alter

Schützenstrasse 4
6003 Luzern
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Angebot >
Wohnen mit Dienstleistungen

ElisabethenPark AG

Bruchmattstrasse 9
6003 Luzern
041 249 45 45
empfang@elisabethenpark.ch
www.elisabethenpark.ch

Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Sektion Stadt Luzern
Zentralstrasse 4
6003 Luzern
041 210 35 43
mail@frauenverein-luzern.ch
www.frauenverein-luzern.ch

Tertianum Sternmatt

Wohn- und Pflegezentrum
Sternmattstrasse 89/91
6005 Luzern
041 362 03 70
sternmatt@tertianum.ch
www.tertianum.ch

Tertianum Residenz Bellerive

Kreuzbuchstrasse 33b
6006 Luzern
041 544 30 30
bellerive@tertianum.ch
www.tertianum.ch

(Alters-)Wohnungen von

Genossenschaften und

Pensionskassen

**Allgemeine Baugenossenschaft
Luzern abl**

Bundesstrasse 16
6003 Luzern
041 227 29 29
info@abl.ch
www.abl.ch

Baugenossenschaft Matt

Grubenstrasse 16
6014 Luzern
041 259 22 88
info@bgmatt.ch
www.bgmatt.ch

Baugenossenschaft Reussbühl

Ruopigenring 105
6015 Luzern
041 250 32 22
info@bg-reussbuehl.ch
www.bg-reussbuehl.ch

GEFA Wohnbaugenossenschaft

c/o bhochzwei Immobilien und
Treuhand GmbH
Waldstätterstrasse 9
6003 Luzern
041 210 24 24
info@gefa.ch
www.gefa.ch

**GWI Gemeinnützige
Wohnbaugenossenschaft
Industriestrasse Luzern**

Bireggstrasse 36
6003 Luzern
078 216 15 16
info@gwi-luzern.ch
www.gwi-luzern.ch

**GSW Luzern
Gemeinnützige Stiftung für
preisgünstigen Wohnraum Luzern**

Rössligasse 14
6004 Luzern
041 410 81 21
info@gsw-luzern.ch
www.gsw-luzern.ch

Luzerner Pensionskasse

Zentralstrasse 7
6002 Luzern
041 228 76 40
info@lupk.ch
www.lupk.ch

**Ökumenische Wohnbaugenossen-
schaft Luzern OeWL**

Bireggthalde 5
6005 Luzern
041 511 20 40
info@oewl.ch
www.oewl.ch



Pensionskasse Stadt Luzern

Bruchstrasse 69
6002 Luzern
041 208 83 72
immobilien@pksl.ch
www.pksl.ch > Immobilien >
Wohnen im Alter

PKG Pensionskasse

Zürichstrasse 16
Postfach
6000 Luzern 6
041 418 50 00
info@pkg.ch
www.pkg.ch

**SBL Wohnbaugenossenschaft
Luzern**

Zähringerstrasse 23
6003 Luzern
041 249 00 20
info@sbl-luzern.ch
www.sbl-luzern.ch

WOGENO Luzern

Margrethenhof 6
6275 Ballwil
041 210 16 46
info@wogeno-luzern.ch
www.wogeno-luzern.ch

**Wohngenossenschaft
Geissenstein – EBG**

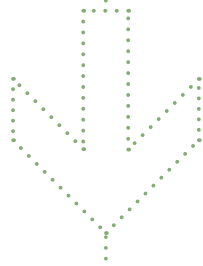
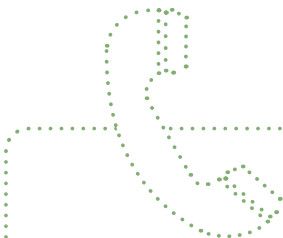
Dorfstrasse 32
6005 Luzern
041 360 61 03
info@geissenstein-ebg.ch
www.geissenstein-ebg.ch

Wohnbaugenossenschaft WGL

Staldenhof 8a
6014 Luzern
041 250 27 37
info@wgl.lu
www.wgl.lu

**Weitere Wohnbaugenossen-
schaften unter folgendem Link:**

www.g-net-luzern.ch



Mahlzeitendienst und Mittagstisch

Mahlzeitendienst

Pro Senectute Kanton Luzern

Mahlzeitendienst

Maihofstrasse 76

6006 Luzern

041 360 07 70

hzh@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch >

Hilfen > Mahlzeitendienst

Ässkultur Mahlzeitendienst

Täglich warm geliefert

Claudia Amberg

041 250 55 66

info@aesskultur.ch

www.aesskultur.ch

Mahlzeitendienst Kirchfeld Horw

041 349 41 00

mahlzeitendienst@kirchfeld.ch

www.kirchfeld.ch/mahlzeitendienst

Broschüre «En Guete mitenand»



Mittagstisch

Katholische Kirche Stadt Luzern

www.kathluzern.ch > Angebote >

Mittagstische

Reformierte Kirche Stadt Luzern

www.reflu.ch/luzern-stadt >

Veranstaltungen > Angebote

Reformierte Kirche

Littau-Reussbühl

www.reflu.ch/littau-reussbuehl >

Veranstaltungen > Angebote

Bildung, Bewegung und Begegnung

Forum Luzern60plus

forum@luzern60plus.ch

www.luzern60plus.ch

Stadt Luzern

Kultur und Sport

Hirschengraben 17

6002 Luzern

041 208 82 40

kus@stadtluzern.ch

www.kulturundsport.stadtluzern.ch

Musikschule Stadt Luzern

Unterricht und Kurse für

Personen ab 60 Jahren

Arsenalstrasse 28

6010 Kriens

041 208 80 10

musikschule@stadtluzern.ch

www.musikschuleluzern.ch >

Erwachsene > Angebote 60+

Aktives Alter Littau

Neuhushof 12
6014 Luzern
041 250 35 20
josef_fries@bluewin.ch
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Aktives Alter Reussbühl

Maya Tonella
Rothenpark 6
6015 Luzern
041 210 08 75
tonella@vtxmail.ch
www.senioren-littaureussbuehl.ch

**Benevol Luzern, Fachstelle für
Freiwilligenarbeit**

6210 Sursee
041 211 02 30
info@benevol-luzern.ch
www.benevol.ch/luzern

**proMusicante, Musikunterricht
für Erwachsene**

Standort Luzern
Myconiushaus
St. Karli-Strasse 49
6004 Luzern
055 450 25 41
info@promusicante.ch
www.promusicante.ch

**Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung + Sport**

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Freizeit

**Rheumaliga Luzern und
Unterwalden**

Dornacherstrasse 14
6003 Luzern
041 484 34 75
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern Bildung**

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 77
bildung@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/bildung

**Senioren-Drehscheibe
Reussbühl-Littau**

Carlo Matzinger
Ruopigenring 91
6015 Luzern
041 250 28 37
carlo.matzinger@gmx.ch
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Seniorenuniversität Luzern

Schweizerhofquai 2
6004 Luzern
041 410 22 71
info@sen-uni-lu.ch
www.sen-uni-lu.ch

Zwitscher-Bar

Morgartenstrasse 16
6003 Luzern
041 227 83 83
info@zwitscherbar.ch
www.zwitscherbar.ch

Besuchsdienste

Ökumenischer Besuchsdienst

Littau-Reussbühl

Vermittlungsstelle

Reformierte Kirche Littau-Reussbühl

Ritterstrasse 59

6014 Luzern

041 250 13 60

monika.zrotz@reflu.ch

www.reflu.ch/littau-reussbuehl >

Angebote > Ökumenischer

Besuchsdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Luzern Besuchsdienst

Maihofstrasse 95c

6006 Luzern

041 418 74 74

info@srk-luzern.ch

www.srk-luzern.ch/besuchsdienst

Stiftung Besuchsdienst

Innerschweiz

Wesemlinrain 3c

6006 Luzern

041 417 12 30

info@besuchsdienst-is.ch

www.besuchsdienst-is.ch

Genossenschaft Zeitgut Luzern

Nachbarschaftshilfe mit

Zeitgutschriften

Taubenhausstrasse 14

6005 Luzern

079 369 57 51

info@zeitgut-luzern.ch

www.zeitgut-luzern.ch

Miete Hilfsmittel

Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Luzern

Hilfsmittel

Maihofstrasse 95c

6006 Luzern

041 418 74 66

hilfsmittel@srk-luzern.ch

www.srk-luzern.ch/hilfsmittel



DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

Schutz bei Hitzewelle – für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

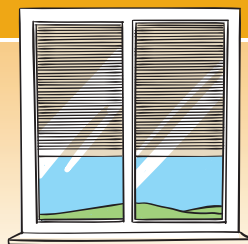
1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- ➔ Die körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken und schattige Orte bevorzugen.



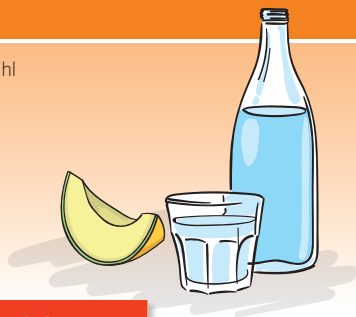
2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- ➔ Nachts lüften
- ➔ Leichte Kleidung
- ➔ Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



3. Viel trinken – leicht essen

- ➔ Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- ➔ Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- ➔ Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAUF