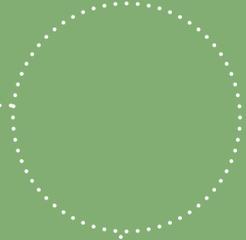
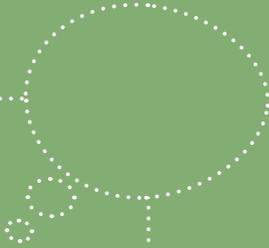
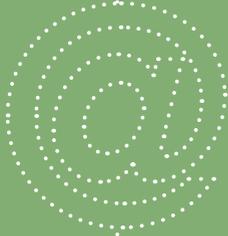




Stadt  
Luzern



# Wichtige Adressen

**Betreuungs- und  
Dienstleistungsangebote  
im Altersbereich**

Stand: Dezember 2021

## 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](http://www.luzern60plus.ch) > Wichtige Adressen.



*Martin Merki*

Martin Merki  
Stadtrat/Sozial- und Sicherheitsdirektor  
der Stadt Luzern

## Inhalt

Grundangebote	5
Gesundheit	7
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.stadtluzern.ch](http://www.ages.stadtluzern.ch)

Alle Angaben finden Sie auch auf: [www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch) > Wichtige Adressen

Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, [kuenggrafik.ch](http://kuenggrafik.ch)

Stand Dezember 2021

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

## Grundangebote

### Auskunft allgemein

#### Anlaufstelle Alter

Stadt Luzern  
Winkelriedstrasse 14  
6002 Luzern  
041 208 77 77  
[anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch](mailto:anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch)  
[www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch](http://www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch)

#### Sozial Info REX

Stadt Luzern  
Obergrundstrasse 3  
6002 Luzern  
041 208 72 22  
[sozialinfo@stadtluzern.ch](mailto:sozialinfo@stadtluzern.ch)  
[www.stadtluzern.ch](http://www.stadtluzern.ch) > Dienstleistungen & Informationen > Soziales, Versicherungen & Renten > Sozialzentrum Rex

#### WAS Wirtschaft Arbeit Soziales

Würzenbachstrasse 8  
Postfach  
6000 Luzern 15  
041 209 00 01  
[www.ahvluzern.ch](http://www.ahvluzern.ch)

#### Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
041 226 11 88  
[info@lu.prosenectute.ch](mailto:info@lu.prosenectute.ch)  
[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

#### Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Maihofstrasse 95c  
6006 Luzern  
041 418 74 74  
[info@srk-luzern.ch](mailto:info@srk-luzern.ch)  
[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)

### Soziale Arbeit der Kirchen

#### Katholische Kirche Stadt Luzern

**Sozialberatung**  
Weggismattstrasse 9  
6004 Luzern  
041 229 90 90  
[sozialberatung@kathluzern.ch](mailto:sozialberatung@kathluzern.ch)  
[www.kathluzern.ch](http://www.kathluzern.ch) > Soziale Arbeit > Sozialberatung

#### Quartierarbeit der Pfarreien

[www.kathluzern.ch](http://www.kathluzern.ch) > Soziale Arbeit > Quartierarbeit

#### Reformierte Kirche Luzern

**Sozialberatung**  
Morgartenstrasse 16  
6003 Luzern  
041 227 83 34  
[sozialberatung@reflu.ch](mailto:sozialberatung@reflu.ch)  
[www.refkircheluzern.ch](http://www.refkircheluzern.ch) > Angebote > Sozialberatung

### Migration

#### FABIA Kompetenzzentrum Migration

Tribtschenstrasse 78  
6005 Luzern  
041 360 07 22  
[info@fabialuzern.ch](mailto:info@fabialuzern.ch)  
[www.fabialuzern.ch](http://www.fabialuzern.ch)

## Rechtshilfe, Finanzen und Vorsorge

### Büro-Spitex AG

Regionalstelle Luzern  
Ringstrasse 37  
6010 Kriens  
0848 000 161  
info@buero-spitex.ch  
www.buero-spitex.ch

### Caritas Luzern

Vorsorgeberatung  
Grossmatte Ost 10  
6014 Luzern  
041 368 55 04  
begleitung@caritas-luzern.ch  
www.caritas-luzern.ch > Hilfe  
finden > Im Alter > Vorsorge

### Frauzentrale Luzern

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

### Luzerner Anwaltsverband

Habsburgerstrasse 20  
Postfach 2853  
6002 Luzern  
041 226 00 80  
info@lav.ch  
www.lav.ch

### Ombudsstelle Krankenversicherung

Morgartenstrasse 9  
Postfach 3565  
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

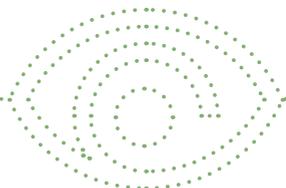
St.-Karli-Quai 12  
6004 Luzern  
041 410 10 14  
patientenstelle.luzern@bluewin.ch  
www.zentralschweiz.patienten-  
stelle.ch

### 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 > Untentgeltliche  
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 > Dienstleis-  
tungen > Patientenverfügung SRK  
und Vorsorgeauftrag

### Unabhängige Beschwerde- stelle für das Alter UBA

Malzstrasse 10  
8045 Zürich  
0848 00 13 13  
info@uba.ch  
www.uba.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 Notrufsysteme

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

Brünigstrasse 20  
6005 Luzern  
041 429 30 70  
info@spitex-luzern.ch  
www.spitex-luzern.ch  
inklusive Spezialteams für  
ambulante Psychiatrie- und  
Palliativ-Pflege

**Allcura Spitex GmbH**

Tribschenstrasse 19  
6005 Luzern  
041 281 14 14  
info@allcura-spitex.ch  
www.allcura-spitex.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  
luzern@homeinstead.ch  
www.homeinstead.ch/luzern

**Permed Spitex**

Geschäftsstelle Zentralschweiz  
Hirschengraben 33b  
6003 Luzern  
041 726 07 26  
spitex.luzern@permed.ch  
www.permed.ch

**priorLIVE GmbH**

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

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

www.sbk-zentralschweiz.ch/de/ sektion/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 Entlastungsdienste**

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

**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 Eichhof Tagesaufenthalt**

Steinhofstrasse 13  
6005 Luzern  
041 612 70 40  
beratung@vivaluzern.ch  
www.vivaluzern.ch > Pflegean- gebot > Entlastungsangebote

**Beratung****Anlaufstelle Alter**

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

**Beratungsstelle für Wohnfragen im Alter**

c/o Hausverein Zentralschweiz  
Brüggliasse 2  
6004 Luzern  
041 422 03 33  
kontakt@wohnfragenimalter.ch  
www.wohnfragenimalter.ch

### Fachstelle für Schuldenfragen Luzern

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

### Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz

Maihofstrasse 95c  
6006 Luzern  
041 485 41 41  
info@fs-z.ch  
www.fs-z.ch

### Infostelle Demenz

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

### Krebsliga Zentralschweiz Ge- schäfts- und Beratungsstelle

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

### Lungenliga Zentralschweiz

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

### Pro Senectute Kanton Luzern Beratungsstelle Luzern Sozialberatung

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

### Alzheimer Luzern

6000 Luzern  
041 500 46 86  
luzern@alz.ch  
www.alz.ch/lu

### Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern Beratung zu Hause

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

## 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

### Caritas Luzern Begleitung in der letzten Lebensphase

Grossmatte Ost 10  
6014 Luzern  
041 368 55 04  
begleitung@caritas-luzern.ch  
www.caritas-luzern.ch > Hilfe  
finden > im Alter > Beratung &  
Begleitung

### Luzerner Kantonsspital Palliative Care

Dr. med. Beat Müller, Ärztlicher  
Leiter Palliative Care  
Spitalstrasse  
6000 Luzern 16  
041 205 58 60  
beat.mueller@luks.ch  
www.luks.ch

### Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker

6000 Luzern  
041 675 02 20  
sterbebegleitung.luzern@  
bluewin.ch  
www.da-beim-sterben.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 40  
beratung@vivaluzern.ch  
www.vivaluzern.ch > Pflegeange-  
bot > Spezialisierte Palliative Care

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

### Stationäre Übergangspflege und Entlastungsangebote

**Viva Luzern AG Beratung  
Wohnen im Alter**  
041 612 70 40  
beratung@vivaluzern.ch  
www.vivaluzern.ch > Pflegean-  
gebot

### 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 > Dienstleistun-  
gen > 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 Betagtenzentren Dreilinden,  
Eichhof, Rosenberg, Staffelnhof  
und Wesemlin.

### Private Alters- und Pflegeheime

**Elisabethenheim**  
Oberhochbühl 23  
6003 Luzern  
041 249 45 45  
empfang@elisabethenheim-  
luzern.ch  
www.elisabethenheim-luzern.ch

**Heim im Bergli**  
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 > Wohnen im Alter > Wohnen mit Dienstleistungen

### 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.sternmatt.tertianum.ch

### Tertianum Residenz Bellerive

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

### GWl Gemeinnützige Wohnbaugenossenschaft Industriestrasse

Industriestrasse 9  
6005 Luzern  
079 812 65 38  
info@gwi-luzern.ch  
www.gwi-luzern.ch

### GSW Luzern Gemeinnützige Stiftung für preisgünstigen Wohnraum Luzern

Rössligasse 14  
Postfach 7353  
6000 Luzern 7  
041 410 81 21  
info@gsw-luzern.ch  
www.gsw-luzern.ch

### Liberale Baugenossenschaft Sternmatt-Tribschen Luzern

Hirtenhofstrasse 61  
6005 Luzern  
info@lbg.ch  
www.lbg.ch

### Luzerner Pensionskasse

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

### Ökumenische Wohnbaugenossenschaft 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

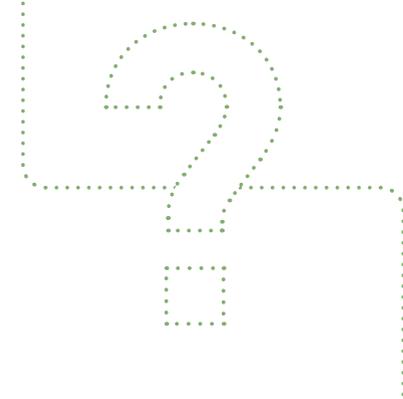
Zürichstrasse 16  
Postfach  
6000 Luzern 6  
041 418 50 00  
info@pkg.ch  
www.pkg.ch

### 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  
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 Wohnbaugenossenschaften unter folgendem**

**Link:** [www.g-net-luzern.ch](http://www.g-net-luzern.ch)

**Nachbarschaft****Vicino Luzern Standort Guggi**

Taubenhausstrasse 14  
6005 Luzern  
079 217 66 99  
silvia.fankhauser@vicino-luzern.ch  
www.vicino-luzern.ch/standorte/  
standort-guggi

**Vicino Luzern Standort Littau**

Fanghöfli 4  
6014 Luzern  
041 520 75 91  
esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch  
www.vicino-luzern.ch/standorte/  
standort-littau

**Vicino Luzern Standort Neustadt**

Claridenstrasse 6  
6003 Luzern  
041 520 76 22  
desiree.zemp@vicino-luzern.ch  
wilma.wessel@vicino-luzern.ch  
www.vicino-luzern.ch/standorte/  
standort-neustadt

**Vicino Luzern Standort  
Würzenbach**

Würzenbachmatte 2  
6006 Luzern  
041 520 74 02  
marianne.wyrtsch@vicino-luzern.ch  
www.vicino-luzern.ch/standorte/  
standort-wuerzenbach

**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**

Claudia Amberg  
041 250 55 66  
info@aesskultur.ch  
www.aesskultur.ch

**Mittagstisch****Katholische Kirche Stadt Luzern**

[www.kathluzern.ch](http://www.kathluzern.ch) > Soziale Arbeit > Angebote > Mittagstische

**Reformierte Kirche Stadt Luzern**

[www.reflu.ch/luzern-stadt](http://www.reflu.ch/luzern-stadt) > Veranstaltungen > Anlässe

**Reformierte Kirche  
Littau-Reussbühl**

[www.reflu.ch/littau-reussbuehl](http://www.reflu.ch/littau-reussbuehl) > Veranstaltungen > Anlässe

**Bildung, Bewegung und Begegnung****Forum Luzern 60plus**

[forum@luzern60plus.ch](mailto:forum@luzern60plus.ch)  
[www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch)

**Stadt Luzern  
Kultur und Sport**

Hirschengraben 17  
6002 Luzern  
041 208 82 40  
kus@stadtluzern.ch  
[www.kulturundsport.stadtluzern.ch](http://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](http://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](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)

**Aktives Alter Reussbühl**

Maya Tonella  
Rothenpark 6  
6015 Luzern  
041 210 08 75  
tonella@vtxmail.ch  
[www.senioren-littaureussbuehl.ch](http://www.senioren-littaureussbuehl.ch)

**Benevol Luzern, Fachstelle für  
Freiwilligenarbeit**

6210 Sursee  
041 211 02 30  
info@benevol-luzern.ch  
[www.benevol.ch/luzern](http://www.benevol.ch/luzern)

**Pro Musicante, Musik-  
unterricht für Erwachsene**

Wesemlinrain 16  
c/o BeratungBewegt Werkraum  
Rhythmik  
6005 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 55  
besuchsdienst@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**

Waldstätterstrasse 9  
6003 Luzern  
076 369 57 77  
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.



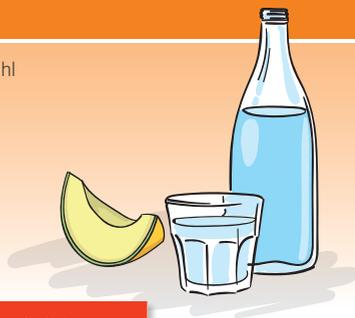
### 2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ 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