

Wichtige Adressen

Betreuungs- und Dienstleistungsangebote
im Altersbereich

Liebe Luzerner*innen

Es gibt zahlreiche Betreuungs- und Dienstleistungsangebote im Altersbereich in unserer Stadt, doch es ist nicht immer einfach, das Benötigte auch wirklich zu finden. Mit der vorliegenden Übersicht möchten wir Ihnen einen raschen Überblick zu Auskunft- und Beratungsstellen sowie Organisationen in den Themenbereichen Gesundheit, Freizeit oder Wohnen ermöglichen.

Für alle Auskünfte rund ums Thema Alter können Sie sich auch gerne an die Anlaufstelle Alter wenden. Diese ist unter Telefon 041 208 77 77 von Montag bis Freitag oder via Mail, anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch, erreichbar.

Seit 2021 ist die Stadt Luzern offiziell eine altersfreundliche Stadt und gehört dem WHO-Netzwerk «Age-friendly Cities» an. Anlässlich der letzten Umfrage im Dezember 2024 haben knapp 96 Prozent aller befragten Personen im Alter ab 65 Jahren angegeben, dass sie sich in Luzern als älterer Mensch willkommen fühlen. Das freut und motiviert uns, die Altersfreundlichkeit unserer Stadt weiter voranzutreiben.

Eine PDF-Version dieser Broschüre und weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch unter www.ages.stadtluzern.ch oder via QR-Code:



Wir sind gerne für Sie da!



Melanie Setz
Stadträtin / Sozial- und
Sicherheitsdirektorin
der Stadt Luzern

Inhalt

Grundangebote	5
Gesundheit	8
Wohnen	16
Mahlzeitendienst und Mittagstisch	20
Bildung, Bewegung und Begegnung	21
Besuchsdienste	23
Miete Hilfsmittel	23

Impressum

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

www.ages.stadt Luzern.ch

Gestaltung: Lukas Gallati Grafik, lukasgallati.ch

Stand Februar 2026

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.stadt-
luzern.ch

Sozial Info REX

Stadt Luzern
Obergrundstrasse 3
6002 Luzern
041 208 72 72
sozialinforex@stadtluzern.ch
www.sozialedienste.stadt-
luzern.ch

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
Postfach
6002 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/sozialbera-
tung

Katholische Kirche Stadt Luzern Quartierarbeit der Pfarreien

www.kathluzern.ch/quartier-
arbeit

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

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

Recht

Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76

6006 Luzern

041 226 11 88

info@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch >

Beratung > Recht

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/vorsorge

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
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

Spitexorganisationen in der Stadt Luzern

Spitex Stadt Luzern

Inklusive Spezialteams für
ambulante Psychiatrie- und

Palliativ-Pflege

Brünigstrasse 20

6005 Luzern

041 429 30 70

info@spitex-luzern.ch

www.spitex-luzern.ch

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

angehoerigepflegen@caritas.ch

www.caritascare.ch

gepflegt SPITEX Luzern

Eichwaldstrasse 4

6005 Luzern

041 420 00 44

mail@gepflegtspitex.ch

www.gepflegtspitex.ch

Dovida

Luzernerstrasse 6

6014 Luzern

041 368 10 10

info.zentralschweiz@dovida.ch

www.dovida.ch/local-office/

luzern/

Permed Spitex Zentralschweiz

Sternmattstrasse 38

6005 Luzern

041 726 07 26

spitex.luzern@permed.ch

www.permed.ch/kontakt-

zentralschweiz-spitex

Spitex Bemeda

Längweiherstrasse 17
6014 Luzern
044 500 11 05
info@spitex-bemeda.ch
www.spitex-bemeda.ch

Spitex Gsund

Gasshof 2
6014 Luzern
041 260 37 37
info@spitex-gsund.ch
www.spitex-gsund.ch

Spitex novacare

Obergrundstrasse 44
6003 Luzern
041 240 55 40
info@nova-care.ch
www.nova-care.ch

Pflegefachpersonen

**Schweizer Berufsverband
der Pflegefachfrauen und
Pflegefachmänner SBK –
Zentralschweiz**
www.alliance-care.ch

Unterstützung zu Hause

Pro Senectute Kanton Luzern

Hilfen zu Hause

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

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Rotkreuz-Entlastungsdienst

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

**Betreutes Wohnen im Alter
Rickenbach**

Kirchweg 4
6221 Rickenbach
041 930 25 64 / 079 258 63 44
spitex.rickenbach.lu@bluewin.ch
www.bk-betreuteswohnen.ch

**Fluckmättli
Tages- und Halbtagesbe-
treuung für hilfsbedürftige
Menschen**

6014 Luzern
041 250 45 38 / 079 569 05 31
info@fluckmaettli.ch
www.fluckmaettli.ch

**Immomänt
Tagesbetreuung für Menschen
mit Demenz oder Unterstüt-
zungsbedarf**

Luzernstrasse 84
6102 Malters
041 497 22 01 / 079 510 79 20
info@immomaent.ch
www.immomaent.ch

**Haus Herbstzytlos
Tages-, Ferien- und Langzeit-
betreuung für Menschen mit
neurokognitiven Beeinträchti-
gungen**

Schlosshalde 11c-d
6216 Mauensee
041 920 20 80
betreuung@herbstzytlos.ch
www.herbstzytlos.ch
Eine Initiative der Aktion De-
menz – www.aktiondemenz.ch

**Stiftung Der rote Faden
Tagesbetreuung für Menschen
mit Demenz**

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

**Tagesstätte Pilatusblick
Tagesbetreuung für Menschen
mit Demenz in zwei Gruppen:
Ab Pensionsalter und für Jung-
betroffene vor der Pensionie-
rung**

Schiltmattstrasse 3
6048 Horw
041 340 47 74
info@tagesstaette-pilatusblick.ch
www.tagesstaette-pilatusblick.ch

Tagesplatz Spitex Meggen
**Tagesbetreuung für betreuungs-
und pflegebedürftige Menschen**
Schwerziweg 1
6045 Meggen
041 377 48 40
info@spitex-meggen.ch
www.spitex-meggen.ch

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

Beratung

Anlaufstelle Alter
Stadt Luzern
Winkelriedstrasse 14a
6002 Luzern
041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadt-
luzern.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.com >
Angebote > amm Café Med

Caritas Zentralschweiz
Sozial- und Schuldenberatung
Gerliswilstrasse 42
6020 Emmenbrücke
041 368 52 73
sozialberatung@caritas-zentral-
schweiz.ch
www.caritas-regio.ch >
Angebote > Soziale und Recht-
liche Unterstützung

Infostelle Demenz
Dienstleistung von Alzheimer
Luzern und Pro Senectute
Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 210 82 82
info@demenz-lu.ch
www.alz.ch/lu > Angebote >
Infostelle Demenz

**Krebsliga Zentralschweiz
Geschäfts- und Beratungsstelle**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
041 210 25 50
info@krebisliga.info
www.zentralschweiz.krebisliga.ch

**Lungenliga Zentralschweiz
Geschäfts- und Beratungsstelle**

Mooshüslistrasse 14
6032 Emmen
041 429 31 10
info@lungenliga-zentral-
schweiz.ch
www.lungenliga-zentral-
schweiz.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 Lebens-
situation**

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

**Rheumaliga Luzern und
Unterwalden**

Dornacherstrasse 14
6003 Luzern
041 220 27 95
info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

sbv Beratung Zentralschweiz

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 485 41 41
beratung.zentralschweiz@
sbv-fsa.ch
www.sbv-fsa.ch/beratung-
zentralschweiz

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern**

Rotkreuz-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-schwer-
kranker.ch
www.da-beim-sterben.ch

**Caritas Zentralschweiz
Fachstelle Begleitung in der
letzten Lebensphase**

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

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 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Angebot >
Spezialisierte Palliative Care

Stationäre Entlastungs- angebote

Viva Luzern

Beratung Wohnen im Alter

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

Viva Luzern bietet keine stationäre Übergangspflege mehr an, aber Entlastungsangebote (tageweise oder stationär)

Fahr- und Transportdienste

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

IG Arbeit

Kurierdienst und Recycling

Unterlachenstrasse 5

6002 Luzern

041 240 39 55

info.logistik@igarbeit.ch

www.igarbeit.ch > Produkte und Dienstleistungen > Kurierdienst und Recycling

Wohnen

Alterszentren und Alterswohnungen der Viva Luzern

Viva Luzern

Beratung Wohnen im Alter

Schützenstrasse 4

6003 Luzern

041 612 70 40

beratung@vivaluzern.ch

www.vivaluzern.ch

Zu Viva Luzern gehören die fünf Alterszentren Dreilinden, Eichhof, Rosenberg, Staffelhof und Wesemlin / Tribtschen.

Heim im Bergli AG

Berglistrasse 20

6005 Luzern

041 317 21 30

info@im-bergli.ch

www.im-bergli.ch

Landgut Unterlöchli

Alters- und Pflegeheim

Adligenswilerstrasse 85

6006 Luzern

041 429 63 63

info@unterloechli.ch

www.unterloechli.ch

Private Alters- und Pflegeheime

ElisabethenPark AG

Bruchmattstrasse 9

6003 Luzern

041 249 45 45

empfang@elisabethenpark.ch

www.elisabethenpark.ch

Sonn matt Luzern

Kurhotel Residenz

Sonn matt 1

6000 Luzern

041 375 32 32

info@sonnmatt.ch

www.sonn matt.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/alters-
zentrum

Tertianum Residenz Bellerive

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

Tertianum Sternmatt

Wohn- und Pflegezentrum

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

Alterswohnungen

Viva Luzern

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 Gemein-

nütziger Frauenverein

Sektion Stadt Luzern

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

**Liberale Baugenossenschaft
Luzern**

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

Luzerner Pensionskasse

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

**Oekumenische Wohnbau-
genossenschaft Luzern OeWL**

Biregghalde 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**

St. Karli-Strasse 2
6004 Luzern
041 249 00 20
info@sbl-luzern.ch
www.sbl-luzern.ch

**Wogeno Luzern Genossen-
schaft**

Eichmattstrasse 12
6005 Luzern
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

Postfach 135
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/mahlzeiten-dienst

Mittagstisch

Broschüre En Guete mitenand!

Stadt Luzern

Alter und Gesundheit

Winkelriedstrasse 14

6002 Luzern

041 208 81 40

ages@stadtluzern.ch

www.stadtluzern.ch/enguete-mitenand

Katholische Kirche Stadt

Luzern

Mittagstische

www.kathluzern.ch/mittagstische

Reformierte Kirche Stadt Luzern

Mittagstische

www.reflu.ch/luzern-stadt >

Agenda

Reformierte Kirche Littau-

Reussbühl

www.reflu.ch/littau-reussbuehl >

Agenda

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.stadt-
luzern.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

Beat Krieger, Präsident
Zimmeregg 4
6014 Luzern
079 509 92 94
beat.krieger@gmx.ch
www.senioren-littaureuss-
buehl.ch

Aktives Alter Reussbühl

Maya Tonella, Präsidentin
Rothenpark 6
6015 Luzern
041 210 08 75
tonella@vtxmail.ch
www.senioren-littaureuss-
buehl.ch

Senioren-Drehscheibe Reuss- bühl-Littau

Ueli Wenger
St.-Karli-Strasse 3
6004 Luzern
079 760 48 84
ueli42@bluewin.ch
www.senioren-littaureuss-
buehl.ch

Benevol Luzern, Fachstelle für Freiwilligenarbeit

6210 Sursee
041 211 02 30
info@benevol-luzern.ch
www.benevol-luzern.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
041 220 27 95
info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Bildungsverbund Luzern Unter-
walden Zug**

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 84
bildung@srk-zentralschweiz.ch
www.srk-zentralschweiz.ch

**Seniorinnen- und Senioren-
universität 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

**B102 Das Lokal
Quartiertreffpunkt**

Bernstrasse 102
6003 Luzern
041 240 03 70
hallo@b102.ch

Besuchsdienste

Genossenschaft Zeitgut Luzern
Nachbarschaftshilfe mit
Zeitgutschriften

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

Stiftung Besuchsdienst
Innerschweiz

Zürichstrasse 44
6004 Luzern
041 417 12 30
info@besuchsdienst-is.ch
www.besuchsdienst-is.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern

Rotkreuz-Besuchsdienst

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 55
besuchsdienst@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/besuchs-
dienst

Miete Hilfsmittel

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 66
hilfsmittel@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/hilfsmittel

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern

Rotkreuz-Notruf
Maihofstrasse 95 c
6006 Luzern
041 418 74 47
notruf@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/notruf

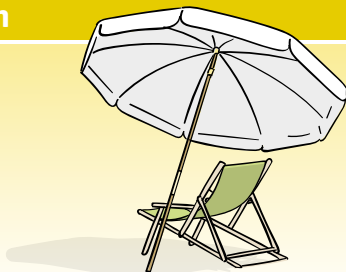
DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

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.

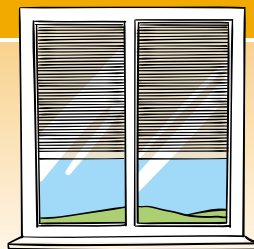
1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

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



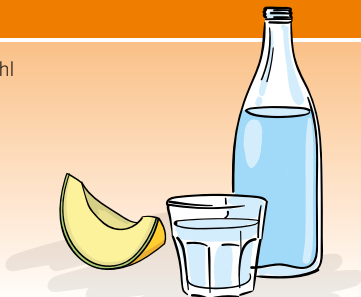
2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ 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 BAFU