



# WISSENSWERTES VON A BIS Z

für Seniorinnen und Senioren 60+



Herausgeber: Kommission für Altersfragen Nebikon

Copyright by Seniorenrat Egolzwil-Wauwil,  
mit freundlicher Genehmigung Seniorenrat Egolzwil-Wauwil

Einfache Navigation im PDF:

- Mit den Pfeiltasten eine Seite vor oder zurück navigieren
- Im Inhaltsverzeichnis auf das gewünschte Stichwort klicken
- Mit Klick auf der Seite unten links wieder zurück zur Übersicht gelangen

THEMA	SEITE
Aerzte	04
AHV-Bezug	05
AHV-Gutscheine für Betreuung von Angehörigen	06
AHV Ausgleichskasse Luzern	07
Aktiv 60plus Nebikon	08
Alarmnotruf zu Hause und unterwegs	09
Altersleitbild	10
Alters- und Pflegeheime	11
Alterswohnungen	12
Begleitgruppe Santenberg	13
Beschwerdestelle für das Alter	14
Bestattungen	15
Besuchergruppe	16
Dargebotene Hand	17
Demenz	18
Docupass	19
Entlastungsdienst	20
Ergänzungsleistungen	21

THEMA	SEITE
Ernährung im Alter	22
Erwachsenenschutzrecht (KESR)	23
Fahrdienste	24
Ferienbett / Kurzaufenthalt	25
Finanzielle Sicherheit	26
Freizeitbeschäftigungen	27
Fusspflege – Praxis für Podologie	28
Gesundheit im Alter	29
Haushaltshilfe	30
Hilflosenentschädigung der AHV	31
Hilfsmittel der AHV / Hilfsgeräte	32
Hindernisfreies Wohnen	33
Inkontinenz	34
Kommission für Altersfragen	35
Krankenmobilen	36
Krankenpflege zu Hause	37
Krebstelefon	38
Mahlzeitendienst	39

THEMA	SEITE
Mittagstisch	40
Notruf-Nummern	41
Organspende	42
Palliativ (Care) Luzern	43
Patientenverfügung	44
Pflegefinanzierung	45
Pflegeheime	46
Pro Infirmis	47
Pro Senectute	48
Psychiatriespitex	49
Qi Gong	50
Schwimmen	51
Seelsorge	52
Senioren im Klassenzimmer	53
Sicherheit im Alter	54
Sicherheit im Strassenverkehr	55
Sicherheit zu Hause	56
Sorgentelefon	57

THEMA	SEITE
Sozialamt	58
Spitex	59
Sterbebegleitung	60
Steuererklärung	61
Sucht im Alter	62
Tagesbetreuung	63
Teilungsamt	64
Testament	65
Todesfall	66
Traversa	67
Turnen für Seniorinnen / Turnen für Senioren	68
Velofahren	69
Vorsorgeauftrag	70
Wanderungen	71
Wohnformen im Alter	72
Wohnungen für Seniorinnen und Senioren	73
Zivilstandsamt	74



## Doktorhuus Nebikon

Sprechstunden nach Vereinbarung

062 756 16 26

Vorstatt 6, 6244 Nebikon

doktorhuus.nebikon@hin.ch

[www.nebikon.doktor-huus.ch](http://www.nebikon.doktor-huus.ch)

### 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)

[www.notfallsursee.ch](http://www.notfallsursee.ch)

#### Medarium

Praxis für Notfall- und Hausarztmedizin Sursee

041 499 99 50 (Mo – Fr)

[www.medarium.ch/sursee](http://www.medarium.ch/sursee)

#### Ärzte Notruf Luzern

0900 11 14 14 (Fr 3.23 pro Minute)



## 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

### Kontakte:

#### **AHV-Zweigstelle Gemeindeverwaltung**

Anja Marbacher, Zweigstellenleiterin

Kirchplatz 1, Nebikon

062 748 24 00

[anja.marbacher@nebikon.ch](mailto:anja.marbacher@nebikon.ch)

#### **WAS Wirtschaft Arbeit Soziales**

#### **Ausgleichskasse Luzern**

Würzenbachstrasse 8, Postfach, 6000 Luzern 15

041 375 05 05

[www.was-luzern.ch](http://www.was-luzern.ch)



# AHV-Gutscheine für Betreuung von Angehörigen

---

Bei der **AHV Luzern** können pflegende Angehörige Gutscheine für diverse Angebote bestellen. Die betreute Person erhält einen jährlichen Gutschein für verschiedene Angebote (Hilfe im Alltag und im Haushalt, Besuchsdienst, Entlastungsdienst, Palliativbegleitung, stationärer Entlastungsplatz (Ferienplatz, Notfall- Tages- oder Nachtplatz).

Das Ziel ist, die betreuenden Angehörigen zu entlasten. Der Kanton Luzern führt eine Liste, bei welchen Leistungsbringern der Gutschein eingelöst werden kann.

## **Hinweis:**

Wer hat Anspruch?

Berechtigt ist die betreute Person. Sie muss folgende Bedingungen erfüllen:

- Sie ist erwachsen
- Sie lebt zuhause (nicht in einem Heim)
- Sie hat Wohnsitz im Kanton Luzern
- Sie bezieht eine Hilflosenentschädigung der AHV, der IV oder der Unfallversicherung
- Sie wird durch Angehörige regelmässig und unentgeltlich betreut.

## **Kontakte:**

### **AHV-Zweigstelle Gemeindeverwaltung**

Anja Marbacher, Zweigstellenleiterin  
Kirchplatz 1, Nebikon  
062 748 24 00  
[anja.marbacher@nebikon.ch](mailto:anja.marbacher@nebikon.ch)

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

062 756 40 44, [www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)

### **WAS Wirtschaft Arbeit Soziales**

#### **Ausgleichskasse Luzern**

Würzenbachstrasse 8, Postfach, 6000 Luzern 15  
041 375 05 05, [www.was-luzern.ch](http://www.was-luzern.ch)



# AHV-Ausgleichskasse Luzern

---

Die AHV ist der bedeutendste Pfeiler der Alters- und Hinterlassenenversorgung 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 Gemeindeverwaltung**

Anja Marbacher, Zweigstellenleiterin

Kirchplatz 1, Nebikon

062 748 24 00

[anja.marbacher@nebikon.ch](mailto:anja.marbacher@nebikon.ch)



# Aktiv 60plus Nebikon

---

Der Verein setzt sich zum Ziel, ältere Menschen zu aktiver Lebensgestaltung anzuregen, die Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern und die Solidarität der Seniorinnen und Senioren untereinander zu stärken. Die Mitgliedschaft steht allen Frauen und Männern ab dem 60. Altersjahr offen, wenn sie in der Gemeinde Nebikon wohnen.

Der Verein betreut folgende Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren:

- **Mittagstisch**
- **Qi Gong**
- **Schwimmen**
- **Seniorenchorli**
- **Turnen**
- **Velofahren**
- **Wanderungen**

## **Hinweis:**

Unter [www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)  
können Sie sämtliche Informationen abholen.

## **Kontakt:**

**Aktiv 60plus**  
Präsidentin Barbara Müller,  
062 756 18 64, 076 496 00 65  
[info@aktiv60plus-nebikon.ch](mailto:info@aktiv60plus-nebikon.ch)



## 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.

### Hinweis:

Die Ortsvertretung Spitex verfügt über spezielle Prospekte verschiedener Notruf-Systeme.  
Die Spitex ist im Aufbau eines 24-Stunden-Service.

### Kontakte:

#### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Geschäftsleiterin Marie-Therese Anliker  
062 756 40 44, [www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)

#### **Schweizerisches Rotes Kreuz Luzern**

Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern  
041 418 70 10 / 0842 47 47 47  
[info@srk-luzern.ch](mailto:info@srk-luzern.ch), [www.rotkreuz-notruf.ch](http://www.rotkreuz-notruf.ch)

<b>SmartLife Care Swisscom</b>	0800 800 800
<b>Limmex AG, 8048 Zürich</b>	044 577 74 00
<b>Vitatel AG, 4153 Reinach</b>	061 261 62 46



2022 wurde das Altersleitbild für Nebikon verabschiedet.

Das vorliegende Altersleitbild 2022 zeigt einen möglichen Weg mit konkreten Massnahmen auf. Mit der Förderung und Unterstützung der Zusammenarbeit durch Netzwerke, im Sinne der Entwicklung einer «Sorgenden Gemeinschaft» in Nebikon, sehen wir eine zukunftsgerichtete Ausrichtung unserer Alterspolitik. Entscheidend wird nun sein, wie wir diese Ideen in Nebikon in den nächsten Jahren – Schritt um Schritt – umsetzen können.

2023 wurde die **Kommission für Altersfragen** eingesetzt, deren Aufgabe es ist, dieses Altersleitbild umzusetzen.

## **Hinweis:**

Die Dokumentation steht Ihnen **hier** zur Verfügung.

## **Kontakt:**

### **Gemeinde Nebikon**

Gemeinderätin Ressort Soziales

Luzia Kneubühler

079 272 85 18

luzia.kneubuehler@nebikon.ch



## Alters- und Pflegeheime

---

Die Gemeinde Nebikon ist dem Regionalen Alters- und Pflegezentrum Feldheim in Reiden angeschlossen. Dort sind für unsere Gemeinde 14 Pflegeplätze reserviert.

### **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:**

#### **Sozialamt Nebikon**

Kurt Steiger, Bereichsleiter Soziales

062 748 24 05

[kurt.steiger@nebikon.ch](mailto:kurt.steiger@nebikon.ch)

#### **Regionales Alters- und Pflegezentrum**

#### **Feldheim, Reiden**

062 749 49 49

[info@feldheim-reiden.ch](mailto:info@feldheim-reiden.ch)

[www.feldheim-reiden.ch](http://www.feldheim-reiden.ch)



## Alterswohnungen

---

Die Gemeinde Nebikon ist im Besitze von zentral gelegenen Alterswohnungen.  
Die kostengünstigen Wohnungen befinden sich am Kirchplatz 1, sind rollstuhlgängig und mit Lift erschlossen.  
Es stehen sieben Wohnungen à 2 ½ Zimmer zur Verfügung.

### **Hinweis:**

Wenn Sie sich für eine dieser Wohnungen interessieren, nehmen Sie bitte mit der Gemeindeverwaltung Kontakt auf.

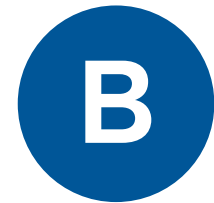
### **Kontakt:**

#### **Sozialamt Nebikon**

Kurt Steiger, Bereichsleiter Soziales  
062 748 24 05  
[kurt.steiger@nebikon.ch](mailto:kurt.steiger@nebikon.ch)

# Begleitgruppe Santenberg

---



Wir begleiten schwerkranke und sterbende Menschen zu Hause in den Gemeinden Egolzwil, Wauwil, Schötz-Ohmstal, Nebikon und Altishofen-Ebersecken, sowie im Zentrum Biffig, Schötz.

Wir entlasten Angehörige und Pflegende nachts oder stundenweise tagsüber.

Unsere Einsätze sind kostenlos.

Pflegerische und medizinische Handlungen überlassen wir den ambulanten (Spitex) und stationären Fachpersonen sowie den Angehörigen. Wir bieten keine aktive Sterbehilfe an.

## **Hinweis:**

Entdecken Sie den Flyer der Begleitgruppe auf [www.begleitgruppe-santenberg.ch](http://www.begleitgruppe-santenberg.ch)

## **Kontakt:**

### **Begleitgruppe Santenberg**

Doris Zemp / Melanie Schuler

Dorfstrasse 28, 6264 Wauwil

041 980 09 77

[info@begleitgruppe-santenberg.ch](mailto:info@begleitgruppe-santenberg.ch)

[www.begleitgruppe-santenberg.ch](http://www.begleitgruppe-santenberg.ch)



## Beschwerdestelle für das Alter

---

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.

### **Hinweis:**

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

### **Trägerschaften:**

Curaviva, Pro Senectute, Spitex,  
Schweizerisches Rotes Kreuz

### **Kontakte:**

#### **UBA Zentralschweiz**

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter  
0848 00 13 13, 058 450 60 60  
info@uba.ch  
[www.uba.ch](http://www.uba.ch)



Bei der Erdbestattung wird der Sarg durch das Bestattungsinstitut in die Totenkapelle gebracht. Ist die angehörige Person zu Hause verstorben, kann sie in der eigenen Wohnung aufgebahrt werden. So können die Angehörigen von der verstorbenen Person zu Hause Abschied nehmen. 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.

## 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

Krematorium Langenthal	062 922 81 21
Krematorium Luzern	041 240 31 30

## Kontakte:

### **Jöri Bestattungen GmbH**

Baselstrasse 3, 6252 Dagmersellen, 062 756 34 34  
[info@joeri-bestattungen.ch](mailto:info@joeri-bestattungen.ch), [www.joeri-bestattungen.ch](http://www.joeri-bestattungen.ch)

### **Egli Bestattungen**

Bahnhofstrasse 3, 6130 Willisau, 041 970 45 45  
[office@egli-bestattungen.ch](mailto:office@egli-bestattungen.ch), [www.egli-bestattungen.ch](http://www.egli-bestattungen.ch)

### **Bestattungen Hauser AG Willisau**

Vorstadt 19, 6130 Willisau, 041 970 38 38  
[www.bestattungen-hauser.ch](http://www.bestattungen-hauser.ch)



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?

Die **Spitex Nebikon-Altishofen** bietet Besuchs- und Entlastungsangebote für zu Hause lebende, kranke, verunfallte oder ältere Menschen sowie ihrer Angehörigen an. Sie beraten, betreuen und begleiten Menschen und bieten Ihnen die nötige Mobilität und Sicherheit. Freiwillige Helferinnen und Helfer nehmen teil an Ihrem Alltag, schenken Ihnen Aufmerksamkeit und bringen Abwechslung in den Alltag.

Mit diesem Angebot können Sie so lange wie möglich selbstständig zu Hause leben. Das bedeutet Erhalt der Lebensqualität. Voraussetzung ist ein ausführliches Gespräch mit einer Fachperson der Spitex, um den Bedarf, die Möglichkeiten und Grenzen zu evaluieren. Der Besuchs- und Entlastungsdienst übernimmt jedoch keine pflegerischen Massnahmen oder hauswirtschaftliche Leistungen.

## **Hinweis:**

Es besteht die Möglichkeit, Betreuungs-Gutscheine zu beziehen. Diese sind bei der Gemeinde zu erhalten. Die Bedingungen zum Bezug und Einsatz von Betreuungs-Gutscheinen legt jede Gemeinde selber fest.

## **Kontakt:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, 6244 Nebikon

062 756 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

### **Gemeinde Nebikon, Gemeinderätin Ressort Soziales**

Luzia Kneubühler

079 272 85 18

[luzia.kneubuehler@nebikon.ch](mailto:luzia.kneubuehler@nebikon.ch)



# Dargebotene Hand

---

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](http://www.143.ch) einen wichtigen Beitrag, um Krisensituationen aufzufangen und Kurzschlusshandlungen zu verhindern.

## **Hinweis:**

### **Beratung per Telefon**

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



Demenz bedeutet zunehmende Zerstörung der intellektuellen Leistungsfähigkeit und der Persönlichkeit. Eine selbständige Alltagsbewältigung ohne fremde Hilfe wird deutlich beeinträchtigt oder sogar unmöglich. Symptome wie Gedächtnisstörungen, Wortfindungsstörungen, Erkennungsstörungen, Wahrnehmungsstörungen, zeitliche und räumliche Orientierungsstörungen sowie Verhaltensveränderungen erschweren den Betroffenen das Leben. Sie empfinden Ihre Umgebung zunehmend diffuser.

Demenz verändert und berührt den Menschen in seiner ganzen 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.

## **Hinweis:**

### **Haus Herbstzytlos Aktion Demenz**

Schlosshalde 11 c-d, 6216 Mauensee

041 920 20 80

[www.herbstzytlos.ch](http://www.herbstzytlos.ch)

### **Hof Rickenbach**

Dominikusweg 3, 6221 Rickenbach / LU

041 932 48 00

[www.hofrickenbach.ch](http://www.hofrickenbach.ch)

## **Kontakt:**

[www.aktiondemenz.ch](http://www.aktiondemenz.ch)

[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)



DOCUPASS – Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokument

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

## **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](http://www.pro-senectute.ch)

DOCUPASS kann online hinterlegt werden bei: [www.evita.ch](http://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

# Entlastungsdienst

---



Sozial engagierte Personen entlasten pflegende Angehörige im Alltag, damit diese in den freien Stunden Besorgungen erledigen oder ganz einfach Kraft tanken können.

Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige ihr soziales Umfeld nicht aufgeben, sondern dieses pflegen.

Unsere Spitex unterstützt in der Betreuung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, beim Zubereiten und Einnehmen von einfachen Mahlzeiten, Hilfe bei der Toilette, Spazieren, Vorlesen usw.

## **Hinweis:**

Der Einsatz der Spitex-Dienste erfolgt nach Bedarf

## **Kontakt:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, 6244 Nebikon

Einsatzleitung Haushilfe, Mahlzeitendienst,  
Fahrdienst und Entlastungsdienst:

062 756 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)



## 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 leichtem, mittelschweren oder schweren 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** (Finanzen) können Sie provisorisch ausrechnen, ob Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben.

Das Anmeldeformular für Ergänzungsleistungen finden Sie online unter: [www.ahvluzern.ch](http://www.ahvluzern.ch)

### Kontakte:

#### **AHV-Zweigstelle Gemeindeverwaltung**

Anja Marbacher, Zweigstellenleiterin

Kirchplatz 1, Nebikon

062 748 24 00

[anja.marbacher@nebikon.ch](mailto:anja.marbacher@nebikon.ch)

#### **Pro Senectute Willisau**

6130 Willisau

041 972 70 60



## **Ernährung im Alter: Was gilt es zu beachten?**

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie besonders achten sollten und unterstützen Sie mit praktischen Tipps und Informationen bei der Umsetzung einer abwechslungsreichen, freudvollen Ernährung im Alltag.

## **Ausgewogen und abwechslungsreich essen**

Mit zunehmendem Alter kommt es zu körperlichen Veränderungen. Ihre Muskelmasse nimmt ab und damit einhergehend reduziert sich Ihr Energiebedarf. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt aber gleich. Daher ist die Auswahl an energieärmeren, aber vitamin- und mineralstoffreichen Lebensmitteln für Sie zentral. Eine regelmässige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung versorgt Sie mit diesen wichtigen Nährstoffen, hilft Ihnen, möglichst lange selbstständig und mobil zu bleiben und beugt Krankheiten vor.

### **Hinweis:**

Weitere Informationen zum Thema Ernährung:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: [Ernährung ab 60 Jahren](#)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: [Optimaler Teller](#)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: [Schweizer Lebensmittelpyramide](#)
- Senioren-Ratgeber: [Rezepte für jeden Tag](#)
- Mahlzeitendienst der **Spitex**
- **Mittagstisch**

### **Kontakt:**

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)



## 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 Gemeinde ist die KESB Region Willisau-Wiggertal zuständig.

### **Hinweis:**

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

### **Kontakt:**

#### **Kindes- und Erwachsenenenschutzbehörde KESB Region Willisau-Wiggertal**

Schlossstrasse 3, 6130 Willisau

041 972 58 00

[willisau@kesb-lu.ch](mailto:willisau@kesb-lu.ch) @, [www.kesb-lu.ch](http://www.kesb-lu.ch)



Können Sie aufgrund Ihrer körperlichen oder seelischen Beeinträchtigung die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benutzen, nicht selber fahren oder wenn keine öffentlichen Verkehrsmittel zur Verfügung stehen, können Sie unseren Fahrdienst in Anspruch nehmen.

Beispiele: Fahrten zum Arzt, Augenarzt, Zahnarzt, Spital, Therapie, Einkaufen, spezielle Einsätze nach Abklärung und Möglichkeiten.

## **Hinweis:**

Sie erreichen unsere zuständige Fachperson für Auskünfte und Anmeldung während den Bürozeiten von 08.30 – 12.00 Uhr.

Sollten wir vorübergehend nicht erreichbar sein, sprechen Sie bitte auf die Combox.

Wir rufen Sie sobald als möglich zurück.

## **Kontakt:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15

6244 Nebikon

062 756 40 44

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)

# Ferienbett/Kurzaufenthalt

---



Im Regionalen Alters- und Pflegezentrum Feldheim Reiden, dem die Gemeinde angeschlossen ist, sind auch Kurzaufenthalte im Ferienbett möglich. Das Ferienbett dient der temporären Entlastung der Angehörigen. Es kann auch als Rehabilitation nach einem Spitalaufenthalt genutzt werden.

Es sind ev. auch Schnupperaufenthalte möglich.

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

## **Hinweis:**

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

## **Kontakte:**

### **Feldheim, reg. Alters- und Pflegezentrum Reiden**

062 749 49 49

info@feldheim-reiden.ch, [www.feldheim-reiden.ch](http://www.feldheim-reiden.ch)

Weitere Heime in der Umgebung:

### **Alterszentrum Eiche, Dagmersellen**

062 748 68 68

info@azeiche.ch, [www.azeiche.ch](http://www.azeiche.ch)

### **Biffig AG, Schötz**

041 984 23 00

info@biffig.ch, [www.biffig.ch](http://www.biffig.ch)



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](mailto:willisau@lu.prosenectute.ch)

### **SoBZ Region Willisau-Wiggertal – Sozialberatung**

Kreuzstrasse 3B, Postfach 3239, 6130 Willisau, 041 972 56 20, [willisau@sobz.ch](mailto:willisau@sobz.ch)

### **Sozialamt Nebikon**

Kirchplatz 1, 062 748 24 05, [kurt.steiger@nebikon.ch](mailto:kurt.steiger@nebikon.ch)

**Kath. Pfarrei Nebikon**, Kirchplatz 5, Nebikon, 062 756 10 22,

[markus.mueller@pastoralraum-mw.ch](mailto:markus.mueller@pastoralraum-mw.ch)

**Ref. Pfarramt Nebikon**, In der Breiten 2, Nebikon, 062 756 21 07,

[david.vanwelden@reflu.ch](mailto:david.vanwelden@reflu.ch)



# Freizeitbeschäftigungen

---

Es werden verschiedene Freizeitbeschäftigungen angeboten. Details zu den verschiedenen Freizeittätigkeiten finden Sie unter dem jeweiligen Link auf Wissenswertes von A-Z.

Details zu den Durchführungsdaten und -zeiten finden sie monatlich im Nebiker oder auf [www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)

## **Aktuelle Angebote:**

- **Qi Gong**
- **Schwimmen**
- **Turnen für Seniorinnen / Senioren**
- **Velofahren**
- **Wanderungen**

## **Kontakt:**

### **Aktiv 60plus**

[info@aktiv60plus-nebikon.ch](mailto:info@aktiv60plus-nebikon.ch)

[www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)



## Fusspflege – Praxis für Podologie

---

Leiden Sie unter Nagelbeschwerden wie z. B. eingewachsene Nägel, Nagelverlust oder verdickten Nägeln? Haben Sie Schmerzen infolge Druckstellen, Hühneraugen, Warzen oder Schrunden? Gehören Sie krankheitsbedingt einer Risikogruppen an (z. B. Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen, Immunsuppression etc.)?

Anja Bossart, Dipl. Podologin HF und Dipl. Wundexpertin SAfW ist spezialisiert auf medizinische, therapeutische Behandlungen am Fuss. Die Behandlungen werden in der modern eingerichteten und barrierefreien Praxis im Gässli 1 in Nebikon durchgeführt.

Patienten und Patientinnen mit einem diabetischen Fussyndrom und einer ärztlichen Verordnung können über die obligatorische Krankenpflegeversicherung abgerechnet werden.

### **Hinweis:**

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.pedimed-podologie.ch](http://www.pedimed-podologie.ch)

### **Kontakt:**

**PediMed GmbH**  
Anja Bossart  
Gässli 1  
6244 Nebikon  
062 557 30 37



Das Leben hält viele schöne Seiten bereit – auch wenn sich das Alter langsam stärker bemerkbar macht. Damit Sie möglichst lange gesund und unabhängig bleiben, haben wir Empfehlungen rund um Ihre Gesundheit zusammengestellt.

## **Hinweis:**

- **Qi Gong**
- **Schwimmen**
- **Turnen für Seniorinnen / Turnen für Senioren**
- **Velofahren**
- **Wanderungen**

## **Kontakt:**

**Aktiv 60plus**

[www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)



Die Spitex ermöglicht Ihnen selbstbestimmtes Wohnen im vertrauten Umfeld und unterstützt Sie vorübergehend oder langfristig, wenn Sie Ihren Haushalt nicht alleine bewältigen können.

Wir übernehmen Aufträge nach ärztlicher Anordnung und vereinbaren mit Ihnen die notwendigen Massnahmen.

Sofern Sie über eine Zusatzversicherung verfügen, erhalten Sie je nach Krankenkasse einen Beitrag an die Haushalts- und Betreuungskosten. Klären Sie diese Frage direkt mit Ihrer Versicherung.

## **Hinweis:**

### **Tarife Hauswirtschaftliche Leistungen**

Bei den hauswirtschaftlichen Leistungen können die Spitex-Organisationen die Preise nach kantonalen Richtlinien selber bestimmen.

Anfragen bitte bei Spitex Nebikon-Altishofen.

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

## **Kontakt:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Luzia Hauser, Teamleitung Hauswirtschaft

062 756 40 44

lh@spitex-nebikon-altishofen.ch

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



## Hilflosenentschädigung der AHV

---

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

- sie in leichter, mittelschwerer oder schwerer Grade hilflos sind
- die Hilflosigkeit ununterbrochen mindestens ein Jahr gedauert hat und
- kein Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung der obligatorischen Unfall- 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](http://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 von dieser von der AHV in gleicher Höhe.

Das Anmeldeformular für Hilflosenentschädigung finden Sie online unter: [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch),  
Merklätter & Formulare

### Kontakte:

#### **AHV-Zweigstelle Gemeindeverwaltung**

Anja Marbacher, Zweigstellenleiterin  
Kirchplatz 1, Nebikon  
062 748 24 00  
[anja.marbacher@nebikon.ch](mailto:anja.marbacher@nebikon.ch)

#### **Pro Senectute Willisau, 041 972 70 60**

[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)



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

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](http://www.ahv-iv.ch) > Merkblätter & Formulare

Diverse Hilfsmittel sind auch über die Spitex zu beziehen. Es gibt dafür eine Krankenmobilen-Liste.

### Kontakte:

#### AHV-Zweigstelle Nebikon

Kirchplatz 1, Gemeindeverwaltung, 062 748 24 00

#### Pro Senectute Willisau

6130 Willisau, Menzbergstrasse 10, 041 972 70 60

#### Spitex Nebikon-Altishofen

Im Winkel 15, Nebikon

062 748 40 44, [info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



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 Baugesuchkontrolle 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. Soweit die Problemstellung über bauspezifische Fragen hinausgeht (Finanzierung, Vermittlung), werden Kontakte zu den zuständigen Stellen geschaffen. Die Beratung beschränkt sich auf grundsätzliche Hinweise und Änderungsvorschläge. Für weitergehende Projektierungen werden spezialisierte Fachleute empfohlen. Die Beratungsstelle ist jederzeit bereit, in Zusammenarbeit mit dem Baugesuchsteller eine optimale gesetzeskonforme Lösung aufzuzeigen.

Quelle: Beratungsstelle für behindertengerechtes Bauen, Luzern

## **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

## **Kontakte:**

### **Hindernisfrei Bauen Luzern HBLU**

Sternmattstrasse 50, 6005 Luzern

041 360 79 88, MO/DI, 08.00 – 12.00/13.00 – 17.00 Uhr

info@hblu.ch, [www.hblu.ch](http://www.hblu.ch)

### **Pro Senectute Kanton Luzern**

041 226 11 88, [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)



Inkontinenz ist wahrlich ein Thema, über das man nicht gerne redet. Aber wir thematisieren es, denn  $\frac{1}{4}$  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 Blasenschwäche bezeichnet wird. Gemeint ist die Unfähigkeit, den Urin bewusst zurückzuhalten, oder ein unnatürlich häufiger starker Harndrang. 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 Ortsvertretung der Spitex über qualifizierte Produkte auf dem Markt, welche auch direkt bei der Spitex bezogen werden können.

Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten, je nach Inkontinenz-Grad.

Informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung.

## **Kontakte:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, Nebikon

062 748 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



## Kommission für Altersfragen

---

Das Altersleitbild Nebikon wurde überarbeitet und im September 2022 vom Gemeinderat genehmigt. Für die Umsetzung der Massnahmen wurde die bestehende Kommission für Altersfragen beauftragt. Sie setzt sich neu wie folgt zusammen:

- Abt Wolfgang
- Bucher Theres
- Grob Ursula, Vorsitz
- Hodel Maya
- Kneubühler Luzia
- Müller Barbara
- van Welden David

Aufgabe der Kommission ist es, die von der Arbeitsgruppe und der Bevölkerung erarbeiteten Handlungsfelder und Leitsätze des Altersleitbildes umzusetzen. Eine sinnvolle Alters- und Generationenpolitik und die Förderung der Solidarität zwischen den Generationen ist ein grosses Anliegen der Kommission. In enger Zusammenarbeit mit den für das Alter zuständigen Ressortverantwortlichen des Gemeinderates unterstützt sie die Anliegen der älteren Menschen.

### **Hinweis:**

Die Kommission für Altersfragen ist für Anregungen immer offen. Melden Sie sich bei Anliegen und Fragen bei uns.

Das Altersleitbild kann auf [www.nebikon.ch](http://www.nebikon.ch) unter Soziales eingesehen werden. Es liegt auch auf der Gemeindeverwaltung Nebikon in Papierform auf.

### **Kontakt:**

#### **Gemeinderätin Ressort Soziales**

Luzia Kneubühler

#### **Vorsitz Kommission**

Ursula Grob, [ursulagrob@outlook.com](mailto:ursulagrob@outlook.com)

Tel. 062 756 45 53 oder Natel 079 283 53 19



# 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.

Die Spitex Nebikon-Altishofen vermietet bzw. verkauft eine viel Zahl von Krankenmobilen, wie z. B.

- Gehstöcke
- Beinlagerungsschiene
- div. Sitzkissen, Antidekubituskissen, Lagerungskissen
- Pflegebett
- Bettbogen
- Aufzugbügel
- Tempur-Matratze
- Duschstuhl
- Badebrett
- Toilettenstuhl
- Urinflaschen
- WC-Aufsatz
- Rollstuhl
- Rollator

## Hinweis:

Es gibt noch eine viel Zahl mehr an Krankenmobilen und wir können auch fast alles bestellen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten. Wir sind für Sie da!

## Kontakt:

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, Nebikon

062 748 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



# Krankenpflege zu Hause

---

Mit umfassender Pflege und Betreuung ermöglicht Ihnen die Spitex in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Pflegerisches Fachpersonal sorgt zu Hause für die erforderliche Hilfe und hilft Personen jeden Lebensalters ein autonomes Leben zu führen.

Die Spitex richtet sich in jedem einzelnen Fall nach Ihren Bedürfnissen und bespricht die erforderlichen Leistungen persönlich mit Ihnen. Ein kleines Team ermöglicht es, dass vertraute Personen bei Ihnen zum Einsatz kommen.

Angebot:

- Unterstützung bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken, Lagerungen und Mobilisation, Wundbehandlungen, Medikamentenabgabe etc.
- Akut- und Übergangspflege nach Spitalaufenthalt
- Palliative Pflege durch unser Team Palliativ+
- Pflege und Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen
- Abklärung, Beratung, Koordination mit allen Beteiligten
- Beratung in Gesundheitsfragen und Prävention
- Beratung für Hilfsmittelverleih, Vermietung von Krankenmobilen, etc.
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- Einsätze bei Menschen mit psychischen oder psychosozialen Erkrankungen durch unser Psychiatrie-Team

## Hinweis:

Fragen Sie bei der Spitex nach. Wir beraten Sie gerne!

## Kontakt:

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, 6244 Nebikon, 062 756 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



## Diagnose Krebs – was nun?

Bei Betroffenen und ihren Nächsten löst eine Krebsdiagnose zunächst eine Art Schock aus und es tauchen immer wieder Fragen und Zweifel auf: Wie gefährlich ist die Krankheit und wie gut sind die Heilungschancen?

### Hinweis:

Unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) erhalten Sie viele Antworten rund um das Thema Krebs.

### Kontakt

Krebstelefon 0800 11 88 11

[helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)

Krebsliga Schweiz: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)



## Mahlzeitendienst

---

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Lebensabschnitt ein wichtiger Bestandteil, um gesund und bei Kräften zu bleiben. Können Mahlzeiten aus irgendeinem Grund nicht selber zubereitet werden, steht unser Mahlzeitendienst zur Verfügung. Die Mahlzeiten werden fertiggekocht, in speziellen Behältern von unseren Mahlzeiten-Fahrern geliefert.

### **Hinweis:**

Der Mahlzeitendienst erfolgt an 7 Tagen der Woche.  
Sie können den Dienst für sich individuell buchen.

### **Kontakt:**

#### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15

6244 Nebikon

062 756 4044

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)

# Mittagstisch

---



Der Senioren-Mittagstisch findet jeweils am letzten Freitag im Monat statt. Abwechselnd werden die bestehenden Gasthöfe in Nebikon berücksichtigt. Anmeldung ist erforderlich. Das Essen kann aus dem Tagesangebot des Restaurants bestellt werden, es ist immer auch etwas Vegetarisches dabei. Besuchen Sie den Mittagstisch! Geniessen Sie ein feines Essen, pflegen Sie die Gemeinschaft oder knüpfen Sie neue Beziehungen. Anschliessend an den Mittagstisch gibt es immer die Möglichkeit, einen Jass zu klopfen.

Im Nebiker finden Sie immer das aktuelle Datum und das entsprechende Restaurant. Alle Daten sind auch im Jahresprogramm von Aktiv 60plus ersichtlich.

Alle Seniorinnen und Senioren der reformierten Kirchgemeinde sind jeden 3. Donnerstag des Monats zu einem Mittagstisch eingeladen. Er findet statt in der Oase in Dagmersellen. Kostenbeitrag Fr. 10.-.

Kontaktperson: Frau Margrit Peter, 062 756 21

## **Hinweis:**

Einmal im Monat nicht kochen und sich verwöhnen lassen – ergreifen Sie diese Chance.

Anmeldung Aktiv 60plus bei Luzia Schlüssel ist erforderlich.

Anmeldung ref. Kirchgemeinde bei Frau Margrit Peter

## **Kontakt:**

### **Aktiv 60plus**

Luzia Schlüssel, Egolzwilerstrasse 5a  
079 731 82 72

### **Ref. Kirchgemeinde:**

Frau Margrit Peter, 062 756 21 52

# Notruf-Nummern



<b>Ärzte Notruf Luzern</b>	<b>0900 11 14 14*</b>	<b>Vergiftungsnotfälle</b>	<b>145</b>
<b>Notfallpraxis Susee</b>	<b>0900 11 14 14*</b>	<b>Die Dargebotene Hand</b>	<b>143</b>
<b>Zahnärztlicher Regionaldienst</b>	<b>0848 585 263</b>	<b>Kath. Pfarrei Nebikon</b>	<b>062 756 10 22</b>
<b>Polizei</b>	<b>117</b>	<b>Ref. Pfarramt Nebikon</b>	<b>062 756 21 07</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>	<b>Medarium Praxis für Notfall- und Hausarztmedizin Sursee</b>	<b>041 499 99 50 (Mo – Fr)</b>
<b>Sanität/Ambulanz</b>	<b>144</b>		
<b>Rega</b>	<b>1414</b>		

## Hinweis:

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

## Kontakt:

### **Polizeiposten Willisau**

041 289 27 00

### **Polizeiposten Schötz**

041 289 27 40

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag

13.00 – 17.00 Uhr



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 Organspende Register eingetragen werden: [www.swisstransplant.org/de/nationalesorganspenderegister/](http://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](mailto:info@swisstransplant.org)

[www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org)



Palliative Care (Palliativpflege) richtet sich an Menschen mit unheilbaren, fortgeschrittenen Krankheiten. Sie ermöglicht den Betroffenen und ihren Angehörigen eine optimale Lebensqualität bis zum Lebensende. Palliative Care umfasst das Vorbeugen und Lindern von Schmerzen und anderen belastenden Problemen im körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bereich.

Die Informations- und Beratungsstelle der 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

Quelle: Palliativ Luzern

## **Hinweis:**

Die Informations- und Beratungsstelle der Palliativ Luzern ist Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils ab 09.00 bis 12.00 Uhr erreichbar.

In allen übrigen Zeiten können Sie Ihre Anliegen auf Band sprechen oder per E-Mail formulieren.

## **Kontakt:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, 6244 Nebikon, 062 756 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)

### **Palliativ Luzern**

Informations- und Beratungsstelle,

Meyerstrasse 20, 6003 Luzern, 041 228 59 80

[info@palliativ-luzern.ch](mailto:info@palliativ-luzern.ch), [www.palliativ-luzern.ch](http://www.palliativ-luzern.ch)



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 mitteilungsfähig 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:**

### **Hausarzt**

### **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



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:**

Gemeinden sind gefordert

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

Quelle: na.presseportal von news aktuell

## **Kontakt:**

### **Gemeinderätin Ressort Soziales**

Luzia Kneubühler, 079 272 85 18  
luzia.kneuebuehler@nebikon.ch

### **Sozialamt Nebikon**

Kurt Steiger, Bereichsleiter  
062 748 24 05  
kurt.steiger@nebikon.ch





## Pro Infirmis

- ist die grösste Fachorganisation für behinderte Menschen in der Schweiz. Sie ist ein eingetragener Verein mit Sitz in Zürich. Die Organisation ist politisch unabhängig und konfessionell neutral.
- leistet und vermittelt Beratung und Unterstützung für Menschen mit geistiger, körperlicher und psychischer Behinderung und ihre Angehörigen; sie fördert und unterstützt Hilfe zur Selbsthilfe. Ihre Dienstleistungen richten sich nach den Bedürfnissen der Betroffenen sowie ihrer Angehörigen und werden laufend überprüft und weiterentwickelt.
- arbeitet eng mit anderen Organisationen des Behindertenwesens zusammen. Die Organisation beschäftigt Fachpersonal. Dieses wird durch ehrenamtlich tätige Personen unterstützt.

### Hinweis:

Ortsvertretungen:

Pro Infirmis unterhält im Kanton Luzern  
Beratungsstellen in Luzern, Sarnen und Stans.

[luzern@proinfirmis.ch](mailto:luzern@proinfirmis.ch)

### Kontakt:

#### Beratungsstelle Willisau

c/o Soziales-Beratungs-Zentrum Amt Willisau (SoBZ)

Kreuzstrasse 3 B, 6130 Willisau

041 226 60 30

Telefonische Voranmeldung erwünscht



Die Pro Senectute Kanton Luzern ist das Kompetenzzentrum für Fragen rund ums Älterwerden.

Die **Sozialberatung** Pro Senectute unterstützt Personen im AHV-Alter, die sich in einer persönlichen Notlage befinden. Diese kann gesellschaftlicher oder wirtschaftlicher Natur sein:

- Veränderung der Lebenssituation
- Beziehungsprobleme
- Finanzen / Budget
- Ausrichtung finanzieller Hilfe

Die Sozialberatung ist unentgeltlich und diskret. Die Beratung findet im Büro der Pro Senectute oder bei Bedarf bei einem Hausbesuch statt.

- Docupass Vorsorgedokumente
- Angehörigengruppen
- Unentgeltliche Rechtsauskunft
- Infostelle Demenz
- Senioren im Klassenzimmer
- Steuererklärungsdienst
- Vorbereitungskurse für die Pensionierung
- Bildung und Sport
- Altersleitbilder
- Alltags- und Umzugshilfe
- Vermittlung von Freiwilligen:
- Treuhanddienst
- Betreute Ferien
- [info@win60plus.ch](mailto:info@win60plus.ch)

## Hinweis:

Wichtiges Bindeglied zwischen Pro Senectute und der Bevölkerung ist das Engagement von Frauen und Männern in den Gemeinden. Bei der regionalen Ortsvertretung oder bei der Geschäftsstelle Willisau kann eine Broschüre der Dienstleistungen bezogen werden.

## Kontakte:

### Pro Senectute Willisau

Christa Wechsler, dipl. Sozialarbeiterin FH  
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau  
041 972 70 60, [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

**Ortsvertreterin:** Gertrud Zimmermann-Menzi,  
Baumacher 18, 6244 Nebikon, 062 756 20 57



Die Psychiatriespitex unterstützt Menschen, welche nach stationären Aufenthalten oder in Krisensituationen im psychischen Bereich Hilfe gebrauchen.

- Abklärung, Beratung und Koordination mit allen Beteiligten
- Betreuung und Anleitung bei Bewältigungsstrategien,
- Unterstützung in Krisensituationen, bei der Pflege von sozialen Kontakten, sowie bei Überforderung im Familienalltag
- Gemeinsame Erarbeitung einer Tages- und Wochenstruktur
- Begleitung bei medikamentösen Therapiemassnahmen
- Förderung der Selbständigkeit
- Beratung, Entlastung und Information der Angehörigen und des Umfelds

## **Hinweis:**

Seit rund einem Jahr hat die Spitex eine eigene Fachfrau für die Psychiatriepflege.

## **Kontakt:**

### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, 6244 Nebikon

062 756 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen und bringt Körper und Geist mit sanften sportlichen Aktivitäten ins Gleichgewicht.

Die langsamen und schonenden Bewegungen verbessern Ihre Konzentration und Beweglichkeit.

Die Qi Gong-Wirkung kann sich nur entfalten, wenn man Qi Gong regelmässig praktiziert.

Durch die Qi Gong Übungen sollen die Übenden Körper, Seele und Geist wahrnehmen. Das Ziel ist eine Harmonisierung der Lebensenergie Qi, so dass diese wieder ungehindert den Körper durchströmen kann.

Qi Gong ist eine besonders sanfte Trainingsmethode, die auch gesundheitlich angeschlagene Menschen praktizieren können.

## **Hinweis:**

Das Angebot findet einmal wöchentlich für eine Stunde unter der Anleitung einer ausgebildeten Lehrerin statt.

Die Durchführungsdaten sind jeweils im Nebiker auf Seite 2 ersichtlich.

## **Kontakt:**

### **Ursula Grob**

In der Breiten 14, 6244 Nebikon  
062 756 45 53



Bringen Sie Körper und Geist mit sportlichen Aktivitäten ins Gleichgewicht und bereichern den Alltag mit neuer Lebensenergie.

Das vielfältige Sportangebot im flachen und tiefen Wasser eignet sich für Personen jeden Fitnessgrads. Beim gelenkschonenden Training im Wasser stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern die Koordination. Lassen Sie sich treiben und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Gut ausgebildete Leiterinnen stehen den Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite. Das Training im Wasser findet wöchentlich im Hallenbad Willisau statt. Die Daten und der Treffpunkt werden im Nebiker veröffentlicht.

## **Hinweis:**

Auch Nichtschwimmer können das Wassertraining besuchen. Geeignete Hilfsmittel stehen zur Verfügung.

## **Kontakte:**

### **Verena Brügger**

Fröscherengasse 2, 6244 Nebikon  
079 393 57 18

### **Margrith Buser**

Oberdorf 11, 6244 Nebikon  
062 756 12 33

### **Agi Roos**

Kapellenstrasse 2, 6244 Nebikon  
062 756 21 12



«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 Kirche in der Schweiz bieten ihren Dienst an für Gespräche, Rituale und Gottesdienste. Die Grundlage von allem ist der christliche Glaube und steht allen Menschen offen, unabhängig von ihrer Herkunft oder Religionszugehörigkeit. Seelsorge ist immer unentgeltlich.

## Hinweis:

Seelsorgliches Handeln ist nicht zu verwechseln mit psychotherapeutischem Handeln.

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

(Quelle: Wikipedia)

Die Dargebotene Hand, 143

## Kontakte:

### **Kath. Pfarrei Nebikon**

Markus Müller, Pfarreileiter

Kirchplatz 5, Nebikon, 062 756 10 22

markus.mueller@pastoralraum-mw.ch

[www.pastoralraum-mw.ch](http://www.pastoralraum-mw.ch)

### **Ref. Pfarramt Nebikon**

David van Welden, Pfarrer

In der Breiten 2, Nebikon, 062 756 21 07

david.vanwelden@reflu.ch



# Senioren im Klassenzimmer

---

## Jung und Alt begegnen sich!

In der Schule stellen ältere Menschen zweimal pro Monat in zwei bis vier Lektionen ihre Geduld, Zeit und vor allem Lebenserfahrung zur Verfügung. Diese freiwilligen Einsätze sind auf der Primarstufe der Volksschule sehr willkommen. Der Einsatz im Klassenzimmer steht Pensionierten aller Berufsgruppen offen. Viele Lehrpersonen schätzen es, wenn sie im Klassenzimmer für eine bestimmte Zeit auf eine Unterstützung zählen können. Entscheidend ist der Aufbau des gegenseitigen Vertrauens zwischen den Schulkindern, dem/der Senior/in und der Lehrperson. Die Senioren bringen Ruhe und Abwechslung in den lebhaften Schulalltag. Das Projekt bringt den beteiligten Schulen eine Bereicherung ihres Bildungsalltags.

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

### **Hinweis:**

Über die aktuelle Situation und den Bedarf wenden Sie sich doch direkt an die Schule Nebikon.

### **Kontakt:**

#### **Schule Nebikon**

sekretariat@schule-nebikon.ch

[www.schule-nebikon.ch](http://www.schule-nebikon.ch)

Sekretariat, 062 756 82 84

Mo-Morgen, Dienstag und Do-Morgen erreichbar

#### **Pro Senectute Kanton Luzern**

Fachstelle für Gemeinwesenarbeit

Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau

041 972 70 60, [willisau@lu.prosenectute.ch](mailto:willisau@lu.prosenectute.ch)



## Sicherheit im Alter

---

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

Themen wie

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

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

### **Hinweis:**

Die Broschüre können Sie sich unter [www.polizei.lu.ch](http://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](mailto:info@skppsc.ch)

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)



# Sicherheit im Strassenverkehr

Mobilität hat speziell bei Seniorinnen und Senioren 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?

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.

## Hinweis:

Informationen rund um dieses Thema finden Sie beim Touring-Club Schweiz, [www.tcs.ch](http://www.tcs.ch)

Der TCS bietet Fahrkurse für Senioren 60+ an, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) bietet einen Fahrsicherheits-Selbsttest an

Der SFV (Schweiz. Fahrlehrerverband) bietet Fahrberatung für Senioren an [www.fahrbereit.ch](http://www.fahrbereit.ch)

## Kontakte:

**Touring-Club Schweiz** 0844 888 111

**Touring-Club Luzern** 041 228 94 94  
[waldstaette@tcs.ch](mailto:waldstaette@tcs.ch)

**Schweiz. Fahrlehrerverband SFV**  
Effingerstrasse 8, 3001 Bern  
031 812 20 10, [sekretariat@fahrlehrerverband.ch](mailto:sekretariat@fahrlehrerverband.ch)



## Sicherheit zu Hause

---

Ältere Menschen unterliegen einem grossen Sturzrisiko. Zudem sind Stürze auch 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)
- Hinaufsteigen (Stühle und Tische eignen sich nicht)
- Bodenbeläge (keine rutschigen Bodenbeläge oder Teppiche)
- Rauchmelder (batteriebetriebene Rauchmelder wecken bei einem Brand schlafende Bewohner)
- Gehbereiche (mindestens 80 cm breit)
- Möbel (beim Festhalten besteht Kippgefahr)
- Badewanne und Dusche mit rutschfester Matte ausstatten
- In Nasszellen Handgriffe installieren

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

Quelle: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### Hinweis:

Die Schweizerische Beratung für Unfallverhütung bfu hat für Senior/innen verschiedene Broschüren und Handbücher erstellt. Viele davon zum Lesen oder Herunterladen finden Sie unter [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### Kontakt:

**bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung**  
Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern  
031 390 22 22  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



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](http://www.143.ch) einen wichtigen Beitrag, um Krisensituationen aufzufangen und Kurzschlusshandlungen zu verhindern.

Quelle: [www.143.ch](http://www.143.ch)

## Hinweis:

### 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

#### Kath. Pfarrei Nebikon

Markus Müller, Pfarreileiter, Kirchplatz 5, Nebikon  
062 756 10 22, [markus.mueller@pastoralraum-mw.ch](mailto:markus.mueller@pastoralraum-mw.ch)

#### Ref. Pfarramt Nebikon

David van Welden, Pfarrer, In der Breiten 2, Nebikon  
062 756 21 07, [david.vanwelden@reflu.ch](mailto:david.vanwelden@reflu.ch)

Siehe auch Seite **S Seelsorge**.



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

In einem Erstgespräch werden die Möglichkeiten der Hilfeleistung geprüft. Je nach Situation erfolgen Beratungen über das SoBZ Region Willisau-Wiggertal, wo ausgebildete Fachpersonen zur Verfügung stehen. Seniorinnen und Senioren ab Rentenalter können sich für diese Hilfestellungen direkt an die Pro Senectute wenden (siehe P wie Pro Senectute).

Die sozialen Beratungen der Gemeinde Nebikon steht der Bevölkerung unentgeltlich zur Verfügung.

## **Hinweis:**

### **Öffnungszeiten SoBZ Region Willisau**

siehe [www.sobz.ch](http://www.sobz.ch)

### **Öffnungszeiten Sozialamt Nebikon**

Mo 8.00 bis 12.00 Uhr, Mittwoch 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr,  
Termine ausserhalb der Öffnungszeiten können auf  
telefonische Voranmeldung vereinbart werden.

## **Kontakte:**

### **Gemeindeverwaltung**

Kirchplatz 1, Nebikon, 062 748 24 00



## **Spitex – für alle, die zu Hause Unterstützung brauchen**

Spitex bedeutet Spital externe Hilfe, Gesundheits- und Krankenpflege, das heisst Hilfe, Pflege und Beratung ausserhalb des Spitals oder Heimes bei Ihnen zu Hause an 365 Tagen!

Spitex unterstützt bei Krankheit, Behinderung, Gebrechlichkeit, bei Schwangerschaftskomplikationen, nach einer Geburt, während der Rekonvaleszenz und in Krisensituationen mit Abklärung, Beratung, pflegerischer und hauswirtschaftlicher Betreuung. Je nach Situation runden zusätzliche Dienste wie Palliativepflege, Psychiatriepflege, Besuchs- und Entlastungsdienst, Krankenmobilen, Fahr- oder Mahlzeitendienst das Angebot ab.

### **Hinweis:**

Die Spitex bietet sämtliche pflegerische Leistungen während 7 Tagen die Woche an. Pflegerische Massnahmen erfolgen aufgrund der ärztlichen Verordnung nach einer vorgängigen Abklärung unserer Fachperson.

### **Kontakt:**

#### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15

6244 Nebikon

062 756 40 44

[info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)



In der Sterbebegleitung geht es darum, Menschen in ihren letzten Tagen und Stunden vor ihrem Tod Beistand zu leisten. Möglicherweise ist auch eine spezielle palliativmedizinische Versorgung notwendig. Aber für Menschen im Sterbeprozess ist menschliche Zuwendung besonders wichtig. Die Diagnose einer Erkrankung die zum Tode führt wird zur Auseinandersetzung mit dem Tode selbst. Da zu sein und Schwerkranken ein wenig Zeit schenken, ist wohl die edelste Aufgabe, die Menschen übernehmen können. Die ehrenamtliche Begleitung erfordert Hingabe und schenkt Erfüllung. Palliative Care stellt die Wünsche des Kranken ins Zentrum und versucht Lebensqualität und Wohlbefinden bis zum Tod zu ermöglichen. Unterstützung während der Begleitung eines Sterbenden bieten: Palliative Care, Spitex, Psycho-Onkologie, Seelsorger und Seelsorgerinnen. Zum Abschiednehmen gehört für viele Menschen auch die religiöse Begleitung. Seelsorge begleitet Menschen und ihre Angehörigen in den unterschiedlichen Lebensphasen durch Gespräche, Rituale und Gottesdienste. Unabhängig von Herkunft oder Religionszugehörigkeit. Seelsorge ist immer unentgeltlich.

## **Begleitgruppe Santenberg und Umgebung**

- unterstützt schwer kranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase
- will DA-SEIN mit Achtsamkeit
- entlastet Angehörige und Pflegenden
- das Angebot ist kostenlos

### **Hinweis:**

Hilfe und Beratung:

#### **Spitex Nebikon-Altishofen**

Im Winkel 15, 6244 Nebikon

062 756 4044, [info@spitex-nebikon-altishofen.ch](mailto:info@spitex-nebikon-altishofen.ch)

[www.spitex-nebikon-altishofen.ch](http://www.spitex-nebikon-altishofen.ch)

### **Kontakte:**

**Kath. Pfarrei Nebikon**, Markus Müller, Pfarreileiter  
062 756 10 22, [markus-mueller@pastoralraum-mw.ch](mailto:markus-mueller@pastoralraum-mw.ch)

**Ref. Pfarramt Nebikon**, David van Welden, Pfarrer  
062 756 21 07, [david.vanwelden@reflu.ch](mailto:david.vanwelden@reflu.ch)



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

## Hinweis:

- Der Steuerklärungsdienst bietet wertvolle Entlastung durch Fachpersonen zu moderaten Preisen
- Club sixtysix-Mitglieder erhalten gegen Vorweisen des gültigen Mitgliederausweises einen Rabatt von 10 %

## Kontakte:

### **Pro Senectute Willisau**

Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau  
041 972 70 60, [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

Für Nebikon:

### **Gemeinde Nebikon**

062 748 24 00, [steueramt@nebikon.ch](mailto:steueramt@nebikon.ch)



Projekt-Sensor Suchtgefährdung im Alter ist ein Angebot zur Frühintervention bei Suchtgefährdung im Alter. Suchtprobleme bei älteren Menschen werden in der Öffentlichkeit noch kaum thematisiert. Die Folgen eines gesundheitsschädigenden Alkohol- und Medikamentenkonsums auf die Lebensqualität älterer Menschen zeigen sich häufig nur indirekt. Sozialer Rückzug wie auch die schrittweise Verschlechterung der Gedächtnisleistung oder des körperlichen Zustandes können die Folgen sein. Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, die Umstellung auf eine neue Alltagssituation und der (empfundene) Funktions- und Aktivitätsverlust sind kritische Lebensereignisse, die eine Suchtentwicklung begünstigen können.

Ziele des Projektes sind die Vernetzung der relevanten Akteure und der Support der professionellen und ehrenamtlichen Bezugspersonen, welche ältere Menschen beraten, begleiten oder betreuen.

Quelle: sensor-erkennen & handeln

## **Hinweis:**

Probleme ansprechen und Hilfe anbieten.

Die Fachstelle Akzent Prävention und Suchttherapie engagiert sich seit mehreren Jahren mit ihrem Projekt in der Früherkennung und -intervention mit Angeboten in den Bereichen Gemeinde, Freizeit, Schule und Betriebe.

## **Kontakt:**

**Akzent Prävention und Suchttherapie**  
**Projekt sensor Suchtgefährdung im Alter**

Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern

041 420 11 15

[christina.meyer@akzent-luzern.ch](mailto:christina.meyer@akzent-luzern.ch)

# Tagesbetreuung

---



Als Entlastung für pflegende Angehörige bietet das Feldheim Reiden die Möglichkeit der Tagesbetreuung an. Die zu pflegenden Seniorinnen und Senioren können tageweise die Betreuung und die Angebote im Pflegezentrum beziehen und an den Veranstaltungen soweit möglich teilnehmen.

## **Kontakt:**

### **Regionales Alters- und Pflegezentrum Feldheim**

Felheimstr. 1

6260 Reiden

062 749 49 49

[info@feldheim-reiden.ch](mailto:info@feldheim-reiden.ch)



# 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.)
- Steuer-/öffentliches Inventar
- Erbenabklärungen, Erbgangseröffnung
- Mitwirkung bei der Teilung
- Eröffnung von Verfügungen von Todes wegen
- Aufbewahrungsstelle für letztwillige Verfügungen (Testament, Erbvertrag)

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
- Aufstellung über das Nachlassvermögen (Bankauszüge)
- Allfällige Testamente, Ehe- und/oder Erbverträge
- Versicherungspolizen

## **Hinweis:**

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

[www.nebikon.ch](http://www.nebikon.ch)

## **Kontakte:**

Bitte Termin telefonisch mit dem Teilungsamt vereinbaren

### **Gemeindeverwaltung**

Kirchplatz 1, Nebikon, 062 748 24 00



Niemand beschäftigt sich gern mit dem Tod. Trotzdem ist es sinnvoll, sich Gedanken über seinen letzten Willen zu machen. Häufig werden die Anforderungen unterschätzt, die das Schreiben eines Testaments mit sich bringt. In vielen Fällen sind Testamente aus formellen Gründen unwirksam. Umso wichtiger ist es, bestimmte Regeln zu beachten und somit die Gültigkeit des Schriftstücks zu gewährleisten. Das Wichtigste auf einen Blick:

Ein Testament ermöglicht es, über Nachlass nach eigenem Wunsch zu bestimmen. Wer kein Testament hat, vermacht seinen Nachlass den gesetzlichen Erben.

## **Um ein Testament richtig zu schreiben, ist grundsätzlich Folgendes zu beachten:**

- Ein **privates Testament** muss der Erblasser handschriftlich, eigenhändig und lesbar verfassen.
- Das Testament muss das Datum und den Ort, den vollen Namen und die Unterschrift enthalten.
- Es muss klar und detailliert verfasst sein, damit es nicht zu falschen Interpretationen kommt.
- Eingesetzte Erben dürfen nur Personen sein, die zum Zeitpunkt des Erbfalls bereits leben. Ebenso können juristische Personen und Institutionen erben. Tiere allerdings nicht.
- Das **öffentliche Testament** (ZGB Art. 499) verfassen Sie nicht eigenhändig, sondern gemeinsam mit einem Notar oder einer Urkundsperson. Zum Schluss beurkunden der Notar und zwei Zeugen das Testament. Diese Zeugen dürfen weder mit Ihnen verwandt sein, noch in Ihrem Testament erwähnt werden.
- Die Zeugen bestätigen mit ihrer Unterschrift Ihre Urteilsfähigkeit, ohne den Inhalt des Testaments zu kennen.
- Das öffentliche Testament hinterlegen Sie nach Abschluss bei der zuständigen Amtsstelle, zum Beispiel dem Erbschaftsamt oder einem Notariat.

Denken Sie auch an Ihren digitalen Nachlass, denn das Internet vergisst nichts. Müssen Hinterbliebene offene Rechnungen begleichen oder Verträge kündigen, ist das ohne Passwörter oft nicht möglich.



Versuchen Sie, die kranke oder sterbende Person 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 oder die Tote betreut hat, wird sie Ihnen helfen, den oder die Tote 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. Wenn der Angehörige in Nebikon gestorben ist, melden Sie sich auf der Gemeindeverwaltung Nebikon. Die Gemeindeverwaltung nimmt dann mit dem Regionalen Zivilstandsamt Kontakt auf; auf dem Zivilstandsamt wird die Bestattungsbewilligung ausgestellt. Auf den Webseiten der Gemeindeverwaltung Nebikon und des Pfarramts Nebikon erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Todesfall.

## Hinweis:

Hier finden Sie ausführliche Checklisten:

### **Jöri Bestattungen GmbH**

Baselstrasse 3, 6252 Dagmersellen, 062 756 34 34  
info@joeri-bestattungen.ch, [www.joeri-bestattungen.ch](http://www.joeri-bestattungen.ch)

### **Egli Bestattungen**

Bahnhofstrasse 3, 6130 Willisau  
041 970 45 45, office@egli-bestattungen.ch

[www.nebikon.ch](http://www.nebikon.ch) (Todesfall)

## Kontakt:

**Kath. Pfarrei Nebikon**, Kirchplatz 5, Nebikon  
062 756 10 22

**Ref. Pfarramt Nebikon**, In der Breiten 2, Nebikon  
062 756 21 07

**Regionales Zivilstandsamt** 041 972 71 91

**Gemeindeverwaltung Nebikon**, Kirchplatz 1,  
062 748 24 00



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. Früher bekannt unter dem Namen Hilfsverein für Psychischkranke. 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 Selbständigkeit 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

Die Wohnhäuser stehen Menschen mit einer psychischen Erkrankung in erster Linie aus dem Kanton Luzern offen

## **Hinweis:**

### Ambulantes Angebot:

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

Quelle: [www.traversa.ch](http://www.traversa.ch)

## **Kontakt:**

### **Traversa Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 1, 6005 Luzern  
041 310 17 01

### **Traversa, Wohnhaus Kottenring**

Kottenring 16, 6210 Sursee  
041 922 16 60



## Turnen für Seniorinnen / Turnen für Senioren

---

Bewegung bis ins hohe Alter ist wichtig und darf nicht unterschätzt werden. Gezielte, dem Alter angepasste Übungen fördert die Gesundheit und steigert die Lebensfreude. Regelmässige Bewegung und Trainings leisten einen wichtigen Beitrag um Unfälle und Stürze zu verhindern.

«FitGym» bedeutet abwechslungsreiche Sportstunden für alle, die sich gerne in der Gruppe und indoor bewegen. Halten Sie sich fit mit Kräftigungsübungen und spielerischen Elementen. Bewegung zu Musik macht Spass und fördert die Koordination. So bleiben Sie beweglich und agil und können neue Kontakte knüpfen.

Die Turnstunden finden wöchentlich und für Frauen und Männer getrennt in der Mehrzweckhalle statt. Zeit und Datumsangabe werden im Nebiker und auf der Homepage veröffentlicht.

### **Tipps:**

Passende Kleidung, Turnschuhe. Es besteht die Möglichkeit anschliessend zu duschen.

### **Kontakte:**

#### **Marie-Theres Egli**

Grundhofstrasse 11, 6242 Wauwil  
041 980 35 07

#### **Jolanda Salmina**

Via Lungo 5, 6934 Bioggio  
076 529 37 32

#### **Aktiv 60plus**

[www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)



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 dritten Donnerstag-nachmittag führen die Tourenleiter die Gruppe über eine schöne, seniorenrechtliche Route von ca. 35 km. Das Tempo wird den Teilnehmenden angepasst. Ein Zwischenstopp ist auch immer eingeplant. Willkommen sind E-Bike-FahrerInnen, aber auch diejenigen die noch mit eigener Muskelkraft in die Pedalen treten.

Eine genaue Beschreibung der Touren und der Besammlungsort werden im Nebiker publiziert.

## **Hinweis:**

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

Helm tragen ist obligatorisch!

## **Kontakte:**

### **Beat Lütolf**

Baumacher 11  
062 756 16 04

### **Martin Schmid**

Baumacher 17  
062 756 31 76

### **Aktiv 60plus**

[www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)



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.

## Hinweis:

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

**DOCUPASS** ist bei der Pro Senectute zu beziehen und kostet Fr. 19.–. Online zu beziehen im Shop bei [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

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

## Kontakt:

### **Gemeindeverwaltung Nebikon**

062 748 24 00, Kirchplatz 1, 6244 Nebikon

[www.nebikon.ch](http://www.nebikon.ch)



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.

Gewandert wird das ganze Jahr hindurch. Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen sich die Wanderfreudigen nachmittags zu einer kleineren oder grösseren Wanderung. Während den Sommermonaten wird das gemeinsame Wandern oft auf den Vormittag verlegt. Die Wanderleiter laden jeweils zu einer gut vorbereiteten und abwechslungsreichen Tour ein, welche im Nebiker genau beschrieben ist. Die Daten für das ganze Jahr finden Sie auch im Jahresprogramm von Aktiv 60plus.

## **Hinweis:**

Mit langsamem Tempo beginnen und dann erst das Tempo erhöhen. Unbedingt genügend trinken (Fieberblasen können so vermieden werden)!

Vergessen Sie nicht das Gesicht mit einem hohen Lichtschutzfaktor einzucremen und die Lippen mit einem Fettstift zu behandeln.

## **Kontakte:**

### **John Fuchs**

Kirchstrasse 6  
062 754 11 62

### **Pia Müller**

Chriesiacher 7  
079 738 29 56

### **Aktiv 60plus**

[www.aktiv60plus-nebikon.ch](http://www.aktiv60plus-nebikon.ch)



Scheuen Sie sich nicht, mit zunehmendem Alter und wenn sich die Lebenssituation verändert, Ihre Lebens- und Wohnform (zusammen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, Ihren Angehörigen) immer wieder ehrlich zu überprüfen. Für das Wohnen im Alter steht heute eine ganze Palette von Möglichkeiten zur Verfügung: Fassen Sie Mut und setzen Sie sich damit auseinander. Sammeln Sie Informationen. Reden Sie mit Menschen, die anders wohnen und leben. Das ist immer interessant und hilft Ihnen, von vorgefassten Meinungen wegzukommen und die für Sie optimale Form zu finden.

## **Eine geeignetere Wohnung ganz in Ihrer Nähe**

Vielleicht finden Sie im selben Haus (Parterre), im Quartier oder im Dorf eine geeignete kleinere, bequemere, altersgerechtere Wohnung. So bleiben Sie in der vertrauten Umgebung und bei den Ihnen vertrauten Menschen.

## **Wohnpartnerschaften / Hausgemeinschaften / Alterssiedlungen**

Pro Senectute bietet diesbezüglich eine spezielle Beratung an. Verlangen Sie die Broschüre «Wohnen 50 plus» oder informieren Sie sich unter: [www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch)

### **Hinweis:**

Bitte beachten Sie auch die Seiten unter

**A** wie «**Alterswohnungen**» oder

**W** wie «**Wohnungen für Seniorinnen und Senioren**»

### **Kontakt:**

#### **Für Alterswohnungen der Gemeinde Nebikon**

Kurt Steiger, Bereichsleiter Soziales

062 748 24 05

[kurt.steiger@nebikon.ch](mailto:kurt.steiger@nebikon.ch)



# Wohnungen für Seniorinnen und Senioren

---

## Alterswohnungen Kirchplatz 1

Im Gebäude der Gemeindeverwaltung Nebikon gibt es für die Einwohnerinnen und Einwohner sieben 2.5-Zimmer-Alterswohnungen inklusive Lift.

Für diese Wohnungen gibt es eine Warteliste.

### **Hinweis:**

Wenn Sie sich für eine dieser Wohnungen interessieren, kontaktieren Sie bitte die Gemeindeverwaltung Nebikon.

### **Kontakt:**

#### **Gemeinde Nebikon, Kanzlei**

Kurt Steiger, Bereichsleiter Soziales

6244 Nebikon

062 748 24 05

[kurt.steiger@nebikon.ch](mailto:kurt.steiger@nebikon.ch)



Die Gemeinde Nebikon ist dem Zivilstandsamt Willisau angeschlossen.

Dienstleistungen:

- **Anordnung von Berichtigungen und Löschungen von Zivilstandsregister Einträgen**

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

- **Eintragung von ausländischen Zivilstands Ereignissen**

Prüfung, Verfügung und Beurkundung von im Ausland erfolgten Zivilstands Ereignissen (u.a. Geburt, Kindes- anerkennung, 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.

## Kontakt:

### **Regionales Zivilstandesamt Amt Willisau**

Schlossstrasse 5, 6130 Willisau

041 972 71 91

[zivilstandsamt@willisau.ch](mailto:zivilstandsamt@willisau.ch)

[www.gemeinden.lu.ch](http://www.gemeinden.lu.ch)



# DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Dieses Dokument kann als PDF heruntergeladen und ausgedruckt werden.

**Hinweis:**

Für die Vollständigkeit besteht keine Garantie.

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

Copyright by Seniorenrat Egolzwil-Wauwil,  
mit freundlicher Genehmigung Seniorenrat  
Egolzwil-Wauwil

**Kontakt Herausgeber:****Kommission für Altersfragen Nebikon**

Ursula Grob

079 283 53 19

ursulagrob@outlook.com

Letzte Aktualisierung: Oktober 2024