



GEMEINDE  
**UDLIGENSWIL**

# Angebote zum Leben im Alter 65+ in Udligenswil



# Vorwort

## **Liebe Uedligerinnen und Uedliger**

Die Gemeinde Udligenswil setzt sich dafür ein, dass die Bedürfnisse aller Generationen in Udligenswil gut abgedeckt sind. Die Dienstleistungen für die Generation 65+ sollen den spezifischen Erwartungen entsprechen und eine gute Lebensqualität sichern. Wir verstehen das Alter als Chance und unterstützen die Bevölkerung in ihren Anliegen für geeignete Wohnformen, der Teilnahme am gesellschaftlichen und politischen Leben und der Erhaltung einer höchstmöglichen Selbständigkeit.

Dafür sind einerseits verschiedene Angebote, aber auch die Information darüber nötig.

Der Kommission für Altersfragen ist es ein grosses Anliegen, über hilfreiche Adressen von Organisationen zu informieren. Die vorliegende Broschüre vermittelt einen Überblick der Angebote und gibt wertvolle Hinweise, wo Informationen und Unterstützung abgeholt werden können. Wir freuen uns, wenn dieser Inhalt Ihnen bei verschiedenen Fragestellungen nützlich ist.

Die Auflistung in dieser Broschüre ist nicht vollständig und wird laufend angepasst. Die aktuellste Version ist auf der Webseite der Gemeinde Udligenswil verfügbar [www.udligenswil.ch/de/soziales](http://www.udligenswil.ch/de/soziales). Aktuelle Informationen werden auch im monatlich erscheinenden Uedliger publiziert.

Florian Ulrich

Sozialvorsteher, Präsident Kommission für Altersfragen





# Inhaltsverzeichnis



<b>Beratungsangebote</b>	<b>6</b>
<b>Sport</b>	<b>10</b>
<b>Freizeit/Ausflüge/Anlässe</b>	<b>11</b>
<b>Kultur</b>	<b>13</b>
<b>Gesundheit/Pflegedienstleistung</b>	<b>14</b>
<b>Kulinarik</b>	<b>17</b>
<b>Religion</b>	<b>18</b>
<b>Wichtige Telefonnummern</b>	<b>19</b>

**AHV-Zweigstelle Udligenswil**

Schlössligasse 2  
6044 Udligenswil  
Tel. 041 371 13 13

Auskunft und Anmeldung für  
Versicherungsleistungen  
AHV/IV/EL

---

**Beistände Mandatszentrum KES  
Luzern-Land**

Platz 10  
6039 Root D4  
Tel. 041 455 04 28

Berufsbeistände  
Vertretung bei Handlungsunfähigkeit  
Personen- und Vermögenssorge

---

**Caritas Luzern**

Brünigstrasse 25  
6005 Luzern  
mail@caritas-luzern.ch  
www.caritas-luzern.ch  
Tel. 041 368 51 00

Sozial- und Schuldenberatung  
Vorsorgeberatung der Caritas  
Wohnungsräumungen Abhol- und  
Entsorgungsservice und Wohnungs-  
anpassungen

---

**Demenz  
Der rote Faden**

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

Stiftung für Menschen mit Demenz und  
ihre Angehörigen  
Beratung und Kurse zum Umgang mit Demenz

---

**Diabetes-Gesellschaft**

Falkengasse 3  
6004 Luzern  
info@diabeteszentralschweiz.ch  
www.diabeteszentralschweiz.ch  
Tel. 041 370 31 32

Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Diabetes- und Ernährungsberatung

---

**Gesundheits-Center  
Hermap AG**

Neuhaltenstrasse 1  
6030 Ebikon  
info@hermap.ch  
www.hermap.ch  
Tel. 041 444 10 20

Gesundheits-Center Hermap AG  
Verkauf und Beratung bei Hilfsmitteln zum  
Thema Beweglichkeit, Homecare, Mobilität,  
therapeutische Geräte

---

# Beratungsangebote

## **Hindernisfrei Bauen Luzern**

Sternmattstrasse 50  
6005 Luzern  
info@hblu.ch  
www.bauberatung-luzern.ch  
Tel. 041 360 79 88

Beratung für bauliche Anpassungen

## **Hörberatung pro audito Luzern**

Hirschmattstr. 35, 6003 Luzern  
www.proaudito-luzern.ch  
Tel. 041 210 12 07

Sozialberatungsstelle für Hörbehinderte  
Beratung und Kurse für Personen mit  
Hörproblemen

## **KESB Luzern-Land**

Platz 10  
6039 Root D4  
info@kesblula.ch  
www.kesblula.ch  
Tel. 041 455 45 45

Erwachsenen- und Kinderschutzbehörde

## **Kommission für Altersfragen Udligenswil**

Sozialvorsteher Florian Ulrich  
sozialvorsteher@udligenswil.ch  
Tel. 041 375 61 31

Die Kommission organisiert verschiedene Anlässe und Ausflüge und ist ein beratendes Organ des Gemeinderates. Anregungen und Wünsche nimmt die Kommission gerne entgegen.

## **Krebsliga Zentralschweiz**

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
www.krebsliga.info  
Tel. 041 210 25 50

Beratung und Unterstützung bei Krebsdiagnosen

## **Lungenliga Zentralschweiz**

Schachenstrasse 9  
6030 Ebikon  
www.lungenliga.ch  
Tel. 041 429 31 10

Beratung und Betreuung von Menschen mit Atembeschwerden und Lungenproblemen

# Beratungsangebote

## **MS-Gesellschaft**

Josefstrasse 129  
8031 Zürich  
www.multiplesklerose.ch  
Tel. 043 444 43 43

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft  
Beratung bei Fragen rund um die Krankheit

## **Paraplegie ParaHelp**

Guido A. Zäch-Strasse 1  
6207 Nottwil  
spz@paraplegie.ch  
www.paranet.ch  
Tel. 041 939 60 60

Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung  
Beratung bei Lähmungen aller Art

## **Pflegeheime Verband Curaviva Luzern**

Postfach 40  
6404 Greppen  
www.curaviva-lu.ch  
Tel. 041 511 50 10

Kantonalverband der Pflegeheime Luzern  
Allgemeine Informationen über Alters- und  
Pflegeheime  
Informationen zu freien Plätzen

## **Pro Senectute Luzern**

Taubenhausstrasse 16  
6006 Luzern  
www.lu.pro-senectute.ch  
Tel. 041 226 11 88

Beratung bei Alters- und Pflegeheimen  
Finanz- und Rechtsberatung  
Ortsvertretung Udligenswil: Beatrice Brunner  
Tel. 079 931 55 91

## **Rheumaliga**

Dornacherstrasse 14  
6003 Luzern www.rheumaliga.ch/luownw  
Tel. 041 377 26 26

Beratung und Kurse für Rheumapatienten

## **Sehbehinderung Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz**

Maihofstrasse 95c  
6002 Luzern  
info@fs-z.ch  
www.fs-z.ch  
Tel. 041 485 41 41

Kompetenzzentrum für Menschen mit  
eingeschränktem Sehvermögen in der  
Zentralschweiz



# Beratungsangebote

**Sozialdienst Adligenswil,  
Udligenswil, Meierskappel**

Dorfstrasse 4  
6043 Adligenswil  
soziales@adligenswil.ch  
Tel. 041 375 77 44

---

Beratung und Unterstützung bei persönlichen  
und finanziellen Schwierigkeiten

**Suchtberatung  
SoBZ Sozial**

Beratungszentrum  
Obergrundstrasse 49  
6003 Luzern  
www.sobz.ch  
Tel. 041 249 30 60

---

Fachstelle für Menschen mit auffälligem  
Konsumverhalten  
Beratung bei Suchtmittel aller Art

**Todesfall – was tun**

Gemeindeverwaltung  
Schlössligasse 2  
6044 Udligenswil  
www.udligenswil.ch  
Tel. 041 371 13 13

---

Das Merkblatt «Was ist zu tun bei einem Todesfall»  
ist auf der Webseite [www.udligenswil.ch](http://www.udligenswil.ch) unter  
Verwaltung/Reglemente/Merkblätter zu finden

## **Männerriege**

Heidy Henseler  
heidy.gym@bluewin.ch  
Tel. 041 371 02 74

Turnen für Männer  
Donnerstag 19:15 Uhr  
Vom Sportverein organisiert

---

## **Meditation mit Entspannungsübungen**

Sabine Wyssbrod  
Tel. 041 371 19 79

Jeweils 14:00 Uhr bei Sabine Wyssbrod

---

## **Rückengymnastik**

Heidy Henseler  
heidy.gym@bluewin.ch  
www.sky-gym.ch  
Tel. 041 371 02 74

Rückengymnastik für jedes Alter  
Dienstag 19:00 Uhr oder 20:00 Uhr  
Donnerstag 9:30 Uhr

---

## **Seniorenturnen**

Julia Fischer  
Tel. 041 371 08 27

Mittwoch von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr im  
Bühlmattsaal

---

## **Pro Senectute Luzern**

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
www.lu.pro-senectute.ch  
Tel. 041 226 11 99

Verschiedene Sport und Bewegungskurse

---

## **Walking Gruppe**

Annemarie Stalder  
Grossmattweg 1  
6044 Udligenswil  
Tel. 041 371 16 28

Walking Gruppe für Seniorinnen und Senioren

---

## **FrauenNetz Udligenswil**

Regula Glanzmann  
fn-kurse@bluewin.ch  
Tel. 041 371 20 20

Verschiedene Anlässe des FrauenNetzes  
Udligenswil über das ganze Jahr hinweg  
Teilweise generationenübergreifend

---

## **Freiwilligenarbeit win60plus**

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
www.win60plus.ch  
Tel. 041 210 53 70

Vermittlung von Freiwilligenarbeit

---

## **Frühstück 60plus**

Reformierte Kirche  
Petra Müller  
petra.mueller@lu.ref.ch  
Tel. 041 370 49 61

Gemeinsam in den Wochenstart  
1x im Monat ein gemeinsames Frühstück für  
über 60-Jährige  
ökumenischer Anlass

---

## **Gemeindeferien**

Reformierte Kirche  
Petra Müller  
petra.mueller@lu.ref.ch  
Tel. 041 370 49 61

1 Woche generationenübergreifende  
Gemeindeferien der reformierten Kirche

---

## **Gemeindeferien 60plus**

Reformierte Kirche  
Petra Müller  
petra.mueller@lu.ref.ch  
Tel. 041 370 49 61

1 Woche Gemeindeferien der reformierten Kirche

---

## **Pastoralraumreise kathol. Kirche**

Ruedy Sigrist  
ruedy.sigrist@kpm.ch  
Tel. 041 371 02 20

1 Woche Ferienreise der katholischen  
Kirche Pfarreien Meggen-Adligenswil-Udligenswil

---

## **Pro Senectute Luzern**

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
www.lu.pro-senectute.ch  
Tel. 041 226 11 99

Verschiedene Ferien- und Freizeitangebote

---

# Freizeit/Ausflüge/Anlässe

## **Seniorenadvent**

FrauenNetz Udligenswil  
www.frauennetz-udligenswil.ch

1x jährlich Adventsfeier

---

## **Seniorenausflug**

Kommission für Altersfragen  
Sozialvorsteher Florian Ulrich  
sozialvorsteher@udligenswil.ch  
Tel. 041 375 61 31

Jährlicher Ausflug organisiert durch die  
Kommission für Altersfragen

---

## **Seniorenfasnacht**

FrauenNetz Udligenswil  
www.frauennetz-udligenswil.ch

1x jährlich Fasnachtsnachmittag

---

## **60plus**

Reformierte Kirche  
Petra Müller  
petra.mueller@lu.ref.ch  
Tel. 041 370 49 61

Ökumenisches Angebot für über 60-Jährige  
Ausflüge, Referate, Themenanlässe

**KulturLegi Zentralschweiz**

Brünigstrasse 25  
6002 Luzern  
kulturlegi@caritas-luzern.ch  
Tel. 041 368 52 22

Rabatt auf kulturelle Angebote für  
Menschen mit schmalem Budget  
Caritas Luzern

**Kulturverein Udligenswil**

[www.kulturverein-udligenswil.ch](http://www.kulturverein-udligenswil.ch)

Förderung und Bereicherung des kulturellen  
Lebens in Udligenswil  
Veranstaltungen, Referate, etc.

**Offener Bächli-Treff**

Am Bächli 2  
6044 Udligenswil  
[www.wab-udligenswil.ch](http://www.wab-udligenswil.ch)  
Tel. 041 371 15 15

Montagnachmittag und Donnerstagnachmittag  
zum Jassen, Plaudern, Kaffeetrinken

**Pro Senectute Luzern**

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
[www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)  
Tel. 041 226 11 99

Kurse, Referate, Bildungsangebote in allen  
Bereichen

**Senioren-Universität Luzern**

Schweizerhofquai 2  
6004 Luzern  
[www.sen-uni-lu.ch](http://www.sen-uni-lu.ch)  
Tel. 041 410 22 71

Zu verschiedenen Themen Vorträge, Seminare,  
Exkursionen  
Sprachkurse

## **Besuchsdienst**

Ökumenischer Besuchsdienst  
Brigitte Glur  
brigitte.glur@kpm.ch  
Tel. 041 371 02 20  
Petra Müller  
petra.mueller@lu.ref.ch  
Tel. 041 370 49 61

Freiwilliger Besuchsdienst  
Regelmässige Besuche zu Hause  
Keine Unterstützung im Haushalt oder Pflegedienst,  
kein Transportdienst

## **Besuchsdienst**

Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz  
Wesemlinrain 3c  
6006 Luzern  
www.besuchsdienst-is.ch  
Tel. 041 417 12 30

Besuchs- und Begleitdienst  
Besuche zu Hause oder im Heim  
Mithilfe im Haushalt im kleinen Mass  
Versorgung von Pflanzen und Tieren bei  
Ferienabwesenheit

## **Caritas Luzern**

Brünigstrasse 25  
6002 Luzern  
mail@caritas-luzern.ch  
www.caritas-luzern.ch  
Tel. 041 368 51 00

Sterbebegleitung, Begleitung in der letzten  
Lebensphase

## **Demenz**

### **Der rote Faden**

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

Stiftung für Menschen mit Demenz und ihre  
Angehörigen  
Tagesaufenthalte für Demenzkranke

## **Hausarztpraxis Udligenswil**

Dorfstr. 21  
6044 Udligenswil  
praxis.udligenswil@hin.ch  
Tel. 041 371 14 14

Arztpraxis in Udligenswil



# Gesundheit/Pflegedienstleistung

## **Pflegeheime Verband**

### **Curaviva Luzern**

Postfach 40  
6404 Greppen  
[www.curaviva-lu.ch](http://www.curaviva-lu.ch)  
Tel. 041 511 50 10

Kantonalverband der Pflegeheime Luzern  
Allgemeine Informationen über Alters- und  
Pflegeheime

## **Podologie**

Barbara Wicki  
Schönaumatt 2  
6044 Udligenswil  
Tel. 041 371 09 66

Podologie Praxis Barbara Wicki

## **Pro Senectute Luzern**

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
[www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)  
Tel. 041 211 25 25

Entlastung und Unterstützung im Alltag  
Hilfe bei Haus- und Gartenarbeit  
Besuche, Begleitung und Transport  
Pflege von Haustieren und Pflanzen

## **Spitex Rental plus**

Wydenhofstrasse 6  
6030 Ebikon  
[www.spitexrentalplus.ch](http://www.spitexrentalplus.ch)  
Tel. 041 444 10 90

Pflegedienstleistungen zu Hause  
Fahrdienst der Spitex Rental plus  
Haushaltshilfe

## **SRK – Schweizerisches**

### **Rotes Kreuz**

Maihofstrasse 95 c  
6002 Luzern  
[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)  
Tel. 041 211 25 25

Besuchs- und Begleitdienst  
Entlastungsdienst  
Kurse für pflegende Angehörige  
Fahrdienst

## **SRK-Notruf**

Maihofstrasse 95c  
6006 Luzern  
[notruf@srk-luzern.ch](mailto:notruf@srk-luzern.ch)  
[www.srk-luzern.ch/notruf](http://www.srk-luzern.ch/notruf)  
Tel. 041 418 70 11

Notrufknopf des Roten Kreuzes  
Beratung und Einrichtung des SRK-Notrufsystems

# Gesundheit/Pflegedienstleistung

**Sterbebegleitung Region Rigi**

[www.sterbebegleitung-rigi.ch](http://www.sterbebegleitung-rigi.ch)

Tel. 079 296 80 03

Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden  
besonders nachts

Entlastung und Unterstützung von Angehörigen

---

**Transport****Rollstuhltaxi Lu-Tixi**

Ebenastrasse 22, 6048 Horw

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

Tel. 041 240 37 37

Transport für Personen mit (Geh-) Behinderungen  
Personen im Rollstuhl

---

**Wohnen am Bächli AG**

am Bächli 2

6044 Udligenswil

[www.wab-udligenswil.ch](http://www.wab-udligenswil.ch)

Tel. 041 371 15 15

Alterswohnungen und Pflegewohnungen in  
Udligenswil

---

## **Mittagstisch am Bächli**

Am Bächli 2  
6044 Udligenswil  
[www.wab-udligenswil.ch](http://www.wab-udligenswil.ch)  
Tel. 041 371 15 15

Mittagstisch für Personen im Alter von 65+  
Am 1. und 3. Dienstag im Monat im Bächli-Treff

## **Mittagstisch des FrauenNetzes Udligenswil**

Therese Meier-Hofmann  
[www.frauennetz-udligenswil.ch](http://www.frauennetz-udligenswil.ch)  
Tel. 076 340 48 48

Generationenübergreifender Mittagstisch  
1x im Monat

## **Mahlzeitendienst Pro Senectute Luzern**

Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
[www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)  
Tel. 041 211 25 25

Mahlzeitendienst  
Lieferung von gesunden und abwechslungsreichen  
Mahlzeiten

## **Mahlzeitendienst Spitex Rontal plus**

Wydenhofstrasse 6  
6030 Ebikon  
[www.spitexrontalplus.ch](http://www.spitexrontalplus.ch)  
Tel. 041 444 10 90

Mahlzeitendienst  
Täglich frisch zubereitete Mittagsmenüs werden  
nach Hause geliefert

---

## **Gottesdienst im Bächli-Treff**

Brigitte Glur  
brigitte.glur@kpm.ch  
www.kpm.ch  
Tel. 041 371 02 20

Jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat  
und jeweils am 1. Freitag im Monat  
(Herz-Jesu-Freitag)  
10:00 Uhr katholischer Gottesdienst im  
Bächli-Treff

---

## **Rosenkranz im Bächli-Treff**

Brigitte Glur  
brigitte.glur@kpm.ch  
www.kpm.ch  
Tel. 041 371 02 20

Jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat  
10:00 Uhr Rosenkranzgebet im Bächli-Treff

---

## **Seelsorge der katholischen Kirche**

Brigitte Glur  
brigitte.glur@kpm.ch  
www.kpm.ch  
Tel. 041 371 02 20

Seelsorge durch die Pfarrei St. Oswald, Udligenswil

---

## **Seelsorge der reformierten Kirche**

Pfarrei Meggen  
Tel. 041 377 14 55

Seelsorge durch die Pfarrei Meggen und  
Udligenswil

---

## **Sterbebegleitung der katholischen Kirche**

Brigitte Glur  
brigitte.glur@kpm.ch  
www.kpm.ch  
Tel. 041 371 02 20

Nach Wunsch mit Krankensalbung

---

## **Wöchentlicher Gottesdienst**

Kirche St. Oswald  
6044 Udligenswil

Sonntagsgottesdienst in der Kirche St. Oswald  
Sonntag 9:30 Uhr

---

Mehr Informationen zu den Angeboten der katholischen Kirche finden Sie im Pfarreiblatt,  
welches zweiwöchentlich erscheint oder auf der Webseite [www.kpm.ch](http://www.kpm.ch)

Mehr Informationen zu den Angeboten der reformierten Kirche finden Sie auf der Webseite  
[www.reflu.ch/meggen-adligenswil-udligenswil](http://www.reflu.ch/meggen-adligenswil-udligenswil)

---

# Wichtige Telefonnummern



<b>Europäische Notrufnummer</b>	<b>112</b>
<b>Polizei</b>	<b>117</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>
<b>Sanität/Ambulanz</b>	<b>144</b>
<b>Rettungsflugwacht REGA</b>	<b>1414</b>
<b>Vergiftungsnotfälle</b>	<b>145</b>
<b>Die dargebotene Hand</b>	<b>143</b>
<b>Ärztlicher Notfalldienst Kanton Luzern</b>	<b>0900 11 14 14</b>
<b>Notfalldienst Kantonsspital Luzern</b>	<b>0900 11 14 14</b>
<b>Notfalldienst Klinik St. Anna</b>	<b>041 208 44 44</b>
<b>Augenärztlicher Notfalldienst</b>	<b>0900 466 466</b>
<b>Hausarztpraxis Udligenswil</b>	<b>041 371 14 14</b>
<b>Tierarztpraxis Udligenswil</b>	<b>041 371 10 20</b>
<b>Polizei-posten Adligenswil</b>	<b>041 289 26 80</b>
<b>Bäuerliches Sorgentelefon</b>	<b>041 820 02 15</b>
<b>Katholische Pfarramt Udligenswil</b>	<b>041 371 02 20</b>
<b>Reformiertes Pfarramt Meggen und Udligenswil</b>	<b>041 377 14 55</b>
<b>Gemeindeverwaltung Udligenswil</b>	<b>041 371 13 13</b>
<b>Sozialdienst Adligenswil, Udligenswil, Meierskappel</b>	<b>041 375 77 44</b>



GEMEINDE **UDLIGENSWIL**

Sozialamt  
Schlössligasse 2  
6044 Udligenswil  
Tel. 041 371 13 13  
info@udligenswil.ch  
www.udligenswil.ch