



## Auswahlangebot speziell

ALPHABETISCH

THEMATISCH farblich:

Alltag

**Freizeit: körperliche Aktivität für Senioren** (siehe auch Angebot der diversen Sportvereine)

**Freizeit: Basteln&Werken** (siehe auch Angebote der FrauenRuswil, Kreativworkshops RusWärch, Privater zB."Werken in der Wöschhütte" )

**Freizeit: Spirituelles, Intellektuelles, Kulturelles, Musisches, Kulinarisches** (siehe auch Angebote diverser Musik-, Theater- und Kulturvereine, FrauenRuswil)

**KALENDARISCH** siehe Jahresplanung Senioren Ruswil auf [www.ruswil.ch](http://www.ruswil.ch) > Bildung&Gesellschaft > Alter > Jahresprogramm

Siehe auch [www.ruswil.ch](http://www.ruswil.ch) > Freizeit&Tourismus > Vereine oder Vereinsverzeichnis in der Agenda KONKRET (129 Vereine gelistet)

| Angebot                      | Institution/Verein | email Kontaktperson                                                                                          | Homepage-Link (falls                                                                        |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| AquaFit                      | Pro Senectute      | Anita Wolfisberg 041 495 29 80                                                                               |                                                                                             |
| Basteln/Werken für Enkel     | RusWärch           | <a href="mailto:bernadette.stäger@ruswärch.ch">bernadette.stäger@ruswärch.ch</a>                             | <a href="http://www.ruswärch.ch">www.ruswärch.ch</a> > Kreativworkshops                     |
| Begegnung am 8. am 8i im 10i | FrauenRuswil       | <a href="mailto:martina.barmettler@frauenruswil.clubdesk.ch">martina.barmettler@frauenruswil.clubdesk.ch</a> |                                                                                             |
| Begegnung Einfach Lokal      | URIG               | <a href="mailto:kontakt@einfach-lokal.ch">kontakt@einfach-lokal.ch</a>                                       | <a href="http://www.einfach-lokal.ch">www.einfach-lokal.ch</a>                              |
| Begegnung Jass-/Spieleabend  | FrauenRuswil       | <a href="mailto:martina.barmettler@frauenruswil.clubdesk.ch">martina.barmettler@frauenruswil.clubdesk.ch</a> | <a href="http://www.frauenruswil.ch">www.frauenruswil.ch</a> > Kurse&Events, Jahresprogramm |
| Bergwandernwandern 60+       | Skiklub Alpina     | <a href="mailto:bergwandern60plus@bluewin.ch">bergwandern60plus@bluewin.ch</a>                               | <a href="http://www.skiklubalpina.ch">www.skiklubalpina.ch</a> > Aktivitäten > Wandern 60+  |

| Angebot                                | Institution/Verein       | email Kontaktperson                         | Homepage-Link (falls                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fahrdienst allgemein                   | SRK Luzern               | info@srk-luzern.ch                          | www.srk-luzern.ch                                                                           |
| Fahrdienst Az-Besuch, Therapie, Kur    | Spitex                   | info@spitex-ruswil.ch                       | www.spitex-ruswil.ch                                                                        |
| Hand, Herz & Kreativität               | FrauenRuswil             | martina.barmettler@frauenruswil.clubdesk.ch | www.frauenruswil.ch > Kurse&Events, Jahresprogramm                                          |
| Hobbywerkstatt offen                   | RusWärch                 | lukas.schmid@ruswarch.ch                    | www.ruswarch.ch > Kalender > öffentliche Werkstatt                                          |
| Kirchenkonzerte                        | KirchenKonzerte Ruswil   | priska.zettel@pastoralraum-rw.ch            | www.kirchenkonzerte-ruswil.ch                                                               |
| Krankmobiliar Vermietung               | AWZ                      | info@awz-ruswil.ch                          | www.awz-ruswil.ch > Angebote                                                                |
| Lauftreff                              | Swiss Lauftreff          | d-albisser@bluewin.ch                       |                                                                                             |
| Lesekreis                              | Senioren Aktiv           | louisewillmann@bluewin.ch                   | www.ruswil.ch > Themen > Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale Institutionen > Senioren Aktiv |
| Linedance                              | Senioren Aktiv           | d.helfenstein@gmx.ch                        | www.ruswil.ch > Themen > Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale Institutionen > Senioren Aktiv |
| Mahlzeitendienst                       | AWZ                      |                                             | www.awz-ruswil.ch > Angebote                                                                |
| MehrWert (Erwachsenen-Glaubensbildung) | Pastoralraum             |                                             | pfarrei-ruswil@pastoralraum-rw.ch > Angebote > Erwachsene                                   |
| Mittagstisch                           | AWZ / Restaurant ZYTLOS  |                                             | www.awz-ruswil.ch > Angebote                                                                |
| Mittagstisch für Senioren              | Pfarrei                  | judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch           | pfarrei-ruswil@pastoralraum-rw.ch > Angebote > Senioren                                     |
| Mittagstisch Zwischenhalt              | EGW Ruswil               | heidi.estermann@outlook.com                 |                                                                                             |
| Naturschutz                            | Naturschutzverein Ruswil | info@nv-ruswil.ch                           | www.nv-ruswil.ch                                                                            |
| Nordic-Walking                         | Senioren Aktiv           | mar-oberholzer@bluewin.ch                   | www.ruswil.ch > Themen > Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale Institutionen > Senioren Aktiv |
| Pro Senectute Individualberatung       | Pro Senectute Ruswil     | theres.studer@outlook.com                   |                                                                                             |
| Pro Senectute Sozialberatung           | Pro Senectute Willisau   | willisau@lu.prosenectute.ch                 |                                                                                             |

| Angebot                                                                                                      | Institution/Verein   | email Kontaktperson               | Homepage-Link (falls                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pro Senectute Wissen<br>(Sozialversicherungen,<br>Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag,<br>Vollmacht)         | Pro Senectute Ruswil | theres.studer@outlook.com         | <a href="http://www.ruswil.ch">www.ruswil.ch</a> > Verwaltung ><br>Sachbereiche > Alters- und<br>Freiwilligenarbeit > Publikationen ><br>Jahresprogramm |
| Qi Gong                                                                                                      | Senioren Aktiv       | kellerfe@epost.ch                 | <a href="http://www.ruswil.ch">www.ruswil.ch</a> > Themen ><br>Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale<br>Institutionen > Senioren Aktiv                    |
| Repair Café Ruswil                                                                                           | RusWärch             | markus.lana@ruswarch.ch           | <a href="http://www.repair-cafe.ch">www.repair-cafe.ch</a> > ruswil                                                                                     |
| Seniorenferien, Seniorenausflüge                                                                             | Pfarrei              | judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch | pfarrei-ruswil@pastoralraum-rw.ch ><br>Angebote > Senioren                                                                                              |
| Seniorenseelsorge (Wallfahrt, Besuch-<br>angebote, Trauerbegleitung, Kranken-<br>ölung, Spitalseelsorge,...) | Pfarrei              | judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch | pfarrei-ruswil@pastoralraum-rw.ch ><br>Angebote > Senioren                                                                                              |
| Seniorenturnen                                                                                               | Pro Senectute        | rita.lengwiler@datazug.ch         |                                                                                                                                                         |
| Sturzprävention (sicher durch den Alltag)                                                                    | Rheumaliga Schweiz   | info@rheumaliga.ch                | <a href="http://www.rheumaliga.ch">www.rheumaliga.ch</a> > persönliche<br>Sturzprävention zuhause                                                       |
| Singen                                                                                                       | Senioren Aktiv       | franz-stocker@gmx.net             | <a href="http://www.ruswil.ch">www.ruswil.ch</a> > Themen ><br>Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale<br>Institutionen > Senioren Aktiv                    |
| Spiel- + Plaudernachmittag                                                                                   | Pfarrei              | judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch | pfarrei-ruswil@pastoralraum-rw.ch<br>> Angebote > Senioren                                                                                              |
| Velofahren                                                                                                   | Senioren Aktiv       | walter.rubi@bluewin.ch            | <a href="http://www.ruswil.ch">www.ruswil.ch</a> > Themen ><br>Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale<br>Institutionen > Senioren Aktiv                    |
| Wandern                                                                                                      | Senioren Aktiv       | toalbisser@bluewin.ch             | <a href="http://www.ruswil.ch">www.ruswil.ch</a> > Themen ><br>Soziales/Alter/Gesundheit > Soziale<br>Institutionen > Senioren Aktiv                    |
| Wäscheservice                                                                                                | AWZ                  | info@awz-ruswil.ch                | <a href="http://www.awz-ruswil.ch">www.awz-ruswil.ch</a> > Angebote                                                                                     |