



Wegweiser Alter

Für Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Interessierte
im Altersbereich





Vorwort

Willkommen bei Kompass Alter – Ihre Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden

Das Älterwerden bringt viele Fragen mit sich: Wie möchte ich in Zukunft wohnen? Welche Unterstützung gibt es für den Alltag? Wo finde ich Hilfe bei Pflege- und Betreuungsfragen? Welche Freizeit-, Bewegungs- und Kursangebote gibt es in meiner Region? Genau hier setzt **Kompass Alter** an.

Als Teil des Sozialraumkonzepts im Rahmen des Projekts Stöcklimatt wurde diese Anlaufstelle für die Gemeinden Aesch LU, Ermensee, Hitzkirch und Schongau geschaffen. Sie dient als Informationsdrehscheibe für ältere Menschen und ihre Angehörigen und unterstützt bei der Suche nach passenden Lösungen – individuell, unabhängig und persönlich. Wir vernetzen Sie mit professionellen und freiwilligen Dienstleistern, beraten zu Wohnformen im Alter und koordinieren Unterstützungsangebote.

Diese Broschüre, der **Wegweiser**, bietet Ihnen eine erste Orientierung. Sie enthält die wichtigsten Kontaktadressen und Informationen rund um das Alter, damit Sie schnell und unkompliziert die richtigen Ansprechpersonen finden.

Unser Ziel ist es, dass Sie gut informiert und selbstbestimmt die besten Entscheidungen für Ihre Zukunft treffen können. **Kompass Alter – weil der richtige Weg zählt.**

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 3 |
| Inhaltsverzeichnis | 4 |
| Notfallnummern | 5 |
| Gremien der Alterspolitik | 6 |
| Fachstellen | 7 |
| Betreuung und Unterstützung | 11 |
| Pflege, Gesundheit und Hilfsmittel | 13 |
| Freizeit-, Bewegungs- und Kursangebote | 15 |
| Religionsgemeinschaften | 19 |
| Freiwilligenarbeit | 20 |
| Stichwortverzeichnis | 21 |
| Impressum | 23 |

Notfallnummern

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 144 | Sanitätsnotruf, Rettungsdienst |
| 117 | Polizei Notruf |
| 118 | Feuerwehr Notruf |
| 145 | Vergiftungsfälle- und verdacht |
| 1414 | Rettungsflugwacht REGA |
| 143 | Die Dargebotene Hand |

Gremien der Alterspolitik

Sozialvorsteherin Aesch

041 917 13 46

Beata Frischkopf
Gemeindeverwaltung, Kreuzplatz 1, 6287 Aesch
beata.frischkopf@aescht-lu.ch | www.aesch-lu.ch

Sozialvorsteher Ermensee

041 917 23 07

Markus Fehr
Gemeindeverwaltung, Schulhausstrasse 16, 6294 Ermensee
markus.fehr@ermensee.ch | www.ermensee.ch

Sozialvorsteher Hitzkirch

041 919 70 42

Lukas Elmiger
Gemeindehaus, Luzernerstrasse 8, 6285 Hitzkirch
lukas.elmiger@hitzkirch.ch | www.hitzkirch.ch

Sozialvorsteher Schongau

058 670 62 98

Ivo Gerig
Gemeindeverwaltung, Schulweg 2, 6288 Schongau
ivo.gerig@schongau.ch | www.schongau.ch

Fachstellen



Céline Heer
c/o Chrüz matt
Postfach 309
Cornelistrasse 3
6285 Hitzkirch

041 919 95 95
info@kompass-alter.ch
www.kompass-alter.ch

Öffnungszeiten:
Dienstag 09:00-12:00 Uhr | 13:30-15:30 Uhr



Bei Kompass Alter finden Sie leicht zugängliche Informationen zu wichtigen Themen des Älterwerdens – ob zu Wohnen, Gesundheit, Betreuung, Freiwilligenarbeit, Alltagsgestaltung oder Finanzen. Wir bieten Ihnen Erstberatungen an und unterstützen Sie dabei, passende Angebote und Lösungen zu finden.

AHV-Zweigstelle Aesch **041 917 13 46**

Kreuzplatz 1, 6287 Aesch
sandra.schmid@aes-ch-lu.ch
www.aesch-lu.ch/aemter/600

AHV-Zweigstelle Ermensee **041 917 23 10**

Schulhausstrasse 16, 6294 Ermensee
gemeindeverwaltung@ermensee.ch
www.ermensee.ch/aemter/5046

AHV-Zweigstelle Hitzkirch **041 919 70 30**

Luzernerstrasse 8, 6285 Hitzkirch
julia.brunner@hitzkirch.ch
www.hitzkirch.ch/verwaltung-abteilungen

AHV-Zweigstelle Schongau **058 670 62 88**

Schulweg 2, 6288 Schongau
einwohnerkontrolle@schongau.ch
www.schongau.ch/verwaltung/einwohnerkontrolle-ahv-zweigstelle

Alzheimer Luzern **041 210 82 82**

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
infostelle@alz.ch | www.alzheimer-schweiz.ch

Beratung Schwerhörige und Gehörlose **041 317 31 10**

Horwerstrasse 81, 6005 Luzern
zentralschweiz@bfsug.ch | www.bfsug.ch

Bezirksgericht **041 228 36 50 | 041 228 36 53**

Bellevuestrasse 6, 6280 Hochdorf (Abt. I + II)
Hohenrainstrasse 8, 6280 Hochdorf (Abt. III)
www.gerichte.lu.ch

diabeteszentralschweiz **041 370 31 32**

Falkengasse 3, 6004 Luzern
info@diabeteszentralschweiz.ch | www.diabeteszentralschweiz.ch

FABIA Kompetenzzentrum Migration **041 360 07 22**

Tribschenstrasse 78, 6005 Luzern
info@fabialuzern.ch | www.fabialuzern.ch

**Fachstelle Hörsehbehinderung
und Taubblindheit SZBLIND** **041 227 20 50**

Obergrundstrasse 65, 6003 Luzern
information@szblind.ch | www.szblind.ch

Fachstelle Schuldenfragen **041 211 00 18**

Weinmarkt 20, 6004 Luzern
info@schuldenberatung-luzern.ch
www.schuldenberatung-luzern.ch

Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz **041 485 41 41**

Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern
fsz@sbv-fsa.ch | www.fs-z.ch

Krebsliga Zentralschweiz **041 210 25 50**

Löwenstrasse 3, 6004 Luzern
info@krebssliga.info | www.zentralschweiz.krebssliga.ch

Lungenliga Zentralschweiz **041 429 31 10**

Industriestrasse 12, 6210 Sursee
Mooshüslistrasse 14, 6032 Emmen
info@lungenliga-zentralschweiz.ch | www.lungenliga.ch

Multiple Sklerose Gesellschaft **0844 674 636**

MS Sozialberatung: Luzerner Kantonsspital MS-Zentrum (Haus 10),
Spitalstrasse, 6000 Luzern 16
info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch

**Nationales Kompetenzzentrum –
Alter ohne Gewalt** **0848 00 13 13**

info@alterohnegewalt.ch | www.alterohnegewalt.ch

Pro Senectute **041 268 60 90**

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
emmen@lu.prosenectute.ch | www.lu.prosenectute.ch
Sozialberatung (Standort Hitzkirch oder Hausbesuche)

Rheumaliga Luzern und Unterwalden **041 220 27 95**

Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern
rheuma.luuw@bluewin.ch | www.rheumaliga.ch

Stiftung der rote Faden **041 240 70 44**

Bramberghöhe 4, 6004 Luzern
info@derrotefaden.ch | www.derrotefaden.ch
Demenzberatung

WAS wirtschaft arbeit soziales **041 209 00 00**

Würzenbachstrasse 8, 6000 Luzern
www.was-luzern.ch

Zentrum für Soziales **041 914 31 31**

Bankstrasse 3b, 6281 Hochdorf
hochdorf@zenso.ch | www.zenso.ch
Vorsorgedokumente, Beistandschaften, Sozialberatung

Betreuung und Unterstützung

60aktiv **041 917 23 53**

Margrit Richli
organisation@60aktiv.ch | www.60aktiv.ch
Administrative Unterstützung, Fahrdienst, Begleitdienst,
Besuchsdienst, Haushaltshilfe, Haustierbetreuung

Caritas Markt Luzern-Emmenbrücke **041 368 51 60**

Gerliswilstrasse 42, 6020 Emmenbrücke
mail@caritas-zentralschweiz.ch | www.caritas-markt.ch
Abgabe Lebensmittel, Haushalts- und Hygieneprodukte

Chrüz matt Hitzkirch **041 919 95 11**

Cornelistrasse 3, 6285 Hitzkirch
info@chruezmatt-hitzkirch.ch | www.chruezmatt-hitzkirch.ch
Mahlzeitendienst, Mittagstisch, Seelsorge, Tagesstätte,
Wasch- und Flickservice, Kurz- und Langzeitaufenthalte,
Alterswohnungen

Frauenverein Hitzkirch **041 544 86 51**

Richensee 10, 6285 Hitzkirch
praesidium@fvhitzkirch.ch | www.fvhitzkirch.ch
Entlastungsdienst, Seniorentreff, Mittagstisch im Winter

Malreden **0800 890 890**

Alltagstelefon, Gesprächsstandem

Pro Senectute**041 226 11 88**

Maihofstrasse 76, 6002 Luzern
info@lu.prosenectute.ch | www.lu.prosenectute.ch
Administrative Unterstützung, Alltagshilfe, Mahlzeitendienst

Seetaltixi**041 914 15 16**

Rathausstrasse 37, 6280 Hochdorf
seetaltixi@residio.ch | www.seetaltixi.ch
Fahrdienst

Spitex Hochdorf und Umgebung**041 914 10 70**

Turbistrasse 25, 6280 Hochdorf
hochdorf@spitex-hin.ch | www.spitex-hochdorf.ch
Entlastungsdienst, Haushaltshilfe

SRK Kanton Luzern**041 418 74 74**

Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern
info@srk-luzern.ch | www.srk-luzern.ch
Besuchsdienst, Fahrdienst, Entlastungsdienst

Stiftung der rote Faden**041 240 70 44**

Bramberghöhe 4, 6004 Luzern
info@derrotefaden.ch | www.derrotefaden.ch
Demenz: Angehörigen-Treff, Coaching für Angehörige, Entlastungsdienst

Tischlein deck dich**052 224 44 88**

Kleinwangenstrasse 14, 6280 Hochdorf
info@tischlein.ch | www.tischlein.ch
Abgabe Lebensmittel

Pflege, Gesundheit und Hilfsmittel

Chrüz matt Hitzkirch**041 919 95 11**

Cornelistrasse 3, 6285 Hitzkirch
info@chruezmatt-hitzkirch.ch | www.chruezmatt-hitzkirch.ch
24h-Notruf, Kurz- und Langzeitaufenthalte, Inhouse-Spitex, Alterswohnungen, Demenzgruppe, Palliative Care

SAHB Hilfsmittelzentrum Luzern**041 318 56 20**

Bodenhof 4, 6014 Luzern
hmz.luzern@sahb.ch | www.sahb.ch
Abgabe Hilfsmittel

Samariterverein Aesch Plus**041 917 05 70 | 041 917 19 85**

Gaby Rust und Rita Leisibach
info@samariteraeschplus.ch | www.samariteraeschplus.ch
Abgabe Hilfsmittel

Samariterverein Hitzkirch**079 590 15 14**

info@samariter-hitzkirch.com
www.samariter-hitzkirch.com/krankenmobilien
Abgabe Hilfsmittel

Spitex Hochdorf und Umgebung**041 914 10 70**

Turbistrasse 25, 6280 Hochdorf
hochdorf@spitex-hin.ch | www.spitex-hochdorf.ch
Abgabe Hilfsmittel, Physiotherapie, Psychiatriepflege, Palliative Care

SRK Kanton Luzern**041 418 74 74**

Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern
info@srk-luzern.ch | www.srk-luzern.ch
24h-Notruf, Abgabe Hilfsmittel, Palliative Care

Stiftung der rote Faden**041 240 70 44**

Bramberghöhe 4, 6004 Luzern
info@derrotefaden.ch | www.derrotefaden.ch
Demenzaustausch, Tagesstruktur

Freizeit-, Bewegungs- und Kursangebote

60aktiv**041 917 23 53**

Margrit Richli
organisation@60aktiv.ch | www.60aktiv.ch

Dorfverein Gelfingen

Melanie Oehen
m_wicki@gmx.ch | www.dvgelfingen.ch

Erwachsenenbildung Seetal**079 843 11 60**

Alte Klosterstrasse 15, 6283 Baldegg
info@eb-seetal.ch | www.eb-seetal.ch

Frauen Fit Gelfingen**041 917 02 70**

Doris Meier
r.d.meier@bluewin.ch

Frauenbund Aesch-Mosen**079 888 60 27**

Angela Häberli
frauenbund-aesch-mosen@hotmail.com

Frauensportverein Hitzkirch**041 917 48 09**

Irène Kolb
irene.kolb@bluewin.ch | www.fsv-hitzkirch.ch

Frauenverein Hitzkirch**041 917 44 71**

Doris Theiler-Lüpold
Richensee 10, 6285 Hitzkirch
seniorentreff@fvhitzkirch.ch | www.fvhitzkirch.ch

Frauenverein Müswangen**041 917 06 45**

Sybille Erni
frauenverein-mueswangen@outlook.com

Frauenverein Schongau**079 705 34 86**

Christine Kottmann
christine.kottmann@frauenverein-schongau.ch
www.frauenverein-schongau.jimdofree.com

Frohes Alter Ermensee**041 917 11 94**

Hanni Stutz
h.stutz@gmx.ch

IG Sulz **041 917 14 60**

Urs Lustenberger
ig-sulz@hotmail.com

Kameradenvereinigung Hitzkirchertal **041 917 17 87**

Julius Lustenberger

Pétanque Altwis **079 204 67 89**

Stefan Brändlin
stefan.braendlin@bluewin.ch

Pro Senectute **041 226 11 88**

Maihofstrasse 76, 6002 Luzern
info@lu.prosenectute.ch | www.lu.prosenectute.ch
Reisen, Sport- und Bewegungsangebote, Freizeitaktivitäten

Senioren Müswangen-Hämikon **041 917 14 80**

Käthy und Alois Jung
familiejung@bluewin.ch

Seniorenhock Retschwil **041 917 37 04**

Ursula Oehen
u.oehen@bluewin.ch

Seniorenturnen Gelfingen/Retschwil **041 910 56 14**

Cécile Diem
cecile.diem@bluewin.ch

Seniorenturnen Hämikon/Müswangen **041 917 08 26**

Silvia Blaser
piusblaser@bluewin.ch

Seniorenturnen Hitzkirch **041 917 10 66**

Doris Amrein-Zemp
werner.doris@bluewin.ch

Seniorenturnen Ü50 Aesch **079 240 96 56**

Esther Hug
hug.e@gmx.ch

Seniorinnenturnen Aesch **041 917 23 27**

Christine Elmiger

Sportverein Ermensee **041 917 10 22 | 041 917 31 57**

Elsbeth Elmiger und Beatrice Rast
beatrice.rast@sportverein-ermensee.ch
elsbeth.elmiger@sportverein-ermensee.ch

STV Hitzkirch

kontakt@stvhitzkirch.ch | www.stvhitzkirch.ch

Turnverein Schongau **079 686 11 78**

Marcel Weibel
Marcel.weibel@gmx.ch

Wandergruppe Schongau **041 917 29 73**

Irène Steiger

Freiwilligenarbeit

Menschen, die sich freiwillig engagieren, sind unverzichtbar für unsere Gesellschaft. Durch das ehrenamtliche Engagement können wichtige Projekte umgesetzt werden, die ohne diese Unterstützung kaum möglich wären. Jeder, der sich engagiert, leistet einen wertvollen und wichtigen Beitrag.

Im Hitzkirchertal gibt es einige Möglichkeiten, um sich freiwillig für Seniorinnen und Senioren zu engagieren:

- ◇ Chrüz matt Hitzkirch
- ◇ Frauenbund Aesch-Mosen
- ◇ Frauenverein Hitzkirch
- ◇ Frauenverein Müswangen
- ◇ Frauenverein Schongau
- ◇ Katholische Kirche Hitzkirchertal
- ◇ Pro Senectute
- ◇ Reformierte Kirche
- ◇ Samariterverein Aesch Plus
- ◇ Samariterverein Hitzkirch
- ◇ Seetaltixi
- ◇ SRK Kanton Luzern
- ◇ 60aktiv

Die entsprechenden Kontaktangaben finden Sie in dieser Broschüre (Liste nicht abschliessend).



Religionsgemeinschaften

**IBPS Switzerland –
buddhistische Gemeinschaft** **041 917 05 31**

Heideggstrasse 46, 6284 Gelfingen
ibps01@gmail.com | www.ibps.ch

Pastoralraum Hitzkirchertal **041 919 69 69**

Pfarrhaus, Altgass 8, 6285 Hitzkirch
sekretariat@kath-hitzkirchertal.ch
www.kath-hitzkirchertal.ch

Reformierte Kirchgemeinde Hochdorf **041 910 44 77**

Luzernstrasse 14, 6280 Hochdorf
sekretariat.hochdorf@reflu.ch | www.reflu.ch

Tulipan – Albanisch-islamische Gemeinschaft **079 428 21 18**

Imam Halil ef. Ademi
Mattenfeldstrasse 5, 5734 Reinach AG
info@tulipan-reinach.ch | www.tulipan-reinach.ch

Stichwortverzeichnis

| | |
|--|------------|
| 24h -Notruf | 14, 15 |
| Abgabe Lebensmittel | 12, 14 |
| Administrative Unterstützung | 12, 13 |
| AHV-Zweigstelle | 8 |
| Alltagstelefon | 13 |
| Alter ohne Gewalt | 10 |
| Alterspolitik | 4, 6 |
| Alterswohnungen | 12, 14 |
| Alzheimer | 8 |
| Begleitdienst | 12 |
| Beistandschaft | 11 |
| Besuchsdienst | 12, 13, 22 |
| Betreuung und Unterstützung | 4, 12 |
| Bezirksgericht | 9 |
| Chrüz matt | 12, 14, 20 |
| Demenz | 13 |
| Diabetes | 9 |
| Entlastungsdienst | 12, 13 |
| Fahrdienst | 12, 13 |
| Freiwilligenarbeit | 20 |
| Freizeitaktivitäten | 18 |
| Freizeit-, Bewegungs- und Kursangebote | 16 |
| Haushaltshilfe | 12, 13 |
| Haushalts- und Hygieneprodukte | 12 |
| Haustierbetreuung | 12 |
| Hilfsmittel | 14, 15 |
| Hörsehbehinderung | 9 |
| Kompass Alter | 7 |
| Kompetenzzentrum Migration | 9 |
| Krebsliga | 10 |
| Kurz- und Langzeitaufenthalte | 12, 14 |
| Lungenliga | 10 |

| | |
|--|----------------|
| M ahlzeitendienst..... | 12, 13 |
| Mittagstisch..... | 12 |
| Multiple Sklerose..... | 10 |
| N otfallnummern..... | 5 |
| P alliative Care..... | 14, 15 |
| Pétanque | 18 |
| Pflege, Gesundheit und Hilfsmittel | 14 |
| Physiotherapie..... | 15 |
| Pro Senectute | 10, 13, 18, 20 |
| Psychiatriepflege | 15 |
| R eisen..... | 18 |
| Religionsgemeinschaften..... | 4, 22 |
| Rheumaliga..... | 11 |
| S chulden..... | 9 |
| Seelsorge..... | 12, 22 |
| Sehbehinderung..... | 10 |
| Sozialberatung | 10, 11 |
| Sozialvorsteher..... | 6 |
| Spitex | 13, 14, 15 |
| SRK | 13, 15, 20 |
| T agesstätte..... | 12 |
| Taubblindheit..... | 9 |
| W andergruppe..... | 19 |
| Wasch- und Flickservice | 12 |
| WAS wirtschaft arbeit soziales..... | 11 |
| Z entrum für Soziales..... | 11 |

Impressum

Herausgeber

Gemeindeverband Chrüz matt Hitzkirchertal

Konzept, Redaktion und Gestaltung

Kompass Alter, Hitzkirch

Chrüz matt, Hitzkirch

Druck

Schnarwiler Druck AG, Hitzkirch

Vollständigkeit und Aktualisierung

Auf www.kompass-alter.ch sind weitere Angebote aufgelistet. In der Broschüre ist lediglich ein Teil der vorhandenen Angebote aufgeführt. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Aktualität der vorhandenen Angebote.

Anregungen, Ergänzungen und Korrekturen sind an Kompass Alter zu richten.

Ausgabe

Mai 2025



Kompass Alter

c/o Chrüz matt
Postfach 309
Cornelistrasse 3
6285 Hitzkirch

041 919 95 95
info@kompass-alter.ch
www.kompass-alter.ch