



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@aesch-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 Chrüzmatt
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@aesch-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**

Lowenstrasse 3, 6004 Luzern
info@krebsliga.info | www.zentralschweiz.krebsliga.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@derrotesfaden.ch | www.derrotesfaden.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

Chrüzmatt 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, Gesprächstandem

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

Chrüzmatt 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

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

041 418 74 74**Stiftung der rote Faden**

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

041 240 70 44

Freizeit-, Bewegungs- und Kursangebote

60aktiv

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

041 917 23 53**Dorfverein Gelfingen**

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

Erwachsenenbildung Seetal

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

079 843 11 60**Frauen Fit Gelfingen**

Doris Meier
r.d.meier@bluewin.ch

041 917 02 70**Frauenbund Aesch-Mosen**

Angela Häberli
frauenbund-aesch-mosen@hotmail.com

079 888 60 27**Frauensportverein Hitzkirch**

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

041 917 48 09**Frauenverein Hitzkirch**

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

041 917 44 71**Frauenverein Müswangen**

Sybille Erni
frauenverein-mueswangen@outlook.com

041 917 06 45**Frauenverein Schongau**

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

079 705 34 86**Frohes Alter Ermensee**

Hanni Stutz
h.stutz@gmx.ch

041 917 11 94

IG Sulz	041 917 14 60	Seniorenturnen Hämikon/Müswangen	041 917 08 26
Urs Lustenberger ig-sulz@hotmail.com		Silvia Blaser piusblaser@bluewin.ch	
Kameradenvereinigung Hitzkirchertal	041 917 17 87	Seniorenturnen Hitzkirch	041 917 10 66
Julius Lustenberger		Doris Amrein-Zemp werner.doris@bluewin.ch	
Pétanque Altwis	079 204 67 89	Seniorenturnen Ü50 Aesch	079 240 96 56
Stefan Brändlin stefan.braendlin@bluewin.ch		Esther Hug hug.e@gmx.ch	
Pro Senectute	041 226 11 88	Seniorinnenturnen Aesch	041 917 23 27
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern info@lu.prosenectute.ch www.lu.prosenectute.ch Reisen, Sport- und Bewegungsangebote, Freizeitaktivitäten		Christine Elmiger	
Senioren Müswangen-Hämikon	041 917 14 80	Sportverein Ermensee	041 917 10 22 041 917 31 57
Käthy und Alois Jung familiejung@bluewin.ch		Elsbeth Elmiger und Beatrice Rast beatrice.rast@sportverein-ermensee.ch elsbeth.elmiger@sportverein-ermensee.ch	
Seniorenhock Retschwil	041 917 37 04	STV Hitzkirch	
Ursula Oehen u.oehen@bluewin.ch		kontakt@stvhitzkirch.ch www.stvhitzkirch.ch	
Seniorenturnen Gelfingen/Retschwil	041 910 56 14	Turnverein Schongau	079 686 11 78
Cécile Diem cecile.diem@bluewin.ch		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:

- ◊ Chrüzmatt 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
Chrüzmatt	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

Impressum

Mahlzeitendienst	12, 13
Mittagstisch	12
Multiple Sklerose	10
Notfallnummern	5
Palliative Care	14, 15
Pétanque	18
Pflege, Gesundheit und Hilfsmittel	14
Physiotherapie	15
Pro Senectute	10, 13, 18, 20
Psychiatriepflege	15
Reisen	18
Religionsgemeinschaften	4, 22
Rheumaliga	11
Schulden	9
Seelsorge	12, 22
Sehbehinderung	10
Sozialberatung	10, 11
Sozialvorsteher	6
Spitex	13, 14, 15
SRK	13, 15, 20
Tagesstätte	12
Taubblindheit	9
Wandergruppe	19
Wasch- und Flickservice	12
WAS wirtschaft arbeit soziales	11
Zentrum für Soziales	11

Herausgeber

Gemeindeverband Chrüzmatt Hitzkirchertal

Konzept, Redaktion und Gestaltung

Kompass Alter, Hitzkirch
Chrüzmatt, 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 Chrüzmatt
Postfach 309
Cornelistrasse 3
6285 Hitzkirch

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