

Nach der Jahresversammlung vom November 2023 starteten wir das neue Vereinsjahr 2024. 365 Tage lagen vor uns, in welchen viel passieren kann. Und tatsächlich, es wurde ein abwechslungsreiches Vereinsjahr.

**Fünf Vorstandssitzungen** waren notwendig, um die vielfältigen Arbeiten zu besprechen, zu delegieren und zu erledigen. Aber auch, Dank E-Mail oder WhatsApp war die Kommunikation rasch und unkompliziert. Als gut eingespieltes Team erledigte jedes Vorstandsmitglied seine Aufgaben.

**Am Anfang des Vereinsjahres, also im Nov. 2023** wurden die letzten Angebote wie Singen, Wandern und Jassen rege genutzt.

Man liess das Jahr gemütlich ausklingen mit dem Schluss-Singen, bei Tee, Lebkuchen und Mandarinen, oder am Adventsmarsch marschierten wir zur St. Blasius-Kapelle, bestaunten dort die Krippe und lauschten den weihnächtlichen Klängen. Gestärkt mit einem Punsch oder Tee im Rest. Burgrain wanderten wir weiter und besuchten in Alberswil und Ettiswil die bereits geöffneten Adventsfenster.

**Am 04. Januar** traf sich der Vorstand, die Wander- E-Bike- und Singleleitung zum Dankes-Essen im «Wilden Mann» in Sursee. Wir genossen den gemeinsamen Abend mit einem feinen Essen und dem gegenseitigen Austausch. Diverse Gegebenheiten oder Erlebtes kamen zur Sprache, was manches Schmunzeln hervorbrachte. Noch immer betroffen machte uns der tragische Unfall von Hardy Z'Rotz.

**Am 12. Januar** lud der Frauenverein, die Gemeinde und die Pfarrgemeinde zur **Jahreseinstimmung** ein. Rund 60 Personen erfreuten sich am geselligen Anlass zum Jahresanfang im Restaurant Burgrain. Urs Borer überbrachte die Grüsse aus der Pfarrei. Der Chor Alla Breve erfreute uns mit schönen Liedern. Er munterte alle Anwesenden auf beim gemeinsamen Singen kräftig mitzusingen. Das war leider der letzte öffentliche Auftritt, da der Alla Breve Chor aufgelöst wird. Dankeschön, für diese geschätzte Einladung.

**16. Januar Filmnachmittag** im Pfarrsaal. Einmal mehr durften wir auf die Unterstützung von Pia Salamin zählen. Sie organisierte den Film «Hinter den sieben Gleisen» von Kurt Früh, ein Drama aus dem Jahr 1959.

Ein Dienstmädchen will sich in Zürich vor den Zug werfen. Der Lokführer kann aber noch rechtzeitig bremsen. Die Frau flieht in einen nahen gelegenen Schuppen, der von drei Clochards Clowns bewohnt wird. Kurz darauf setzen bei ihr die Wehen ein und sie bringt einen Sohn zur Welt. Frau Herzog «Margrit Rainer» unterstützt sie dabei. Die drei Clochards, Ruedi Walter, Zarli Carigiet, und Max Haufler überwinden sogar ihre Arbeitsunlust um Mutter und Sohn über Wasser zu halten. Trotz der Tragik war es ein vergnüglicher Film mit sehr beliebten Schauspielern und einem märchenhaften Ende.

Die Besucherzahl an diesem Nachmittag war mit 25 Personen eher gering. In der Pause wurden alle mit Kuchen und Mineralwasser bedient.

**Am 01. Februar** lud die Pro Senectute zum «**Senioren-Fasnachts-Brönsch**», ein, dem Alternativ-Programm zum Ü60 Tanz-Ball. Der Vorstand der Silberstreifen 60 plus dekorierte hierfür den Dachsaal im Sigristenhaus. Die limitierte Anzahl von 80 Personen wurde bis auf den letzten Platz ausgenützt. Grosse Arbeit leisteten Yvonne Brühlmann und Annemarie Koch von

der Pro Senectute. Die Gruppe «Schloss Wyher Spinne» übernahm den Service und unterhielt die Gesellschaft sogar mit einer humorvollen Darbietung.

Der Besuch der fantasievollen Göiggel, des Zunftmeisterpaares Esther und Thomas Steinmann mit Gefolge, die Auftritte der Rätsch-Wyber, der Line-Dance-Gruppe sowie die musikalische Unterhaltung durch Annelise Laubacher und Karin Schraner sorgten für eine tolle Stimmung. Dies war ein in allen Teilen ein gelungener Fasnachts-Anlass.

Herzlichen Dank den Ortsparteien der Pro Senectute Ettiswil, Alberswil und Kottwil für den organisierten und finanzierten Brunch, dem Zunftmeisterpaar für das gespendete Dessert und dem Vorstand der Silberstreifen 60 plus für die Mitwirkung.

**Das neue Angebot Line Dance** fand grossen Anklang. 20 Frauen, leider keine Herren, trafen sich zum ersten Tanzabend am 15. Januar im Pfarrsaal. Während den 10 Kursabenden wurden 8 Tänze gelernt. Die Kursleiterin Jolanda Wiederkehr hatte sichtlich Spass an dieser Tanzgruppe. Am letzten Kursabend vom 25. März erschienen alle Tänzerinnen als Überraschung mit einem Hut. Das trug zu einer großartigen Stimmung bei. Alle acht Tänze wurden durchgetanzt. Am Schluss bedankten sich alle bei Jolanda. Vreni Korner überreichte ihr das selbst gehäkelte Huhn, welches unter den Flügeln den Betrag der Kollekte versteckt hielt.

**Ab dem 6. Februar** startete das **freie Singen**. Dank der Anmeldung beim von der Gesundheitsförderung Luzern lancierten Projekt: «Luzern singt mit», wurden alle offenen Singangebote vom Kanton Luzern in einer Broschüre veröffentlicht, auch unsere Singdaten. Wir wurden grosszügig mit Webematerial wie Plakate und Broschüren beliefert. Am 2. April besuchte Veronika Bühler, Projektleiterin von «Luzern singt mit», unseren Sing-Treff. Sie war begeistert von unserem fröhlichen Gesang. Damit wir **uns** auf Weihnachten einstimmen können, haben wir Advents- und Weihnachtslieder in einem Heft zusammengestellt und gebunden. Von **Annelise Laubacher** werden wir in ihrem Jahresbericht näheres über das «Freie Singen» erfahren.

### **Mittagstisch und Jassen**

Total wurde der Mittagstisch bis heute 8x von insgesamt 140 Personen zum Essen und 145 Personen zum Jassen besucht. Das Angebot fand abwechslungsweise im Sonnbühl Ettiswil und dem Rest. Post Kottwil statt. Im März waren gar 29 Personen zum Essen im Rest. Post anwesend. Alle waren gespannt auf das Angebot und den neuen Wirt. Obwohl wir angemeldet waren, mussten wir bis zu einer Stunde aufs Essen warten. Dies war schade, aber schon bei den darauffolgenden Besuchen klappte es einwandfrei und das Essen mundete bestens. Nach dem Essen wurde jeweils eingeteilt und gjasst, sei es den Coiffeur, den Schieber oder was auch immer. Auf jeden Fall ist Jassen ein unterhaltsames Spiel, wo auch «Köpfchen» verlangt ist.

### **Spaziergänge**

Ein Angebot mit zunehmender Beliebtheit bei Personen mit oder ohne Gehhilfen ist das gemütliche Gehen für ca. eine Stunde. Die Einkehr, zurzeit nur in der geöffneten Cafeteria Sonnbühl möglich, gehörte dazu. Man konnte sich miteinander unterhalten, Kontakte pflegen oder neu knüpfen.

### **Nachmittagswanderungen**

Die neu erstellte WhatsApp Gruppe von der Wanderleiterin Erika hat sich bewährt. In diesem Jahr wurde dieses Angebot vermehrt genutzt.

Danke Erika, du findest auch in der näheren Umgebung immer wieder interessante Wanderwege für uns.

## **Tages-Wanderungen**

Die abwechslungsreichen Wanderangebote wurden vom Wanderleiterteam stets top vorbereitet und sie führten uns in schöne, oft auch unbekannte Landschaften. Auch wussten sie stets Interessantes über diese Gegenden zu erzählen. Für diese minuziösen Vorbereitungsarbeiten und die top Begleitung danke ich im Namen aller Mitwandernden.

Von den Wanderungen und auch Höhepunkte in diesem Jahr werden wir im Jahresbericht der Wanderleiter von Toni Kurmann hören.

## **E-Bike-Touren**

Wegen der Beliebtheit und der hohen Beteiligung wurde in 3 Gruppen aufgeteilt. Heinz, Erna und Heidi boten unterschiedliche Touren an. Sie waren bemüht, immer wieder neue Wege für uns auszukundschaften, die wir dann in den Gruppen mit ihnen befahren konnten.

Näheres über die Touren hören wir im Jahresbericht der E-Bike-Touren-Leitung von Erna Bühler.

## **09. Juli Ausflug auf den Hasliberg**

61 Personen gönnten sich bei schönstem Sonnenschein diese Reise. Der Car-Chauffeur Andi vom Carunternehmen Roland Zemp freute sich sichtlich mit einer so frohgelaunten Gesellschaft fahren zu dürfen. Den Kaffee mit Gipfeli genehmigten wir auf der Terrasse im Rest. Krone in Sarnen. Die Fahrt über den Brünig nach Hasliberg Reuti und die anschliessende Gondelbahnfahrt bis auf die 1710 m ü M. liegende Mägisalp war wunderschön.

Da oben auf der Terrasse des Bergrestaurants Mägisalp liessen wir uns mit einem feinen Essen verwöhnen. Das gemütliche Beisammensein in so einer wunderschönen Gegend wurde von allen genossen. Einige unternahmen einen Verdauungsspaziergang und konnten so die Mägisalp etwas erkunden. Bei der Umfrage und zugleich Quizfrage, ob der Ausflug in Zukunft im Frühling, Sommer oder Herbst durchgeführt werden soll, entschieden sich 75% für den Sommer. Somit bleibt es wie bis anhin.

Ein herzlicher Dank geht an den Car-Chauffeur Andi für die sichere und unfallfreie Fahrt und an unseren Reiseleiter Fritz Heller für die gute Organisation.

## **05. August Grillplausch im Burgrain**

36 Personen trafen sich ab 11.00 Uhr zum gemütlichen Grillieren. Die Grillmeister setzten alles daran, pünktlich eine hitzige Glut zu haben. Allerhand Köstliches wurde daraufgelegt. Wir alle wurden zum Kaffee mit mitgebrachten feinen Kuchen und Chüechli verwöhnt. Beim Jassen, Plaudern oder Witze erzählen verging dieser Nachmittag nur allzu schnell. Ein herzliches Dankeschön an die Männer von Alberswil Toni Lütolf, Roland Duss und Franz Bühler fürs Bereitstellen und Grillieren, den Frauen fürs Kuchen backen sowie an den Burgrain fürs Benützen der Lokalität.

**Am 5. September** besuchte ich in Willisau die Impulsveranstaltung der Pro Senectute Luzern. Das Thema war: «Was uns im Alter stärkt – Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele». Den Einstieg in das Thema «vom Mut im Alter mutiger zu werden» gestaltete Marcel Schuler auf humorvolle Art. Die Resilienz zu stärken bedeutet mutig und humorvoll zu sein, Veränderungen zu akzeptieren, soziale Kontakte zu pflegen und Vieles mehr. In der Talkrunde berichteten Persönlichkeiten über ihr Leben. Sie zeigten auf, wann oder womit sie ihre Resilienz gestärkt haben. Beim anschliessenden Apéro hatte man Zeit den Austausch zu pflegen und über das Gehörte zu diskutieren.

## 17. Oktober Vortragsabend

### «Unsere Hände, die grossen Arbeiter des Alltags»

Mit dieser Überschrift begrüsst die Referentin Vreni Suppiger, Physikalische Therapeutin aus Hornussen die 36 Besucher und Besucherinnen im Pfarrsaal.

Man bedenke: Jede Hand besteht aus: 27 Knochen – 29 Gelenke – über 100 Bänder + Sehnen – 20 Muskeln – 48 Nervenenden – 30 Arterien.

Die Hand ist sehr beweglich. Sie bedarf aber auch der Pflege. Die Frage, wie viele Bewegungen die Hand täglich ausführe, erstaunte alle! Bei normaler Arbeit sind dies bis zu 30'000 Bewegungen. Sie als Masseurin führt mind. 50'000 Bewegungen aus.

Vreni Suppiger zeigte verschiedene Handerkrankungen auf und mögliche Massnahmen zur Linderung bei allfälligen Schmerzen, sei es bei Arthrose, Schnappfinger, Sehnenscheidenentzündung usw.

Sie wies auch darauf hin, dass die kommende Generation in absehbarer Zeit vermutlich unter dem «Morbus Natel-Daumen» leiden wird. → Also für uns ist es wichtig die Hände zu pflegen, zu lockern, zu dehnen usw. Dafür sind auch Handspiele willkommen und hilfreich.

Das war ein interessanter und lehrreicher Vortrag.

► **Zum Schluss** sage ich **Dankeschön!** Danke für die sehr geschätzte Zusammenarbeit mit dem Vorstandskollegen und den Vorstandskolleginnen für ihre grosse Unterstützung. Ein grosser Dank geht an die Wanderleiterinnen und Wanderleitern, an die E-Bike-Touren-Leitung, an die Leitung des «freien Singens und an die Leitung des Mittagstisches und Jassens.

Ihr alle habt mit eurem Engagement das abwechslungsreiche Jahresprogramm mitgestaltet und mitgetragen. Herzlichen Dank !

Wir sind ein tolles TEAM ► **Totaler Einsatz Aller Mitwirkenden = T E A M** Danke.

Im Namen des Vorstandes der Silberstreifen 60 plus bedanke ich mich bei allen, die uns in irgendeiner Form organisatorisch und ideell unterstützt haben. Der Pro Senectute danke ich für ihr Wirken. Im Besonderen bedanke ich mich für die finanzielle Unterstützung der Gemeinden Ettiswil, Alberswil und der Kirchgemeinde Ettiswil für die erhaltenen Beiträge sowie allen Spendern und Spenderinnen.

**Geschätzte Senioren und Seniorinnen**, ohne euer Mitwirken würde das alles nicht funktionieren. **Herzlichen Dank** für euer Dabeisein während des ganzen Jahres. Mutig sein und dabei sein, so können wir die Resilienz stärken, und dies nicht zuletzt unserer Gesundheit zuliebe.

Ich wünsche euch allen von Herzen beste Gesundheit, Freude und Bewegung im Alltag. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei vielen geselligen und bewegten Aktivitäten im Kreise der Silberstreifen 60 plus.

Ettiswil, 07. November 2024

Die Präsidentin.

Vreni Korner