

4
**Jahresbericht
 des Präsidenten**

8
**Veloputztage
 der Kunstradfahrer
 Luzern**



9
**Für ein lebendiges
 Quartierleben:
 neue Internetplattform**

Herausgeberin:
 Quartiergemeinschaft Sternmatt
 Nr. 113 / März 2015 / 38. Jg.
 6005 Luzern



**f Finden sie uns
 auf facebook**
www.quartier-sternmatt.ch

Quartier Ziitig



Einladung zur Generalversammlung

Mittwoch, 25. März 2015, 19.00–22.00 Uhr
 Stiftung «die rodtegg»,
 Rodteggstrasse 3, 6005 Luzern

Aktuelles aus dem Stadtrat und eine anschliessende Diskussion und Frage- runde mit Herrn Stadtrat Adrian Bor- gula sind die Hauptthemen unserer diesjährigen Generalversammlung.

Erfahren Sie aus erster Hand die News von Stadtrat Borgula. Fragen Sie ihn direkt, was Sie im Zusammenhang mit dem Quartier schon lange bren- nend interessiert hat.

Programm der Generalversammlung

- Nachtessen, offeriert durch die Quartiergemeinschaft Sternmatt 19.00 Uhr
- Beginn der Generalversammlung
 Gast: Adrian Borgula, Stadtrat der Stadt Luzern 20.00 Uhr
- Informationsteil: Fragen aus dem Quartier an den Stadtrat 20.10 Uhr
- Geschäftlicher Teil der Generalversammlung 21.00 Uhr
- Ende der Versammlung ca. 22.00 Uhr

Quartiernah

arbos-gesund-wohnen.ch

Planung-Schreinerei-Malerbetrieb-Ausstellung
Planung und baubiologische Beratung für
Umbau oder Neubau. Schreinerei für Möbel
nach Mass. Malerarbeiten nur mit Natur-
farben.

Schlundmatt 23, Kriens, 041 360 88 44

Belflor Blumen

Blumiges zum Schenken und für Daheim.
Kommen Sie – ich freue mich!
Irma Katharina Schaller
Dorfstrasse 10, 6005 Luzern

Café-Restaurant Sternegg

Reichhaltiges Angebot, gutbürgerliche Küche
Preis-Leistungs-Verhältnis, Freundlichkeit
Täglich 7–23 Uhr, 6005 Luzern, Sternmattstr. 45
www.restaurant-sternegg.ch, 041 360 20 20

Chrisana GmbH

– (Bio-)Nahrungsergänzungsmittel
– Naturkosmetik
– Geschenkartikel

Neu! Kopierservice von Herrn Schürch
(Primo Print)

Dorfstrasse 8, 6005 Luzern

Coiffeur Hair Design

Isabelle Bütler-Elmiger
Trendige Frisuren, glanzvolle Farben,
traditionelle chinesische Kopfmassage!
Ihr Coiffeur für die ganze Familie
Dorfstrasse 8, 041 360 30 10

Coiffeure MARIMAR

Herren und Damen
Sternmattstr. 40, 041 360 87 44

Coiffeur Michèle

M. Blättler
Auch über Mittag geöffnet!
Hochrütistrasse 7, 041 310 73 02

Coiffeur Querschnitt

Sonja Werro
Margritenweg 2, 041 310 85 77

Dörfli Haar- & Nageldesign

Belinda Bürki
www.haareschneiden.ch
Dorfstrasse 40, 041 360 52 55

Egli Bestattungen

24h-Bestattungsdienst, kostenlose Beratung,
Überführung In- und Ausland
Geschäftsführer Boris Schlüssler
www.egli.bestattungen.ch
Hallwilerweg 5, 041 211 24 44

Feldenkrais Methode

Bewusstheit durch Bewegen
Esther Meier, SFV
Komplementär-Therapeutin OdA KTTC
www.esther-meier.ch
Dorfstrasse 31, 041 360 16 33

Frei Treuhand

Ihr zuverlässiger Partner für
Buchhaltung und Steuern
Für KMU und Private
info@freitreuhand.ch
Frankenstrasse 9, 041 361 00 70

Furrer Wohnatelier GmbH

Polsterei, Vorhänge, Bodenbeläge,
Innendekoration, Bettwaren
Sternmattstrasse 42, 041 360 88 47

Gebr. Ammann & Co. AG

Hochbau-Kundenmaurer-Sanierungen
Das älteste Luzerner Bauunternehmen
setzt auch in Zukunft auf Qualität
Bergstrasse 10, 041 429 09 90

Gitarren- und E-Bass-Unterricht

Roger Gasser, dipl. Musiker
Sternmattstrasse 65, 078 823 77 20
info@rogergasser.ch, www.rogergasser.ch

GUTbüroTechnik

Beratung, Vertrieb und Reparatur-Service von
Kopier-Drucksystemen mit Toner, Tinte, Papiere
Papeterie, Kopie-/Print-Shop für den Druck von
Glückwunschkarten und Trauerdanksagungen
Zihlmattweg 1, 041 240 07 25

Hans Kathriner

Schuhservice, sämtliche Reparaturen
Absatz-Schnelldienst – Fussberatung
Dorfstrasse 8, 041 360 19 52

Hatha-Yoga

Atem- und Körperarbeit und Entspannung
Helena Häberli-Zimmermann
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
www.yoga-treff.ch
Elfenastrasse 15, 041 360 22 23

Herbert Koch

Auto-, Moto-, VKU-
und Nothelfer-Kurse
Schönbühlring 10, 079 641 57 57

Hofstetter Elektro AG

24-Stunden-Service.
Ihr Elektrogeschäft im Quartier
Kirchweg 14, Horw, 041 342 03 33

Informatik & TV Hunziker

Swisscom-Partner/Swisscom TV
Hardware- und Software-Support
Acer Notebooks
Vertretung Panasonic TV
Waldweg 11, 041 362 09 90

Kosmetik und Fusspflege

Stäldi Ursula
Dorfstrasse 31, 077 414 55 00

Lust auf Klavierspielen?

Sara Mendes, Pianistin mit mehrjähriger
Berufserfahrung
Privatunterricht für alle Stile und Stufen
Sternegg 1, 079 527 06 90
saramendes.ch@gmail.com

Maleratelier Niederberger

Ihr Fachmann für Renovationen
079 513 64 54
Luzern/Horw/Kriens, 041 360 90 34

Marti Optik Akustik

Optiker und Hörgeräteakustiker
Im Shopping Center Schönbühl
Luzern, 041 360 21 21

Patch Fantasie

Stoffe – Nähzubehör – Kurse
www.patchfantasie.ch
Sternmattstrasse 38, 041 360 71 04

Pilateskurse

Entspannen – Kräftigen – Mobilisieren
Kurse in Horw und in der Stadt Luzern
Lara Bühler, zertifizierte Pilatesinstructorin
076 456 38 16, www.pilabula.ch

Schreibservice, Korrektorat und Lernatelier

Lucia Bernasconi unterstützt Sie gerne
bei allem rund um den Text: pertexta!
Dorfstrasse 31, 041 240 00 47, 076 396 17 89
www.pertexta.ch

Spar Supermarkt Fam. Stalder

Alles für den täglichen Gebrauch.
Und etwas mehr.
Willkommen zum täglichen Einkauf!
Dorfstrasse 31a, 041 360 81 31

Veloflick

Paul Grätzer – Vertretungen: Tour de Suisse,
Bergamont, Wheeler, Mondia
Reparaturen aller Marken
Ersatzteile und Zubehör
Studhaldenstrasse 37, 041 361 00 32

Velos Motos Rüdüsüli & Köpfli

Velos/Mofas: Cresta, Giant, KTM, Ciao,
Pony, Puch Roller: Piaggio, Vespa, Gilera
Motorräder: Husqvarna
Reparaturen aller Marken
Hubelrain 33, 041 310 71 71

Weber Kaffeemaschinen und Staubsauger

weber.kaffeemaschinen@bluewin.ch
Neustadtstrasse 44, 041 360 85 76

WIBRAFLOR GmbH

Eugen Widrig
Teppiche – Parkett – Bodenbeläge – Vorhänge –
Innendekorationen – Polsterei
Grimselweg 8, 041 360 12 13

YOGA

Gruppen- und Einzelunterricht
Monika von Büren
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
moni.vonbueren@bluewin.ch
Rodteggstrasse 12, 041 360 05 21

25 Jahre Blumenladen Belflor

*Hinter dem Namen Belflor steckt
Frau Irma Katharina Schaller.
Ihre Blumen sind ein absoluter Knaller.
Früher an der Langensandstrasse 80, seit
DREI JAHREN AN DER DORFSTRASSE ZEHN,
und sogar am Lozärner Wochemäärt kann man
die Irma und ihre schönen Blumen sehn.*

*Hinter der Peterskapelle,
bei Sonne, Regen und Wind,
steht im wahrsten Sinne des Wortes
Irma, das Blumenkind.
Dort erlöst sie jeweils am Dienstag-
und Samstagmorgen,
viele Kunden von all ihren Blumensorgen.*

*Und willst du noch mehr von den
schönen Pflanzen haben,
so besuche doch Frau Schaller
in ihrem Blumenladen.
Tulpen, Narzissen, Primeln, Anemonen,
Sonnenblumen mit braunen Kernen
und gelben Kronen.
Auch Nelken, Rosen und Vergissmeinnicht,
bringen in alle Stuben Wärme und Licht.*

*Blumen für jede Saison, sei es Sommer,
Herbst, Winter oder Lenz,
bekommt man von Frau Schaller,
garniert mit grosser Kompetenz.
Ihre grosse Leidenschaft gehört den Blumen,
WEISS BIS GELB ODER ROT BIS BLAU.
Herzliche Gratulation für 25 Jahre Blumenfrau.*

Willy Ammann

Grüezi!

Zusammenleben

Geschätzte Quartierbewohnerinnen
und Quartierbewohner

Mit grosser Freude durfte ich beim Schreiben des Jahresberichtes feststellen, dass das Sternmatt-Quartier gut belebt ist. Dies merkten wir nicht nur, als im letzten Jahr die Eröffnung des grossartigen Spielplatzes der Stiftung «die rodtegg» mit dem Termin unseres Waldfestes kollidierte, sondern eben auch, als es darum ging, ein Ersatzdatum zu suchen. So entschieden wir uns kurzerhand, anstatt ein Überangebot an Herbstanlässen aufzubauen, unsere Mittel und Kräfte den ebenfalls im Quartier verankerten Organisationen zur Verfügung zu stellen. Und so kam es, dass wir die «Wypure» an deren traditionellen «Chilbi» unterstützten. Das Feedback und der Erfolg gab uns Recht.

Doch das ist nur ein Beispiel von vielen. Ich stelle fest und das freut mich, dass in unserem Quartier die Zusammenarbeit von öffentlichen Organisationen, Kirche, Institutionen, aber auch dem Gewerbe funktioniert und gelebt wird.

Unter diesen Vorzeichen freut es mich, Sie an die diesjährige Generalversammlung am Mittwoch, 25. März 2015 einladen zu dürfen. Wenn ich dabei neben Herrn Stadtrat Adrian Borgula viele Quartierbewohnerinnen und -bewohner, aber auch die Besitzer der verschiedenen Gewerbe im Quartier begrüßen darf, würde mich dies sehr freuen.

Freundliche Grüsse

Der Präsident
Marcel Villiger



In Luzern zuhause, lokal verankert
und in der Zentralschweiz aktiv.

ewl-luzern.ch

ewl
energie wasser luzern

Jahresbericht 2014 des Präsidenten

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich freue mich, zuhause der ordentlichen Generalversammlung vom 25. März 2015 den Jahresbericht 2014 der Quartiergemeinschaft Sternmatt zu unterbreiten.

Quartierleben

Quartierkonzert

am Sonntag, 26. Januar 2014

Die Luzerner Kleininformation Äxgüsi hat uns während rund einer Stunde bestens unterhalten. Sie nahm uns mit auf eine musikalische Reise nach Kuba, England, in die USA und auf den Balkan.

GV am Donnerstag, 27. März 2014

Die ordentliche *Generalversammlung* fand erneut in den Räumlichkeiten der Rodtegg-Stiftung statt.

Als Vertretung der Stadtregierung wurde Stadtpräsident Stefan Roth begrüsst.

Vor dem geschäftlichen Teil berichtete die Direktorin der Stiftung Rodtegg, Luitgardis Sonderegger, über das Projekt *Rodter Park*. Der Bau des Spielplatzes wurde im Frühling gestartet. Am 20. September 2014 wurde der Platz mit einer grossen Feier eröffnet. Ebenfalls über ein Bauprojekt, aber ein Umbauprojekt, berichtete Andreas Madoery, Projektleiter Immobilien der Stadt Luzern. Thematisiert wurde der *Umbau des Schulhauses Geissenstein*.

Anschliessend wurde mit dem offiziellen Teil der GV begonnen. Der Jahresbericht, die Jahresrechnung, welche mit einem Gewinn von CHF 1198.– abgeschlossen werden konnte, das Budget 2014 und der Bericht des Kerzenziehens, waren Hauptbestandteile der GV. Dabei durften wir auch im letzten Jahr aus dem Gewinn des Kerzenziehens CHF 500.– an die Ludothek der Stadt Luzern auszahlen. Der Check wurde von Frau Müller entgegengenommen. Am Schluss der GV überbrachte der Stadtpräsident Stefan Roth die besten Grüsse aus dem Stadtrat.

Quartierzorgen

am Samstag, 23. August 2014

Wie die vergangenen Jahre konnte das Morgenessen draussen durchgeführt werden. Erneut hat das Quartierzorgen gezeigt, dass es der Anlass ist, welcher am meisten Besucher zählt und dies freut uns ausserordentlich!

Apéro und Begrüssung

Bewohner Hochhaus Allmend

am 24. September 2014

Mit einem kleinen Apéro wurde die Quartiergemeinschaft den Bewohnern der Häuser Zihlmattweg 42 und 44 vorgestellt.

Waldfest vs. Eröffnung Rodter Park = Wypure-Chilbi

Anlässlich der beiden Events im Herbst (Eröffnung Rodter Park und Wypure-Chilbi auf dem Dorfplatz) entschied sich die QG Sternmatt, auf das Waldfest 2014 zu verzichten, da eine generelle «Überbelastung» nach den Sommerferien zu verzeichnen war. Dafür entschieden wir uns, unsere Mittel und Stunden beim Aufbau und dem Betrieb der Wypure-Chilbi einzusetzen, welche am 13. September 2014 stattfand. Erneut war auch dieses Fest ein Grosse Erfolg und es machte richtig Spass, aktiv an diesem Fest teilhaben zu dürfen. Es wurde für Klein und Gross viel geboten.

Waldsamichlaus

am Samstag, 29. November 2014

Erneut zog der Samichlaus mit Zwärgli, Fackelträgern und Trychlern im Quartier ein. Die Anzahl der Kinder und Eltern, welche den Samichlaus am Waldweg empfing, war überwältigend. Ein langer Tross begleitete anschliessend den Samichlaus durch das Quartier Richtung Kirche auf Weinbergli, wo der Samichlaus wiederum in der Kirche die Kinder begrüsst. Nachdem jedes Kind vom Samichlaus nach einem kurzen Sprüchli ein Chlaussäckli erhielt, gab es anschliessend für die Erwachsenen Glühwein, Punsch und Lebkuchen.

Kerzenziehen vom 29.11. bis

13.12.2014, Schulhaus Hubelmatt

Erneut besuchten im Pavillon H der Schulanlage Hubelmatt viele Klassen und Kinder das Angebot des Kerzenziehens. Ein grosser Dank gebührt den vielen Helferinnen, welche immer die Aufsicht gewähren und den Kindern helfen, wo Hilfe benötigt wird. Ohne diese Hilfe wäre dieser Anlass nicht durchführbar.

Quartierzeitung

Nicht zu vergessen ist die Quartierzeitung, welche auch im Jahr 2014 drei Mal erschien. Geschichten aus dem Quartier und von den Anlässen waren dabei der Schwerpunkt. Nach vielen Jahren hat Giles Freiburghaus das Layout abgegeben. Wir danken Giles ganz herzlich für die wertvolle Arbeit. Neu haben wir die Gestaltung der Firma Brunner AG, Druck und Medien in Kriens übergeben, welche in Zusammenarbeit mit uns die neue Quartierzeitung produziert, die seit der Ausgabe 2/2014 in ihrem neuen Kleid erscheint.

Aber natürlich ist das Quartier auch in den neuen Medien Internet und Facebook präsent und aktuell!

Quartierpolitik

Nebst den fünf Vorstandssitzungen beteiligte sich der Vorstand an verschiedenen weiteren Anlässen. In der Folge ein paar Beispiele:

Echogruppe K + A GasseChuchi Luzern

Runder Tisch im Zusammenhang mit dem Betrieb der Kontakt- und Anlaufstelle GasseChuchi am Geissensteinring.

Delegiertenversammlung des Verbandes der Quartiervereine der Stadt Luzern

Nach dem offiziellen Geschäftsteil der Versammlung nutzten wir beim gemeinsamen Nachtessen die Gelegenheit zum lockeren Gedankenaustausch mit anderen städtischen Quartiervorständen.

Website

www.quartiere-stadtluzern.ch

Unter der Schirmherrschaft des Dachverbandes wurde eine gemeinsame Internetplattform geschaffen und aufgeschaltet.

Bei weiteren Themen wie dem neuen Parkzonenreglement, dem Ersatz der Finnenbahn auf der Allmend, Spange Nord, aber auch an der Eröffnung der Sportakademie, beteiligte sich der Vorstand im letzten Jahr.

Zusammensetzung Vorstand im Jahr 2014

Präsident: Marcel Villiger

Kasse: Jean-Marc Papa

Protokoll und Sekretariat:

Sybille Stadelmann-Steffen

Redaktion Quartierzeitung:

Kai Nestler

Bau/Verkehr: Roland auf der Maur

Beisitzerin/Beisitzer: Manuela

Burkart, Rina Furrer, Marco Sabatini

und Marco Fischer

Interessent/in für den Vorstand:

Andrea Hirsiger, Claudia Koch

Revisoren: Margrit Kobler und

Flavio Bezzola

Dank

Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen aus dem Vorstand für ihr Engagement. Den Stadtbehörden und allen weiteren Akteuren, welche sich für ein lebenswertes Sternmatt-Quartier einsetzen, danke ich für die stets gute Zusammenarbeit. Ein weiterer Dank gilt dem freiwilligen Träger-team unserer Quartierzeitung, welches diese drei Mal im Jahr zuverlässig in jeden Briefkasten wirft.

Ich danke aber auch Ihnen allen für das Interesse, welche Sie unserer Quartiergemeinschaft mit der Teilnahme an unseren Anlässen entgegenbringen. Auf die Lebensqualität und das aktive Quartierleben in unserem Quartier bin ich sehr stolz!

Luzern, 18. Februar 2015

Marcel Villiger, Präsident

HALLENBAD ALLMEND

Schwimm- und Wassersportkurse

*Trainieren im Wasser
Fit an Land*

- Aqua-Fit
- Aqua-Cycling
- Aqua-Zumba®
- Babyschwimmen
- Wassergewöhnung Kleinkinder
- Mermaid Swimming
- Schwimmkurse Brust- und Kraul vom Anfänger bis zum Master

www.hallenbadluzern.ch

Traktanden der Generalversammlung

1. Begrüssung und Wahl der Stimmentzähler
2. Genehmigung des Protokolls der GV vom 27. März 2014
3. Berichte:
 - 3.1. Jahresbericht des Präsidenten
 - 3.2. Jahresrechnung 2014
 - 3.2.1. Kassabericht
 - 3.2.2. Revisorenbericht
 - 3.2.3. Genehmigung des Revisorenberichtes und Decharge des Kassiers und des Vorstandes
4. Budget 2015 und Festsetzung des Jahresbeitrages 2015, Festsetzung Ineratekosten
5. Wahl des Präsidenten, des Vorstandes und der Revisoren
6. Mitgliederanträge
7. Grusswort des Stadtrates der Stadt Luzern, Adrian Borgula
8. Verschiedenes, u. a. Spende aus dem Erlös des Kerzenziehens 2014

Anträge zuhanden der GV sind an die Quartiergemeinschaft Sternmatt, 6000 Luzern, einzureichen.

Wir freuen uns, Sie an unserer Generalversammlung begrüßen zu dürfen. Eine schriftliche Anmeldung ist nicht nötig. Aus Kostengründen verzichten wir auf den Versand persönlicher Einladungen!

Quartierkonzert 2015

Konzert der Panorama Dixie Band in der Kirche auf Weinberggli

Am Sonntag, 25. Januar 2015 liessen sich rund 100 Quartierbewohner/-innen die Chance nicht entgehen, das Konzert der Panorama Dixie Band im evangelisch-reformierten Kirchgemeindezentrum auf Weinberggli zu geniessen. Die aus der Luzerner Polizei entstandene 9-köpfige Band führte die Zuhörer/-innen rund eine Stunde quer durch die Hits des Dixie.

Anschliessend ergaben sich noch gesellige Gesprächsrunden beim Apéro, welcher wie jedes Jahr von der Quartiergemeinschaft offeriert wurde. Ein spezieller Dank gilt Lisbeth Oehen, welche uns Jahr für Jahr Gastrecht in ihren Räumlichkeiten gewährt und uns jedes Mal aufs Herzlichste empfängt.

Kai Nestler



Belflor Blumen im Geissenstein-/Sternmatt-Quartier feiert 25 Jahre

Seit Oktober 2012 befindet sich das Blumengeschäft Belflor an der Dorfstrasse 10 in der ehemaligen Bäckerei Rüthemann. Eine blumige Bereicherung fürs Quartier!



Ein schönes Sortiment an saisonalen Blumen und Pflanzen, floristische Schmuckstücke (für jede Geldbörse!) sowie aparte Decos fürs schöne Daheim, Blühendes für Balkon und Garten. Gerne übernehme ich den Blumenschmuck für und durchs Leben: von der Geburt bis zum Tod.

Irma Katharina Schaller führt das Belflor, das 1990 eröffnet wurde, mit viel Liebe zum Detail.

Seit Jahren ist die erfahrene Floristen-Fachfrau auch am Lozärner Wochenmarkt und begeistert wie im Belflor mit prachtvollen Blumensträussen.

Kommen Sie ins schöne Belflor – ich freue mich und überreiche Ihnen gerne eine Tulpe!

Irma Schaller

Bed & Breakfast "Rittershuus"



Suchen Sie eine Übernachtungsmöglichkeit in Luzern,

... weil Ihre Familie oder Freunde auf Besuch kommen und Sie zu wenig Schlafplätze haben?

... weil Ihre Wohnung noch nicht bezugsbereit ist?

... für Kongress-, Tagungs-, Seminar-, Kurs-,
Ausstellungs- oder Workshopbesucher?

... für Musiker- oder Sportlerkollegen?

Dann würde es mich sehr freuen, Sie im
B&B "Rittershuus", Sternmattstr. 43, Luzern
zu beherbergen. Herzlich willkommen!

Maria Gilli Tel. 041 535 31 85

www.bnb-luzern.ch



WALDE & PARTNER

Schenken Sie mir Ihr Vertrauen.

Mein Name ist Armando Rabel, und ich bin als Immobilienberater bei Walde & Partner in Luzern tätig. Wenn Sie sich mit dem Thema Verkauf befassen, sind Sie bei mir richtig. Ich nehme mir gerne die Zeit, Ihre Immobilie kennenzulernen und Sie umfassend zu beraten. Ich freue mich auf Sie.

e-Mail: armando.rabel@walde.ch
Tel. +41 41 227 30 34

Zollikon | Zürich | Uster | Thalwil | Luzern

Vör es guets
Neus
chömid all zom...



veloflick

Persönlich
Paul Grätzer
erFAHREN
kompetent

Stuhaldenstrasse 37 · 6005 Luzern · Tel./Fax 041-361 00 32 · veloflick@bluewin.ch

www.deckland.de

SEHEN. HÖREN.



HÖRGERÄTE



HÖRTEST



BRILLEN



KONTAKTLINSEN



SEHTEST



SERVICE



marti optik akustik

Shopping Center Schönbühl | Luzern | www.marti-optik.ch

Neue Kinderkurse im Hallenbad Allmend

Über 1000 m² Wasserfläche, fünf Becken mit bester Aussicht und eine tolle Rutschbahn – das ist das grosse Angebot des Hallenbads Allmend seit der Eröffnung im August 2012. Was aber viele noch nicht wissen – das Hallenbad Allmend bietet auch eine breite Auswahl an Schwimm- und Wassersportkursen an.

Dieses Kursangebot wurde nun mit Kinderkursen erweitert. Das *Baby-*

schwimmen (Kinder von 4 Monaten bis 2 Jahre mit Begleitperson) für das gemeinsame geniessen des Wassers mit Ihrem Baby und die *Wassergewöhnung (Kinder von 2 bis 4 Jahre)* wo das Kind zum ersten Mal ohne Mami/Papi spielerisch das Wasser erlebt. «Ein toller Kurs für meine kleine Tochter und eine halbe Stunde Zeit für mein eigenes Training im Schwimmerbecken», so der Kommentar der Mutter eines am Kurs teilnehmenden Kindes.

Schwimmen wie Arielle und Neptun – auch hierfür gibt es einen neuen Kurs im Hallenbad Allmend: Das *Mermaid Swimming*, wo gut schwimmende Kinder und Erwachsene mit der Monoflosse in die Unterwasserwelt abtauchen. Das Mermaid Swimming können Sie live erleben am ersten Wettkampf im Hallenbad Allmend am Sonntag, 26. April 2015.

Lassen auch Sie sich von den Kursen im Hallenbad Allmend inspirieren. Mehr erfahren Sie unter: www.hallenbadluzern.ch

Weitere Kinderschwimmkurse werden vom Schwimmklub Luzern angeboten unter www.schwimmklub-luzern.ch



Kunstradfahrer putzen Velos der Luzerner Bevölkerung

Der Erfolg der letzten Jahre macht Mut zu einer weiteren Aktion: Jeweils am Samstag, 16. Mai und 13. Juni 2015 führen Kinder und Jugendliche der Kunstradfahrer Luzern zwei Veloputztage durch.



Auf dem Pausenplatz des Schulhauses Moosmatt können Fahrräder von 10 bis 16 Uhr gegen einen selbst gewählten Beitrag zur Reinigung vorbeigebracht werden. Die Kunstradfahrer arbeiten mit fachmännischem Reinigungsmaterial, welches vom Veloflick (www.veloflick.ch) gesponsert wird. Services wie Pumpen oder das Ölen der Kette werden ebenfalls angeboten.

Der Erlös aus der Veloputzaktion wird dafür eingesetzt, für die Nachwuchssteams neue Kunsträder anzuschaffen und ein Trainingsweekend zu finanzieren.

www.kunstradfahrer-luzern.ch

Marcel Villiger

**FEUER UND FLAMME
FÜR FARBEN**

Bezzola Flavio AG
Ihr Maler aus Leidenschaft
Luzern . Kriens . Horw . Giswil
info@bezzola.com

BEZZOLA FLAVIO AG
Der Maler aus Leidenschaft

Für ein lebendiges Quartierleben

Die Quartiervereine und Quartierkräfte setzen sich für lebendige Quartiere und ein aktives Zusammenleben in der Stadt Luzern ein.



Dieses Engagement soll durch eine stärkere Vernetzung gefördert werden. Deshalb wurde im November 2014 die Internetplattform www.quartiere-stadtluzern.ch aufgeschaltet.

Auf der neuen Website finden die Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Luzern Informationen zu ihrem Quartier. Die Website beinhaltet Kontaktangaben und eine Linksammlung zu den Quartiervereinen, Quartierkräften und zur Quartierarbeit. Sie bietet zudem einen Veranstaltungskalender mit Anlässen in den Quartieren sowie einen interaktiven Stadtplan, auf dem die Quartiervereinsgrenzen abgebildet und die Standorte der Quartierarbeit, Quartierkräfte, städtischen Alterssiedlungen, Schulen, Kinderkrippen, Spielgruppen und religiösen Einrichtungen eingezeichnet sind. Die Website ist ein gemeinsames Projekt des Dachverbandes der Quartiervereine, der katholischen Kirche und der Stadt Luzern.

Grosses Engagement

Die neue Website ist eine von vielen Massnahmen in den letzten Jahren, die alle ein Ziel haben: das grosse Engagement in den Quartieren unterstützen und die wertvolle Freiwilligenarbeit stärken. Für eine lebendige und solidarische Stadtgemeinschaft sind funktionierende Quartierstrukturen, die den Bewohnern Heimat und Orientierung bieten, wichtig. Je grösser eine Gemeinde ist, desto wichtiger ist

es, dass die Quartiere mit ihren kleinräumigen Strukturen eine stärkere Funktion als identitätsstiftende Lebensräume übernehmen.

Quartierarbeit ausgebaut

Unterstützt wird das freiwillige Engagement von der Quartierarbeit (für Kinder und Jugendliche), die unter anderem als Schnittstelle zwischen Quartier und Verwaltung funktioniert. Seit November 2014 ist auch der Standort Tribtschen/Langensand/Schönbühl durch Tobias Naunheim besetzt. Sein Büro befindet sich momentan an der Moosmattstrasse 26, am gleichen Ort wie die Quartierarbeit Hubelmatt/Moosmatt/Säli. Somit verfügt die Stadt Luzern über sieben Standorte der Quartierarbeit, welche hauptsächlich Kinder und Jugendliche in ihrer aktiven Freizeitgestaltung unterstützen. Sie übernimmt aber auch für andere Altersgruppen Unterstützungs- und Vernetzungsfunktionen.

Projektpool Quartierleben

Seit April 2012 gibt es ausserdem den Projektpool Quartierleben. Jedes Jahr stehen 75 000 Franken zur Verfügung. Damit werden Anlässe und Projekte von engagierten Quartierkräften wie Vereinen, Interessengemeinschaften, Elternorganisationen oder Seniorengruppierungen unterstützt, die das Quartierleben fördern. Dazu gehören Anlässe wie Quartierfeste, Quartier-

zsmorgen, Weihnachtsfeiern für die Quartierbevölkerung oder Ausstellungen. Gesuche um finanzielle Unterstützung können bei der Stadt Luzern mit dem Online-Formular auf www.quartiere-stadtluzern.ch eingereicht werden. Quartiervereine und Kirchen können dies ebenfalls tun, sofern der Anlass oder das Projekt in Zusammenarbeit mit weiteren Quartierkräften stattfindet.

Luzern, 19. Januar 2015

Fach- und Anlaufstelle für Quartieranliegen



Wir helfen den Alltag zu bewältigen – SOS-Dienst Luzern

Unterstützung und Entlastung zu Hause

Wir bieten kurz- und langfristige Einsätze für Kochen, Waschen, Reinigen, Begleiten zum Arzt, Unterstützung im Familienalltag (mit und ohne Kinder) etc. Fragen Sie uns unverbindlich ... **Telefon 041 342 21 21**

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
www.sos-luzern.ch

**SOS
DIENST
LUZERN**

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.



**EGLI
BESTATTUNGEN**


LUZERN UND UMGEBUNG

Geschäftsleiter: Boris Schlüssell

Hallwilerweg 5, 6003 Luzern
vis-à-vis Zivilstandsamt

www.egli-bestattungen.ch

24 h-Tel. 041 211 24 44



Bauen **Umbauen** **Bewirtschaften**

Ammann AG Luzern
 Bergstrasse 10 041 429 09 90
 6004 Luzern www.ammann-ag.ch



PILATES
 Für einen angenehmen Rücken!
 Kurse in Horw und Luzern
www.pilabula.ch

Yoga-Erzieherin, zertifizierte Pilatesinstruktorin - 076 436 38 16 - info@pilabula.ch

In der Stadt Luzern gesucht

Tageseltern & Nannys

Betreuen Sie gerne Kinder?
 Haben Sie Zeit und sind eine motivierte, aufgestellte und sympathische Persönlichkeit?
 Dann bewerben Sie sich doch jetzt bei uns!

Wir haben auch freie Betreuungsplätze!



FRAUEN ZENTRALE LUZERN 4004 Luzern

Telefon direkt 041 211 00 31
 Montag: 13.30 – 15.30 Uhr
 Di, Mi, Fr: 10.00 – 12.00 Uhr

www.frauenzentraleluzern.ch

Ristorante - Cafeteria
ACCADEMIA

Zihlmattweg 20, 6005 Luzern
 Phone 041 340 85 85, info@ristorante-accademia.ch
 www.ristorante-accademia.ch

Bon für 1 Gratis-Café

Gegen Abgabe dieses Inserates erhalten Sie bei uns zu einem feinen Menu Ihrer Wahl 1 Gratis-Café.

Manche Dinge bekommt man überall auf der Welt.

Wenn es aber um Dienstleistungen geht, wo der persönliche Kontakt und das Vertrauen wichtig sind, da wird räumliche Nähe entscheidend.

Brunner AG Druck und Medien
 Arsenalstrasse 24
 6010 Kriens
 www.bag.ch

BRUNNER
 DRUCK UND MEDIEN

Informatik & TV Hunziker
 Beratung · Verkauf · Installation · Unterhalt

- PC + Notebooks
- Peripheriegeräte
- Zubehör
- TV-Geräte
- Swisscom TV
- Swisscom Internet
- Swisscom Telefone

Individuelle Computerunterstützung 50+

swisscom Partner **Panasonic** **LOEWE.**

René Hunziker · Waldweg 11 · CH-6000 Luzern 14 · 041 362 09 90

Aus dem (Quartier-)Leben

Nur keine Angst

Kennen Sie den Satz: «Angst ist ein schlechter Ratgeber?» Man hört ihn beispielsweise von Bergsteigern oder von Menschen in verantwortungsvollen Positionen.

Ziemlich sicher haben Sie aber auch oft die Aussage gehört: «Angst ist an sich etwas Gesundes, das uns beschützt; es wäre gefährlich, ohne Angst zu leben. Allerdings ist es unmöglich, klar zu unterscheiden zwischen gesunder und kranker Angst.» Dies vertreten fast alle Fachleute aus Psychologie/Psychiatrie/Philosophie.

Was gilt nun? Für mich ist klar: Angst ist ein schlechter Ratgeber! Leider werden im Allgemeinen zwei Dinge als Angst bezeichnet, die wenig miteinander zu tun haben.

Intelligenz statt Angst

Es gibt auf der einen Seite die Angst, die wir meinen, wenn wir sagen: «Ich habe solche Angst vor ...» Sie kennt viele Formen (Furcht vor Arbeitsplatzverlust oder Krankheit, sorgenvolles Grübeln, Unruhe, Aufregung vor Terminen, Panik, körperliche Symptome, Phobien und vieles mehr).

Auf der anderen Seite existiert unsere angeborene Fähigkeit, auf Gefahren angemessen zu reagieren, sowie natürliche Intelligenz. Zusätzlich jene Vorsicht, die die Kinder von den Erwachsenen und durch Lebenserfahrung lernen, genau wie Jungtiere von älteren Artgenossen. Dies alles hat im Gegensatz zu Angst nichts Leidvolles an sich. Zudem sind wir mit jenem Überlebenstrieb ausgestattet, der seit Urzeiten bei Mensch, Tier und sogar Pflanzen alle Körperreaktionen hervorruft, die zu Angriff oder Flucht befähigen. Bei akuter Gefahr reagiert der Körper sogar direkt aus dem Hirnstamm, ohne Umweg über das Grosshirn. Dann rennen wir blitzschnell vor etwas weg oder grei-

fen sofort nach dem Arm des Kindes, bevor es auf die Strasse läuft. Dieser Überlebensmechanismus setzt sich nur in Gang, wenn die aktuelle Situation es tatsächlich erfordert – danach kehrt wieder Ruhe ein.

Die Angst andererseits kann fast pausenlos da sein, als Anspannung, sorgenvolles Gedankenkreisen bis hin zu Angstkrankheiten, die nur eine stark gesteigerte Form der vermeintlich normalen Angst darstellen. Die Angstvorstellungen können dabei jede Vernunft und Realität dominieren.

Angst ist eine Art Verirrung des ursprünglich sinnvollen Überlebenstriebs oder der natürlichen Vorsicht. Durch deren Gleichsetzung mit der Angst geben wir der Angst eine Normalität, die ihr nicht angemessen ist. Wir glauben, Angst schütze uns. Doch um klug und vorsichtig zu handeln oder uns nicht unnötigen Risiken auszusetzen, benötigen wir nur Intelligenz und Vernunft, keine Angst. Im Gegenteil: Sie hindert uns ja oft sogar am intelligenten Handeln und erst recht an einer freien Lebensgestaltung. Oder fällt Ihnen irgendeine Situation aus Ihrem Leben ein, in der Sie Sorge und Angst als hilfreich empfanden und wo Vernunft nicht ausgereicht hätte? Am besten geschützt sind wir, wenn wir ganz präsent und achtsam sind statt in Gedanken verstrickt. Auch vor Auftritten oder Prüfungen ist bloss erhöhte Wachsamkeit und Konzentration unterstützend, nicht aber Angst mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen.

Angst wird immer durch Gedanken ausgelöst. Wir stellen uns etwas vor, was geschehen könnte, jetzt aber gar nicht Tatsache ist. Das Gehirn hat nun einmal Vorstellungsvermögen, was ja auf sachlicher Ebene auch sinnvoll ist. Das Problem ist nur, dass wir uns schrankenlos auch die dramatischs-

ten Situationen vorstellen können, alles Denkbare, ohne Realitätsbezug. Das ist auch der wichtigste Unterschied zur gesunden Vorsicht und zum Überlebensreflex, die sich immer auf gegenwärtige Tatsachen beziehen. Wir müssen ja nur mit dem umgehen, was im Moment wirklich da ist. Und das können wir auch.

Angstfrei leben

Wie können wir angstfrei sein? Man könnte jetzt sagen, wir müssten einfach Vertrauen haben ... Doch wie? Bei mir jedenfalls bleibt dieser Rat leider immer eher theoretisch und zeigt nur kurzzeitig Wirkung. Am wichtigsten scheint mir die zweifelsfreie Einsicht, dass Angst sinnlos ist, und die Klarheit, was sie mit uns anrichtet. Da hilft Wachsamkeit, Bemerkungen, wenn die Angst «am Drücker» ist und uns gerade wieder regiert. Bewusstsein genügt – Kämpfen gegen die Angst verstärkt sie, denn was wir ablehnen, lässt uns nicht los.

Wenn ausgerechnet ich die Angst als Irrtum bezeichne, erscheine ich vielleicht nicht besonders glaubwürdig. Doch ich erlaube mir, mich als Experte in Sachen Angst zu bezeichnen, weil ich aus eigenem Leidensdruck dazu gezwungen bin, mich eingehend damit zu befassen und ganz genau hinzuschauen. Die Sinnlosigkeit der Angst ist mir bewusst, und ich lerne, dieses Wissen umzusetzen, auch wenn mich die Angst immer wieder fast zur Verzweiflung treibt.

Das grosse Verständnis, das mir viele Menschen zeigen, die meine Artikel in der Quartierzeitung gelesen haben, berührt mich sehr. Einige von ihnen erzählen mir auch von eigenen Ängsten, und es ergeben sich jeweils schöne, bereichernde Gespräche.

Karin Linsi
www.karinlinsi.ch

Quartierfasnacht 2015

«Chömid, mer rätsched ond tätsched
ond krached – hött esch Fasnacht,
das esch super cool!»



So und ähnlich tönte es durch die Strassen, als die jungen Fasnächter/innen am Mittwoch, 4. Februar durchs Quartier zogen. Begleitet wurde die bunte Kindergarten- und Spiel-

gruppenschar von einer spontan formierten Guuggenmusik und einem Astronauten, welcher eigens für diesen Umzug einflog. Hier traf er auf Köche, Eisbären, Pinguine, Sonne und Monde, auf Waldgörpse und andere fabelhafte und teils unheimliche Wesen. Nach dem gemeinsamen Umzug wurde das von der Quartiergemeinschaft und dem Spar gesponserter Znüni mit warmem Punsch genossen. Schön war's!

Edith Bollhalder,
Elki-Gruppe St. Michael

Gesucht:

Coiffeur-Jasserinnen und Coiffeur-Jasser, die Lust haben sich regelmässig zu einer geselligen Jassrunde zu treffen.
Telefon 041 535 31 85

ZUMBA-Fans, Mittwoch- oder Donnerstagabend ca. 18.30–19.30 Uhr im Sternmatt-Quartier
Telefon 041 360 60 45

Alte Bettlaken (nicht fusselig), die nicht mehr gebraucht werden.
Telefon 041 360 88 44



Veranstaltungskalender

25. März 2015, um 19.00 Uhr, Stiftung «die rodtegg»
Generalversammlung

22. August 2015, ab 08.00 Uhr, Schulhaus Hubelmatt
Quartierzmore

19. September 2015, Dorfplatz
Wypure-Chilbi

28. November 2015, ab 18.00 Uhr,
Bireggwald/Kirche auf Weinbergli
Samichlaus

Redaktion Quartier-Ziitig Sternmatt

Mitarbeiter: Kai Nestler,
Willy Ammann und
Marcel Villiger

Druck: Brunner AG,
Druck und Medien

Auflage: 2500 Ex.

**Quartiergemeinschaft
Sternmatt**, 6005 Luzern
redaktion@quartier-sternmatt.ch
www.quartier-sternmatt.ch

Mitglied werden

Für die Mitgliedschaft melden Sie sich mit Angabe von Name, Adresse und E-Mail an obenstehende Adresse an.
Jahresbeitrag:

CHF 20.- pro Haushalt

Konto für Mitgliederbeiträge:
Luzerner Kantonalbank
IBAN CH78 0077 8010 0529 9950 7