DIE QUARTIERZEITUNG
AUS DEM UNTERGRUND
Nr. 2/2026

JUNI — JULI — AUGUST

sentipost

Aufruf

Nicht schweigen, sonst entscheiden andere!

von Ippazio Calabrese, Team Caffè politico in der Colonia Libera Italiana

Sie leben in diesem Quartier. Sie gehen hier einkaufen, begegnen Nachbarn, erleben den Alltag. Doch wenn es um Politik geht – Abstimmungen, Wahlen oder Mitwirkung – bleiben viele Stimmen still. Gerade in einem vielfältigen Quartier wie unserem, mit Menschen aus vielen Herkünften und unterschiedlichen Lebensrealitäten, wäre Ihre Stimme besonders wichtig. Denn Politik entscheidet über genau das, was uns täglich betrifft:
Mieten, Sicherheit, Schulen, Zusammenleben.
Vielleicht denken Sie: «Meine Stimme macht keinen Unterschied.» Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Wenn viele nicht teilnehmen, entscheiden wenige für alle. Politik beginnt nicht in Bern oder im Rathaus. Sie beginnt hier – im Quartier. Mit Gesprächen, mit Interesse, mit Beteiligung. Informieren Sie sich. Diskutieren Sie mit. Engagieren Sie sich, wenn Sie können.
Denn dieses Quartier gehört auch Ihnen. Und es braucht Ihre Stimme, gerade auch bei Abstimmungen. Im Sentitreff findet regelmässig das ‹Caffè politico› statt – wo Politikerinnen und Politiker über aktuelle Abstimmungsvorlagen informieren.
Kommen Sie vorbei, stellen Sie Fragen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Eintritt frei – Ihre Meinung zählt!

Geschichten aus dem Quartier Seite 8

Sicherheit im BaBeL-Quartier Seite 10

Wächter am Gütsch – Neu im Vorstand Seite 11

Sich wehren und mitgestalten

Recht auf Stadt

von Victor Felder, Sozialarbeiter i.A. im Sentitreff

Es gibt Strassen, die putzt man heraus, bis sie glänzen. Boutiquen rein, Bioläden rauf, Mieten hoch, Menschen raus. Gentrifizierung ist nicht nur in aller Munde, sondern auch in den Strassen der grossen Schweizer Städte sichtbar. Aufgewertet wird das Portemonnaie der Eigentümer:innen, der Rest darf sich einen günstigeren Stadtteil suchen, bis auch dieser wieder ‹aufgewertet› wird. So wiederholt sich der Mechanismus, bis Menschen in die Agglomeration oder noch weiter hinausgedrängt werden. Was bleibt, ist eine zunehmend privilegierte Bewohnerschaft, die sich durchaus sozial und divers gibt, aber Vielfalt eher im Restaurant als in der Nachbarschaft schätzt.

Gentrifizierung bekämpfen

Die Baselstrasse widersteht dieser Entwicklung bisher in weiten Teilen, und das ist gut so. Hier gibt es den Laden mit Gewürzen, die man im Coop nicht findet. Das Restaurant, in dem man für wenig Geld satt wird. Und den Coiffeur, bei dem man keinen Termin eine Woche im Voraus reservieren muss. Keine Concept-Stores mit Betonboden und exorbitanten Preisen, sondern Geschäfte, die gewachsen sind, weil Menschen sie brauchen. Die Baselstrasse ist Heimat, auch und gerade für viele, die ihre eigentliche Heimat verlassen mussten.

«... eine eigene Stimme finden»

Der französische Philosoph und Stadtsoziologe Henri Lefebvre hat es auf den Punkt gebracht: Der städtische Raum ist immer ein Ausdruck der Gesellschaft und ein Kampffeld. Sein «Recht auf Stadt» meint nicht das Recht, in der Stadt zu konsumieren, sondern sie mitzugestalten. Doch können die Menschen an der Baselstrasse ihre Stadt mitgestalten? Ihren Stadtteil? Wirkliche Mitgestaltung ist mit Hürden verbunden, selbst wenn man an demokratischen Prozessen teilnehmen

Fortsetzung Seite 12

Zum Abschied von Maria Alba – Seite 2

10 Jahre Sentigarten – Seite 9

Zum Abschied von Maria Alba

Hört und schaut mit dem Herzen

von Sinan Akarsu, Praktikant im Sentitreff; Foto: Bujar Berisha

Maria Alba Gautschi-Selvas geht in Pension. Nach einem Vierteljahrhundert Engagement im Sentitreff. Sie hat das Leben vieler Menschen berührt – so wie meines. Den Sentitreff hat sie massgeblich geprägt – insbesondere als Fachverantwortliche in den Angeboten Türen öffnen und Café International – und für die Gesellschaft Grossartiges geleistet. Maria Alba war für eine ganze Generation von Besuchenden im Sentitreff eine wichtige Bezugsperson und wird schmerzlich vermisst werden. Wir freuen uns, ihr zum Abschied diese Seite und dieses Interview widmen zu dürfen. Vielen herzlichen Dank, Maria Alba, für alles, was du bewirkt hast!

Wie hat eigentlich alles angefangen? Wie bist du damals zum Sentitreff gekommen und was ist das ‹Geheimrezept›, das dich seit 23 Jahren hier hält?
Carla, die ehemalige Koordinatorin, hat mich 2003 gefragt, ob ich beim Türen öffnen, dem Deutschkurs für Frauen, als Freiwillige arbeiten möchte. Da habe ich ja gesagt. Diese Arbeit hat mich sofort gepackt und bis jetzt geht dieses Gefühl weiter. Das Rezept ist: sehr viel Freude haben an dem, was man macht. Ich hatte diese Freude immer und habe sie noch.

In so einem bunten ‹multikulti›-Umfeld zu arbeiten – wie fühlt sich das für dich an? Was hast du dabei gelernt und gab es auch Momente, die dich herausgefordert haben?
Es fühlt sich fantastisch an. So viele verschiedene Menschen, Kulturen, Sprachen, Kleidungen, Essen, Geschichten … Ich habe so vieles gelernt. Nur um ein paar Sachen zu nennen: Geduld, Spontaneität, Respekt, in einem Team zu arbeiten, usw.

Wenn du mal in den Erinnerungen kramst: Welches Ereignis hat dich in all den Jahren so richtig glücklich gemacht – und welches war vielleicht auch mal traurig?
Glücklich praktisch jedes Mal, als ich den Senti betreten habe. Natürlich auch, wenn ich gute Nachrichten von Menschen gehört habe, zum Beispiel «ich habe eine Arbeit gefunden», «habe die Bewilligung bekommen», «ich kann das Studium anfangen», «meine Familie kann zu mir kommen». Herausgefordert hat mich am Anfang bei der Leitung vom Café International, die traurigen Geschichten, die ich gehört habe, zu verarbeiten. Ich konnte lange nicht abschalten.

Ganz direkt gefragt: Was bedeutet der Sentitreff für dich persönlich und was glaubst du, wie wichtig ist dieser Ort für die ganze Stadt?
Der Sentitreff bedeutet mir sehr viel. Es ist ein super Ort, um Menschen, die eine andere Kultur haben, kennenzulernen. Er war immer ein Kontext, um mein Talent auszuüben und vor allem ein Ort, wo man Liebe geben und bekommen kann.

Du hast im Quartier sicher viel kommen und gehen sehen. Was hat sich im Sentitreff am meisten verändert – und was ist zum Glück genauso geblieben wie früher?
Genau wie früher ist er ein Ort, wo die Menschen sehr willkommen sind – der Ort, wo man sich ausleben kann, ohne sich Sorgen zu machen, ohne sich zu fragen «was werden sie über mich denken». Geändert hat sich aber vieles. Der Sentitreff hat jetzt so viele Aktivitäten wie, glaube ich, in keinem anderen Ort und es ist sehr professionell geworden.

Du bist ein echtes Vorbild hier. Was möchtest du den anderen im Team und den vielen Freiwilligen gerne mit auf den Weg geben?
Hört nicht nur mit den Ohren und schaut nicht nur mit den Augen. Hört und schaut vor allem mit dem Herzen.

Und zum Schluss: Steht der Plan für den ‹Ruhestand›? Wo finden wir dich, wenn es mal brennt und wir dringend deine Hilfe brauchen? :–)
Ich habe keinen Plan. Ich werde mich vom Leben überraschen lassen. Und falls ihr mich braucht, kennt ihr meine Nummer. Ausser, wenn ich schlafe, bin ich immer erreichbar.

Bildergeschichte II

Seitenstrassen

von Regula Lienert

Alter Beton, müde Fassaden
Türen, die mehr wissen, als die Stadt erzählen will
Vorurteile kleben an den Wänden wie alte Plakate – verblasst, aber immer noch lesbar

Zwischen Rissen im Beton wächst etwas Zartes, ein Blick voller Menschlichkeit, ein leises Lachen hinter einer offenen Tür und plötzlich liegt Schönheit dort, wo niemand sie erwartet.

Weitere online veröffentlichte Bildergeschichten:
➥ **www.sentitreff.ch/sentipost**

Aus dem Kindernachmittag

kinder seite

Besser zusammen draussen

von Jovanka Brusin,
Leiterin Kinderanimation Sentitreff

Der Kindernachmittag des Sentitreffs startet üblicherweise nach den Osterferien mit Durchführungen im öffentlichen Raum im Dammgärtli, dem wunderschönen kleinen Park nahe dem Kreuzstutz. Da der Winter dieses Jahr ungewöhnlich lang, kalt und trüb war und die Sehnsucht nach Sonnenstrahlen gross, wollten wir das prächtige Frühlingswetter nutzen und entschieden uns, schon in den Osterferien mit den zwei Durchführungen pro Woche, mittwochs und samstags, im Dammgärtli zu starten.

Die Freude der Kinder überstrahlte die Sonne, die uns sehr entgegen kam. Aus den vier Wänden heraus und vom Asphalt herunter, in die kleine Oase des Quartiers. Die Kinder genossen jede kleinste Ecke auf dem Spielplatz, laut lachend, die Energie herausschreiend, neugierig und gierig auf die Freiheit des Quartiers. Rasch steigerte sich auch die Zahl, spontan gesellten sich neue Kinder zu der kleinen Gruppe, aus eigener Initiative und dem Wunsch, ein Teil dieser wunderbaren vielfältigen Gemeinschaft zu werden.

Denn was ist schon ein Spielplatz ohne die Kinder? Eine kleine Ansammlung von Spielgeräten.
Oder aus der Kinderperspektive: «Es ist langweilig, da sind ein paar Sachen, aber alleine zu spielen ist nicht schön, da sind Games besser. Hier kann ich nur ein paar Mal rutschen, ein wenig auf dem Pferdchen hin und her bewegen oder kurz klettern. Wenn keine anderen Kinder da sind, ist es hier langweilig. Aber hier kann ich immer mit Freunden abmachen oder ich weiss, sie kommen zum Kindernachmittag und dann muss ich nicht mal abmachen. Dann darf ich mit ihnen spielen, auch wenn ich das woanders nicht darf. Und ich habe auch Freunde gefunden, es sind hier Kinder, die ich nur hier treffe. Im Dammgärtli ist das besser, weil wir vieles spielen können, was ich zu Hause nicht kann und auch in der Schule nicht, weil es dort manchmal zu viel Stress gibt. Hier gibt es nicht viel Spielzeug, aber ganz gute Kinder.»

Die Kinder wollen nicht ständig unterhalten werden, sie wollen nicht unzählige Spielzeuge und Beschäftigung, sie wollen Begegnungen. Wie sie ihnen das Dammgärtli ermöglicht.

Rezepte aus dem BaBeL-Mikrokosmos

Bohnen-Curry
aus Sri Lanka

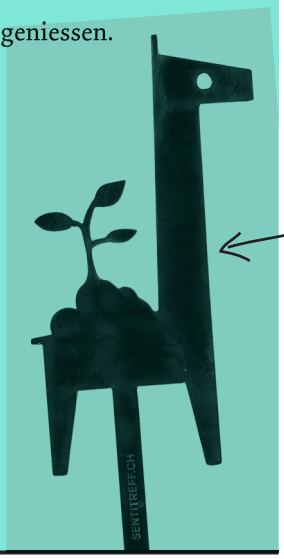
BY ROSHEN KAMALDEEN, KÖCHIN BEI SHOP & FOOD

1 kg Stangenbohnen (halbiert und der Länge nach aufgeschnitten)
5 EL Öl
1/2 TL Salz
1/2 TL Kurkuma
1 TL Chiliflocken
1 Tomate (in grobe Stücke schneiden)
2 Zwiebeln (fein schneiden)
200 ml Wasser

Aufkochen und alle Zutaten bis und mit Zwiebeln dazugeben.
15 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen – abschmecken

300 ml Kokosnussmilch dazugeben und weiterkochen lassen, nochmals ca. 15 Min.,
die Bohnen sollten weichgekocht sein – abschmecken

Mit Basmatireis geniessen.



Die Giraffen sind los

(rm) Die Giraffe ist das Wappentier des Sentitreffs. In den Anfangszeiten ragte ein vier Meter hohes Exemplar über den Bauzaun an der Baselstrasse 21 und bat die Stadt per Schild um einen Stall. Giraffen haben ein grosses Herz und einen weiten Blick – passt!
Nun verstecken wir in den nächsten Wochen immer wieder kleine Giräffchen mit einem Pflänzchen auf dem Rücken im Quartier mit der Bitte, sie zu uns in den Sentitreff – den wärmenden Stall – zurückzubringen. Es gibt Finderlohn!

Wer eine findet, kann sie abgeben ...
... am Dienstag um 12 Uhr beim Mittagstisch: gegen ein Mittagessen
... am Samstag 9–11 Uhr beim Quartierzmorge: gegen ein Frühstück
... bei einem Anlass an der Bar im Saal oder an der Buvette im Garten: gegen ein Getränk

Quotes vom Quartier

An der Baselstrasse steht eine Tafel mit einer Frage und einem Stift. Meist vor dem Quartierbüro an der Nummer 72. Manchmal auch an anderen Orten. Alle sind eingeladen, ihre Gedanken darauf zu schreiben. Eine Auswahl der Beiträge landet jeweils in der nächsten Sentipost. Weitere Zitate von euch sammeln wir unter sentitreff.ch/sentipost. Für diese Ausgabe wollten wir wissen, was ihr euch im Quartier wünscht. Danke für euer Mitwirken!

Baselstrasse 47
Basar Market Akbari
Tel&WhatsApp 0779822890
BEI BETRETEN DES BASAR MARKET AKBARI WIRD MAN DIREKT VON ELLENA MIT EINEM GROSSEN LÄCHELN BEGRÜSST. GEMEINSAM MIT IHREM BRUDER ARASH FÜHRT SIE DEN LADEN IN DER BASELSTRASSE 47.
DATTELN UND GETROCKNETE FRÜCHTE
WER? BASAR MARKET AKBARI, ELLENA YAGHOBI
WAS? LEBENSMITTEL UND GEWÜRZE AUS AFGHANISTAN, IRAN, INDIEN, TÜRKEI UND CHINA. FRISCHE BOLANI (AFGHANISCHES FLADENBROT), HAARPRODUKTE, DECKEN, KINDERSPIELZEUG, SNACKS UND VIELES MEHR.
WO? BASELSTRASSE 47
DIE AUSWAHL IST GROSS. NAHRUNGSMITTEL, GEWÜRZE UND GETROCKNETE FRÜCHTE AUS AFGHANISTAN UND DEM IRAN (SELBST ABGEPACKT). DECKEN, KÜCHENUTENSILIEN UND GÜNSTIGES SPIELZEUG FÜR KINDER.
RANI (FRUCHTIGES GETRÄNK)
ROSENWASSER
GEWISSE NAHRUNGSMITTEL KÖNNEN BEI KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN HELFEN; ROSENWASSER Z.B. SOLL WUNDERBAR FÜR DIE HAUT SEIN, KÄSEPAPPEL ENTSPANNT UND „Datteln sind gut für die Energie, also für die Libido." SAGT ELLENA VERSCHMITZT.
AFGHANISCHE WURZELN, GEBOREN IM IRAN, AUFGEWACHSEN IN SCHWEDEN UND NUN IN DER SCHWEIZ. HIER STUDIERT ELLENA BAUINGENIEURSWESEN UND ARBEITET VOLLZEIT IM BASAR MARKET AKBARI. IRGENDWANN MÖCHTE SIE GERNE NACH AFGHANISTAN ZIEHEN, DAS LAND IHRER ELTERN. ABER SO LANGE ES DORT ALS FRAU NICHT SICHER IST, WIRD DAS LEIDER KEINE OPTION SEIN.
SCHLÜSSELANHÄNGER
SEIFENBLASEN
GERAHMTES TEPPICHBILD
IN DER ZWISCHENZEIT SOLL DIESER LADEN ZU EINEM ORT DER BEGEGNUNG WERDEN. ALLE SIND WILLKOMMEN. DIESES GEFÜHL WIRD DURCH ELLENAS SPRACHKENNTNISSE UNTERSTÜTZT. NEBEN DEUTSCH UND SCHWEDISCH SPRICHT SIE PERSISCH, ENGLISCH UND EIN WENIG TÜRKISCH.
ILLUSTRATION & TEXT: WOLFGANG WILER

JUNI

01. Mo	17.00	**Gartentreff**
	–18.30	im Anschluss Teilete
01. Mo	20.00	**Planungsabend**
03. Mi	19.00	**Garden Session*: Cerfeda & Rolla (ITA/CH)**
		Canzoni über Liebe, Tanz und Widerstand
		ab 17 Uhr Buvette im Sentigarten
04. Do	17.00	**Buvette im Sentigarten***
04. Do	18.30	***KÖNNEREI*: Fit sein mit Calisthenics**
	–20.30	mit Clif Ruhumuliza. Treffpunkt: Sentitreff
		nachher: Outdoor-Fitness Emmenbrücke
05. Fr	18.00	**Vernissage**
		«Zwischen Licht und Schatten»
		Zur Fotoausstellung von Ihor Horbas (UKR)
05.Fr	17.00	**Ukrainischer Kulturabend**
	–22.00	Buvette im Sentigarten*
06. Sa	14.00	**Caffè Politico**
	–15.30	zur städtischen Wohnraumpolitik
		mit Marcel Budmiger, abl-Präsident
06. Sa	17.00	**Buvette im Sentigarten***
09. Di	14.30	**Buchstart**
		Geschichten für die Kleinsten
09. Di	18.00	**InfoKompass: ‹Aufenthaltsbewilligungen›**
	–20.00	mit Fabia, Kompetenzzentrum Migration
09. Di	18.30	***KÖNNEREI*: Kultur, Land und Sprache**
	–20.30	**Somalias. Mit Henna-Workshop**
		mit Fartun Ali
10. Mi	19.00	**Besuch im buddhistischen Tempel**
		am Kauffmannweg
		Begegnung mit dem buddhistischen Mönch
		Lama Yeshe. Treffpunkt Sentitreff 18.30 Uhr
11. Do	20.00	**Text-Teilete spezial**
		zum feministischen Streik
		Geschichten und Gedichte zum Feminismus
12. Fr	09.00	**Beautymorgen: Hairstyling für alle**
	–11.30	mit Svitlana Halkina
12. Fr	18.00	**SENTITREFF SESSIONS #46**
		desdëa (LU)
		Folk-Pop mit Violine-Klassik
13. Sa	14.00	***KÖNNEREI*: Reparieren leicht gemacht –**
	–17.00	**Life Hacks vom Hausmeister**
		mit Carlos Angulo
16. Di	18.30	***KÖNNEREI*: Teff-Hirse – Anbau, Kultur**
	–20.30	**und Kulinarik in Eritrea und hier**
		mit Smret Tekeste
17. Mi	17.00	**Wir machen Quartierzeitung**
	–18.30	Offene Redaktionssitzung zur Sentipost
19. Fr	14.30	**Jam Session mit Yalla Miku (Eritrea/CH)**
	–15.30	in Kooperation mit dem B-Sides Festival
19. Fr	17.00	**10 Jahre Sentigarten**
	–22.00	Jubiläumsfest mit Buvette
20. Sa	09.00	**Quartierzmorge spezial**
	–11.00	Frühstück wie in Sri Lanka
20. Sa	19.00	**Garden Session*: Ecuador Brass Band**
		(ECU) ab 17 Uhr Buvette im Sentigarten
21. So	11.00	**Flohmarkt**
	–15.00	Stand-Anfrage bis 10.6.: info@sentitreff.ch
21. So	16.00	**La Peña argentina de Maria y Franco**
		(CH/ARG) 16–22 Uhr Buvette im Sentigarten*
25. Do	19.00	**Frauenpalaver #3**
	–21.00	Ayurveda – Du bist, was du verdaust
		mit Mukta Akter
27. Sa	19.00	**Garden Session*: Copy Laser Telefax**
		Indie, Alternative
		ab 17 Uhr Buvette im Sentigarten
29. Mo	17.00	**Nähen und Flicken**
30. Di	19.30	**Singing Senti – Offenes Singen**

STADION UNTERGRUND

FUSSBALL-WM DER MÄNNER

JUNI	13. Sa	21.00	**Schweiz — Katar**	Bar 19.30
	18. Do	21.00	**Schweiz — Bosnien-Herzegowina**	
	24. Mi	21.00	**Schweiz — Kanada**	Bar 19.30
	28. So	21.00	Sechzehntelfinal	Bar 19.30
	29. Mo	19.00	Sechzehntelfinal	Bar 18.00
	30. Di	19.00	Sechzehntelfinal	Bar 18.00
JULI	01. Mi	18.00	Sechzehntelfinal	Bar 17.00
	02. Do	21.00	Sechzehntelfinal	Bar 19.30
	03. Fr	20.00	Sechzehntelfinal	Bar 19.00
	04. Sa	19.00	Achtelfinal	Bar 18.00
	06. Mo	21.00	Achtelfinal	Bar 19.30
	07. Di	18.00	Achtelfinal	Bar 17.00
	10. Fr	21.00	Viertelfinal	Bar 19.30
	14. Di	21.00	Halbfinal	Bar 19.30
	15. Mi	21.00	Halbfinal	Bar 19.30
	19. So	21.00	Final	Bar 19.30

Immer am Ball bleiben!

JULI

03. Fr	18.00	**SENTITREFF SESSIONS #47**
		Duo Toccata (CH/ESP)
		Milonga bis Bossa Nova. Bar ab 17 Uhr
06. Mo	17.00	**Gartentreff**
	–18.30	im Anschluss Teilete
06. Mo	20.00	**Planungsabend**
11. Sa	17.00	**Kaukasischer Abend***
	–22.00	Barbecue & Sounds von DJ Lohman
		Buvette im Sentigarten
17. Fr	19.30	**Garden Session*: Brenda Jane Healing (LU)**
		Awekening: eine Transformative Klangreise
		ab 17 Uhr Buvette im Sentigarten
18. Sa	14.00	**8. Jassturnier im Sentitreff**
		Schieber in festen Zweierteams
18. Sa	17.00	**Buvette im Sentigarten***
28. Di	19.30	**Singing Senti – Offenes Singen**

AUGUST

03. Mo	17.00	**Gartentreff**
	–18.30	im Anschluss Teilete
14. Fr	17.00	**Buvette im Sentigarten***
	–22.00	Pianobar mit Maggie Pemberton (UK)
15. Sa	19.30	**Garden Session*: Brenda Jane Healing (LU)**
		Awekening: eine Transformative Klangreise
		ab 17 Uhr Buvette im Sentigarten
21. Fr	17.00	**Buvette im Sentigarten***
21. Fr	19.00	**Vernissage «Natur in mir»**
		Landart-Ausstellung von Halie-Cara Heiss
22. Sa	19.30	**Garden Session*: Krtschek & Kunz**
		Jazz, Swing & Funk ab 17 Uhr Buvette
25. Di	18.30	**Reussschwimmen**
		Treffpunkt Einstiegsstelle Sentimattstrasse
	19.00	Uhr beim Nordpol zum Glacéessen
28. Fr	17.00	**Buvette im Sentigarten***
29. Sa	17.00	**Buvette im Sentigarten***

REGELMÄSSIG

Montag	
09.00–12.00	Büroöffnungszeiten
18.30–19.30	Latin Dance Fitness für Frauen
Dienstag	
12.00–14.00	Mittagstisch
14.15–16.15	Türen öffnen
17.00–19.00	Jeden ersten Dienstag im Monat
	Tauschnetz-Treff
	angeboten vom Luzerner Tauschnetz
Mittwoch	
13.30–16.30	Kindernachmittag im Dammgärtli
	ab Kindergarten bis und mit 4. Klasse
	Siehe auch Kidsagenda BaBeL
18.45–20.00	Yoga für Frauen
Donnerstag	
09.00–12.00	Büroöffnungszeiten
12.00–14.00	Mittagstisch Arbeitslosen-Treff
14.00–17.00	Tipp-In (Beratung für Erwerbslose)
Freitag	
09.00–11.30	Kafi Untergrund
14.00–17.00	Café International
Samstag	
09.00–11.00	Quartierzmorge
13.30–16.30	Kindernachmittag im Dammgärtli
	ab Kindergarten bis und mit 4. Klasse
14.00–15.30	Caffè Politico (in der Colonia Libera)

*** nur bei trockener Witterung**

Der Sentitreff wird unterstützt von:

Stadt Luzern

Katholische Kirche Stadt Luzern

Ausführlichere Infos, weitere Events und allfällige Änderungen: www.sentitreff.ch

Wenn nicht anders vermerkt:
Eintritt frei, allenfalls Kollekte

sentitreff

Aus der Könnerei

Auf die Kindheit!

von Aleksander Shvetsov, Muralist aus der Ukraine

Я працюю над монументальними роботами вже понад 25 років. На даний момент я написав понад 50 муралів у таких країнах як Україна, Вірменія, Данія та Швейцарія. Щоразу коли я створюю мурал я завжди намагаюся викликати позитивну і мотивуючу емоцію у глядача! Таку як любов до батьківщини, любов до природи чи любов до казкового сюжету!

У майстерні Йорга ми створили полотно під назвою «Дитинство». Саме ця тема викликає усмішку і радісні спогади у кожної людини, а позитив завжди сприяє розкриттю творчого потенціалу! ним, як алегорію Дитинства в якому кожен день приносить нові фарби, смаки та запахи! Під час роботи над монументальним полотном, ми багато говорили про дитячі спогади і те, як важливо щоб дитинство було щасливим у кожної дитини!

Seit über 25 Jahren arbeite ich an monumentalen Kunstwerken. Bisher habe ich über 50 Wandmalereien in Ländern wie der Ukraine, Armenien, Dänemark und der Schweiz geschaffen. Bei jedem meiner Wandbilder versuche ich, beim Betrachter positive und motivierende Gefühle zu wecken, wie zum Beispiel die Liebe zur Heimat, zur Natur oder die Faszination für Märchen!
In der Malerwerkstatt von Jörg Lingg an der Baselstrasse 77 habe ich im Rahmen eines Workshops der Könnerei mit Teilnehmenden zusammen das Gemälde ‹Kindheit› realisiert. Dieses Thema weckt bei allen ein Lächeln und schöne Erinnerungen, und Positivität fördert bekanntlich die Kreativität! Wir malten einen lächelnden Jungen mit unzähligen Süssigkeiten im Hintergrund – eine Allegorie für die Kindheit, in der jeder Tag neue Farben, Geschmäcker und Gerüche bereithält! Während der Arbeit an diesem Bild sprachen wir viel über Kindheitserinnerungen und wie wichtig eine glückliche Kindheit für jedes Kind ist!

Geschichten aus dem Quartier II

Stürme enden

von F.Ö.

In einer dunklen Nacht auf dem Meer begann ich meine Reise von Antalya nach Sizilien. Ich hatte kein Ticket – nur ein Herz voller Hoffnung. Zwei lange Nächte kämpfte ich gegen den Sturm. Die Wellen waren hoch, der Wind war kalt, und der Tod schien oft ganz nah. Trotzdem hatte ich keine Angst. Um mich herum waren Menschen, die kaum schwimmen konnten und dennoch alles riskierten – so wie ich, getragen von dem Wunsch nach einem besseren Leben.

Ich wusste, dass für mich ein Einreiseverbot in die Schweiz und den Schengen-Raum galt. Trotzdem ging ich weiter. Denn irgendwo dort lebten meine zwei kleinen Kinder. Für mich war es keine Frage: Ich folge meinem Gewissen. Ich habe mich für meine Kinder entschieden. Als ich schliesslich ankam, wurde ich verhaftet und ins Gefängnis gebracht. Ich erwartete harte Mauern, Kälte und Einsamkeit. Doch hinter den Gittern erlebte ich etwas anderes. Ich begegnete den Menschen mit Respekt, mit einem ehrlichen Lächeln und mit Freundlichkeit. Und ich habe gespürt, wie sich die Atmosphäre veränderte. Wärter und Gefangene kamen auf mich zu, und viele freuten sich auf Gespräche am Morgen. Ich habe verstanden: Liebe kann selbst die verschlossensten Türen öffnen.

Nach meiner Freilassung ging ich nach Luzern. Dort traf ich einen kranken Freund, der kaum noch Hoffnung hatte. Ich blieb an seiner Seite, sprach ihm Mut zu und half ihm, Schritt für Schritt wieder aufzustehen. Dabei habe ich erkannt, dass nicht immer Medikamente heilen – manchmal heilt ein Mensch, der da ist.

Ich habe viel verloren und viel Schmerz erlebt. Ich habe auch einen negativen Entscheid von den Behörden erhalten. Trotzdem trage ich keinen Hass in mir. Ich halte an dem Gedanken fest, dass wahre Gerechtigkeit bedeutet, das Leben und den stillen Schmerz eines Menschen wirklich zu verstehen.

Ich habe meine Hoffnung nie verloren. Ich glaube daran, dass ich fallen kann – und trotzdem wieder aufstehen werde. Ich glaube daran, dass jeder Sturm irgendwann endet. Am Ende schaue ich in den Himmel, atme tief durch und sage mir: Ich habe den Sturm überlebt … und ich werde weitergehen. Ohne Angst.

10 Jahre Sentigarten ...

Radiesli und Raum-aneignung

(rm) 2016 wurde aus einem Parkplatz, unter dem vor Jahren die Fundamente der alten, ersten Sentikirche entdeckt wurden, ein Garten. Im Sentigarten steckt viel Leidenschaft von engagierten Menschen, Unterstützung von Stadtgrün – und eine gute Prise Visionen für eine lebensfreundliche Nachbarschaft. Fünf engagierte Menschen von damals und von heute geben Einblick.

Wie kam der Sentigarten damals zustande?

Daniela: Er entstand aus einer Idee der damaligen Praktikantin des Sentitreffs, Jessica. Sie rief eine bunt durchmischte Gruppe von Menschen ins Leben, die alle Freude am Gärtnern hatten. Die Gartenbeete aus Paletten wurden vom Verein Arbeitslosen-Treff gebaut, dem der Sentigarten später auch angegliedert war.

Wie habt ihr euch zu Beginn als Gartenteam organisiert?

Simona: Es gab beim Eingang einen Infoflyer für das Gartenprojekt. Ich fand die Idee super. Es kam zu einem spannenden Treffen mit 4 bis 5 Frauen. Wir verstanden uns auf Anhieb gut. Ziel war, das Eröffnungsfest zu organisieren und weitere Leute im Quartier zum Mitmachen zu motivieren. Es gab in der Folge regelmässige abendliche Gartentreffen.

Wieso bist du engagiert im Sentigarten?

Minu: Weil ich möchte, dass die Menschen die Natur geniessen, und weil mir die Natur sehr am Herzen liegt. Ausserdem braucht es an der Baselstrasse ein angenehmes Umfeld mit Grünflächen in der Nähe der eigenen vier Wände, denn dies ist ein Ort, an dem wir alle schöne Stunden miteinander verbringen können. Gerade im Hinblick auf die Sommersaison mit der Buvette sollte der Garten schön sein.

Was wünschst du dir für den Sentigarten für die nächsten 10 Jahre?

Josef: Ich wünsche mir einen Garten, wo es einen hinzieht zu schauen und zu verweilen. Lieber nicht einen ‹Urwald›. Nicht alles, was grünt und blüht, hat Platz auf der kleinen Fläche, und die verschiedenen Nutzungen können zu Konflikten führen. Die Pflege das ganze Jahr hindurch muss gewährleistet werden und darf nicht dem Zufall überlassen werden. Dazu gehört auch das Reinigen des halböffentlichen Raumes.

Was bringt so ein grüner Fleck dem Quartier?

Martin: Er ermöglicht es, an einem überraschenden Ort Blumen, Kräuter und Gemüse auf unkonventionelle Weise zu hegen und zu pflegen. Die im Garten engagierten Menschen beteiligen sich aktiv an der Quartiergestaltung – immerhin geht es um die alltägliche Lebenswelt. Die Anerkennung und Attraktivität des Gärtnerns misst sich nicht an der Anzahl geernteter Radiesli oder Salatköpfe, sondern am gemeinsamen Gestalten, am Zusammenwachsen als Gruppe im Quartier, am Erfahren von gemeinsamen Erlebnissen und am Weitergeben von Erfahrungen.

... und 10 Jahre Bücherschrank

Kreislauf des Teilens

von Patrizia Lips, Co-Präsidentin Quartierverein Wächter am Gütsch

Seit nunmehr zehn Jahren steht im Sentigarten ein besonderer Ort der Begegnung und des Austauschs: der Bücherschrank. Was auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, ist für das Quartier längst zu einer kleinen Institution geworden.
Hier können alle nach Herzenslust stöbern, ein spannendes Buch entdecken oder ein bereits gelesenes Werk weitergeben. So finden Geschichten immer wieder neue Leserinnen und Leser und bleiben in Bewegung und es entsteht ein lebendiger Kreislauf des Teilens, der Menschen verbindet und Lesefreude fördert.

Das Bücherschrankquartett (von links nach rechts): Roland, Natascha, Christine und Patrizia.

Betreut wird der Bücherschrank vom Quartierverein Wächter am Gütsch, der mit viel Engagement dafür sorgt, dass Ordnung und Vielfalt erhalten bleiben. Der Bücherschrank im Sentigarten ist damit weit mehr als nur ein Regal mit Büchern – er ist ein Symbol für Gemeinschaft, Vertrauen und gelebte Nachbarschaft.

Von Juni bis September ’26 steht abends immer wieder das Postwägeli als kleine Buvette im Sentigarten, es gibt Konzerte und Kulturabende, Spielgelegenheiten, Public Viewings zur Fussball-WM, ab und zu Essen und mehr. Weitere Infos unter
➥ **www.sentitreff.ch/sentigarten**

Am **Freitag, 19. Juni 2026,** feiern wir von 17–22 Uhr 10 Jahre Sentigarten, mit einer Grussbotschaft von Cornel Suter, Leiter Stadtgrün Luzern, und einem Konzert von Kris Ramakrishna.

JOURNAL

Quartierbudget

(rlr) Hast du Ideen für ein gutes Zusammenleben im BaBeL-Quartier? Mit dem Quartierbudget setzen wir deine Ideen um! Einzelpersonen, Gruppen, Vereine oder Gewerbetreibende können ihre nicht-kommerziellen Projektideen einreichen. Das Besondere daran: Die Menschen aus dem BaBeL-Quartier entscheiden selbst, wie das Geld ausgegeben werden soll. Deine Idee kannst du auch im BaBeL-Büro einreichen. Komm vorbei. Das Eingabefenster ist vom 29. Mai bis 29. August 2026 offen. Alle Informationen und Teilnahmebedingungen:
➥ **www.babelquartier.ch**

Whatsapp-Kanal «Quartierinfo BaBeL»

Scanne den QR-Code und trete dem Whatsapp-Kanal BaBeL bei.
So erfährst du von aktuellen Themen und Veranstaltungen im Quartier.

News auf Website, Facebook, Instagram
➥ **www.babelquartier.ch**
➥ **@babel.luzern**

Tag gegen Lärm

(rlr) Im Rahmen des internationalen Tags gegen Lärm Ende April haben wir im BaBeL-Quartier erneut eine Fotoaktion durchgeführt, um auf die anhaltend hohe Lärmbelastung aufmerksam zu machen und ihr im öffentlichen Raum Sichtbarkeit zu geben. Der Verkehr prägt das Quartier stark: Täglich durchqueren rund 20'000 Fahrzeuge das Gebiet und tragen so zu einer dauerhaften Belastung durch Lärm bei, welche den Alltag vieler Bewohner*innen spürbar beeinflusst.

Lärm ist dabei nicht nur eine Frage der subjektiven Wahrnehmung, sondern ein relevanter Gesundheitsfaktor. Dauerhafte Lärmbelastung wirkt als Stressor auf Körper und Psyche, beeinträchtigt die Erholung und kann langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
Vor diesem Hintergrund fordern wir eine konsequente Reduktion des Durchgangsverkehrs im Quartier, endlich die Einführung von Tempo 30 an der Baselstrasse sowie wirksame Massnahmen zur Verbesserung der Aufenthaltsqualität. Unser Ziel ist ein Quartier, in dem Ruhe als zentrale Ressource für Gesundheit, Lebensqualität und gutes Zusammenleben ernst genommen und geschützt wird.

Sicherheit im BaBeL-Quartier

von Rosa-Lynn Rihs, Leiterin Geschäftsstelle BaBeL

Sicherheit ist ein Thema, das uns alle betrifft – aber ganz unterschiedlich erlebt und wahrgenommen wird. Was bedeutet es eigentlich, sich im Quartier sicher zu fühlen? Welche Situationen geben ein gutes Gefühl, und wo entstehen Unsicherheiten oder Fragen?

Infoveranstaltung am 20. Juni 2026, 10.00–11.30 Uhr, im Pfarreizentrum St. Karl

Bei dieser Veranstaltung erhältst du Einblicke in die Arbeit der SIP, der Polizei und des Sicherheitsmanagements.

Die Fachpersonen stellen ihre Aufgaben, Zuständigkeiten und aktuellen Schwerpunkte vor und zeigen auf, welche Massnahmen bereits bestehen.
Vor allem aber geht es um deine Sicht: Wie erlebst du das Quartier? Wo fühlst du dich wohl, wo eher unsicher?
Was wünschst du dir? Du hast die Möglichkeit, deine Fragen zu stellen und dich aktiv einzubringen.
Wir freuen uns auf einen offenen Austausch mit dir und vielen verschiedenen Blickwinkeln aus dem Quartier. Anmelden kannst du dich auf
➥ **www.babelquartier.ch**

Mario Stübi

Mario Stübi ist Mitinhaber des Raumentwicklungsbüros OSRI und legt als DJ auf. Er ist Präsident des Mieterinnen- und Mieterverbands Luzern NW OW UR und war während zehn Jahren für die SP im Grossen Stadtrat. Dort hat er sich u. a. für den Dammdurchbruch beim Lädeliplatz eingesetzt. In seiner Freizeit spielt der 42-Jährige Saxophon in zwei Bands und ist in diversen Vereinen aktiv. An seinem Quartier mag er die Vielfalt an Sprachen, die umfangreiche Gastronomie und die günstigen Mietpreise. *Bild: Pawel Streit*

Reto Brunner

Reto Brunner ist im Sentihof aufgewachsen. Nach dem Studium der Alten Sprachen in Zürich bildete er sich im IT-Bereich weiter und arbeitete 25 Jahre in einem Zürcher Verlag. Von Jugend auf interessierte er sich für die lokale Geschichte, nahm deshalb an der Offenen Quartierplanung in den 1980er-Jahren teil und hat nun nach dem Entschluss für einen vorgezogenen Ruhestand wieder mehr Zeit für architekturgeschichtliche Publikationen wie auch für ein Engagement im ‹Wächter am Gütsch›.

Weitere Informationen gibt's auf unserer Website:
➥ **www.waechter-am-guetsch.ch**

162 Jahre Quartierverein Wächter am Gütsch

Ein Blick zurück und ein Blick nach vorn

Von Sonja Sbilordo, Vorstand QV Wächter am Gütsch

Am 6. Februar 2026 durften wir im Sentitreff über 20 Mitglieder zur 162. Jahresversammlung begrüssen. Es war ein besonderer Abend, ganz im Zeichen des Abschieds von Josef Moser, der nach vielen Jahren engagierter Vorstandstätigkeit sein Amt weitergab.

Neustart 2012 …

Mit seinem ehrlichen Interesse an den Menschen hat Josef Gemeinschaft gelebt und Vertrauen geschaffen. Viele Projekte und Begegnungsorte im Quartier tragen seine Handschrift mit. Seit seiner Wahl zum Co-Präsidenten des QV Wächter am Gütsch im Jahr 2012 – gemeinsam mit Hugo Schmidt – ist eine konstruktive Zusammenarbeit mit dem Sentitreff und mit BaBeL stetig gewachsen.
Die grosse Wertschätzung für Josef war an diesem Abend deutlich zu spüren: Melanie Setz vom Stadtrat und Martin Scherrer vom Dachverband der Quartiervereine dankten ihm herzlich für seinen Einsatz für den Wächter und für die Menschen in unserem Quartier. Für eine stimmungsvolle musikalische Begleitung sorgten Christian Betschart (Akkordeon) und Laurin Moor (Kontrabass).

Ein besonderer Moment war der Besuch des Wächters am Gütsch mit Laterne und Horn, der Josef das Buch «Vom Gütsch zur Reuss» überreichte, als Andenken des Vorstands an die gemeinsame Zeit. Anschliessend wurde Josef unter grossem Applaus zum Ehrenwächter ernannt.

… Weitergabe 2026

Mit der Übergabe der Laterne an die neuen Co-Präsidentinnen Patrizia Lips und Dorothy Northe ging ein wichtiges Kapitel der Vereinsgeschichte zu Ende. Wir sind glücklich, dass du uns als aktives Mitglied und Ehrenwächter weiterhin nahestehst und wir verbunden bleiben, Josef. Gleichzeitig blicken wir nach vorn: Mit Reto Brunner und Mario Stübi dürfen wir zwei motivierte neue Vorstandsmitglieder begrüssen. Beide wohnen hier im Quartier und wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Unsere gewohnten Anlässe sind auch für das Jahr 2026 geplant. Und die Verbesserung der Lebensqualität im Quartier bleibt für uns weiterhin ein zentrales Anliegen.

Lebensqualität im Quartier

Es lohnt sich, die Augen offen zu halten für die kleinen Zeichen von Leben und Lebensqualität.
So hat sich am Eisenbahndamm an der Dammstrasse ein Huflattich festgekrallt und ist im April zu neuem Leben aufgeblüht.

Und im Sentigarten betreut der Quartierverein seit 10 Jahren den Bücherschrank, der ebenfalls zur Lebensqualität im Quartier beitragen will (zum Mehrfachjubiläum siehe Seite 9).

Sentipost-Quiz II

Gesucht wird …

… ein Elefäntli im Quartier. Wo versteckt es sich? Sind Sie ihm kürzlich begegnet? Um ‹sachdienliche Hinweise› wird gebeten. Lösungen bis 30.6.2026 an **sentipost@sentitreff.ch** oder an Sentitreff, Quiz, Baselstrasse 21, 6003 Luzern

Unter den richtigen Einsendungen werden wieder ein BaBeL-Schwimmsack und 5 Mittagstisch-Gutscheine verlost.

Fortsetzung von Seite 1

darf. Und die Mehrheit der Bewohner:innen an der Baselstrasse ist davon ausgeschlossen. Umso wichtiger ist es, die Menschen zu befähigen, sich ihrer Lebensumstände bewusst zu werden, und sie zu ermutigen, eine eigene Stimme zu finden. Das Untergrund-Quartier war immer eines der Arbeiter:innen, der Zugewanderten, der Leute mit wenig Kapital und viel Alltag. Ein Ort, an dem Diversität kein Label braucht, sondern Alltag ist.

In einer Stadt, die sich lieber mit der Kapellbrücke schmückt als mit Klassenfragen, ist das keine Selbstverständlichkeit. Und was nicht selbstverständlich ist, bleibt nur bestehen, wenn man sich dagegen wehrt, dass es verschwindet.

Dein Quartier, deine Sentipost

Auf unsere Umfrage zur Sentipost haben wir wertvolle Rückmeldungen erhalten. Besonders gewünscht werden mehr Möglichkeiten zum Mitmachen – etwa Workshops, in denen gemeinsam Zeitungsartikel entstehen, und mehr Geschichten von Menschen aus dem Quartier. Sag auch du uns: Wie können wir die Sentipost so gestalten, dass noch mehr Quartierbewohner:innen zu Wort kommen?

➥ www.sentitreff.ch/sentipost
oder hier scannen

Poesiewerkstatt BaBeL VIII

Nahrung

von Halie Heiss

Gehen, Atmen, Innehalten
Abschalten
Fühlen, Frei sein, Fliessen
Geniessen
Raum sein, Ganz sein, Gutes tun
Ruhn
Lebendig sein, Tanzen, Leben
Bewegen
Friedlich loslassen, Stille schaffen
Lachen
Unbekümmert Spielen,
Beobachten, Sein
Schenk deiner Seele Nahrung ein.

Halie-Cara Heiss engagiert sich beim Planungsabend des Sentitreffs und geht gern zur Text-Teilete im Sentitreff, bei der sich Literaturinteressierte über gefundene oder selbst geschriebene Werke austauschen.

Präsent im Dammgärtli

von Jovanka Brusin

Über die Sommermonate wird der Verein Philia bei gutem Wetter jeweils samstags von 16.30–22 Uhr den Spielplatz Dammgärtli mit Workshops und Musik bespielen. Das Projekt heisst ‹Zukunft mit Herkunft› und soll Gelegenheiten bieten für die Quartierbevölkerung, ihre individuellen und kollektiven Ressourcen zu stärken. Mehr Infos zum Vorhaben unter:
➥ verein-philia.ch/tickets

Impressum
Sentipost N° 138 — 2/2026
Herausgeber: Verein Sentitreff
Baselstrasse 21 / 6003 Luzern / 041 240 94 79
info@sentitreff.ch / www.sentitreff.ch
Redaktion: Urs Häner (uh), Raphael Meyer (rm), Rosa-Lynn Rihs (rlr), Reto Brunner, Sonja Sbilordo
Weitere Mitwirkende: Sinan Akarsu, Bujar Berisha, Jovanka Brusin, Ippazio Calabrese, Victor Felder, Halie Heiss, Roshen Kamaldeen, Regula Lienert, Patrizia Lips, Uta Mariani, Josef Moser, F.Ö., Aleksander Shvetsov, Wolfgang Wiler; Sabina Bobst, Nina Töngi, Sven Trefny
Druck: Gamma-Print AG; Auflage: 3300 Expl.