

SUNNEMATTE



WOHNEN. BEGEGNEN. GESUNDHEIT.

DEHEIME

HUUSZITIG



Juni 2026

Ausgabe 44

INHALTSVERZEICHNIS

- 5 Vorwort
- 7 Unsere Jubilarinnen und Jubilare
- 12 Gemeinsames Backen mit dem Rotary & Lions Club
- 14 Kinästhetik
- 18 Fasnacht in der Sunnematte
- 20 Fussballfieber
- 22 Mode-Event
- 24 Unsere freiwilligen Mitarbeitenden
- 26 Ernährung im Alter
- 29 Sommer – Sonne – Glacezeit
- 30 Ein Überraschungsausflug
- 32 Gesunder Schlaf
- 34 Cyberkriminalität
- 35 Portrait Bewohner
- 38 Ein Blick hinter die Kulissen der Reinigung
- 40 Ausbildung in der Sunnematte
- 42 Rezept
Zimtschneckenkuchen
- 44 Events im ersten Halbjahr
- 53 Personalnachrichten
- 54 Agenda
- 58 Schlusspunkt

**HERZLICHEN
DANK AN ALLE
INSERENTEN!**

Festwirtschaft Gräbli



- Hochzeits-Apéro
- Konfirmation
- Geburtstag
- Sitzung
- Taufe
- für jeden Anlass ab 20 Personen

Vreni & Walter Wüthrich-Salzmann
Gräbli 423, 3551 Oberfrittenbach
Telefon 034 402 86 83
festwirtschaft@bluewin.ch



WICKI

FLÜHLI • WILLISNU

| TEPPICHE | PARKETT | VORHÄNGE |

www.boden-wicki.ch

Showroom • Dorfstrasse 25 • 6173 Flühli
Um Voranmeldung wird gebeten: 041 488 15 55

die
boden
fachleute

**Wir gestalten.
Wir drucken.
Wir programmieren.
Sie glänzen.**

Ihr Projekt? Machen wir.

041 485 85 85 — info@e-medienhaus.ch
www.entlebucher-medienhaus.ch

**ENTLEBUCHER
MEDIENHAUS**
rund um kommunikation

VORWORT

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Mitarbeitende

Wie die Zeit fliegt, schon blicke ich auf ein Jahr Sunnematte zurück und schätze mich glücklich, Teil dieses tollen Hauses und dadurch auch der schönen Gemeinde Escholzmatt-Marbach zu sein.

Das letzte Jahr war geprägt von einigen Veränderungen. Lieb gewonnene Arbeitskolleginnen -und kollegen sind weitergezogen, Neue haben wir schon wieder ins Herz geschlossen. Auch organisatorisch haben wir einige Anpassungen vorgenommen, die sich bereits gut eingespielt haben und uns ermöglichen, Hand in Hand und zum Wohle unserer Bewohnenden zu arbeiten. Wir in der Sunnematte sind in der glücklichen Lage, auf ein so tatkräftiges Team zählen zu dürfen. Alle ziehen am selben Strick und in die selbe Richtung, so kommen wir vorwärts. Die Motivation und wertschätzende Kultur ist jeden Tag spürbar – es ist genau das, was die Sunnematte für uns alle ausmacht. Dies wird auch immer wieder in schönen

Rückmeldungen seitens Bewohnenden, Angehörigen oder der Öffentlichkeit gespiegelt – vielen herzlichen Dank dafür.

Wir sind ein Haus mit offenen Türen und freuen uns riesig über Besuch, sei dies beim Kaffee, Mittagessen oder an diversen Anlässen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über unsere Website auf dem Laufenden zu halten. Dort finden Sie jederzeit aktuellste Informationen. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen – wir freuen uns auf Sie.

Mit herzlichen Grüßen

Rahel Jakob
Geschäftsleitung





Luzerner
Kantonalbank

Heute selbstbestimmt
vorsorgen und Ihre
Liebsten entlasten.



Wir unterstützen Sie bei der
Planung und Umsetzung.



Dorfmetzger

Escholzmatt-Marbach GmbH

eigene Schlachtung · regionale Produkte · Party-Service

www.dorfmetzger-em.ch

Filiale Escholzmatt

Patrik Zihlmann

Hauptstrasse 91, 041 486 28 18
escholzmatt@dorfmetzger-em.ch

Filiale Marbach

Kurt Bucher

Dorfstrasse 32, 034 493 33 02
marbach@dorfmetzger-em.ch

RAIFFEISEN



BÄCKEREI CAFÉ KONDITIONE

UNSERE JUBILARINNEN UND JUBILARE

Januar

03.01.1943	83	Schöpfer Marie-Theres
04.01.1929	97	Stalder-Schmidiger Fridolin
11.01.1945	81	Bieri-Zemp Rosmarie
14.01.1936	90	Hurni-Felder Josef
19.01.1934	92	Zihlmann-Stalder Marie
22.01.1939	87	Wicki-Bieri Rosa
23.01.1932	94	Niederhauser Hanni
26.01.1935	91	Glanzmann-Zemp Josef
26.01.1952	74	Strebel Stöckli Johanna
27.01.1940	86	Lötscher-Lötscher Karl
29.01.1940	86	Koch-Singer Angelika



SCHÖPFER-HAAS KLARA

Geboren:	10.01.1936
Geburtstag:	90 Jahre
Was möchte ich erzählen:	Ich lese gerne Bücher und bei schönem Wetter bin ich draussen am Spazieren.

Februar

08.02.1935	91	Gürber-Irka Anna Zäzilia
09.02.1944	82	Thalmann-Ruflin Elisabetha
10.02.1947	79	Raimann Heidi
12.02.1937	89	Unternährer-Felder Margrit
17.02.1950	76	Reber-Küng Erna
26.02.1942	84	Krummenacher-Hafner Hans
28.02.1936	90	Vetter-Wigger Klara



BRUN-FISCHER URSULA

Geboren: 13.02.1936
Geburtstag: 90 Jahre
Was möchte ich erzählen: Aufgewachsen bin ich in der Stadt Luzern und wir machten immer Skiferien in Marbach.



LUSTENBERGER-SCHNYDER RÖSY

Geboren: 16.02.1941
Geburtstag: 85 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich habe sehr gerne gestrickt und genäht, der Alltag ging so schneller vorbei. Dadurch bin ich zufrieden.

März

01.03.1937	89	Zihlmann-Haas Hansruedi
01.03.1947	79	Bucher-Lötscher Stefan
03.03.1939	87	Duss-Zemp Walter
10.03.1944	82	Zemp Maria Theresia
14.03.1932	94	Schnider-Grau Josefine
24.03.1937	89	Bühler-Keiser Emma
30.03.1933	93	Stadelmann Maria Barbara



BIERI-WIGGER LINA

Geboren: 03.03.1946
Geburtstag: 80 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich stricke sehr gerne und schaue gerne etwas im Fernsehen. Bei schönem Wetter bin ich draussen am Spazieren und sonst beim Jassen.



PORTMANN-PORTMANN ROSA

Geboren: 22.03.1936
Geburtstag: 90 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich bin zufrieden und dankbar, dass es mir so gut geht.

April

13.04.1949	77	Peter Albert
18.04.1935	91	Ehrler-Kaufmann Josef
22.04.1937	89	Röösli-Roos Martha
23.04.1942	84	Lienhard-Tabaste Marisol



SCHERER-KOLLY KÄTHI

Geboren: 10.04.1951
Geburtstag: 75 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich stricke gerne und das Lesen ist eines meiner grössten Hobbys.



HOFSTETTER-JUND MARLIES

Geboren: 20.04.1936
Geburtstag: 90 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich gehe oft spazieren und höre gerne Hörbücher.



NIEDERHAUSER FRITZ

Geboren: 24.04.1931
Geburtstag: 95 Jahre
Was möchte ich erzählen: Dieses Jahr bin ich 72 Jahre mit meiner Frau verheiratet.

Mai

01.05.1944	82	Koch-Portmann Klara
03.05.1942	84	Felder-Fischer Martin
03.05.1940	86	Portmann-Schnider Franz
04.05.1935	91	Rimpf Hans
05.05.1944	82	Wicki-Jenni Mathilde
08.05.1935	91	Melliger-Lötscher Marie



PORTMANN PAUL

Geboren: 10.05.1956
Geburtstag: 70 Jahre
Was möchte ich erzählen: Begeisterter Musiker in der Kirchenmusik Escholzmatt. Ein grosses Hobby ist der Fussball, daher bin ich Mitglied bei den Donatoren Escholzmatt

ROHRER-SPICHTIG ROSA

Geboren: 17.05.1941
Geburtstag: 85 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich bin sehr glücklich in der Sunnematte und dankbar, dass ich noch so viel nach draussen gehen kann.

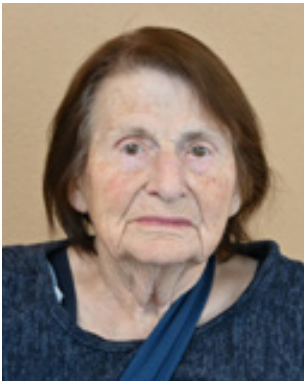


PORTMANN FRANZ

Geboren: 28.05.1931
Geburtstag: 95 Jahre
Was möchte ich erzählen: Mein Lieblingsessen ist Fleischsuppe.

Juni

01.06.1949	77	Koch Martha
02.06.1944	82	Dellsperger-Mühlemann Magdalena
04.06.1964	62	Bucher-Affolter Irene
10.06.1949	77	Hatt-Peter Sonja
10.06.1950	76	Steffen Fridolin
18.06.1944	82	Zemp-Kamer Berta
30.06.1939	87	Lötscher-Kaufmann Katharina



STALDER-SCHMIDIGER ANNA

Geboren: 05.06.1936
Geburtstag: 90 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich habe eine grosse Familie und bin dankbar, dass alle gesund sind.



PORTMANN-ROOS IDA

Geboren: 07.06.1941
Geburtstag: 85 Jahre
Was möchte ich erzählen: Ich gehe gerne spazieren und jasse auch gerne.

GEMEINSAMES BACKEN MIT DEM ROTARY & LIONS CLUB

EIN GROSSES DANKE- SCHÖN AN DIE ROTARIER UND LIONS!

Das gemeinsame «Brezeln» mit euch war für uns alle, Bewohnende und Mitarbeitende, ein wunderbares Erlebnis. Es war eine Freude zu sehen, wie Hand in Hand gearbeitet wurde; vom Teig rollen bis zum Backen mit den heissen Eisen. Für unsere Bewohnenden war es ein Highlight, ihr Wissen und ihre Erfahrung beim Backen zu teilen. Dieser Austausch hat das ganze Haus mit Leben und herrlichem Duft erfüllt.

Die Rotarier und Lions haben mit diesem Anlass ein kleines Zeichen der grossen

Wertschätzung unserer Arbeit gesetzt. Um den unermüdlichen Einsatz des Personals der Sunnematte zu würdigen, haben sie gemeinsam mit den Bewohnenden als Überraschung für alle Mitarbeitenden ein Geschenksäckli, gefüllt mit den feinen Bretzeli, hergestellt.

Oft sind es die kleinen Gesten, die im vollgepackten Arbeitsalltag den Unterschied machen. Mit dieser Bretzeli-Aktion haben sie uns nicht nur eine Freude bereitet, sondern vor allem eines gesagt: DANKE! Danke für den täglichen Einsatz, die Motivation, die Geduld und die wertvolle Arbeit.

Text / Bild: Daniela Wicki,
Leitung Alltagsgestaltung





KINÄSTHETIK

Bedeutung der Kinästhetik

Kinästhetik beschäftigt sich mit der Wahrnehmung und Gestaltung von Bewegung im Alltag. Der Begriff setzt sich aus «Kinesis» (Bewegung) und «Ästhetik» (Wahrnehmung/Empfindung) zusammen. Im Zentrum steht die bewusste Erfahrung der eigenen Bewegung sowie der Bewegung anderer Menschen. Besonders in der Pflege gewinnt Kinästhetik an Bedeutung, da sie dazu beiträgt, Bewegungsabläufe schonend, effizient und gesundheitsfördernd zu gestalten. Ziel ist es, die Selbstständigkeit von pflegebedürftigen Personen zu fördern und gleichzeitig die körperliche Belastung für Pflegendende zu reduzieren.



Meine Rolle als Spezialistin für angewandte Kinästhetik

Ich arbeite in der Sunnematte als Fachfrau Betreuung in der geschützten Wohngruppe und habe im Oktober 2024 erfolgreich meinen Abschluss als Spezialistin für angewandte Kinästhetik erworben. In meiner Funktion übernehme ich die Leitung der Kinästhetik-Thementrägergruppe. Diese Aufgabe ermöglicht es mir, mein Fachwissen aktiv in den Berufsalltag zu integrieren und die Entwicklung von Bewegungskompetenzen im Team gezielt zu fördern. Dabei sehe ich mich nicht nur als Vermittlerin von Wissen, sondern auch als Begleiterin von Lernprozessen.

Gesundheitsprävention in der Pflege und im Privatleben

Ein zentraler Aspekt der Kinästhetik ist die Gesundheitsprävention. Durch den bewussten Einsatz von Bewegung können körperliche Belastungen reduziert und langfristige gesundheitliche Schäden vermieden werden. Dies gilt sowohl für den beruflichen Kontext in der Pflege als auch für das eigene Privatleben. Kinästhetik unterstützt dabei, Bewegungen ökonomischer auszuführen, Ressourcen zu schonen und das eigene Körperbewusstsein zu stärken.

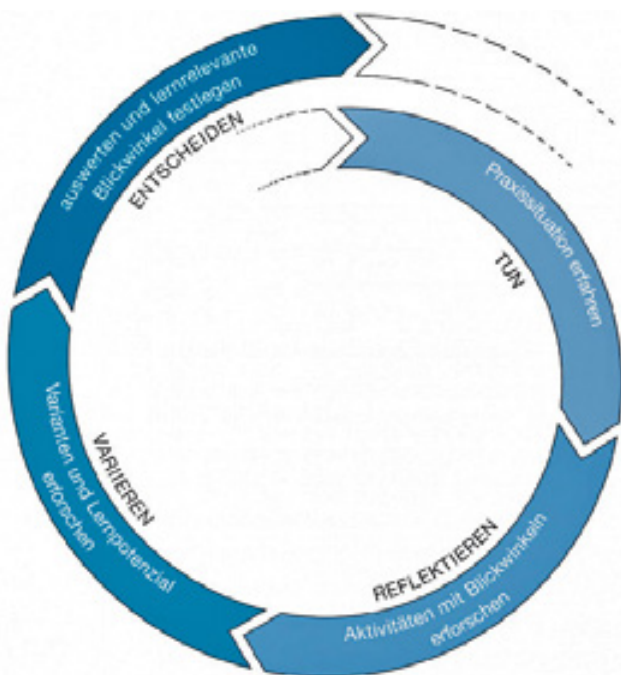


Arbeit der Kinästhetik- Thementrägergruppe

Die Thementrägergruppe trifft sich alle zwei Monate, um gemeinsam an Praxisbeispielen zu arbeiten. Diese Treffen bieten Raum für Austausch, Reflexion und gemeinsames Lernen. Ein wichtiger Bestandteil ist das praktische Erwerben verschiedener Bewegungsaktivitäten, sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel. Dadurch können die Teilnehmenden neue Handlungsmöglichkeiten entdecken und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln.

Verknüpfung von Theorie und Praxis

Ein wesentliches Ziel der Gruppenarbeit ist die Gestaltung von Lernprozessen, bei denen Theorie und Praxis miteinander





DROGERIE ESCHOLZMATT

HAUPTSTRASSE 75
6182 ESCHOLZMATT
TEL. 041 486 20 14

Gut vorbereitet durch den Sommer: Entdecken Sie unsere Produkte rund um Sonnenschutz, Hautpflege und schnelle Hilfe bei Insektenstichen oder Sonnenbrand.

Wir beraten Sie gerne persönlich und freuen uns auf Ihren Besuch.



Wir sind unter einer neuen Telefonnummer erreichbar: 041 486 20 14

Nähe ist...
sich aufeinander verlassen können.

Setzen wir uns zusammen.



Clientis
Entlebucher Bank

eb.clientis.ch

Josef Bucher AG



Fensterholz

Telefon 041 486 12 40
E-Mail: info@bucherholz.ch

CH-6182 Escholzmatt

Hobelwaren

Schindeln

Mobile 079 226 07 01
www.bucherholz.ch

Ihr Wohlbefinden ist uns ein grosses Anliegen.

Tag und Nacht sorgen wir gerne für
Wärme und Warmwasser



Neo One.
ICT-Lösungen am Puls der Zeit.

NEONE
www.neo-one.ch



Bildungsteiler
für die Reflexion



Hilfsmittel

verknüpft werden. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, theoretische Konzepte direkt in praktischen Übungen zu erleben und zu reflektieren. Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis für Bewegungszusammenhänge und deren Anwendung im Pflegealltag.

Entwicklung von Bewegungskompetenz durch Innenblick

Die Thementräger erhalten durch die gemeinsame Arbeit einen sogenannten «Innenblick». Das bedeutet, sie lernen, ihre

eigene Bewegung bewusster wahrzunehmen und zu analysieren. Dieser Perspektivenwechsel fördert die Entwicklung einer erweiterten Bewegungskompetenz. Die Teilnehmenden können dadurch nicht nur ihre eigenen Bewegungsabläufe verbessern, sondern auch gezielter auf die Bedürfnisse der betreuten Personen eingehen.

Fazit

Kinästhetik ist ein wertvolles Konzept, das sowohl die Qualität der Pflege als auch die Gesundheit der Pflegenden nachhaltig verbessert. Durch meine Rolle als Spezialistin und Leiterin der Thementrägergruppe in der Sunnematte kann ich aktiv dazu beitragen, dieses Wissen im Arbeitsalltag zu verankern und kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Text / Bild: Cornelia König,
Fachfrau Betreuung EFZ

WILDER WESTEN AN DER SUNNEMATTE FASNACHT

Am Fasnachtsmontag verwandelte sich die Sunnematte in eine lebendige Western-Stadt. Unter dem Motto «Wild West» feierten Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende einen farbenfrohen Maskenball, der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Der Maskenball am Güdismontag hat schon lange Tradition in unserem Haus. Das Team der Sunnematte hatte sich bei den Dekorationen und Kostümen selbst übertroffen und viel Liebe fürs Detail bewiesen.

SCHUNKELN, LACHEN UND GUTES ESSEN



Die vielen ideenreichen Verkleidungen und die Maskierten trugen dazu bei,

dass die Stimmung schon von der ersten Minute an fröhlich und ausgelassen war – und sie sorgten für viele Lacher und staunende Gesichter. Die passende Musik lud zum Mitschaukeln, Klatschen und Tanzen ein. Wer gerade nicht auf den Beinen war, genoss das gesellige Beisammensein bei anregenden Gesprächen. Natürlich durfte auch das Kulinarische nicht zu kurz kommen: Zu einem zünftigen Güdismontag gehörte ein gutes Essen aus der Sunnematte-Küche, kreative Desserts und feine Getränke.



Ein Höhepunkt war wie jedes Jahr das Rätselraten: Wer steckt wohl hinter welcher Maske? Die Demaskierung brachte dann Klarheit und sorgte für die eine oder andere Überraschung.



Ein herzliches Dankeschön

Der diesjährige Maskenball hat einmal mehr gezeigt, wie viel Lebensfreude und Schwung in der Sunnematte stecken. Ein riesiges Dankeschön dem ganzen Organisations-team, der Küche und allen, die so tatkräftig mitgefeiert und sich verkleidet haben.

Der Wilde Westen ist weitergezogen, doch die vielen schönen Erinnerungen und das Echo des Lachens bleiben uns noch eine ganze Weile erhalten. Juhuuu und bis zur nächsten Fasnacht!

Text / Bild: Renate Jutzi,
Fachfrau Betreuung EFZ



VORFREUDE AUF DIE FUSSBALL-WM

Obwohl die kommende Fussball-Weltmeisterschaft in diesem Jahr in Übersee stattfindet, sorgt sie natürlich auch bei Bewohnenden und Mitarbeitenden in der Sunnematte für viel Gesprächsstoff.

🌐 Die WM 2026 –

Ein grosses Fussballfest

Die Weltmeisterschaft 2026 findet erstmals in drei Ländern statt: den **USA**, **Kanada** und **Mexiko**. Auch die Schweiz ist mit dabei und trifft in der Gruppenphase auf starke Gegner. Die Vorfreude im ganzen Land ist gross – und auch bei uns im Haus wird wieder gemeinsam mitgefiebert und die Sunnematte ist mit Schweizerfahnen dekoriert.

🇨🇭 Die Schweizer Fussballnationalmannschaft mit Herz, Einsatz und Trainer Murat Yakin

Die Schweizer Fussballnationalmannschaft, einfach «die Nati» genannt, sorgt auch im Jahr 2026 wieder für viel Freude und Stoff für Diskussionen. Unter der Leitung ihres Trainers Murat Yakin, der das Team seit 2021 führt, präsentiert sich die Mannschaft kämpferisch, geschlossen und voller Teamgeist.



⚽ Die Gegner der Schweiz an der WM 2026

Die Nati spielt in der Gruppenphase gegen:

- **Kanada** – ein junges, dynamisches Team
- **Katar** – technisch stark und unangenehm zu bespielen
- **Bosnien-Herzegowina** – bekannt für robuste Spielweise

Diese drei Spiele entscheiden darüber, ob die Schweiz in die K.-o.-Phase einzieht.



👉 Fussball verbindet

Für viele Menschen – auch bei uns in der Sunnematte – ist die Nati ein Stück Heimat. Gemeinsam die Spiele zu schauen, über Taktik zu diskutieren oder einfach mitzufiebern, schafft Gemeinschaft und schöne Momente. Die WM 2026 wird sicher wieder Anlass für viele spannende Gespräche sein und Abwechslung bieten.



📈 Ausblick und Chancen

Die Schweizer Mannschaft hat in den letzten Jahren viel Erfahrung gesammelt und zeigt sich gut vorbereitet für die WM 2026. Mit einer Mischung aus erfahrenen Spielern und jungen Talenten sind die Chancen gut, die Gruppenphase zu überstehen und vielleicht sogar weiter zu kommen.

Wir alle von der Sunnematte drücken der Nati die Daumen und freuen uns auf spannende Spiele.

Text: Renate Jutzi,
Fachfrau Betreuung EFZ

MODE-EVENT STIESS AUF BEGEISTERUNG

Am Mittwoch, 27. Mai, fand im Alters- und Pflegezentrum Sunnematte in Escholzmatt erstmals ein gemeinsamer Mode-Event der beiden Modegeschäfte Mode Feeling und Mode Jordi statt. Für beide Anbieter war es der erste Auftritt in dieser Form in der Sunnematte, was dem Anlass einen besonderen, neugierigen Charakter verlieh.

Bewohnende, Angehörige und unsere Sunnex-Kundinnen und Kunden wurden im Vorfeld schriftlich eingeladen. Zwischen 14.00 und 17.00 Uhr herrschte reger Betrieb, begleitet von vielen Gesprächen, Lachen und sichtbarer Freude. Der Mehrzweckraum des Hauses war eigens für diesen Nachmittag in ein kleines Modegeschäft umgewandelt wor-



den. Mit viel Sorgfalt entstand eine einladende Atmosphäre, die zum Stöbern, Anprobieren und Verweilen einlud.

Die Resonanz war durchweg positiv. Besonders berührend war die Begeisterung der Bewohnenden: Viele zeigten voller Stolz ihre neu ausgewählten Kleidungsstücke, präsentierten sie einander und genossen das gemeinsame Erlebnis sichtbar. Die Stimmung war fröhlich, lebendig und geprägt von vielen glücklichen Gesichtern. Auch Angehörige und externe Gäste äusserten sich lobend über die Idee und die Umsetzung des Anlasses. Das Interesse war gross, und der Nachmittag wurde von allen Beteiligten als Bereicherung wahrgenommen. Die Kombination aus Mode, Begegnung und gemeinsamer

Freude hat den Bewohnenden einen besonderen Moment im Alltag geschenkt. Aufgrund der positiven Rückmeldungen und der grossen Nachfrage bietet sich eine Wiederholung des Anlasses sehr an.

Text: Annalies Studer

Foto: Daniela Wicki,

Leitung Alltagsgestaltung



UNSERE FREIWILLIGEN MITARBEITENDEN IN DER SUNNEMATTE

Menschen begegnen Menschen – genau darum geht es in der Sunnematte. Insbesondere die Besuche der freiwilligen Mitarbeitenden sind für die Bewohnenden bereichernd. Freiwillige Mitarbeitende sind ehrenamtlich in der Sunnematte tätig. Sie können sich in verschiedenster Weise, je nach Fähigkeit, begleitend einbringen.

Neben einer guten Einführung, erhalten diese Mitarbeitenden auch regelmässige Weiterbildung. Innerhalb des konzeptionellen Rahmens üben sie ihre Tätigkeiten aus und tragen einen wichtigen Teil dazu bei, dass sich die Bewohnenden in der Sunnematte wohlfühlen.

Was bewegt die «Freiwilligen» dazu, sich bei uns einzubringen? Wir haben nachgefragt...

Die Beweggründe unserer freiwilligen Mitarbeitenden setzen sich meist aus einer Kombination der folgenden Hauptgründe zusammen. Gerade diese Vielfalt der Motivation macht sie alle zu einer wertvollen Ergänzung zur professionellen Pflege.

Sinnstiftung und gesellschaftlicher Beitrag

Viele Freiwillige möchten etwas Sinnvolles tun und einen konkreten Beitrag zum Wohl anderer Menschen leisten. Die Arbeit mit älteren Menschen wird als bedeutsam erlebt, weil sie Lebensqualität schafft, Einsamkeit lindert und menschliche Nähe ermöglicht. «Gebraucht werden» und «etwas bewirken» sind für viele ein starker innerer Antrieb.

Soziales Engagement und Mitmenschlichkeit

Ein häufig genannter Beweggrund ist Nächstenliebe, bzw. soziale Verantwortung. Freiwillige wollen Zeit schenken, zuhören, begleiten oder einfach da sein – besonders für Menschen, die wenig soziale Kontakte haben.

Persönliche Erfahrungen mit Alter, Krankheit oder Pflege

Einige bringen eigene Erfahrungen mit, wie z.B. Pflege von Angehörigen, Aufenthalt eines Familienmitglieds im Heim oder positive Begegnungen mit Pflegepersonal oder anderen Freiwilligen. Solche Erlebnisse wecken oft den Wunsch, «etwas zurückzugeben».

Soziale Kontakte und Gemeinschaft erleben

- Begegnungen mit Bewohnerinnen und Bewohnern
- Das Lebenswissen älterer Menschen wird als bereichernd erlebt und erweitert den Horizont
- Dazugehörigkeit zu einer wertschätzenden Gemeinschaft

Struktur, Aufgabe und Tagesrhythmus

Besonders für Menschen im Pensionsalter bietet das Engagement eine sinnvolle Aufgabe, regelmässige Termine und eine Abwechslung im Alltag.

Das stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Stabilität.

Dankbarkeit und Wertschätzung

Im Unterschied zum Berufsalltag wird freiwilliges Engagement häufig als frei von Leistungsdruck erlebt. Dankbarkeit von Bewohnenden und Anerkennung durch die Geschäftsleitung, die Mitarbeitenden – und auch von ausserhalb – wirken motivierend.

Bei unserem jährlich stattfindenden Freiwilligen-Essen wurden unsere freiwilligen Mitarbeitenden mit einem feinen Nachtes-

sen aus unserer Sunnematte-Küche verwöhnt. Als Zeichen der Wertschätzung durften sie zudem ein kleines Präsent entgegennehmen. Unsere zwei neuen Freiwilligen wurden herzlich in der Runde aufgenommen.



Fühlen Sie sich angesprochen und wären interessiert, bei uns mitzumachen?

Mögliche Einsatzmöglichkeiten:

- Besuche in der Sunnematte
- Besuchsgruppen Gemeinde Escholzmatt-Marbach
- Mithilfe in der Alltagsgestaltung
- Mithilfe in der Palliative-Gruppe (Begleitung Schwerkranken und Sterbende)

Eine Kontaktaufnahme freut uns sehr!

Text / Bild: Silvia Barmet,
Administration

GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALTER - WAS UNSEREM KÖRPER GUT TUT

Mit zunehmendem Alter verändern sich viele Abläufe im Körper. Der Stoffwechsel wird langsamer, der Appetit schwankt und manche Beschwerden wie Gicht, ein instabiler Blutzuckerspiegel oder auch Osteoporose treten häufiger auf. Gerade deshalb gewinnt eine ausgewogene Ernährung an Bedeutung. Sie kann Beschwerden lindern, die Gesundheit stabilisieren und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf dem Zuckerhaushalt. Ältere Menschen reagieren oft empfindlicher auf Zucker, wodurch starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels Müdigkeit, Unruhe oder Heißhunger auslösen können. Um dies zu vermeiden, setzen wir auf eine bewusste Reduktion von Zucker. In unserer Küche verwenden wir deshalb Assugrin, einen kalorienfreien Süsstoff, der den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen lässt. So bleiben Speisen angenehm süß, ohne den Stoffwechsel zusätzlich zu belasten. Dennoch wird Assugrin sorgsam und sparsam eingesetzt, damit der Geschmack für natürliche Süsse erhalten bleibt.

Auch Gichtbeschwerden können durch eine geeignete Ernährung spürbar beein-

flusst werden. Da Gicht durch einen erhöhten Harnsäurespiegel entsteht, empfehlen sich Speisen, die den Körper nicht zusätzlich mit Purinen belasten. Besonders bekömmlich sind reichlich Gemüse, Kartoffeln, Reis, Früchte, Milchprodukte und Eier. Fleisch wird bewusst in moderaten Mengen genossen, während Innereien und übermässiger Alkoholkonsum vermieden werden sollten. Ausreichendes Trinken, idealerweise 1,5 Liter täglich, unterstützt den Körper zusätzlich bei der Ausscheidung der Harnsäure.

Eine weitere wichtige Säule der Ernährung im Alter ist die Vorbeugung und Begleitung von Osteoporose. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochendichte natürlicherweise ab, und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Eine gezielte Ernährung kann hier sehr viel bewirken. Besonders wichtig sind Kalzium und Vitamin D. Kalzium findet sich in Milchprodukten wie Joghurt, Käse und Quark, aber auch in grünem Gemüse. Vitamin D wird über die Haut durch Sonnenlicht gebildet, ist aber im Alter oft nur unzureichend vorhanden. Deshalb ist eine Kombination aus kalziumreichen Lebensmitteln, regelmässiger Bewegung an der

frischen Luft und einer insgesamt nährstoffreichen Ernährung von grossem Wert. Zusätzlich unterstützen hochwertige Eiweiss und gute Fette den Knochenstoffwechsel und helfen dem Körper, Muskeln und Stabilität aufzubauen, was wiederum Stürzen vorbeugt.

In unserer Essensplanung achten wir täglich auf die Verwendung von zwei verschiedenen Gemüsesorten. Gemüse liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die im Alter besonders wichtig sind. Es stärkt die Verdauung, unterstützt das Immunsystem, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und entlastet den Körper bei Gicht. Zudem enthalten viele Gemüsesorten ebenfalls Stoffe, welche die Knochen stärken und damit indirekt bei Osteoporose helfen. Die bunte Vielfalt auf dem Teller sorgt zudem für Genuss und Abwechslung im Alltag.

Die Ernährungspyramide im Alter

Neben Gemüse spielen auch Eiweissquellen eine zentrale Rolle. Besonders Milchprodukte leisten gleich einen doppelten Beitrag: Sie unterstützen den Erhalt der Muskelkraft und liefern das wichtige Kalzium für die Knochen. Eier,

Fisch, Hülsenfrüchte und mageres Fleisch ergänzen die Ernährung sinnvoll. Hochwertige Öle wie Raps- oder Olivenöl fördern die Herzgesundheit und unterstützen den Körper dabei, wichtige Vitamine besser aufzunehmen. Auch eine schonende Zubereitung der Speisen, wie Dämpfen oder Dünsten, trägt dazu bei, möglichst viele Nährstoffe zu erhalten.



Schliesslich darf auch die Flüssigkeitszufuhr nicht vernachlässigt werden. Obwohl das Durstgefühl im Alter oft abnimmt, benötigt der Körper weiterhin genügend Flüssigkeit, um Kreislauf, Stoffwechsel und Nieren zu unterstützen.

Text / Bild: Luzia Portmann,
Leitung Verpflegung und Gastronomie



6182 Escholzmatt



3550 Langnau i.E



pp@pp-architektur.ch



www.pp-architektur.ch



Vielseitig & kompetent.

Ganz in Ihrer Nähe!

In der Region verankert und persönlich

LANDI Wiggen und Umgebung
mit Standorten in Wiggen,
Trubschachen, Escholzmatt
und Entlebuch
landiwiggen.ch

mehr Infos



Unter Erlenmoos 2
6196 Marbach

Telefon 034 493 32 86

info@schreinereizihlmann.ch

www.schreinereizihlmann.ch

Ihr Fachgeschäft für
alle Schreinerarbeiten

Fenster Türen Schränke Küchen allg. Schreinerarbeiten

Stadelmann
SCHREINEREI

Küchen
Möbel
Schränke
Türen

Beratung
Planung
Ausführung
Service



Hauptstrasse 124
6182 Escholzmatt

Postfach 103
Tel. 041 486 13 30

info@stadelmann-schreinerei.ch
www.stadelmann-schreinerei.ch

malergeschäft
hektor stadelmann GmbH
Eidg. dipl. Malermeister
041 486 18 80

Malerarbeiten
Tapezieren
Dekorationsmalerei

Gigenstrasse 20
6182 Escholzmatt

Philipp Riedweg
Garage + Elektro
Fahrzeug-Diagnostik

Hauptstrasse 128+130
6182 Escholzmatt

Tel: 041 486 26 50
Mob: 079 341 48 23

info@garageriedweg.ch
www.garageriedweg.ch



SOMMER - SONNE - GLACEZEIT

Sommerliche Einladung auf unsere Terrasse

Der Sommer lädt zum Verweilen ein – zum Geniessen der warmen Sonnenstrahlen, zu guten Gesprächen und zu kleinen Freuden im Alltag. Unsere schöne Terrasse mit dem angrenzenden Spielplatz ist dafür ein besonderer Ort, den wir gerne noch lebendiger gestalten möchten.

Deshalb freuen wir uns sehr, unseren Gästen in den Monaten Juli und August in der Sunnematte erneut ein feines Dessert-Angebot anzubieten. Ein erfrischendes Glace, gemütliches Beisammensein und fröhliches Kinderlachen schaffen eine herzliche Atmosphäre, in der sich Jung und Alt begegnen können.

Wir laden alle herzlich ein, vorbeizukommen, Platz zu nehmen und den Sommer bei uns zu geniessen. Ob Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige oder Gäste aus der Umgebung – alle sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf viele schöne Begegnungen und heitere Sommertage auf unserer Terrasse.

Text: Luzia Portmann,
Leitung Verpflegung und Gastronomie

Sunnematte-Dessertkarte		
<u>Desserts</u>		
		
Coupe Sunnematte		9.50 CHF
Moccaglace & Eiercognacglace mit Eierlikör		
Coupe Sunnex		9.50 CHF
Weisse Schokoladenglace mit eingelegten Kirschen		
Coupe Dänemark		9.50 CHF
3 Kugeln Vanille mit Schoggisauce		
Coupe Romanoff		9.50 CHF
3 Kugeln Vanilleglace mit Erdbeeren		
Eiskaffee		9.50 CHF
Moccaglace ohne Kirsch		
Mit Kirsch		10.00 CHF
(Halbe Coupe's 7.-)		
<u>Kugeln mit Rahm</u>		
	1 Kugel Vanille	5.-
	1 Kugel Eiercognacglace	5.-
	1 Kugel Mocca	5.-
	1 Kugel weisse Schokolade	5.-
	1 Kugel Aprikosensorbet	5.-
Ohne Rahm jeweils 4.-		

EIN UNVERGESSLICHER FLUG ZUM 90. GEBURTSTAG



Zum 90. Geburtstag wartete auf unsere Bewohnerin Kläri Vetter ein ganz besonderes Abenteuer!

Anlässlich ihres runden Geburtstags hob Kläri, in Begleitung der ebenfalls fast 90-jährigen Kollegin Trudi Niederberger, sowie den Organisatoren, zu einem ganz besonderen Helikopterflug ab. Die Reise

in die Lüfte wurde zu einer bewegenden Tour voller Erinnerungen.

Vom Start weg führte der Flug über ihr langjähriges Zuhause Gräben Rengg und zog weitere Kreise um den majestätischen Napf. Ein Höhepunkt war die Landung an ihrem Geburtsort Müllerenmösli. Bei diesem emotionalen Zwischenhalt empfingen Sandra und Urs Wigger die Jubilarin und ihre Begleitung herzlich mit Kaffee und Dessert.

Nach dieser süssen Stärkung ging es wieder in die Luft: Der Rückflug zur Helikopterbasis in Buochs (Nidwalden) bot über dem Mittaggüpfli nochmals ein atemberaubendes Panorama. Zurück auf festem Boden war der Freudentag aber noch nicht zu Ende. Auf der Heimfahrt nach Escholzmatt liess die Reisegesellschaft den Tag bei einer gemütlichen Stärkung im Fischenbach-Beizli in Schachen ausklingen – ein rundum gelungener Tag für eine strahlende Jubilarin.

Text / Bild: Andi Wigger



GUT GESCHLAFEN IST HALB GEWONNEN

Bevor wir uns gemütlich ins Bett kuscheln, lohnt sich ein kurzer Blick darauf, was eigentlich passiert, wenn wir schlafen. Unser Schlaf verläuft nämlich in verschiedenen Phasen:

Zuerst gleiten wir in einen leichten Schlaf, dann folgt der Tiefschlaf – in dieser Phase erholt sich der Körper besonders gut. Zwischendurch gibt es auch die sogenannte Traumphase (REM-Schlaf), in der unser Gehirn aktiv ist und Erlebtes verarbeitet. Diese Phasen wechseln sich mehrmals pro Nacht ab – wie ein kleines nächtliches Programm. Mit zunehmendem Alter wird der Tiefschlaf oft kürzer und wir wachen leichter auf.

Wer kennt es nicht? Früher fiel man abends ins Bett und war morgens wieder wach. Heute dagegen meldet sich nachts vielleicht öfter die Blase als der Wecker und manchmal kommt der Schlaf nur als Besucher vorbei. Doch keine Sorge, das ist ganz normal. Der Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens und mit ein paar Tricks lässt sich trotzdem gut zur Ruhe kommen.

Mit zunehmendem Alter wird der Schlaf oft leichter und kürzer. Man wacht häufi-

ger auf und schläft weniger tief. Das liegt unter anderem daran, dass sich unser Körper und unser innerer Rhythmus verändern. Auch kleine «Störenfriede» wie Schmerzen, Medikamente oder nächtlicher Harndrang können den Schlaf unterbrechen.

Die gute Nachricht: Weniger Schlaf bedeutet nicht automatisch schlechtere Erholung. Viele ältere Menschen kommen mit etwas weniger Schlaf gut zurecht, auch wenn sie sich manchmal etwas anderes wünschen.

«Schlafhygiene» hat nichts mit Seife zu tun, sondern beschreibt Gewohnheiten, die den Schlaf fördern und Schlafstörungen vorbeugen.

- Regelmäßigkeit hilft: Möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
- Bewegung durch den Tag: Ein Spaziergang an der frischen Luft wirkt oft besser als jedes Schlafmittel.
- Gemütliches Umfeld: Ein ruhiges, dunkles und gut gelüftetes Schlafzimmer.
- Abends entspannen: Statt Krimis oder Nachrichten, lieber Musik, ein Buch oder ein nettes Gespräch.



Ein besonderes Thema im Alter ist die nächtliche Inkontinenz. Hier kann angepasstes Inkontinenzmaterial dabei helfen ruhiger zu schlafen – ohne ständig aufstehen zu müssen, oder dass die Nachtwache stören kommt, um das Produkt zu wechseln. Moderne Produkte sind diskret, bequem und geben Sicherheit, damit der Schlaf nicht ständig «unterbrochen» wird.

Natürliche Helfer für einen besseren Schlaf

- Warme Milch mit Honig oder ein Tee
- Ein warmes Fussbad vor dem Schlafen gehen
- Ruhige Abendrituale, die dem Körper signalisieren: Jetzt wird geschlafen!
- Leichte Bewegung während des Tages, wie z. B. Spaziergänge

Natürlich werden auch Schlafmittel eingesetzt. Diese können aber Nebenwirkungen haben, oder abhängig machen. Deshalb sollte man diese nur in Absprache mit medizinischem Fachpersonal einnehmen.

Was bieten wir unseren Bewohnenden in der Sunnematte an?

- Angepasstes Inkontinenzmaterial: wird regelmässig überprüft und angepasst
- Aktivierung / Spaziergänge durch den Tag
- Bei Schlafbeschwerden: Orangenblütentee, warme Milch mit Honig, Baldriantropfen, Lavendel- oder Melissenkompressen, Ätherische Öle
- Auf Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner wird, insofern diese umsetzbar sind, eingegangen: später ins Bett gehen, «Bettmümpfeli», ausschlafen usw.
- Wärme / Geborgenheit: Gespräche, warmes Kirschenkernkissen

Auch wenn der Schlaf nicht mehr so ist wie früher – viele ältere Menschen entwickeln eine besondere Fähigkeit: sie können überall ein kleines Nickerchen machen. Und seien wir ehrlich: Ein gemütlicher Mittagsschlaf hat doch auch seinen Charme!

Text / Bild: Susi Zihlmann,
Stv. Leitung Nachtteam

DIE SUNNEMATTE SETZT AUF PRÄVENTION



Wie schütze ich mich vor Cyberkriminalität? Die Mitarbeitenden der Sunnematte durften Anfang Mai 2026 einen informativen Vortrag geniessen, der auf eindrückliche Weise für die Gefahren im Netz sensibilisierte.

In der heutigen Zeit ist die Privatsphäre im Internet ein kostbares Gut. Der Referent Björn Deflorin, Fachspezialist Prävention Cybercrime bei der Luzerner Polizei, zeigte uns eindrücklich auf, was sich hinter dem Begriff Cyberkriminalität verbirgt und wie schnell man Opfer von Betrugsmaschen werden kann. Dabei machte er deutlich: «Es kann jede und jeden von uns treffen».

Besonders praxisnah wurde es bei der Frage, wie sich Betrug erkennen lässt. Anhand von zahlreichen Beispielen lernten die Teilnehmenden, worauf man zum Beispiel bei E-Mails, verdächtigen Internetseiten oder dubiosen Nachrichten achten muss. Die zentrale Botschaft lautete: «Gesundes Misstrauen hilft». Denn viele Angriffe lassen sich bereits durch ein aufmerksames Verhalten verhindern, obwohl dies ein äusserst anspruchsvolles Unterfangen ist. Cyberkriminelle entwickeln ständig neue Methoden und ein vollständiger Schutz ist kaum möglich. Also lieber einmal zu viel nachfragen oder eine Nachricht löschen als einmal zu wenig – so der Ratschlag. Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrages war der Schutz der persönlichen Daten. Dazu gab es viele wertvolle Tipps und Hinweise für den Alltag.

Die Sunnematte setzt sich aktiv dafür ein, dem Thema Cyberkriminalität mit Wachsamkeit zu begegnen – sei es mit klaren Richtlinien oder mit praxisnahen Schulungen. Die Sunnematte soll ein sicherer Ort sein, im physischen Hier und Jetzt ebenso wie im digitalen Raum.

Text / Bild: Daniela Wicki,
Leitung Alltagsgestaltung

Ä BLICK ZROGG IM LÄBÄ VOM HANSRUEDI ZIHLMANN AUS MARBACH

MIT ZEHN FRAGEN VON FRÜHER BIS HEUTE...

1. Wie sah dein Leben aus, als du jung warst?

Einfach und gut, am Anfang waren noch Kriegszeiten. Ich hatte eine bescheidene Kinder- und Jugendzeit, doch wir waren immer zufrieden. Gerne spielte ich draussen mit den Nachbarskindern, da meine Geschwister viel älter waren.

2. Was für eine besondere Erinnerung ist dir aus deiner Kindheit geblieben?

Ich hatte das Glück, dass ich die Stadt Luzern schon früh kennenlernte, da ich dort Verwandte hatte. Als Dreijähriger durfte ich mit der Dampfloki von Luzern nach Sarnen mitfahren – das sehe ich heute noch als wäre es gestern gewesen. Es war ein unglaubliches Erlebnis!

3. Was war dein Beruf und was hat dir dabei am besten gefallen?

Mit 17 Jahren habe ich mein Berufsleben beim Kanton als Wegmacher (Strassenarbeiter) gestartet. Das gefiel mir sehr und ich schätzte, dass ich draussen arbeiten konnte, egal bei welchem Wetter. Ich kam auch viel mit Leuten ins Gespräch, da es

früher nicht so hektisch war und viele noch mit Pferd und Kutsche unterwegs waren. Auch war ich ganz am Anfang noch oft mit dem Fahrrad im Amt Entlebuch unterwegs. Schon mein Grossvater und mein Vater waren Wegmacher, und ich kann sagen: ich hatte meinen Traumberuf.

4. Auf welche Leistung oder Erfahrung bist du besonders stolz?

Ich war 35 Jahre bei der Feuerwehr in Marbach, davon 20 Jahre als Kommandant. Das waren sehr spannende und prägende Jahre. Auch schöne Erfahrungen waren die Tage beim Zelten mit meiner Familie. Das machten wir oft, schon als die Kinder noch klein waren, und wir haben dabei sehr viel erlebt.

5. Wann und wo hast du deine Frau kennengelernt?

An einem Wiesenfest 1959 beim Tanzen. Am 1. Mai 1965, bei schönstem Frühlingswetter, heirateten wir in der Pfarrkirche in Marbach.

6. Was hattest du für Hobbys und Interessen in deinem Leben?

Ich fuhr gerne Fahrrad, eigentlich wäre ich am liebsten Radrennfahrer geworden.

Wandern in der Natur mit meiner Familie war auch immer sehr schön.

Politisch war ich sehr interessiert und am Gemeindeleben nahm ich aktiv teil.

7. Was hat sich deiner Meinung nach auf der Welt am meisten verändert?

Die Verbreitung von Fernseher und Telefon. Früher hatte nicht jeder Haushalt ein Tele-

fon und heute haben bereits Kinder schon ein eigenes Gerät. Die Digitalisierung ging fast zu schnell vorwärts, was nicht nur positiv ist. In der Politik hat sich viel verändert und der gegenseitige Respekt ist anders geworden. Alles ist heute viel schnelllebiger, auch das Unterwegssein geht viel schneller als früher. Jeder schaut für sich, aber das ist halt nun mal so.



8. Kannst du den jungen Leuten einen Rat für ihr Leben mitgeben?

Geniesst das Leben und haltet Sorge zu euch. Redet wieder mehr miteinander. Geht mit einem Lächeln und interessiert durchs Leben.

9. Was machst du heutzutage gerne, um dir deine Zeit zu vertreiben?

Spazieren und lesen, speziell historische Geschichten, Sport im TV schauen und Besuch von meiner Familie geniessen. Ich bin sehr zufrieden, ich schätze die Gesellschaft mit allen und die guten interessanten Gespräche.

10. Hast du eine spannende Geschichte, die du uns erzählen möchtest?

Ich habe viele, aber worauf ich besonders stolz bin und was mich heute noch freut: Mit 17 Jahren bin ich mit dem Velo von Marbach nach St. Gallen gefahren – und das an einem Tag. Die Fahrt ging über den Hirzel und Ricken und es waren etwa 200 Kilometer. Übernachtet habe ich dann bei meinem Onkel. Bei der Rückfahrt machte ich zwei Tage daran und fuhr über Zürich und Kloten Flughafen, wo es natürlich für einen Marbacher sehr viel Interessantes zu sehen gab! Übernachtet

hatte ich in einem Gasthof in Sihlwald. Dieses Erlebnis bleibt mir in guter Erinnerung, so als junger Bursche mit dem Rad unterwegs zu sein. Die Velos zu dieser Zeit hatten nicht viele Gänge, das waren noch sportliche Zeiten. Ja und irgendwann ist man in der Sunnematte und nicht mehr der Jüngste, da ist man froh, solche Erinnerungen zu haben.

Wichtig sind für mich heute: schöne Erinnerungen, die Gegenwart schätzen und positiv in die Zukunft schauen.

Herzlichen Dank, Hansruedi, für das Teilen deiner interessanten Geschichte mit uns.

Text / Bild: Renate Jutzi,
Fachfrau Betreuung EFZ

EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN DER REINIGUNG

Der Arbeitstag in der Reinigung beginnt schon früh: Bereits um 6.45 Uhr startet unser Team mit der Arbeit. Am Montag und am Dienstag führen wir die Unterhaltsreinigung in den Zimmern der Bewohnenden durch. Dazu gehören nicht nur die Zimmer selbst, sondern auch die Nebenräume, die ebenfalls gründlich gereinigt werden.



Wir arbeiten mit dem sogenannten Reviersystem. Das bedeutet, dass jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter einen festen Bereich zugeteilt bekommt und für diesen verantwortlich ist. Dadurch können wir effizient und strukturiert arbeiten.



Zusätzlich haben wir für jede Wohngruppe einen eigenen Reinigungsplan, ebenso wie für die Eingangsreinigung. In diesen Plänen ist genau festgelegt, welche Arbeiten an welchen Wochentagen durchgeführt werden. Somit wissen alle Mitarbeitenden genau, was sie reinigen müssen, und es wird sichergestellt, dass nichts vergessen geht.

Um 11.45 Uhr machen wir Mittagspause. Danach geht es um 13.15 Uhr weiter mit den Reinigungsarbeiten. Am Nachmittag erledigen wir die restlichen Aufgaben, bis unser Arbeitstag endet.

Am Donnerstag und am Freitag gehen wir nochmals in die Zimmer, jedoch führen wir dann eine Sichtreinigung durch. Dabei entfernen wir vor allem sichtbaren Schmutz und kontrollieren, ob alles sauber und in Ordnung ist.



Einige Bewohnende finden, dass eine zweimalige Reinigung pro Woche übertrieben ist. Dennoch ist diese Regelung wichtig, um die Hygiene zu gewährleisten und eine saubere sowie angenehme Umgebung für alle sicherzustellen.

Text / Bild: Melanie Lanz,
Leitung Reinigung & Lingerie

AUSBILDUNG MIT PERSPEKTIVE

Die Sunnematte ist ein Ort, an dem Lernen unmittelbar mit dem Leben verbunden ist. Als vielseitiger Ausbildungsbetrieb in Escholzmatt bietet die Sunnematte interessierten Menschen fundierte Perspektiven in unterschiedlichen Berufsfeldern an. Die Ausbildungen sind praxisnah, strukturiert und in eine familiäre Arbeitskultur eingebettet. Im Bereich Pflege und Betreuung teilen sich Michelle Hofer (80%) und Angelina Azizi (20%) die Rolle der Ausbildungsverantwortung in einer Co-Leitung. Michelle hat in der Sunnematte die Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau abgeschlossen und rasch gespürt, dass

sie zukünftige Fachpersonen im Alltag begleiten und fördern möchte.

Für beide ist die Nähe zum Praxisalltag ein zentrales Element. Theorie und Handlung greifen ineinander. Ebenso wichtig ist das Miteinander zwischen den Berufsgruppen Pflege, Betreuung, Alltagsgestaltung, Hotellerie, Küche, Gastronomie und Betriebsunterhalt. Die wertschätzende Zusammenarbeit bildet die zentrale Basis für die Kultur, welche wir in der Sunnematte täglich leben und lieben. Wir sind stolz darauf, so viele Lernende immer wieder für die Sunnematte zu gewinnen – heute, wie auch morgen.



«Hier wächst Zukunft» – unsere aktuellen Lernenden in der Sunnematte

Folgende Berufe bildet die Sunnematte aus:

PFLEGE & GESUNDHEIT

Ausbildungen: Pflegefachfrau/-mann HF | Pflegefachfrau/-mann HF Ambulant Sunnex | Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ | Assistent/-in Gesundheit & Soziales EBA | JUVESO Bereich Betreuung und Pflege.

Lernende unterstützen bei Mobilisation und Körperpflege, überwachen Vitalwerte, bereiten Medikamente vor und führen Pflegedokumentationen. Mit zunehmender Kompetenz übernehmen sie Mitverantwortung im Pflegeprozess und lernen, komplexe Situationen fachlich fundiert zu beurteilen und zu begleiten.

BETREUUNG & ALLTAGSGESTALTUNG

Ausbildungen: Fachfrau/-mann Betreuung EFZ | Fachfrau/-mann für Alltagsgestaltung und Aktivierung.

Lernende planen Aktivierungsangebote, gestalten Gedächtnistrainings, begleiten Spaziergänge und fördern soziale Teilhabe. Biografiearbeit, sowie individuelle Ressourcenförderung sind feste Bestandteile der täglichen Arbeit.

HOTELLERIE & HAUSWIRTSCHAFT

Ausbildungen: Fachfrau/-mann Hotellerie-Hauswirtschaft EFZ | Praktiker/in Hotelle-

rie-Hauswirtschaft EBA.

Lernende sorgen für gepflegte Zimmer, professionellen Service im Speisesaal und die Einhaltung von Hygienestandards. Sie organisieren hauswirtschaftliche Abläufe und tragen wesentlich zur Wohn- und Lebensqualität bei.

KÜCHE & GASTRONOMIE

Ausbildungen: Koch / Köchin EFZ | Küchenangestellte/r EBA.

In der Küche werden täglich frische, saisonale Mahlzeiten zubereitet. Lernende arbeiten bei der Menüplanung mit, bereiten Spezial- und Diätkost zu und lernen den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln.

BETRIEBSUNTERHALT

Ausbildung: Fachfrau/-mann Betriebsunterhalt EFZ.

Lernende übernehmen Wartungs- und Reparaturarbeiten, pflegen die Aussenanlagen und führen technische Kontrollen durch. Sie sichern einen reibungslosen Betrieb und gewährleisten Sicherheit im gesamten Haus.

Text / Bild: Michelle Hofer,
Pflegefachfrau HF &
Ausbildungsverantwortliche

REZEPT

ZIMTSCHNECKENKUCHEN

Sicherlich kennen Sie die klassischen Zimtschnecken mit Hefeteig. Falls Sie mal nicht genug Zeit zur Verfügung haben, um den Hefeteig aufgehen zu lassen, ist der Zimtschneckenkuchen eine gute Alternative. Geschmacklich kommt der Kuchen sehr nah an die Hefeschnecken heran. Unseren Bewohnenden hat der Kuchen jedenfalls geschmeckt!

Zutaten

Für den Kuchenteig:

130 Gramm Butter, zimmerwarm

100 Gramm Zucker

1 Teelöffel Vanillezucker

3 mittelgrosse Eier

340 Gramm Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

2 Prisen Salz

260 Milliliter Milch (grobe Menge)

Für das Zimt-Topping

85 Gramm Butter flüssig

90 Gramm brauner Zucker

1 ½ Esslöffel Zimt

1 ½ Esslöffel Weizenmehl

1 Prise Salz

Für die Glasur

1 Esslöffel Frischkäse gehäuft

3 Esslöffel Milch (grobe Menge)

150 Gramm Puderzucker gesiebt

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine mind. 20x30 cm grosse eckige Backform mit hohem Rand mit Backpapier auslegen. Das Papier sollte an den Seiten etwas überstehen. Für das Zimt-Topping die (85g) Butter schmelzen und beiseitestellen, damit sie wieder etwas fester wird.

Für den Kuchenrührteig die weiche Butter mit dem Zucker ca. 2 Minuten schaumig schlagen. Dann den Vanillezucker unterrühren sowie die Eier einzeln nacheinander dazugeben.



Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Im Wechsel mit der Milch unter die Butter-Eier-Creme rühren. Dabei möglichst nicht mehr zu lange rühren. Der Teig sollte etwas flüssiger sein als normaler Rührteig, der schwer reissend vom Löffel fällt. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen.

Für den Zimtwirl die geschmolzene, wieder abgekühlte und etwas fester gewordene Butter mit dem braunen Zucker, Zimt, Mehl und Salz gut vermischen. Mit einem Esslöffel Kleckse davon auf dem Kuchenteig verteilen. Dies muss relativ rasch erfolgen, da die Buttermischung schnell fest wird. Mit einer Gabel durchziehen, bzw. leicht marmorieren.



Kuchen ca. 22-28 Minuten (je nach Höhe) backen. Nach 22 Minuten erstmals eine Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr dran kleben bleibt, Kuchen aus dem Ofen holen und direkt glasieren.

Für die Glasur den Frischkäse mit der Milch glattrühren. Den gesiebten Puderzucker nach und nach untermischen. So viel Milch verwenden bis der Guss gut fließt, aber noch nicht sehr flüssig ist. Glasur dünn auf dem Kuchen verstreichen. Kuchen in der Form abkühlen lassen und dann in Stücke schneiden.

E Guete !

Text / Bild: Karin Herzog,
Fachfrau Alltagsgestaltung und
Betreuung



EVENTS IM ERSTEN HALBJAHR



Jodlerklub Escholzmatt



Weihnachtsdeko



Seniorenbühne



Seniorenbühne



Adventsverkauf



Adventsverkauf



Grittibänze backen



Samichlausbesuch



Samichlausbesuch



Samichlausbesuch mit Geschichte



Adventsfenster



Adventsfenster



Gützlä



Gützlä



Chloussingen mit Schülern



Weihnachtsfeier



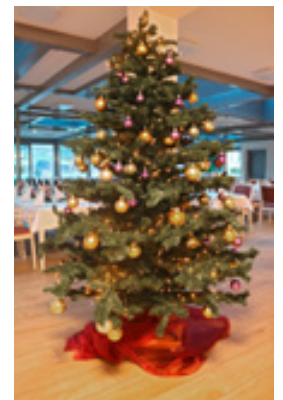
Weihnachtsfeier



Weihnachtsfeier



Weihnachtsfeier



Weihnachtsfeier



Silvesterparty



Silvesterparty



Silvesterparty



Silvesterparty



Besuch bei Lydia



Jodlerklub Marbach



Jodlerklub Marbach



Jodlerklub Marbach



Raclette mit den Angehörigen



Raclette mit den Angehörigen





Abschied Christoph



Personalabend



Personalabend



Personalabend



Personalabend



Personalabend



Fasnacht



Fasnacht



Fasnacht



Fasnacht



Fasnacht



Fasnacht



Fasnacht



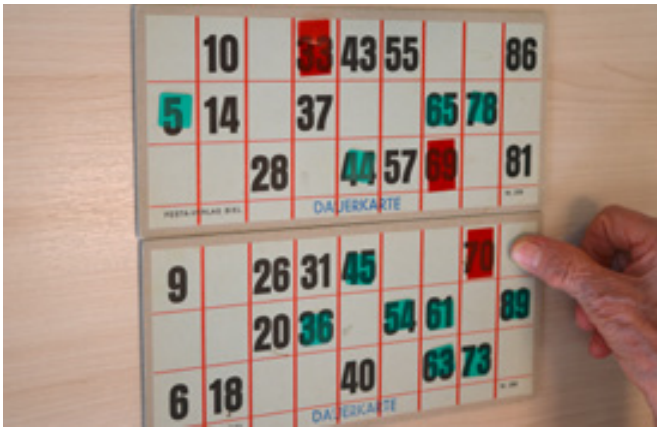
Fasnacht



Jodlerchörli Lehn



Lotto Frauenverein Friede



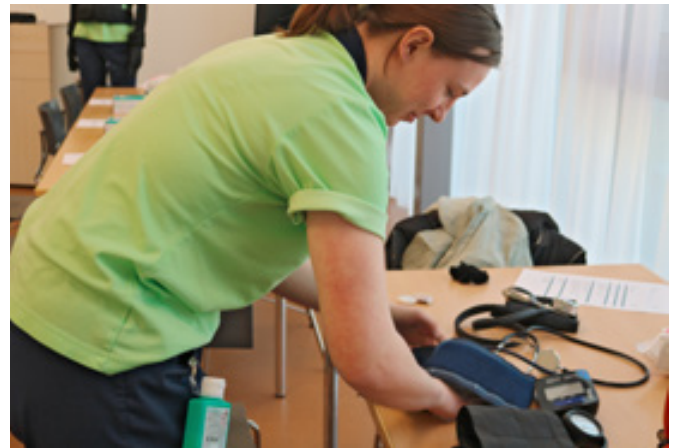
Lotto Frauenverein Friede



Besuch Frauengemeinschaft



Jodlerklub Schratzen Hilferthal



Woche der Gesundheitsberufe



Ostereier färben



Ostereier färben



Küken über die Ostertage



Ostern



Seniorenmusik Flühli - Sörenberg



Diashow Josef Ehrler



Freiwilligen-Essen



Jodlerklub Alpenglühn Wiggen



Jodlerklub Alpenglühn Wiggen



Jodlerklub Alpenglühn Wiggen



Einkaufen im Jakob Markt



Abschlussprojekt



Zither Gruppe



Trachtengruppe Marbach



Lernenden Ausflug



Unsere Sunnex Spitex on the road



Unsere Sunnex Spitex on the road

PERSONALNACHRICHTEN

Danke für die 25-jährige Dienstreue:

- Fallegger-Limacher Bernadette
Pflege und Betreuung
- Kameri-Morina Mimoza
Pflege und Betreuung
- Schöpfer-Emmenegger Rita
Pflege und Betreuung

Danke für die 10-jährige Dienstreue:

- Baumgartner-Lohm Gabi
Pflege und Betreuung
- Berisha Albiana
Pflege und Betreuung
- Fallegger-Lötscher Silvia
Hauswirtschaft
- Wicki-Gerber Anita
Administration
- Wicki-Meyer Stephanie
Pflege und Betreuung

Danke für die 5-jährige Dienstreue:

- Bieri Barbara
Sunnex
- Duss Lena
Pflege und Betreuung
- Gerber Tamara
Hauswirtschaft
- Jutzi-Schacher Rebeka
Pflege und Betreuung
- Kadur-Bieri Deborah
Hauswirtschaft
- Schmid-Kasanga Mary
Pflege und Betreuung
- Sivarasa Arunraj
Pflege und Betreuung
- Steffen Sarina
Pflege und Betreuung

AGENDA

Juli

03. Juli Abendkafi

August

07. August Abendkafi

16. August Musikalische Unterhaltung mit Beat Rösli

22. August Grillanlass mit den Angehörigen

September

31.08. – 04.09. Bewohnenden-Ferienwoche

08. September Seniorenmittagstisch

20. September Trachtengruppe Escholzmatt

30. September Schlemmerecke

Oktober

02. Oktober Abendkafi mit Wicki's die Ersten

13. Oktober Seniorenmittagstisch

18. Oktober Familienkapelle Krummenacher

24. Oktober Hubertus Wochenende

25. Oktober Hubertus Wochenende

29. Oktober Totengedenkfeier in der Sunnematte

November

04. November Lotto Frauenverein

06. November Abendkafi

10. November Seniorenmittagstisch

15. November Jodlerklub Escholzmatt

23. November Zithergruppe

28. November Adventsverkauf in der Sunnematte

Dezember

- 04. Dezember Abendkafi mit Samichlaus
- 05. Dezember Weihnachtsmarkt im Dorf Escholzmatt
- 11. Dezember Adventsfenster Sunnematte
- 15. Dezember Seniorenmittagstisch
- 22. Dezember Bewohnenden-Weihnachtsfeier ab 17.00 Uhr
- 31. Dezember Silvesterparty ab 14.30 Uhr

Limacher Edel Eis

Privat-, Gastro- u. Festlieferungen
6182 Escholzmatt / 079 429 16 19

limacher-edeleis.ch

Vermietungen: Kühlschränke, Palettenplätze
Tiefkühlanhänger, Tiefkühlfächer, Fritteusen

Zahnarztpraxis DUSS

Dr. med. dent. Christof Duss, Escholzmatt
Eidg. dipl. Zahnarzt, Mitglied SSO



RSK
ELEKTRO



rsk-escholzmatt.ch

ELEKTRO-SOFORTHILFE 041 487 70 10

A. Portmann
Holzbau AG

- Holzhausbau
- Entlebucher Traditionsbau
- Ingenieurholzbau
- Ausbau
- Bekleidung
- Bodenbeläge aus Holz
- Treppen



Hauptstrasse 153 | 6182 Escholzmatt | 041 486 13 09 | info@aportmann-holzbauch.ch

DAHINDEN STOREN AG

Lamellenstoren | Rolladen | Markisen | Insektenschutz

**Ihr Spezialist für
Beschattung und Unterhalt**

Flühlistrasse 27, 6170 Schüpfheim
041 484 26 76
info@dahindenstoren.ch
www.dahindenstoren.ch

BD Transporte

6170 Schüpfheim
Tel. 078 616 61 70

www.bdtransporte.ch
info@bdtransporte.ch



rosmarie & michel heldner-stadelmann
bahnhofstrasse 4 6182 escholzmatt
041 487 04 10 www.amgartehag.ch

wirz

Wein & Getränke



Wirz Wein & Getränke GmbH | Bodnig 4 | 6166 Hasle
Tel. 041 480 17 81 | info@wirz-getraenke.ch | www.wirz-getraenke.ch

SCHLUSSPUNKT

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn die Tage lang sind und im Garten die Sonne wärmt, darf auch unsere «Huuszitig Deheime» ein wenig Sommerluft hereintragen. Beim Durchblättern dieser Ausgabe begegnen wir vielen kleinen und grossen Momenten aus der Sunnematte: dem gemeinsamen Backen, fröhlichen Fasnachtstagen, Fussballfieber, Mode und den verschiedenen Ausflügen. Wir schauen auf Menschen, die sich freiwillig engagieren, auf Lernende, Mitarbeitende und Bewohnende, die unser Haus mitprägen. Auch Themen wie Ernährung, gesunder Schlaf, Kinästhetik oder Cyberkriminalität gehören zu unserem Alltag und zeigen, wie vielfältig das Leben hier ist.

Ein besonderer Dank gilt allen, die Geschichten erzählen, mitdenken, organisieren, fotografieren, reinigen, pflegen, kochen, zuhören und mit einem Lächeln unterwegs sind. Genau daraus entsteht das, was die Sunnematte ausmacht.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit, viele gute Begegnungen, ein feines Stück Zimtschneckenkuchen und vielleicht zwischendurch eine kühle Glace.

Schön, dass Sie mit uns lesen und Anteil nehmen. So bleibt vieles noch lange in Erinnerung.

Herzlichst

Ihr «Deheime»-Redaktionsteam

«DEHEIME»-Redaktionsteam

Rahel Jakob, Luzia Portmann,
Daniela Wicki, Silvia Barmet,
Renate Jutzi, Susi Zihlmann,
Melanie Lanz

Ausgaben: 2 × jährlich

Auflage: 900 Exemplare

Grafik und Druck:

Entlebucher Medienhaus AG,
Schüpfheim

Escholzmatt-Marbach,
im Juni 2026



AN. AUS. EINFACH ELEKTRO.

Ob kleine oder grosse Installationen, wir sind 24h für Sie im Einsatz. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

CKW Escholzmatt
041 487 01 10 • escholzmatt@ckw.ch
ckw.ch/elektro

CKW.
Axpox Group

50 Jahre expert enz

Seit 1976 für Sie da.

Gerne stehen wir Ihnen rund um Radio und Fernseher zur Verfügung.

Tel. 041 484 13 56
Hauptstrasse 48
6170 Schüpfheim

expert  **enz**

STADELMANN
ENERGIE & HAUSTECHNIK AG



Hauptstrasse 141
6182 Escholzmatt
041 487 72 72

info@stadelmann-shs.ch
www.stadelmann-shs.ch

BERATUNG • AUSSTELLUNG • PLANUNG • MONTAGE • SERVICE

**HERZLICHEN
DANK AN ALLE
INSERENTEN!**

SUNNEMATTE – Wohnen. Begegnen. Gesundheit.
Sunnematte 1, 6182 Escholzmatt, T 041 487 70 70

www.sunnematte.ch
Alters- und Pflegezentrum, info@sunnematte.ch
Sunnex Sunnematte Spitex, sunnex@sunnematte.ch