



Sommer 2021
Residio informiert.

Inhalt

Editorial

Seite 3

Pflegedokumentation

Zeitverschwendung oder sinnvoll?
Seiten 4 – 5

Wohnen mit Dienstleistungen

Ergänzendes Angebot
Seiten 6 – 7

Erfolgreiche Aus- und Weiterbildungen

Wir sind stolz auf euch!
Lehrstellenangebot
Interview mit Janina Moos
Seiten 8 – 9

Bike to Work

Das war Spass pur!
Seiten 10 – 11

Sport, Fitness und Spass im Rosenhügel

Fitte und mobile Bewohnende
Seiten 12 – 13

Garten – das Aktivierungsangebot

Bericht über die Hobbygärtnerinnen
und -gärtner der Residio AG
Seite 14

Spendenfonds Gutes tun

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie den Bewohnenden der beiden Häuser Rosenhügel und Sonnmatt einen besonderen Anlass oder Ausflug. Bei finanzieller Benachteiligung können aber auch persönliche Anschaffungen wie Kleider oder Hilfsmittel getätigt werden.

Kontoverbindung
IBAN CH45 0900 0000 6042 0477 0
PostFinance AG

Zugunsten
Residio AG
Hohenrainstrasse 2
6280 Hochdorf

Herzlichen Dank für Ihre Spende.

Sunset Feeling

Anlässe auf der Dachterrasse Sonnmatt
Seite 15

Sommerzeit ist auch Auszeit

Geschichten aus vergangenen Zeiten
Seite 16

Impressum

Herausgeberin Residio AG | Hohenrainstrasse 2 | 6280 Hochdorf | Telefon 041 914 22 22 | info@residio.ch | www.residio.ch

Redaktionsteam **Redaktionsleitung** Marlis Schriber **Mitglieder** Dorothe Bart | Ruth Blättler | Rahel Müller | Fabienne Strüby | Erika Stutz | Sr. Karin Zurbriggen **Nächste Ausgabe** Winter 2021 **Auflage** 1100 Zeitungen **Druck** GB Druck AG | 6280 Hochdorf

Ombudsstelle Marcus Nauer | Sozialarbeiter HF, Integrativer Coach, Mediator | OS_Residio@gmx.ch | Telefon 041 485 75 05 |

Digitale Ausgabe www.residio.ch | aktuelles



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die COVID-19-Pandemie hat die Pflegeheime in der Schweiz enorm gefordert. Das heute vorhandene Wissen sowie der Schutz durch Impfung und die wirkungsvollen Schutzmassnahmen helfen, in den Pflegeheimen dem Virus professionell begegnen zu können. Im ersten Pandemiejahr war eine grosse Solidarität zu spüren. Auf den Balkonen wurde für das Pflegefachpersonal applaudiert und es wurden politische Commitments zur Attraktivitätssteigerung der Pflegeberufe getätigt.

Die Massnahmen zur Bekämpfung der Pandemie wirken sich auf die finanzielle Situation der Pflegeheime vorwiegend im Jahr 2021 aus. Die Betriebe sind mit Mehrkosten und/oder Mindereinnahmen konfrontiert. Da die Restfinanzierung im Kanton Luzern über die Gemeinden geregelt ist, erhalten die Pflegeheime keine generelle Unterstützung wie zum Beispiel die Spitäler.

Anstelle von Entlastungen nimmt der organisatorische und finanzielle Druck auf die Pflegeheime stetig zu. Neue gesetzliche Vorgaben erzeugen administrativen Mehraufwand. Hier eine nicht abschliessende

Aufzählung: Einführung Einzelabrechnung der Pflegematerialien und der elektronischen Patientendossiers, Erheben von Qualitätsindikatoren, Einführung Energie-Reporting und Massnahmenplan als Grossverbraucher, Lohngleichheitsanalyse.

Eine Vollkosten-Pflegestunde kostete in der Zentralschweiz im Jahr 2020 CHF 79.00. Trotz dieses kostengünstigen Tarifs steigt der Druck auf die Pflege- und Aufenthaltstaxen stetig. Dies, obwohl bei den Krankheitsbildern Demenz, Psychogeriatric und palliative Pflege die erbrachten Pflegeleistungen nicht abgerechnet werden können. Hingegen wird im Kanton Luzern diskutiert, ob die Demenz-Betreuungszuschläge abgeschafft werden sollen.

Fazit: Die Anforderungen an die Pflegeheime steigen stetig, ebenso der Druck auf die Pflege- und Aufenthaltstaxen. Ich frage mich, wie die Pflegeheime künftig als «ausgepresste Zitrone» den Bewohnenden eine gute Lebensqualität am Lebensende ermöglichen sollen. Was mich besonders ärgert: Die neuen Vorgaben haben keinen primären Nutzen für die Kundinnen und Kunden zur Folge.

Die Residio steht trotz Pandemie finanziell solide da und gute Fachkräfte sind in der Lage, den Anforderungen gerecht zu werden. Auch spüren wir die Unterstützung unserer Aktionärsgruppen und aller Stakeholder.

Es ist dringend an der Zeit, dass Politik und Gesellschaft erkennen, dass es als wichtiger Pfeiler in der Gesundheitsversorgung professionelle Pflegeheime braucht und dementsprechend faire Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen. Ich sehe in unseren Häusern täglich Bewohnende, die nur dank dem Rund-um-die-Uhrumsorgt-Sein eine hohe Lebensqualität haben können.

Herzlichst

Erika Stutz
Geschäftsleiterin

Pflegedokumentation: Zeitverschwendung oder sinnvoll?

Diese Frage stelle ich mir als Pflegefachfrau mit langer Berufserfahrung immer wieder einmal.



Sr. Karin Zurbriggen
Pflegefachfrau HF

Zuerst einmal stelle ich einen sprachlichen Paradigmenwechsel in der Pflege fest: Die Krankenschwester wird nicht mehr mit dem Wort «krank» in Verbindung gebracht. Und mit «Schwester» werde ich als Ordensschwester als Einzige so angesprochen. Heute spricht man von Fachangestellte Gesundheit, Fachangestellte Betreuung und Pflege oder von Pflegefachfrau/-mann. Und ich frage mich, ob sich dieser Wechsel in den Bezeichnungen auch in der Pflege zeigt.

Paradigmenwechsel in der Pflege

Lange überwog in der Pflege das Paradigma «warm – satt – sauber». Alltägliche Aktivitäten der pflegebedürftigen Bewohnen-

den wurden übernommen und es wurde nicht hinterfragt, ob sie in der Lage wären, diese selbst auszuführen. In all den Jahren, in denen ich nun in der Pflege tätig bin, hat sich also auch pflegerisch ein Paradigmenwechsel vollzogen. In der heutigen aktivierenden Pflege geht es um den Erhalt und die Förderung der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit der einzelnen Bewohnenden. Als Hilfe zur Selbsthilfe stärkt sie zudem das Selbstbewusstsein der zu betreuenden Bewohnenden und zeigt Wege auf, wie sich der Alltag entweder allein oder mit Unterstützung gestalten lässt. All das erfordert auch eine andere Planung und Dokumentation.

Planung der aktivierenden Pflege

Es ist nicht zielführend, die aktivierende Pflege ohne vorherige Planung umzusetzen. Schliesslich sollte sie an den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Bewohnerin oder des Bewohners ausgerichtet sein, sodass es immer erst einige Fragen zu klären gilt:

- Welche Aufgaben kann die Bewohnerin oder der Bewohner selbst ausführen?
- Wo sind Beaufsichtigung oder auch aktive Unterstützung erforderlich?
- Welche Vorbereitungen sind für einen optimalen Ablauf notwendig?

Pflegedokumentation

Die Planung der Pflege geschieht in einem sogenannten Pflegeprozess.



Dokumentiert wird dieser Pflegeprozess in der Residio AG seit 2016 vollumfänglich in der sogenannten elektronischen Pflegedokumentation «CareCoach» (kurz: E-Dok), die gegenüber der Papierdokumentation viele Vorteile bietet. Dazu zählen folgende:

- Bessere Lesbarkeit
- Eindeutige Begriffe durch Textbausteine (NANDA) zur Erstellung der Pflegediagnosen und daraus die Formulierung der entsprechenden Pflegeziele
- Die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten wird optimiert, da alle Beteiligten Zugang zu dieser E-Dok haben.
- Eine Wundbeurteilung kann gezielt erfasst und fotografisch festgehalten werden.
- Alle Dokumente können per Mausklick nach Wunsch ausgedruckt und bei einem Notfall direkt den Ambulanzbegleitenden mitgegeben oder per HIN (verschlüsseltes E-Mail) direkt an die Hausarztpraxis, das Spital usw. gesendet werden.
- Änderungen in der Pflegeplanung sind auf dem PC oder Handy sofort ersichtlich und die Mitarbeitenden sehen, was aktuell zu tun ist.

In diesen vergangenen fünf Jahren arbeiteten Franziska Werder, Leiterin Betreuung und Pflege, und ihre Mitarbeitenden ständig daran, dieses Planungs- und Dokumentationssystem anzupassen und weiterzuentwickeln. Folgende Grundsätze werden dabei verfolgt:

Die Pflegedokumentation als Grundlage

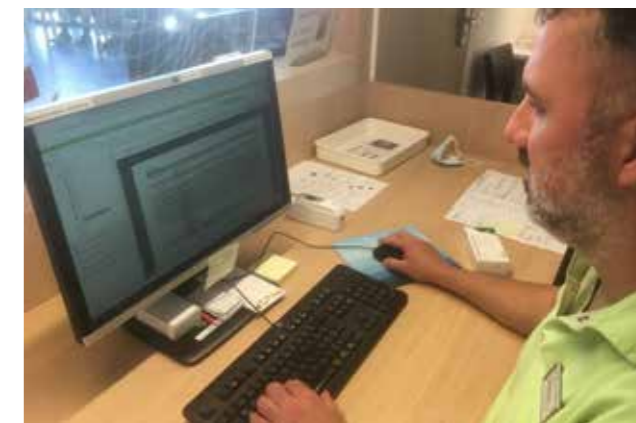
Der interdisziplinäre Austausch und der Kontakt zu den Bewohnenden und deren Angehörigen sind ebenso Inhalte unserer Dokumentation wie unsere täglichen Einträge im Pflegeverlauf und damit unverzichtbar für eine umfassende Pflege.

Kürzere Rapportzeiten

In unserer Aufgabe bei der Betreuung und Pflege der Bewohnenden hilft uns die E-Dok, die Rapportzeiten zu verkürzen.

Reduktion aufs Minimum

Die E-Dok ist so umfassend wie nötig und so schlank wie möglich. Im Pflegeverlauf beschreiben wir «nur» die Abweichungen der definierten Leistungen. Somit wird für jeden schnell, kurz und knapp ersichtlich, wo bei



Christoph Lenz, Fachmann Gesundheit EFZ

einer Bewohnerin oder einem Bewohner zusätzliche Pflegeinterventionen notwendig werden. **Die Pflegeleistungen sind aktuell** Das bedeutet für uns auch, dass die Pflegeplanung immer aktualisiert werden muss. Dies verlangt von den Abteilungsleiterinnen und den Pflegenden eine hohe Aufmerksamkeit, denn es muss garantiert werden, dass die Veränderungen wahrgenommen werden.

Lebensqualität – nicht nur Nachweis der Pflegebedürftigkeit

Unsere E-Dok umfasst neben den Pflegeleistungen auch die Biografien sowie Anregungen und Wünsche aus den regelmässigen Angehörigengesprächen. Sie haben primär den Zweck, die Lebensqualität unserer Bewohnenden möglichst gut zu fördern. Trotzdem ist es auch unsere Pflicht, aufgrund der Pflegedokumentation die erbrachten Pflegeleistungen im sogenannten BESA-System abzurechnen. Doch dies ist per Mausklick in ein paar Sekunden erledigt.

Mein persönliches Fazit als Pflegefachfrau

Die Pflegedokumentation ist keine Zeitverschwendung, sondern eine sinnvolle Arbeit zur Verbesserung der Pflege- und Betreuungsqualität. Früher wurde weniger auf die Bedürfnisse der einzelnen Bewohnenden eingegangen und damit auch weniger dokumentiert. Auch konnte die Qualität der Pflege nicht evaluiert werden. Die heutige Pflegedokumentation hingegen ermöglicht eine zielgerichtete und individuellere Pflege und die Pflegeleistungen können gegenüber Dritten (Krankenkassen, Behörden usw.) sichtbar gemacht werden.

Sr. Karin Zurbriggen, Pflegefachfrau HF

«Wohnen mit Dienstleistungen» als ergänzendes Angebot

Neben der Langzeitpflege in den Häusern Rosenhügel und Sonnmatt werden durch die Residio AG «Wohnungen mit Dienstleistungen» betrieben. Dieses Wohnangebot eignet sich für Seniorinnen und Senioren, die im hohen Alter das Leben selber organisieren und gestalten wollen und können. Dienstleistungen werden nach Gesundheitszustand individuell bezogen.

Selbstbestimmung im hohen Alter als zentraler Wert

Für viele Seniorinnen und Senioren, insbesondere auch der Babyboomer-Generation, sind Autonomie, Selbstbestimmung und ein individuelles Wohnumfeld ein zentrales Anliegen. Auch in den Residio-Häusern Rosenhügel und Sonnmatt ist die Selbstbestimmung ein wichtiger Bestandteil. Bewohnende haben Privatheit im Einzelzimmer mit eigener Nasszelle. Bewohnende und ihre Angehörige treffen die wichtigen Entscheidungen. Der Alltag kann individuell mit Aktivitäten gestaltet werden. Um das selbstbestimmte Leben in den Residio-Häusern geniessen zu können, stehen den Bewohnenden nach dem Grundsatz «all inklusive» rund um die Uhr Unterstützungsdienstleistungen zur Verfügung.

Das Leben selbst organisiert

Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Anzahl auf Hilfe angewiesener Menschen bis 2030 um 45 Prozent zunehmen. Um den Seniorinnen und Senioren im Seetal die notwendige Unterstützung bieten zu können, hat die Residio AG entschieden, ergänzend zur Langzeitpflege «Wohnungen mit Dienstleistungen» zu betreiben. Dieses spannende Angebot wird in Kooperation mit der Baugenossenschaft Bellevue Hochdorf ermöglicht. Die Baugenossenschaft ist für den Bau und den Unterhalt der Wohnungen verantwortlich, die Vermietung erfolgt über die Kiener Immobilien AG, und die Residio AG erbringt für die Mieterinnen und Mieter sämtliche Dienstleistungen aus einer Hand. Im Gegensatz zum «all inklusive»-Angebot in den Residio-Häusern leben in den «Wohnungen mit Dienstleistungen» die Mieterinnen und Mieter grösstenteils selbstständig und beziehen selbstorganisiert nach Bedarf Unterstützung.

Dienstleistungsangebot

Grundangebot

- Concierge-Dienst für kleine Handreichungen und Unterstützung bei der Organisation von Dienstleistungen
- Notrufdienst 24 Std. / 365 Tage
- Teilnahme an Anlässen und Veranstaltungen der Residio AG
- Aufnahmepriorität in den Residio-Häusern bei einer gesundheitlichen Krise

Residio Spitex

- Ambulante Pflege

Hauswirtschaft

- Verpflegung
- Wohnungsreinigung
- Wäscheservice
- Handwerkliche Dienstleistungen

Angebot wird ausgebaut

Im Sonnenpark und im MedZentrum Hochdorf stehen bereits heute 50 «Wohnungen mit Dienstleistungen» zur Verfügung. Die Nachfrage ist gross. 18 weitere 2,5-Zimmer-Wohnungen werden im April 2022 an der Rathausstrasse an Seniorinnen und Senioren vermietet und durch die Residio betrieben.

Mietinteressenten wenden sich an
Kiener Immobilien AG, Hochdorf
Website: www.kienerag.ch
Telefon: 041 914 25 25
E-Mail: info@kienerag.ch

Erika Stutz
Geschäftsleiterin

Drehscheibe Concierge-Dienst

Mieterkontakte pflegen, Beratungsgespräche zu Dienstleistungen und Gesundheitsfragen führen, Notrufgeräte installieren und stets mit einem offenen Ohr und Herzen da sein – das sind die wichtigsten Aufgaben des Concierge-Dienstes.



Emma Stadler und Peter Schwander sind zufrieden mit der jetzigen Wohnsituation.

«Wir schätzen die grosse Sicherheit, welche uns der Notruf 24 Std. / 365 Tage gibt. In kurzer Zeit haben wir ein gutes Verhältnis zur Nachbarschaft aufgebaut und fühlen uns zu Hause. Hier bleiben wir und fühlen uns gut betreut rund um die Uhr.»

Spitex-Pflegeleistungen

Vertrauen gewinnen, Diskretion wahren und Menschen beim Älterwerden mit ihren gesundheitlichen Einschränkungen begleiten – dafür steht das Residio Spitex-Team ein. Dabei gilt es, die Individualität zu respektieren. Dies bedeutet, dass die ältere Person entscheidet, was sie will und braucht – als «Sicht von aussen» stehen die Spitex-Mitarbeiterinnen beratend zur Seite. Erfreulich ist, dass bei den Mieterinnen und Mietern der «Wohnungen mit Dienstleistungen» mehrheitlich die Residio Spitex beauftragt wird.

Unterstützung anzufordern, bevor die eigenen Ressourcen aufgebraucht sind, kann mithelfen, eine Lebenssituation zu stabilisieren und so lange wie möglich zu Hause zu leben oder Zeit zu gewinnen, den nächsten erforderlichen Schritt sorgfältig zu planen. Familienangehörige werden entlastet.



Margrit Trüeb
Leiterin Residio Spitex

Marianne und Franz Müller sind seit 64 Jahren verheiratet und ein gut eingespieltes Ehepaar. Als Altersbeschwerden auftraten, die sie nicht mehr alleine bewältigen konnten, entlasteten Spitex-Pflegeeinsätze die Situation. Die erwachsenen Kinder schätzten das kleine, sehr flexible Spitex-Team. In Gesprächen konnte Vertrauen aufgebaut werden. Mittlerweile sind Franz und Marianne Müller im Rosenhügel zu Hause und fühlen sich da gut aufgehoben. Der Weg dahin war aber nicht immer einfach. Für die Angehörigen waren die täglichen Spitex-Einsätze eine grosse Entlastung. Auch nahmen sie die fachliche Beratung zu verschiedenen Gesundheitsthemen sehr gern an. Sie fühlten sich begleitet und schätzten die Nähe und spontanen Kontakte im Concierge-Büro.



Franz und Marianne Müller sind vom Sonnenpark in den Rosenhügel gezügelt. Franz Müller meint: «Wir wollten möglichst wenig Spitex-Einsätze, doch zurückschauend war es gut so.» Marianne Müller ergänzt: «Mier händ s'Bescht druus gemacht», und strahlt über das ganze Gesicht.

Margrit Trüeb, Leiterin Residio Spitex

Wir sind stolz auf euch!

Als bedeutende Arbeitgeberin im Seetal setzt die Residio AG auf eine starke Aus- und Weiterbildung. Zwölf Mitarbeiterinnen haben erfolgreich den Abschluss geschafft.

Die letzten anderthalb Jahre waren für alle Absolventinnen einer Aus- oder Weiterbildung alles andere als einfach. Sowohl der Unterricht als auch die Vorbereitung inkl. Abschlussprüfung fanden coronabedingt unter immer wieder sich ändernden Bedingungen statt. Umso grösser ist die Freude, dass trotz der schwierigen Voraussetzungen alle mit Bravour bestanden haben. Das ganze Team der Residio AG gratuliert allen zum

erfolgreichen Abschluss. Zusätzlichen Applaus verdient Chiara Helfenstein, Assistentin Gesundheit und Soziales EBA: Sie wurde mit der Ehrenmeldung ausgezeichnet und startete am 1. August 2021 mit der Zweitausbildung «Fachfrau Gesundheit EFZ». Wir wünschen allen mit dem neu erworbenen Abschluss für die weitere berufliche Laufbahn das Allerbeste.



Hintere Reihe Dominika Hasulova (Fachfrau Gesundheit EFZ), Linda Furrer (Fachperson für Aktivierung & Alltagsgestaltung in der Geriatrie und Psychogeriatric), Agnesa Hazera (dipl. Pflegefachfrau HF), Janina Moos (Fachfrau Gesundheit EFZ)

Mittlere Reihe Nadja Arnold (dipl. Pflegefachfrau HF), Livia Seeholzer (Fachfrau Gesundheit EFZ), Karin Furrer (Fachverantwortliche in Alltagsgestaltung und Aktivierung FAA)

Vordere Reihe Chiara Helfenstein (Assistentin Gesundheit und Soziales EBA) mit Ehrenmeldung, Angela Bienz (Fachfrau Gesundheit EFZ), Ruth Parola (Fachfrau Langzeitpflege und -betreuung)

Nicht abgebildet Sonja Tschopp (CAS Grundlagen der Mediation), Edith Birrer (Peer Tutoring Kinaesthetics)

Ausbildungsangebot 2022

Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ
Assistent/-in Gesundheit und Soziales EBA
Fachmann/-frau Betriebsunterhalt EFZ
Fachfrau/-mann Hauswirtschaft EFZ
Hauswirtschaftspraktiker/-in EBA
Koch/Köchin EFZ
Küchenangestellte/-r EBA

Vorstellung der einzelnen Ausbildungsberufe und weitere Details unter

www.residio.ch

Marlis Schriber
Assistentin der Geschäftsleitung

Vier Lehrabgängerinnen bleiben der Residio treu

Wir freuen uns, dass vier von fünf Lehrabgängerinnen weiterhin bei der Residio tätig sind. Mit Janina Moos, Fachfrau Gesundheit EFZ, hat Rahel Müller, Lernende Kauffrau EFZ, ein Interview geführt.



Für die Bewohnenden gebe ich alles!

Janina, wieso hattest du dich seinerzeit für die Ausbildung Fachfrau Gesundheit entschieden?

Ich habe schon immer gewusst, dass ich einen körperlich aktiven Beruf ausüben möchte. Schon früh habe ich festgestellt, dass ich mich sehr gerne mit älteren Menschen beschäftige und mich der menschliche Körper fasziniert. Gerne begleite ich Menschen auf ihrem Lebensweg.

Wie hast du die Ausbildung erlebt?

Anfangs wurde ich stets begleitet. Nach und nach durfte ich immer mehr Verantwortung übernehmen. Ein sehr tolles Erlebnis hatte ich in der Mitte des zweiten Lehrjahrs: Ich durfte selbstständig die Medikamentenkontrolle durchführen und Verbände anlegen. Auch durfte ich mehr und mehr die tagesverantwortliche Person unterstützen. Dies gab mir ein sehr gutes Gefühl.

Wie hast du den Fernunterricht aufgrund Corona erlebt?

Es war eine Erfahrung wert, doch bemerkte ich schnell, dass ich den Präsenzunterricht bevorzuge. Wir waren sehr viel uns selbst überlassen. Fragen konnten oft nicht zeitnah geklärt werden. Da es auch zu technischen Problemen kam, gestaltete sich der Fernunterricht teilweise schwierig. Ich habe jedoch immer versucht, das Beste aus der Situation zu machen.

Wie hast du deinen Lehrabschluss gefeiert?

Wenn man das Wort Lehrabschluss hört, denkt man sofort an eine schöne Feier. Leider war das dieses Jahr aufgrund der Pandemie nicht möglich – die Feier wurde via Videokonferenz durchgeführt. Glücklicherweise hatte sich unsere Klasse zuvor schon darüber Gedanken gemacht. Zusammen mit der Lehrerin haben wir uns in der Stadt getroffen, während andere teilweise zu Hause alleine vor dem Laptop sass. Nach der Konferenz assen wir gemeinsam zu Mittag. Das Fähigkeitszeugnis wurde mir nach Hause geschickt. Erfreulicherweise konnte aber das Abschlussessen in der Residio durchgeführt werden. Dies gab mir das Gefühl, einen

Eine Ausbildung bei der Residio AG

Zurzeit befinden sich 35 Personen in der Ausbildung. Sie werden durch die Ausbildungsverantwortlichen und Berufsbildner professionell und praxisnah begleitet.

erfolgreichen Abschluss erreicht zu haben.

Du hast dich entschieden, weiterhin für die Residio tätig zu sein. Was sind deine Beweggründe?

Ich fühle mich hier in der Residio sehr wohl. Es ist wie in einer grossen Familie. Der respektvolle Umgang miteinander und auch die bereichsübergreifende Zusammenarbeit gefallen mir sehr gut. In meiner ganzen Lehrzeit stand das Miteinander immer im Mittelpunkt und ich habe die Unterstützung persönlich erfahren.

Hast du weitere Ausbildungsziele?

Während meiner Ausbildung bin ich auf ein weiteres Berufsbild aufmerksam geworden: Nebst anderen Träumen und Zielen möchte ich gerne Aktivierungsfachfrau HF werden. Falls möglich, würde ich die Weiterbildung gerne bei der Residio absolvieren.

Rahel Müller
Lernende Kauffrau EFZ

Bike to Work

Eine schweizweite Aktion zur Förderung von Gesundheit und Teamgeist von «Pro Velo Schweiz», gesponsert von verschiedenen Firmen – das ist «Bike to Work». Jedes Jahr treten im Mai und Juni über 70'000 Pendelnde in die Pedale und setzen das Velo auf ihrem Arbeitsweg ein. Erstmals in diesem Jahr mit dabei: 15 Mitarbeitende der Residio AG.

Ziel war es, mindestens die Hälfte der Arbeitstage mit dem Velo zurückzulegen. Bei Erreichung nahm man automatisch an einer Verlosung mit tollen Preisen teil. Es wurden Teams mit maximal vier Personen gebildet. Jedes Team durfte sich einen frei wählbaren Gruppennamen geben. Die Kilometer der einzelnen Teilnehmenden wurden in einem Online-Kalender eingetragen, und in einer App konnten die Velofahrten, Frei- oder Krankheitstage usw. eingetragen werden.



Von links: Ramona Aregger, Leiterin Reinigung und Hotellerie-Service (Initiantin und Organisatorin dieser Challenge), und Fabienne Strüby, Ausbildungsverantwortliche Hauswirtschaft

Es hat so viel Freude gemacht, dass wir künftig vermehrt den Arbeitsweg mit dem Velo zurücklegen.

7 Gründe für Bike to Work

1. Glück erfahren

Der Körper schüttet nach 20 Minuten Bewegung die Botenstoffe Serotonin und Dopamin aus. Diese verhelfen einem ganz natürlich zu neuen Glücksgefühl. Die Velofahrt am Morgen erhöht die Aufnahme und Konzentrationsfähigkeit.

2. Fitness verbessern

30 Minuten Bewegung pro Tag haben einen bedeutsam positiven Einfluss auf die Fitness und Gesundheit. Die regelmässige Bewegung führt zu einem tieferen Ruhepuls und Sauerstoffwert im Blutbild.

3. Stress abbauen

Die Faktoren Stress, Hektik und Termindruck kennen wir alle. Die Bewegung und frische Luft helfen, die Stresshormone abzubauen und dem Körper und Geist die notwendige Ruhe zu geben. Man findet beim «Bike to Work» die Balance zwischen Alltagsstress und Entspannung.

4. Geld sparen

Wenn man mit dem Velo zur Arbeit fährt, spart man viele Franken: Abos, Steuern, Parkplatz, Benzin und vieles mehr fallen weg.

5. Teamgeist fördern

Einer für alle, alle für einen! Man fährt gemeinsam im Vierer-Team. Die Erlebnisse werden untereinander ausgetauscht. Man motiviert sich gegenseitig oder schaut, wie es bei den anderen Teams läuft. Natürlich dürfen die kleinen Rivalitäten nicht fehlen.

6. Flinker pendeln

Zugausfälle, überfüllte Busse, Verspätung im öV, Baustellen sowie überfüllte Strassen und Staus gehören zum Verkehrsalltag. Mit dem Bike umfährt man flink und gelassen Stauzonen und trifft entspannt und ruhig am Arbeitsplatz ein.

7. Das Erlebnis geniessen

Mit dem Bike fährt man Wege, die einem vielleicht noch gar nicht bekannt waren. Oder man hat von Teamkollegen einen Weg erfahren und möchte diesen abfahren. Man erlebt, wie die Natur und der Tag erwachen. Oder man riecht an einem Sommerabend den süssen Duft der blühenden Felder oder Bäume.

Das war Spass pur

Im Monat Juni legte die Crew der Residio insgesamt 3558 km zurück – wir dürfen stolz darauf sein, waren doch viele Regentage darunter. Der Ehrgeiz bei allen Teilnehmenden war richtig spürbar. Gegenseitig spornte man sich an. Es wurden Fahrteams gebildet, die gemeinsam zur Arbeit radelten. Die ganze Challenge war von vielen Erlebnissen und Eindrücken geprägt. Die Natur wurde intensiver wahrgenommen.



Edgar Schmidli, Leiter Finanzen und Personal

Auf dem Weg hatte man sich zum Teil gegenseitig überholt. «Ich habe mitgemacht, um den Gruppensgeist zu fördern und meiner Gesundheit etwas Gutes zu tun», äussert sich Brigitte Sies, Ausbildungsverantwortliche Betreuung und Pflege, dazu.

In den Pausen wurde oft über diese Challenge gesprochen. Man tauschte sich darüber aus, welche Strecke wohl die beste sei, was für eine wundervolle Fahrt man zur Arbeit hatte, ob die Sonne aufging hinter den Bergen oder der Nebel noch die Wiesen verdeckt hatte. Es gab auch Tage, da lachte man darüber, dass man klitschnass zur Arbeit kam oder von oben bis unten mit Matsch versehrt war, weil es am Abend vorher geregnet hatte.

Mit dem Bike zur Arbeit bei Sonnenschein erfrischt den Geist und stärkt das Bein. Regnet es ab und zu, so sinkt die Motivation im Nu. Regenbekleidung kann etwas richten und die Stimmung ein wenig lichten.

Fazit: Egal in welchem Haus die Mitarbeitenden über dieses Thema sprachen, die Augen funkelten und ein Lächeln huschte über die Gesichter. Gute Gründe genug, um künftig das Velo vermehrt einzusetzen für den Arbeitsweg und im nächsten Jahr wieder dabei zu sein!

Dankesworte

Ein herzliches Dankeschön an Ramona Aregger, Leiterin Reinigung und Hotellerie-Service. Sie war die Initiantin und Organisatorin dieser Challenge. Aber auch besten Dank der Residio für die Übernahme der Teilnahmegebühr und selbstverständlich allen Mitarbeitenden, die mitgeradelt sind. Es hat so richtig Spass gemacht!

Sport, Fitness und Spass im Rosenhügel



Sportlich unterwegs auch im hohen Alter

Franz Müller absolviert seit Beginn seiner wohlverdienten Pension jeden Tag ein sportliches Training mit dem Elektrowelo. Mit Veloweste, Velohelm und einer Trinkflasche ist er gut ausgerüstet. Die Fahrt führt zum Baldeggersee, nach Ermensee, mit einer Zusatzschleife nach Hitzkirch und retour. Es sind täglich 24 Kilometer Fahrt von einer Zeitdauer von fünf Viertelstunden. Bei Regen geht er lieber eine Stunde zu Fuss Richtung Wald.

«Für mich ist es Sport, Fitness und Spass zugleich. Ich fahre sehr gerne Velo.»



Mein Ziel ist es, fit zu bleiben

Hans Berwert nimmt an allen Aktivitäten, die möglich sind, teil. In jungen Jahren war er regelmässig mit seiner Familie in den Bergen wandern. Vor allem die Rigi mit den wunderbaren Bergwegen hatte es ihm angetan. Wegen Gelenkproblemen, die ihn schon seit der Schulzeit plagten, konnte er aber nur eingeschränkt Sport treiben.

«Heute halte ich mich fit, indem ich täglich mit dem Rollator gehe – in der Regel zweimal am Tag je eine halbe Stunde. Auch die Übung, an der Stange im Gang zu gehen oder zu trainieren, ist eine gute Sache, die ich immer wieder gerne ausprobiere.»



Mit Freude und Spass ins Dorf gehen

Jost Kretz geht gerne ins Dorf zum Einkaufen und möchte damit fit bleiben. Deshalb trainiert er mit dem Home-Velo und sieht dabei Eisenbahnfilme im TV an. Auch geht er täglich eine Stunde spazieren.

«Ich fahre gerne Home-Velo und habe Spass daran.»



Ich war nie sportlich, aber heute sehe ich es als Sport an

Maria Hägi konnte früher aus gesundheitlichen Gründen nie Sport treiben, denn als Kind konnte sie nicht gehen. Heute braucht sie zum Gehen keine Hilfsmittel mehr und kann sich an ihren Fortschritten erfreuen. Täglich geht sie spazieren und trainiert mit dem Home-Gerät.

«Wenn ich am Home-Gerät trainiere und gleichzeitig aus dem Fenster schauen kann, dann sehe ich dieses Training als Sport und Spass an.»



Ich bin ein Sportfan und will fit bleiben

Alfred Fleischli trainiert täglich eineinhalb Stunden mit dem Home-Velo, mit Pausen dazwischen zum Verschnaufen. Während des Lockdowns machte er täglich Treppentraining, da er nicht nach draussen zum Spazieren gehen konnte. Schon in jungen Jahren hat er sehr viele verschiedene Sportarten ausgeübt. Auch war er als Trainer mit Jugendlichen tätig. Dabei hat er sehr viele Spitzenresultate erreicht. Er war bei den Pistolenschützen, bei den Schwingern, er kegelte und erreichte dabei auch mehrere Meistertitel. Aber auch bei Skilanglauf-Wettkämpfen war er vorne mit dabei. Seine Freizeit war mit Sport ausgefüllt.

«Ich war jedes Wochenende mit Sport beschäftigt und hatte keine Zeit zum Heiraten.»



Ich mache selber Fitness

Erwin Meier macht täglich Treppentraining – fünf bis zehn Mal geht er die Treppe runter und wieder hoch. Das geht besser, als geradeaus zu gehen. Durch die Kniearthrose links hat er massive Beeinträchtigungen, darum trainiert er auch selber. Sein Ziel ist es, mit dem Rollator ausser Haus zu gehen und im Zimmer mit dem Gehstock mobil zu bleiben. Früher leitete er eine Walkinggruppe mit 15 bis 20 Personen. Dabei war er einmal in der Woche eine Stunde unterwegs.

«Als ich früher eine Walkinggruppe leitete, war mein Ziel, dass möglichst viele ältere Teilnehmende lange gehen können und auch Freude an diesem Sport haben!»



Mit dem Elektromobil unterwegs

Gottlieb Bachmann fährt seit zwei Jahren täglich mit seinem Elektromobil 20 bis 30 Kilometer, sowohl im Sommer als auch im Winter. Bei einer Geschwindigkeit von 12 bis 15 km/h ist er jeweils rund zwei Stunden im ganzen Freiamt unterwegs oder fährt nach Römerswil, Urswil oder nach Eschenbach. «Das Elektromobil ist sicherer als ein Velo, da es vier Räder hat», ist Gottlieb Bachmann überzeugt. «Leider sind die Strassen in Hochdorf zum Teil holprig. Das ist mit den kleinen Rädern sehr mühsam.»

«Ein Leben ohne Elektromobil kann ich mir nicht vorstellen. Früher war ich mit Schwertransportern und Spezialfahrzeugen in der ganzen Schweiz unterwegs. Mobilität bedeutet mir sehr viel.»

Bühne frei für Erdbeeren, Karotten, Radieschen, Thymian & Co.

Gemüse, Gewürze, Früchte pflanzen, hegen und pflegen und, sobald erntereif, wie einst früher zu Hause verarbeiten – dies war der Grundgedanke von Patrick Freudiger, Aktivierungsfachmann HF und gelernter Landschaftsgärtner EFZ. Seit Mai 2021 ist das Angebot «Garten» nun fester Bestandteil der Bewohnenden-Aktivierung.

Patrick Freudiger wusste genau, wie er seine Idee umsetzen wollte. Die bereits bestehenden Gartenflächen im Haus Rosenhügel und die Anschaffung eines Hochbeets für die Dachterrasse im Haus Sonnmatt sollten dies ermöglichen. Damit auch Bewohnende im Rollstuhl teilnehmen können, ist das Hochbeet im Haus Sonnmatt eine Spezialanfertigung, und im Rosenhügel kann der Rollstuhl so platziert werden, dass fleissiges Arbeiten ebenfalls möglich ist.

Motiviert helfen die erfahrenen Hobbygärtnerinnen und -gärtner mit. Sie sind interessiert, ihr Wissen und ihre Erfahrungen einzubringen und mit Stolz das Resultat zu präsentieren. Angepflanzt werden diverse Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Maggikraut, Zitronenmelisse und Pfefferminze. Aber auch Erdbeeren, Salat, Karotten, Radieschen, Lauch und «Trübeli» dürfen nicht fehlen.

«Konfi selber herstellen macht einfach Spass. Ich kann mit den Händen arbeiten und mache dabei etwas Sinnvolles.»



Irma Föhn
Bewohnerin Rosenhügel

«Ich habe früher viel Zeit in meinem grossen Garten verbracht. Es hat mir immer Freude bereitet.»

Reifes wird mit Freude geerntet und weiterverarbeitet. Aus den gepflückten Beeren wird beispielsweise Konfitüre gekocht, die dann stolz beim Frühstück aufgetischt wird.



Trudi Eidam und Hildegard Krummenacher, Bewohnerinnen Sonnmatt, mit Patrick Freudiger,++ Aktivierungsfachmann HF und gelernter Landschaftsgärtner EFZ

Die Kräuter werden getrocknet und zu Kräutersalz verarbeitet oder geschnitten in der Suppe genossen. Aus den Radieschen wird eine Garnitur für belegte Brote geschnitten und das Gemüse durch die Teilnehmenden der Aktivierungsgruppe «Kochen» zu leckeren Gerichten verarbeitet. Das Aktivierungsangebot «Garten» wird von den teilnehmenden Bewohnenden sehr geschätzt und ist nicht mehr aus dem Programm wegzudenken.

Rahel Müller, Lernende Kauffrau EFZ



Berta Käslin, Bewohnerin Sonnmatt

Sunset Feeling

Sich musikalisch unterhalten lassen und dazu einen erfrischenden Drink oder Köstlichkeiten geniessen – all das war möglich an den Sunset-Feeling-Anlässen im August 2021 auf der Dachterrasse Sonnmatt. Mit dabei waren die Ländlerkapelle Carlo Brunner, Branefive / Chambalabanda und Peter Wespi mit dem SWISS MADE pocket orchestra.



Idee und OK der Sunset-Feeling-Anlässe
Angelika Albisser und Othmar Betschart
der Stiftung Sonnmatt



Ländlerkapelle
Carlo Brunner



Branefive / Chambalabanda



SWISS MADE pocket orchestra
Peter Wespi



Sommerzeit ist auch Auszeit

Die vergangenen Zeiten waren nicht besser als die heutige Zeit, sie waren einfach anders. Nachfolgend ein paar spannende Geschichten – vielleicht erkennen Sie sich darin?

Lesen unter dem Baum

Meine Eltern haben immer viel gelesen, und das hat sich auf uns Kinder übertragen. Wir hatten eine grosse Bibliothek und mit den Jahren haben sich einige Schätze angesammelt. Wenn wir nicht gerade im Haus helfen mussten, nahm ich mir ein Buch und habe mich lesend unter einen Baum gesetzt. Ich bin auch eine von denen, die immer zuerst die Schlusssätze liest. Mich faszinierten immer schon Biografien. Heute lese ich immer noch viel, dabei setze ich mich auf mein gemütliches Sofa und ich wünsche mir, dass ich noch lange gut sehen kann.

«Schnöu, schnöu, s'Höi muess ine»

Wir mussten schon früh auf dem Hof mithelfen. Ohne uns Kinder wäre es gar nicht gegangen. Ich habe diese Arbeit gerne gemacht, aber manchmal nervte es mich schon, wenn ich dann sah, wie meine Schulspänli in die Ferien fahren durften oder stundenlang in der Badi sein konnten. Oft denke ich noch an die Sommergewitter zurück, die heftig, kurz und stark waren. Dann musste es schnell gehen. Das Heu musste noch vorher eingefahren werden, damals noch alles von Hand mit Heugabel und Rechen. Meistens schafften wir es noch rechtzeitig und zur Belohnung gab es immer ein wahrhaftes Znacht mit Wurst, Käse und Brot. Aber mehr genoss ich das abendliche Zusammensitzen mit Onkel, Tanten und Grosseltern. Wenn sie alte Geschichten erzählten, habe ich den Zusammenhalt in der Familie immer besonders stark erfahren.

Gartenarbeit tut der Seele gut

Wenn ich für mich eine Auszeit brauchte, widmete ich mich der Gartenarbeit. Gerne habe ich unseren Garten angelegt mit Gemüsebeeten und Sträuchern. Die Arbeit mit der Erde habe ich immer als etwas sehr Elementares und Positives erfahren – als etwas, das mir innere Kraft gab. Auch das Jäten gehörte dazu, da kann man so gut seine Gedanken kommen und gehen lassen. Wenn die Arbeit fertig war, habe ich mich immer topfit und zwäg gefühlt.

Hoch zu Ross unterwegs

Der Jura war schon zu meiner Jugendzeit bekannt, nicht nur für die weite, schöne Landschaft, sondern auch für die Pferde. Ich war schon immer ein Pferdenarr. Bereits damals gab es die Möglichkeit, an Säumerwochen teilzunehmen. Einmal durfte ich an einer solchen Woche mitmachen. Da lebt man mit den Tieren, schläft im Zelt oder im Freien, isst bei den Pferden. Man musste auch für die Pferde sorgen, füttern, tränken, striegeln und was weiter so anfällt. Es war harte Arbeit und oft hatte ich am Abend Muskelkater. Aber es war wunderschön, mit dem Ross in der Natur unterwegs zu sein. Man bekommt zu den Tieren eine besondere Beziehung. Für mich war das eine einmalige besondere Auszeit, an die ich oft denke.

«E chli Sackgäld verdiene»

Einen Teil der Sommerferien nutzte ich jeweils dazu, etwas Taschengeld zu verdienen. Ich half meinem Onkel in der Autowerkstatt. Diese Arbeit machte ich gerne und durfte später nach der Mechanikerlehre die Werkstatt übernehmen. Aber vor allem der Zahntag am Ende der Woche vermittelte ein grossartiges Gefühl, sich etwas Kleines leisten zu können. Damals brauchte ich das erste Geld für mein eigenes Töffli. Mit dem Töffli war ich viel unterwegs. Das waren noch Zeiten!