

«Wir wollen keine Papiertiger»

Die Gemeinde Sarnen lanciert ein Gesundheitsnetz für die ältere Bevölkerung. Am Freitag war der erste Workshop.

Marion Wannemacher

Der Workshop im Kurhaus in Wilen ist zu Ende, unter den 35 Teilnehmenden gibt es viele zufriedene Gesichter. Dominik Imfeld, Vorsitzender der Projektsteuergruppe, zieht eine positive Bilanz: «Es war sehr schön zu beobachten, wie der Austausch unter den Teilnehmenden stattfand und in den verschiedenen Gruppen ähnliche Lösungsansätze gefunden wurden.» Es geht ums Thema Älterwerden in Sarnen, Stalden, Wilen, Kägiswil und Ramersberg. Die Gemeinde lanciert gemeinsam mit zahlreichen Partnerinnen und Partnern das vom Bundesamt für Raumentwicklung (ARE) und vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützte Projekt «Zämä guät läbä».

Ziel ist, ältere Menschen in der Region dabei zu unterstützen, selbstbestimmt, gesund und gut vernetzt zu leben. Mit rund 11'000 Einwohnerinnen und Einwohnern steht die Gemeinde Sarnen vor grossen Herausforderungen. War 2025 ein Viertel der Bevölkerung über 65 Jahre, wird es 2050 bereits über ein Drittel sein. Für die Gruppe der über 80-Jährigen ist der Anstieg besonders markant: In Sarnen wird sich die Zahl voraussichtlich im Vergleich zu 2025 verdoppeln, also von 750 auf 1360 ansteigen.

Vier Bereiche angehen

Die Folgen des demografischen Wandels machte Markus Zahno, der Leiter des Gesundheitswesens Sarnen und des Projektes deutlich: «Der Pflege- und Betreuungsbedarf sowie die Gesundheitskosten steigen, fehlende Fachkräfte machen sich



Regel Austausch unter den Teilnehmern des Workshops «Zämä guät läbä».

Marion Wannemacher (Wilen, 24. 4. 2026)

vor allem auch in der Gesundheitsversorgung durch Hausärzte bemerkbar.» Eine umfassende Versorgung sei so langfristig nicht mehr gesichert, betonte Zahno.

In vier Bereichen will die Gemeinde Sarnen aktiv werden: Gefördert werden sollen das selbstbestimmte Wohnen durch bedarfsgerechte Unterstützungs- und Pflegeangebote, niederschwellige Begegnungsorte, die integrierte Versorgung in einem koordinierten Gesundheits- und Sozialnetz mit interprofessioneller Zusammenarbeit zwischen Medizin, Pflege und Gemeinwesen sowie die Mobilität und Teilhabe durch Angebote für

eigenständige Bewegung im öffentlichen Raum.

Getragen wird «Zämä guät läbä» von einem sehr breiten Partnernetzwerk aus unter anderem dem Kanton, Spitex Obwalden, dem Kantonsspital, der Residenz Am Schärme, Altersorganisationen wie Pro Senectute, Zeitgut und dem Verein Generationentreff Sarnen. Wirklich alle seien an einer schnellen Umsetzung und konkreten Lösungsansätzen interessiert, betont Projektleiter Zahno: «Wir wollen keine Papiertiger», sagt er.

Ausgewählt wurde das Projekt zur Freude der Gemeinde Sarnen vom ARE aus 167 Eingaben aus der ganzen Schweiz. Erst drei Monate vor Eingabeschluss

wurde man auf das Modellvorhaben Nachhaltige Raumentwicklung aufmerksam.

Sarnen und Luzern West als Vorreiterinnen

Insgesamt gibt es 32 Projekte. Die Region Luzern West entwickelt zu einem ähnlichen Thema ein Konzept, ein Austausch ist vorgesehen. Sarnen und Luzern West dürfen nun in der Zentralschweiz als Vorreiter gelten. Der Pilot hat Modellcharakter und soll später auf ähnlich strukturierte Gemeinden anwendbar sein. Finanziert wird das Projekt mit 150'000 Franken vom ARE, 75'000 Franken steuert jeweils die Gemeinde Sarnen und der Kanton Obwalden bei.

«Zämä guät läbä» orientiert sich an der Vision «Gesundheitsnetz für alle» des Projektes Health 2040. Hinter diesem stehen unter anderem die Universität Luzern sowie das Luzerner Forschungs-, Beratungs- und Evaluationsbüro Interface. Ueli Haefeli, Manuela Oetterli und Lukas Oechslin von Interface leiteten auch den Workshop am Freitag.

Sie gaben den Gruppen die Aufgabe, konkrete Lösungsansätze für die Zukunft verschiedener Typen von Senioren und Seniorinnen zu finden. Es ging unter anderem um erfundene Beispiele einer pflegenden Angehörigen aus Ramersberg, einer Hochbetagten mit vielen

gesundheitlichen Einschränkungen oder eines isolierten Rentners aus Wilen.

Mit Engagement fühlten sich die Workshop-Teilnehmenden in ihre Person ein. Spannende Ideen von Studierenden als WG-Partner im zu grossen Haus alleinstehender Senioren über einen öffentlichen Bus mit Rundkurs um den Sarnersee bis zum sozialen Anschluss an Vereine wurden vorgetragen. Das Datum für den nächsten Ko-Kreations-Workshop steht bereits fest: Am 24. September treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Schärme.

Gemeinsam kommt man weiter

Ganz viel Potenzial sei in der Gemeinde bereits vorhanden, darauf wies Manuela Oetterli von Interface hin. Dominik Imfeld schilderte, wie aus seiner Idee, einen verwaisten Spielplatz zu beleben, ein partizipativer Prozess zwischen vielen beteiligten Vereinen, Institutionen und Gruppierungen wurde, der Verein Generationentreff. Der Spielplatz ist heute ein Begegnungsort mit wachsendem Netzwerk.

Der Verein weitet sein Angebot aus: Nach Wilen im vergangenen Jahr kommt dieses Jahr Stalden in den Genuss des Angebots vom Generationentreff. Geplant ist ein «Schwander Dorf fäscht» am 21. Juni. Daran beteiligt sind viele Vereine aus der Schwendi, der Seelsorgeraum Sarnen, die Gemeinde Sarnen, die Schule, sowie «Zämä guät läbä» mit Festwirtschaft und Programm für Klein und Gross. Und wieder geht es ums Netzwerken. «Einer allein kann keine Lösung finden», sagt Dominik Imfeld.

Im Kampf um Bewegungsminuten

Buochs, Emmetten und Hergiswil rufen ihre Bevölkerung dazu auf, sich zu bewegen. Das Angebot ist gross.

Matthias Piazza

Über 200 Schweizer Gemeinden organisieren in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen, Institutionen und Privatpersonen während eines Monats kostenlose Bewegungsangebote. Dabei sammelt man Bewegungsminuten für die Wohngemeinde. Je mehr sich die Teilnehmenden bewegen, desto mehr Bewegungsminuten sammeln sie und verhelpen ihr somit zum Titel der «bewegtesten Gemeinde der Schweiz».

Vom 1. bis 31. Mai finden im Rahmen von «Schweiz bewegt» auch in Buochs diverse Bewegungsaktivitäten mit 78 kostenlosen Angeboten statt. Das Programm beinhaltet Beachvolleyball, Korbball, Kanu, Functional Fitness, Tanzkurse, Fährlerprobe, Jodeln, Wanderungen, Velotouren, Urban Golf, Tennis, Konditionstraining, Aktivitäten im Städelipark, Pilates oder Ninja-Parcours. Der Schlussevent findet am Samstag, 30. Mai, statt.

Bei der Teilnahme an einer dieser Aktivitäten werden die Bewegungsminuten direkt durch die Kursleitenden erfasst. Das Bewegungsprogramm ist unter www.coopgemeindeduell.ch oder auf der Internetseite der Gemeinde Buochs (www.buochs.ch) aufgeschaltet.

Zusätzlich können über den persönlichen Coop-Gemeinde-Duell-Account im Mai individuell Bewegungsminuten für Buochs gesammelt werden. Familien, Vereine und Freunde können eigene Bewegungsduelle lancieren. Der Account kann entweder direkt in der neuen «Coop Gemeinde Duell»-App oder auf www.coopgemeindeduell.ch erstellt werden.

Für Emmetten liegt die Messlatte hoch

Emmetten hat gar einen Titel zu verteidigen. An ihrer erstmaligen Teilnahme 2018 ging die Gemeinde als schweizweite Siegerin hervor. Nicht nur an offiziellen Anlässen wurden damals



Auch 2018 war Emmetten schon dabei, und zwar äusserst erfolgreich.

Bild: zvg

Bewegungsminuten gesammelt, sondern auch privat. Hundebesitzer, Biker, Jogger, Spaziergänger oder solche, die zu Hause einfach nur Garten- oder Haus-

arbeit erledigten, erfassten fleissig Bewegungsminuten. Zum Sieg trug auch der 24-Stunden-Staffellauf bei, der zu einer veritablen Völkerwanderung rund

ums Zentrum wurde. Entsprechend selbstbewusst zeigt sich OK-Präsidentin Daniela Gröbli: «Wir sind bereit für die nächste Runde. Der erste Platz von 2018

motiviert uns bis heute und bringt uns mit viel Freude zurück ins Spiel.» Bewegungsfreudige können wieder aus rund 50 Angeboten wählen, vom Dorfrundgang über einen Brätli-Tag mit Wanderung bis hin zum Krimi-Spaziergang. Auch der 24-Stunden-Lauf findet wieder statt.

Wer für Hergiswil Bewegungsminuten sammeln will, kann mit den ehemaligen Hergiswiler Skirennfahrern Andrea Ellenberger und Reto Schmüdiger trainieren, an einer Sonnenaufgangswanderung, einem Beachvolleyturnier oder einem Swiss-Inline-Street-Slalom teilnehmen. Und jene, die besonders viel Action mögen, können mit dem Bike auf Rampen Geschicklichkeit und Timing trainieren. Wer verschlafen muss, profitiert an den beiden Samstagen von der Festwirtschaft auf dem Schulareal Matt. Ein vielfältiges Sportprogramm verschiedener Vereine rundet das Angebot in der Aktiv-Woche vom 2. bis 9. Mai in Hergiswil ab.