



## Jugendkulturtage gehen in neue Runde

**Schüpfheim** Vereinsgründung, Vorstand, neuer Aufbau und 14 Neumitglieder in den Ressorts: Die Jugendkulturtage haben bewegende Monate hinter sich. Mit den neuen Strukturen ist der Verein gerüstet für die 16. Ausgabe. Im Fokus der Jugendkulturtage 2020 stehen die Hobbys, Visionen und das jugendkulturelle Schaffen der Jugendlichen in der Talschaft Entlebuch. Ausserdem sollen sie zur Kreativität motivieren, die Identität jedes Einzelnen stärken und die Eigenverantwortung, sowie die soziale Vernetzung unter den jungen Leuten fördern. Die Öffentlichkeit wird sensibilisiert, was die Jugendlichen in ihrer Freizeit gerne machen und welche Themen sie beschäftigen. Gestartet werden die Jugendkulturtage im Pfarreiheim Schüpfheim am Sonntag, 29. März (17.30 Uhr), mit der Vernissage. Auf der Bühne können Jugendliche ihre Live-Performance oder ihre Tanzkunst zum Besten bringen. Am selben Abend wird die Ausstellungswoche eröffnet, welche bis zum Freitag, 3. April, ebenfalls im Pfarreiheim täglich zu besichtigen ist. Mit den Kategorien Malerei, Fotografie, Skulptu-

ren, Filme, Gedichte, Texte und gesellschaftliche Projekte wird eine breite Palette an Jugendkultur zu bestaunen sein. Beendet werden die Jugendkulturtage mit der Finissage. Die Prämierung aller Jugendlichen und anschließende After Party im Jugendtreff Shelby werden die Höhepunkte des Abends sein. Für die Jugendkulturtage können sich die Jugendlichen bis am 6. März auf der Website [www.jugendkulturtage.ch](http://www.jugendkulturtage.ch) anmelden. Mitmachen können Jugendliche aus der Biosphäre Entlebuch die zwischen 13 und 26 Jahre alt sind. – Im Bild: 20 junge Erwachsene aus der Region nehmen viel Verantwortung wahr und wirken neu im Vorstand oder in den verschiedenen Ressorts der Jugendkulturtage mit. Oben (von links): Sarah Stadelmann, Kelianna Masivi, Laura Emmenegger, Kerenne Masivi, Isabelle Zemp, Nadine Steffen, Selina Zihlmann, Sarah Wolf und Daniela Emmenegger. Unten (von links): Chantal Felder, Corina Zihlmann, Corina Emmenegger (neue Vereinspräsidentin), Jenny Kaufmann, Christian Felder und Marius Emmenegger. [Text und Bild phm]



## Trampolin – ein beliebtes Trainingsgerät

**Region** Seit letztem Oktober stehen im Alterswohnheim Entlebuch, im Alters- und Pflegezentrum Sunnematte Escholzmatt sowie im Wohn- und Pflegezentrum Schüpfheim jeweils zwei Trampoline, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern begeistert genutzt werden. Die drei Leiterinnen der Aktivierungen, Daniela Wicki, Regina Marti und Barbara Wigger tauschten kürzlich ihre ersten Erfahrungen aus, die sie mit dem Gebrauch der Trampoline seitdem gemacht hatten. Dabei waren sie sich einig: Jene Bewohnerinnen und Bewohner, welche das Trainingsgerät nutzen, sind allesamt begeistert. Die Trampoline wurden von Dr. Werner Michael Heller, Chiropraktor in Schüpfheim, und der Firma Bellicon gesponsert (der EA berichtete im Herbst). Die Betagten werden jeweils von einer Fachperson begleitet. «Zuerst müssen die Leute das Gefühl auf dem Trampolin bekommen, indem sie einfach schwingen. Es entspannt, ist gut für die Haltung und das Gleichgewicht. Sind die Bewohnerinnen und Bewohner einmal etwas sicherer

auf dem Trampolin, beginnen sie mit Üben», stellten die Leiterinnen der Aktivierung gegenüber dem EA einhellig fest. «Es tut mir einfach gut» oder «Ich fühle mich wie ein Vogel» – diese Aussagen hatten Betagte, die das Trampolin benutzen, gemacht. «Es ist ein sehr gutes Projekt», sind sich die drei Leiterinnen der Aktivierung einig. Sie wollen es noch mehr fördern, indem sie die Bewohnenden immer wieder motivieren, das Trampolin zu nutzen. «Es entstehen interessante Gespräche mit den Begleitpersonen, während die Leute auf dem Trampolin sind», erzählten die Leiterinnen der Aktivierung. Oft motiviere das Schwingen die Bewohnerinnen und Bewohner auch zum Singen. In der Sunnematte in Escholzmatt würden sich auch Mitarbeitende gerne mal aufs Trampolin begeben, um sich zu entspannen. – Im Bild: Emil und Margrit Unternährer (Sunnematte Escholzmatt) sind begeisterte Nutzer des Trampolins, auf dem Bild mit den Begleiterinnen Beatrice Bieri und Daniela Wicki. [Text und Bild Annalies Studer]