



wärchbrogg

## *Die Wärchbrogg blickt in die Zukunft*

### **Integration**

WAS IV als wichtige  
Partnerin

*Seite 3*



### **Jubiläum**

Jetzt feiern die  
Mitarbeitenden

*Seite 6*



### **Workshop**

Gesundheit beginnt  
bei der Ernährung

*Seite 13*



# Liebe Leserinnen, liebe Leser



Gestatten Sie mir zuerst einen Rückblick auf das Jahr 2022: 60 Jahre Wärchbrogg – ein bunter Blumenstrauss! Ja, mit einem solchen kann man das Jahr 2022 doch treffend beschreiben.

- \* Der Frühlingsstrauss im Mai mit dem Tanz im Regen.
- \* Der Sommerstrauss mit dem Benefizanlass.
- \* Der Herbststrauss mit dem «Tag der offenen Tür» und dem Jubiläumsanlass.
- \* Der Winterstrauss mit dem Jubiläums-Mitarbeiteranlass im Schweizerhof.

Das Wärchbrogg-Jubiläumsjahr ist Geschichte. Gerne danke ich und verteile nun im Namen des Vorstands die Blumensträuße: An alle Mitarbeitenden der Wärchbrogg, ihr steht für uns im Mittelpunkt! Aber auch an die tollen Fachpersonen und an die Personen in der Verwaltung, und last, but not least an die Geschäftsleitung unserer Wärchbrogg. Wir haben uns der Öffentlichkeit präsentiert, gezeigt, wo wir stehen und was wir machen. Der letzte Blumenstrauss ist für Sie. Denn Sie helfen uns treu mit Ihrem Einkauf im Markt, Ihrem Besuch im Restaurant oder Bistro, Ihrem Auftrag oder auch mit Ihrer finanziellen Unterstützung. Herzlichen Dank.

Themawechsel. Als ehemaliger langjähriger Berufsbildner, früher sagte man Lehrmeister, möchte ich hier mal darauf hinweisen, dass die Wärchbrogg attraktive IV-begleitete Ausbildungen anbietet. Die duale Berufsbildung in der Schweiz ist weltweit einmalig. Im Moment werden bei uns in den Bereichen Küche, Restaurant und Detailhandel Lernende ausgebildet. Für den Sommer 2023 sind in der Küche und im Restaurant noch Lehrstellen offen!

Und zum Schluss weise ich Sie gerne an dieser prominenten Stelle auf unsere Spendensammlung hin. Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie unseren Mitarbeitenden einen wohlverdienten und attraktiven Betriebsausflug.

Markus Gehrig, Vorstand Wärchbrogg

*Titelseite: Ilona Stäuble,  
Mitarbeiterin Citylogistik Wärchbrogg*

## Impressum

**Herausgeberin:** Wärchbrogg  
**Redaktion:** Pirmin Bossart, Nicole Habermacher, Jasmin Huwyler  
**Inserate:** Stefanie Kirstein  
**Bilder:** FELDERVOGEL (Seite 13), Jakob Ineichen (Seiten 1, 4, 8 links, 9, 11, 12, 14, 15 und 16)

**Postadresse:**  
 Wärchbrogg  
 Alpenquai 4, 6005 Luzern  
 Telefon: 041 368 99 66  
 info@waerchbrogg.ch  
 www.waerchbrogg.ch

**Auflage:** 6000 Exemplare  
**Grafik:** FELDERVOGEL,  
 Brands & Stories, Luzern  
**Druck:** Brunner Medien AG

**Unser Spendenkonto:**  
 IBAN CH27 0077 8145 3488 9200 7  
 Jetzt mit TWINT spenden!



## Professionelle Begleitung in die freie Wirtschaft

WAS IV Luzern ist seit Langem eine wichtige Partnerin der Wärbrogg. Zum einen erhalten versicherte Personen in den Betrieben der Wärbrogg die Möglichkeit, sich bei einer gesundheitlichen Einschränkung mit professioneller Begleitung wieder für einen Job im ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten. Zum andern können versicherte Jugendliche im geschützten Rahmen eine begleitete Berufsausbildung absolvieren.

*«Ich wünsche mir, dass die Integration von Menschen, die nicht ganz der Norm entsprechen, noch selbstverständlicher wird.»*

*Franziska Eder,  
Teamleiterin Berufsberatung Jugendliche  
WAS IV Luzern*



**Franziska Eder** ist Teamleiterin Berufsberatung Jugendliche WAS IV Luzern. Die ausgebildete Primarlehrerin, Psychologin, Berufs- und Laufbahnberaterin arbeitet seit 1999 bei der IV-Stelle Luzern (heute WAS IV).

# Eine Ausbildung erleichtert das Leben

Seit Sommer 2022 können Jugendliche in der Wärbrogg spezielle Ausbildungen im geschützten Bereich absolvieren. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit WAS IV Luzern. Oberstes Ziel dieses Berufsbildungsprozesses ist, dass die Jugendlichen einen Platz im Arbeitsmarkt finden. Ein Gespräch mit Franziska Eder, Teamleiterin Berufsberatung Jugendliche WAS IV Luzern.

### **Franziska Eder, was genau ist der Auftrag der Wärbrogg in der Zusammenarbeit mit der IV?**

Mit ihren neu geschaffenen Ausbildungsstrukturen im Detailhandel und in der Gastronomie ist die Wärbrogg für uns ein wichtiges Bindeglied, um Jugendliche mittels agogisch begleiteter Ausbildung in den Arbeitsprozess zu integrieren. Sie bietet Ausbildungsplätze auf Stufe PrA INSOS 2 Jahre, EBA oder EFZ an, sucht die Kooperation mit der öffentlichen Berufsschule oder geht Zusammenarbeitsmodelle mit der Berufsschule Brändi für die Vorlehre und die PrA INSOS ein.

### **Warum braucht es diese speziellen Ausbildungen?**

Nicht alle Jugendlichen sind nach dem Schulaustritt parat für eine Ausbildung. Einige brauchen noch eine vertiefte Abklärung in einem Berufsbereich oder mehr Schnupperlehren. Andere, die vielleicht die Berufswahl schon getroffen haben, sind noch nicht ganz so weit, um in eine effektive Ausbildung einzusteigen, und benötigen eine gezielte Vorbereitungsphase, eine sogenannte Vorlehre. Die Wärbrogg kann mit ihren Angeboten helfen, damit die Jugendlichen einen Schritt weiterkommen.

### **Wie wichtig ist dabei die interdisziplinäre Zusammenarbeit? Welche Stellen oder Fachgebiete sind involviert?**

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist zentral. Die jungen Menschen werden von einem Verbund unterstützt, zu dem die Eltern, der Ausbildungsplatz, die Berufsschule, allenfalls therapeutische Fachpersonen sowie die IV-Berufsberatung gehören, die diese Massnahmen auch finanziert und den Prozess begleitet. Parallel dazu läuft auch IV-intern eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen der Berufsberatung, den Personen aus der Verwaltung, dem medizinischen Dienst der IV und den juristischen Fachpersonen. Wir alle probieren den Ausbildungsweg so zu gestalten, dass wir für jeden Jugendlichen eine bestmögliche nachhaltige Lösung finden.

### **Was sind die Erwartungen der IV an die Wärbrogg?**

Wir wünschen uns, dass die Wärbrogg sorgfältig und zielgerichtet mit den Versicherten umgeht und einen stufengerechten Ausbildungsverlauf ermöglicht. Dazu gehört, offen und frühzeitig zu kommunizieren und Rücksprache mit der Berufsberatung der IV zu nehmen, wenn Abweichungen auftreten oder Veränderungen nötig werden. Das grosse Ziel ist immer, eine Ausbildung erfolgreich abzuschliessen und eine möglichst passende Festanstellung im ersten oder zweiten Arbeitsmarkt zu erhalten.

### **Wann kommen die Jugendlichen zur IV?**

Wir beginnen mit dem Berufswahlprozess in der 2. Sek. Daher ist eine Anmeldung im 2. Semester der 1. Sek sinnvoll. Für unsichere Eltern, die nicht wissen, ob sie ihr Kind anmelden sollen, gibt es jeden ersten Dienstag im Monat im BIZ Luzern die WAS IV Info-Box. Dort können sie sich unverbindlich erkundigen. Einige Eltern oder Lehrpersonen rufen auch einfach mal an und fragen nach – das schätzen wir ebenfalls.

### **In den Medien liest man gelegentlich, dass es in Zukunft mehr junge Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung geben wird. Wie sehen Sie das?**

In den vergangenen Jahren ist es für Jugendliche tatsächlich schwieriger geworden und die Krisen haben zugenommen. Aber ich bezweifle, ob alle diese Jugendlichen eine langfristige psychische Erkrankung entwickeln. Wichtig ist, die ersten Symptome frühzeitig zu erkennen und auch zu handeln, bevor Chronifizierungen erfolgen. Ich denke etwa an Schulabsentismus oder den Rückzug in die sozialen Medien, verbunden mit einer Abschottung. Mit der Früherfassung und Frühintervention hat die IV neue Mittel bekommen: Sie kann während eines Jahres und mit einem Budget von maximal 20 000 Franken eine Unterstützung bieten, sofern wirklich gesundheitliche Gründe vorliegen. Ein Rechtsanspruch darauf besteht allerdings nicht.

# Ausbildungsangebote bei der Wärchbrogg

## Praktische Ausbildung PrA

Die praktische Ausbildung PrA nach INSOS ist eine Vorbereitung auf eine Tätigkeit im ersten Arbeitsmarkt oder auf einen geschützten Arbeitsplatz. Praktika sind Bestandteil der Ausbildung und erleichtern den Einstieg in die Berufswelt.



## Vorlehre

Jugendliche, die Aussicht auf eine Ausbildung EBA oder EFZ haben, können sich während einer Vorlehre gezielt auf den Eintritt in die Berufsausbildung vorbereiten. Neben den Schultagen absolvieren sie Praktika im Betrieb.



## Küchenangestellte/r EBA

Praxisorientierte zweijährige Attestausbildung. Diese Berufsausbildung richtet sich an Lernende, die Freude an der Arbeit in einem professionellen Bereich der Küche haben.



## Restaurantangestellte/r EBA

In dieser praxisorientierten, zweijährigen Berufsausbildung kümmern sich die Lernenden um das Wohl ihrer Gäste in einem Restaurant. Ein schönes Gedeck, ein gekonntes Auftreten vor den Gästen und die Mitarbeit am Buffet stehen im Zentrum dieser Ausbildung.



## Koch/Köchin EFZ

Dreijährige Berufslehre im professionellen Arbeitsbereich einer Küche. Die Lernenden weisen eine sehr hohe berufliche Motivation auf. Mit ihrem grossen Wissen können sie auch spezielle Speisen zubereiten, die den individuellen Bedürfnissen ihrer Kunden entsprechen.



## Restaurantfachmann/-fachfrau EFZ

In dieser dreijährigen Berufsausbildung kümmern sich die Lernenden um die Gäste in einem Restaurant oder Hotel. Sie beraten diese bei der Auswahl von Speisen und Getränken.



## Gut aufgehoben und gefördert

Im August 2022 hat Fabio (17) in der Wärchbrogg seine Ausbildung «PrA Detailhandel Lebens- und Genussmittel» begonnen. Er berät Kundinnen und Kunden, füllt die Regale auf, bewirtschaftet die Abfüllerei und bedient manchmal auch die Kasse. «Am Anfang war die Arbeit an der Kasse etwas schwierig für mich, aber inzwischen bin ich eindeutig besser geworden.»

*«Ich fühle mich im Team der Wärchbrogg gut aufgehoben. Alle sind freundlich und hilfsbereit.»*

*Fabio, Ausbildung «PrA Detailhandel Lebens- und Genussmittel»*

Vor seiner Ausbildung hatte Fabio eine Schnupperlehre bei einem Grossverteiler gemacht. «Der Betrieb war für mich zu gross, das hat mich überfordert. Deshalb ist der Markt Wärchbrogg mit seiner Grösse ideal für mich. Auch im Team fühle ich mich gut aufgehoben. Alle sind freundlich und hilfsbereit. Auch die Fachpersonen sind für dich da, wenn du sie brauchst.»

Einen halben Tag pro Woche besucht Fabio die Berufsschule der Stiftung Brändi in Kriens. Auch intern werden die Auszubildenden jede Woche von einer Wärchbrogg-Berufsbildnerin zu ausgewählten Themen geschult. Fabio hat sich zum Ziel gesetzt, weiter an seiner Selbständigkeit zu arbeiten, damit er ab Sommer 2023 gut vorbereitet ein erstes Praktikum im ersten Arbeitsmarkt angehen kann.

## Berufliche Eingliederung

Um versicherte Personen der IV im Rahmen der beruflichen Massnahmen zeitgemäss auf dem Weg der Wiedereingliederung zu begleiten, nimmt die Wärchbrogg im Auftrag der IV folgende Aufgaben wahr:

- \* Abklärungen
- \* Aufbautraining
- \* Arbeitstraining
- \* Job-Coaching
- \* Job-Support

*«Unser oberstes Ziel ist, diese Personen je nach ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten wieder für einen passenden Arbeitsplatz in der freien Wirtschaft vorzubereiten.»*

*Margrit Würsch Büchi,  
Teamleiterin Berufsberatung Erwachsene  
WAS IV Luzern*



**Margrit Würsch Büchi** arbeitet seit 20 Jahren bei der IV, zuerst als Berufsberaterin, seit 2010 als Teamleiterin Berufsberatung Erwachsene. Sie leitet ein Team von 13 Personen. Margrit Würsch begann ihre Laufbahn im Gesundheitswesen, zunächst als Krankenschwester, zuletzt als Oberschwester Intensivstation. Danach absolvierte sie ein Studium in Arbeits- und Organisationspsychologie und fand bei der IV eine sehr spannende und vielseitige Tätigkeit.

# Vertrauen schaffen mit professioneller Begleitung

Erwachsene Personen, die aufgrund einer gesundheitlichen Einschränkung aus dem Arbeitsmarkt ausscheiden, werden von WAS IV Luzern für eine Wiedereingliederung in das Wirtschaftsleben vorbereitet und begleitet. «Dabei spielt auch die Wärchbrogg eine wichtige Rolle», sagt Margrit Würsch Büchi, Teamleiterin Berufsberatung Erwachsene WAS IV Luzern.

Schon länger bietet die Wärchbrogg erwachsenen Personen mit einer gesundheitlichen Einschränkung eine Möglichkeit, sich wieder für den ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten: Das sind versicherte Personen, die in der freien Wirtschaft gearbeitet und beruflich Fuss gefasst haben, aber dann aufgrund eines Unfalls oder einer psychischen Problematik in der bisherigen Tätigkeit nicht mehr arbeitsfähig waren. Neuerdings können auch Jugendliche in der Wärchbrogg eine begleitete Ausbildung im geschützten Bereich absolvieren. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit WAS IV Luzern (siehe Interview mit Franziska Eder).

### Spielräume nutzen

«Unser oberstes Ziel ist, diese Personen je nach ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten wieder für einen passenden Arbeitsplatz in der freien Wirtschaft vorzubereiten», sagt Margrit Würsch Büchi. Bei einigen ist eine Umschulung in ein neues Tätigkeitsfeld nötig, bei anderen geht es darum, sie unter Berücksichtigung ihrer gesundheitlichen Einschränkungen wieder in ihren angepassten Bereich auf dem ersten Arbeitsmarkt zu integrieren. «Wir waren in Luzern immer schon eine Eingliederungsversicherung», sagt Margrit Würsch. «Im Rahmen der beruflichen Massnahmen hat die IV wertvolle Instrumente zur Verfügung, damit versicherte Personen in verschiedenen Phasen der Eingliederung unterstützt werden können.»

Die Wärchbrogg ist eine von rund 20 Institutionen, in denen Eingliederungsmassnahmen im Auftrag von WAS IV Luzern durchgeführt werden. In diesen Betrieben können versicherte Personen im geschützten Rahmen schrittweise und von Fachpersonen begleitet eine Eingliederung starten – immer mit dem Ziel, den Übergang in die freie Wirtschaft zu schaffen.

Es ist das breite Spektrum von geschützten Arbeitsplätzen, das die Wärchbrogg für die IV besonders attraktiv macht. Das geht von den einfachen Tätigkeiten in der Werkstatt bis zu den Bereichen Detailhandel und Gastronomie, wo die Mitarbeitenden viel Kundenkontakt haben. Margrit Würsch: «Tätigkeiten mit Kundenkontakt sind für versicherte Personen anspruchsvolle, aber auch spannende und abwechslungsreiche Arbeitsplätze.»

### Gute Beziehung ist wichtig

Die Zusammenarbeit zwischen der IV-Stelle Luzern und der Wärchbrogg ist im Rahmen des Kontraktmanagements definiert. Die IV ist für eine gute Triage besorgt, damit die versicherten Personen in einem möglichst auf sie zugeschnittenen Umfeld arbeiten können. Und die Institution verpflichtet sich, die gesetzlich basierten Massnahmen zur Wiedereingliederung adäquat umzusetzen. «Eine unkomplizierte und professionelle Zusammenarbeit ist sehr wichtig», sagt Würsch. Die Fachpersonen der Wärchbrogg begleiten die versicherten Personen sehr eng, bei Schwierigkeiten werden die zuständigen Eingliederungsfachpersonen der IV kontaktiert. Regelmässig finden Standortgespräche in der Wärchbrogg statt, um die definierten Ziele zu überprüfen und die Anschlussmassnahmen gemeinsam zu definieren.

Als grundlegend für eine erfolgversprechende Wiedereingliederung bezeichnet Margrit Würsch die Beziehungsarbeit. «Es ist wichtig, im Erstgespräch mit der versicherten Person in eine gute Beziehung zu kommen. Das gilt auch für den Arbeitsplatz in der Institution. Die Person muss in diesem geschützten Rahmen ein angenehmes und unterstützendes Umfeld haben. Die Fachpersonen der Wärchbrogg machen das sehr professionell.»

### Übergang in die freie Wirtschaft

Eine enge Begleitung durch die Fachpersonen ist laut Margrit Würsch besonders beim Übergang von der Wärchbrogg in die freie Wirtschaft angezeigt. «Ziel ist immer, mit den aufbauenden Massnahmen im geschützten Rahmen in ein Praktikum oder einen Arbeitsversuch in der freien Wirtschaft zu wechseln, im Hinblick auf eine Festanstellung.» In dieser Phase brauche es auch Arbeitgeber, die offen seien, eine versicherte Person zu beschäftigen. «Hier ist dann auch die Unterstützung des Arbeitgebers durch die Fachperson der Wärchbrogg angezeigt. Eingliederung kann nur mit Arbeitgebern gelingen, die bereit sind, den von uns begleiteten Menschen eine Chance im Arbeitsmarkt zu geben.»

Nicht zuletzt legt WAS IV Luzern Wert auf eine gute Beziehung zu ihren Partnern und Institutionen. Regelmässig findet mit der Wärchbrogg ein Austausch statt. Dabei wird überprüft, ob die Angebote noch aktuell sind. Man gibt sich gegenseitige Rückmeldungen, mit Anregungen für die weitere Zusammenarbeit. Diese sogenannten Kontraktgespräche seien für beide Seiten sehr wertvoll, damit die eigene Arbeit kritisch reflektiert werden könne, sagt Margrit Würsch. «Diesbezüglich erlebe ich die Wärchbrogg als sehr engagiert, professionell und offen für Feedbacks.»

## Neues Fachpersonal

Folgende neue Fachpersonen durften wir in der Wärchbrogg begrüßen:



**Lukas Anderhub**  
Arbeitsagoge  
Werkstatt



**Yvonne Balmer**  
Stv. Frontleiterin  
Restaurant  
Wärchbrogg



**Gina Boer**  
Sachbearbeiterin  
Administration



**Adrian Frei**  
Fachperson  
Citylogistik



**Claudia Hüsler**  
Detailhandels-  
fachperson Markt  
Baselstrasse



**Joel Pfeuti**  
Gruppenleiter  
Werkstatt



**Eveline Schäfer**  
Detailhandels-  
fachperson  
Markt Alpenquai



**Mina Zak**  
Sachbearbeiterin  
Personal

# Frohes Zusammensein im Jubiläumsjahr

Die verschiedenen Jubiläumsanlässe während des ganzen letzten Jahres haben deutlich gemacht, dass die Wärchbrogg in der Stadt Luzern gut verankert ist. Das soziale Unternehmen kennt seine Wurzeln und blickt mit Optimismus in die Zukunft. Das Jubiläum gab auch Kitt nach innen.

Selbst das hartnäckige Regenwetter konnte am Eröffnungsanlass im Mai 2022 die Wärchbrogg-Grossfamilie aus Mitarbeitenden und Fachpersonen nicht davon abhalten, im Vögeligärtli zu tanzen und damit das Jubiläumsjahr schwungvoll zu eröffnen. Gut 70 Personen machten mit und liessen sich – «Schritt für Schritt» – vom Song «Chliini Händ» von KUNZ zu neuen Taten motivieren. Die beiden Profisportler Marco Odermatt und Marcel Hug waren als prominente Gäste dabei und verteilten Autogramme.

Der Auftakt machte klar, dass dieses Jubiläumsjahr zum 60-jährigen Bestehen der Wärchbrogg insbesondere für jene gedacht war, die diesem Betrieb das besondere Gesicht geben: die Menschen mit Beeinträchtigungen, die hier geschützte Arbeits- und Ausbildungsplätze finden, sowie die Fachpersonen, die sie begleiten und unterstützen. «Wir wollten der ganzen Belegschaft mit verschiedenen Anlässen ein paar frohe Stunden bieten und ihnen damit auch unseren grossen Dank aussprechen», sagt Wärchbrogg-Geschäftseiter Norbert Bucheli.

*«Wir wollten der ganzen Belegschaft einen grossen Dank aussprechen.»*

*Norbert Bucheli, Geschäftseiter Wärchbrogg*

Gleichzeitig war das Jubiläum auch eine gute Gelegenheit, um die breite Bevölkerung auf die Betriebe und Dienstleistungen der Wärchbrogg aufmerksam zu machen. So etwa mit einem Tag der offenen Tür im September 2022. An Rundgängen durch die unterschiedlichen Betriebe konnte das Publikum einen Einblick gewinnen, wie die Wärchbrogg lebt und arbeitet. Anfang Juni erlebten gut 50 Gäste aus Politik und Wirtschaft an einem Benefizanlass einen genussvollen Abend im Restaurant Wärchbrogg. Er wurde vom Sportreporter und TV-Moderator Sascha Ruefer moderiert. Bei dieser Gelegenheit wurde auch ein Bild des Luzerner Künstlers Bruno Müller-Meyer versteigert.



### Mit KUNZ im Schweizerhof

Einen Höhepunkt erlebten die Mitarbeitenden am 15. Dezember 2022. Während sie um die Weihnachtszeit jeweils zu einem Essen eingeladen wurden, ging es diesmal festlicher zu und her. Die ganze Wärchbrogg-Belegschaft und einige wenige Gäste trafen sich in den beiden prunkvollen Sälen im Hotel Schweizerhof zu einem Festessen mit einem Konzert, das nur für die Wärchbrogg gedacht war. Auf der Bühne stand KUNZ mit seiner Band. Der populäre Sänger wusste sein Publikum zu begeistern. Da wurde mitgesungen, Leute tanzten. Am Ende des Konzertes stellte sich KUNZ für Selfies zur Verfügung. Dutzende von Smiley-Gesichtern grinsten mit dem Musiker in die Kamera und legten sich in Pose.

Um diesen einmaligen Event für die Mitarbeitenden und die Fachpersonen zu finanzieren, war ein Crowdfunding lanciert worden, das am Ende zwar nicht ganz den gewünschten Betrag, aber doch die schöne Summe von 20 000 Franken eingebracht hatte. «Wir danken allen von Herzen, die für das Crowdfunding spendeten», sagt Norbert Bucheli. «Als Non-Profit-Organisation schätzen wir diese Beiträge ausserordentlich. Dass Sascha Ruefer am Benefizanlass und auch KUNZ bereit waren, uns so spontan und grosszügig zu unterstützen, ist für uns keine Selbstverständlichkeit, und dafür ist ihnen die Wärchbrogg sehr dankbar.»

Im Rahmen des Crowdfundings wurden für die Spender und Spenderinnen einige besondere Gegenleistungen ausgeheckt. Die Mitarbeitenden gestalteten persönliche Dankeskarten, die mit einem Gebäck aus der Backstube des Bistro Vögeligärtli verschickt wurden. Mitarbeiter Thomas Marxen fertigte exklusive Paracord-Armbänder. Es wurden Tickets für einen FCL-Match oder für einen Event auf dem Whiskyschiff angeboten. Spenderinnen und Spender konnten an einem Langlauf-Tag im Goms teilnehmen, an der Fasnacht auf einem Gesellschaftswagen der Zünfte oder einem Oldtimer-Löschfahrzeug der Feuerwehr mitfahren.



### Hofkirche und City-Train

Etwas spezieller über die Bühne ging im Jubiläumsjahr auch der Fachpersonen-Anlass, der jedes Jahr durchgeführt wird. Diesmal lernten die Fachpersonen, in drei Gruppen aufgeteilt, auf einer Führung die Hofkirche, ihre Architektur und ihre Geschichte vertiefter kennen. Sie stiegen bis in den Dachstock und zum Geläute hoch, erkundeten die Sakristei, bestaunten den Kirchenschatz und vernahmen ein paar köstliche Anekdoten. Die Hofkirche wurde ausgewählt, weil 1962 an diesem Standort – in einem kleinen Arbeitszimmer im Pfarrhaus St. Leodegar – der Grundstein für die heutige Wärbrogg gelegt worden war. Auf Initiative der Sozialarbeiterin Gertrud Schreiber stellten dort betagte Frauen Weihnachtsschmuck her.

Nach der Führung in der Hofkirche ging es mit dem City-Train durch die Strassen Luzerns. In besonderer Erinnerung bleibt der Chauffeur, der mit seinem Humor und ein paar Blockflöten-Einlagen das Sightseeing aus Touristenperspektive zu einem Vergnügen machte. Der Abschluss fand im eigenen Restaurant Wärbrogg mit einem ausgezeichneten Abendessen statt. Für einmal war ein Catering-Unternehmen um das Wohl der Fachpersonen besorgt, damit auch das ganze Wärbrogg-Team den Abend geniessen konnte.

*«Jeder Tag ist ein besonderer Tag, wenn man in der Wärbrogg arbeiten kann. Ich hatte noch nie eine solch gute Arbeitsstelle.»*

*Manuela Jenni, Mitarbeiterin Wärbrogg*



### Jeder Tag ist besonders

«Der Jubiläumsanlass hat der Wärbrogg gutgetan», sagt Manuela Jenni, die als Vertreterin der Mitarbeitenden im Organisationskomitee Einsitz genommen und ihre Ideen eingebracht hatte. «Ich habe gerne mitgearbeitet und fand die Veranstaltungen sehr abwechslungsreich. Ich genoss das Tanzen im strömenden Regen und auch den Schlussanlass mit dem Konzert von KUNZ.» Gibt es sonst noch etwas Besonderes, das ihr in Erinnerung bleibt? Manuela Jenni lächelt und meint: «Jeder Tag ist ein besonderer Tag, wenn man in der Wärbrogg arbeiten kann. Ich hatte noch nie eine solch gute Arbeitsstelle.»

## Rückblick Gipfeltreffen

Am 14. Dezember 2022 führten wir unser traditionelles Gipfeltreffen durch. Unser Special Guest war dieses Mal **Fredy Knie** vom Circus Knie, welcher uns sehr spannende Einblicke ins Zirkusleben gab.

Besonders das Zusammenleben unterschiedlicher Nationen und der grosse Zusammenhalt untereinander trotz unterschiedlicher politischer Haltung und Herkunft beeindruckten die Anwesenden wie auch die Ausführungen zur modernen Tierhaltung.

Herzlichen Dank allen für den regen Austausch!



*Fredy Knie, Werner Wohlwend und Norbert Bucheli.*



## Was für ein Käse!

Im Markt Wärchbrogg am Alpenquai warten die verschiedensten Käsesorten im Offenverkauf auf die Kundinnen und Kunden. Einige davon überraschen mit originellen Namen. Zum Beispiel der «bsoffnig», ein Halbhartkäse, der während des Reifens mit Rotwein begossen wird. Oder das «blaue Hirni» – ein Blauschimmelkäse mit essbarer Naturrinde, der seinem Namen optisch alle Ehre macht.

Natürlich fehlen in der Käseecke aber auch alte Bekannte wie der Sbrinz nicht. Er ist übrigens der meistverkaufte Käse und wird in der Alpkäserei Untertrübsee hergestellt. Damit stammt er wie viele andere Käsesorten, die im Markt angeboten werden, aus einer kleinen und regionalen Käserei. Diese Nähe zur Region und das Berücksichtigen von kleinen Produzenten zeichnen das besondere Käseangebot im Markt Wärchbrogg aus. Aber nicht nur das Standard-sortiment ist einen Besuch wert. Auch für den Wochenkäse lohnt sich das Vorbeischaun. Jede Woche steht ein anderer Käse im Mittelpunkt – inklusive Infos zum Herstellungsverfahren und zur Käserei.

Bei einem solch grossen und speziellen Sortiment fällt die Auswahl nicht leicht. Aber Probieren geht ja bekanntlich über Studieren. Deshalb kann man im Markt jeden Käse degustieren und jeweils die gewünschte Menge einpacken lassen. Sogar die Käseplatten, der Reibkäse und die Raclettescheiben werden portioniert. Und wer sich für die hauseigene Fondue-mischung entscheidet, kann diese beliebig mit anderen Käsesorten kombinieren. So wird der Einkauf zum entspannten Genusserlebnis!

### Markt Wärchbrogg

Auf über 160 Quadratmetern Ladenfläche gibt es im Markt Wärchbrogg am Alpenquai viel zu entdecken. In den sorgfältig bestückten Gestellen finden Sie eine breitgefächerte Auswahl an regionalen Lebensmitteln und nachhaltigen Produkten – ein Grossteil davon ist bio und unverpackt.

### \* Markt Wärchbrogg

Alpenquai 4  
6005 Luzern

### \* Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 7 – 18.30 Uhr  
Samstag: 7 – 16 Uhr

## Einmal «Trudy's Vegi Power», bitte!

Wenn die Lieferung von der City-logistik Wärchbrogg eintrifft, freut sich Atefeh Babari jedes Mal darüber. Seit Anfang Januar erhält sie nämlich jede Woche eine Box «Trudy's Vegi Power». Darin enthalten sind fünf Kilo Bio-Früchte und Bio-Gemüse. Was genau geliefert wird, weiss sie im Voraus nicht. «Der Inhalt der Box ist davon abhängig, was in der Region gerade erhältlich ist», erklärt Atefeh Babari.

«Geliefert werden ausserdem meist saisonale Früchte und Gemüse.» Diese Tatsache war auch der Grund, warum sie sich für das Früchte- und Gemüseabo entschieden hat.

«Wir wollten etwas für die Nachhaltigkeit und die Umwelt tun. Dazu gehört auch, nicht heimische Produkte weitestgehend zu vermeiden und die vielfältigen saisonalen Produkte aus der Region zu geniessen. Manche davon haben wir durch das Abo sogar erst kennengelernt», erzählt sie. «Trudy's Vegi Power» ist aber nicht nur gut für die Umwelt, sondern bietet auch noch weitere Vorteile.



### «Trudy's Vegi Power» kann je nach Bedarf bestellt werden:

- \* 2.5 oder 5 Kilogramm saisonales Gemüse und Früchte
- \* Wöchentlich, alle zwei Wochen oder monatliche Lieferung möglich

«Trudy's Vegi Power» und weitere Gemüse- und Früchte-Abos finden Sie hier:





# Hinter dem Horizont geht's weiter

Im September 2021 hat Ilona Stäuble als Fahrerin bei der Citylogistik der Wärbrogg angefangen. Eine Arbeit, die ihr grundsätzlich Spass macht. Welche Gedanken, Träume und Wünsche sie begleiten, erzählt die ausgebildete Fachfrau Hauswirtschaft EFZ im Gespräch.

*«Freiheit verspüre ich, wenn ich in die Ferne blicke, über weitläufige Landschaften hinweg bis zum Horizont.»*

*Ilona Stäuble, Mitarbeiterin  
Citylogistik Wärbrogg*

«In der Citylogistik läuft was und das gefällt mir», sagt Ilona Stäuble. Die junge Mitarbeiterin mit Jahrgang 1996 arbeitet zu 50 Prozent, meistens vormittags, im kleinen Team Alpenquai. Dass ihr die Wärbrogg diese Möglichkeit bietet, schätzt sie sehr. Ihr Ziel aber ist es, bald wieder im ersten Arbeitsmarkt Fuss zu fassen, und die Aussichten stehen gut.

## Freude und Herausforderung

Neben dem Ausliefern von Ware per E-Bike, vor allem von Gemüseabos, sind die Fahrer und Fahrerinnen der Citylogistik Wärbrogg auch fürs Reinigen der Bikes und der Anhänger zuständig. Sie bereiten die Fahrten vor und falten die Kartons, in die die Ware verpackt wird. «Wir haben mehrere Routen, das ist abwechslungsreich. Und mit dem Navi geht es ganz leicht», sagt Ilona Stäuble. Dass eine Fahrt mit Anhänger auch Tücken birgt, hat sie selbst erlebt. Es ist gar nicht so einfach, mit dem schweren Gefährt samt Anhänger um eine Ecke zu biegen. Auch der Verkehr in der Stadt und Agglomeration ist herausfordernd. Inzwischen ist sie aber routiniert und nimmt am liebsten überschaubare Routen, die geradeaus gehen, unter die Räder. Die Fahrten erfordern Konzentration und Aufmerksamkeit. «Das ermüdet auch ganz schön»,

sagt Ilona Stäuble, die sich zuhause in Horw nach getaner Arbeit gerne ausruht. Aber nicht zu lange, denn daheim wartet die vierjährige Hündin Luna auf sie und will ausgeführt werden.

## In die Ferne schweifend Eindrücke sammeln

Derzeit vertieft Ilona ihre Englischkenntnisse im Selbststudium, das macht ihr Spass. Und sie hat einen Traum: Irgendwann möchte sie nach Australien auswandern. Seit sie gemeinsam mit ihren Eltern und ihrem Bruder vor ein paar Jahren das Land während eines Monats erkundet hat, ist sie fasziniert von der unendlichen Weite, der ausgedehnten Landschaft und den endlosen Strassen. Sie strahlt, wenn sie davon erzählt: «In Australien habe ich mich richtig frei gefühlt. In der Schweiz kommt es mir manchmal ein wenig eng vor.» Weitere Reisen führten sie nach Südafrika und Ecuador. Beiderorts haben sie die Menschen, deren Hilfsbereitschaft und das Miteinander beeindruckt.

## Bewusst leben – solidarisch handeln

Ilona Stäuble macht sich über vieles Gedanken. Die Reisen haben ihr einiges aufgezeigt. «Wir leben hier im Überfluss, verbrauchen viele Ressourcen. In den Townships in Südafrika oder in Ecuador wurde mir bewusst, mit wie wenig die Menschen dort auskommen müssen. Dennoch schienen sie mir zufriedener, solidarischer als die meisten von uns in unserer individualisierten Gesellschaft.» Gerade an die Solidarität appelliert Ilona. Obwohl sie ein normales Leben führt, ist sie ab und zu auf medizinische Hilfe angewiesen. Sie fände es grossartig, gäbe es Wohnformen, bei denen dies in die Nachbarschaftshilfe einfließen würde. «Wäre es nicht toll, wenn jemand eine kleine Wohnung vermieten würde inklusive medizinischer Nachbarschaftshilfe in Akutsituationen?», fragt sie. Auch die Klimadebatte beschäftigt Ilona, und sie versucht bewusst, ressourcenschonende Massnahmen in ihren Alltag einzubauen. Sie fährt mit dem Velo zur Arbeit, isst nur wenig Fleisch und schränkt den Wasserverbrauch ein. Verändern und Entdecken, das will sie bewusst in ihrem Leben pflegen. Lächelnd sagt sie abschliessend: «In Australien habe ich oft in die Ferne zum Horizont geschaut und mich gefragt, wie es wohl dahinter weitergeht. Das ist doch eine spannende Frage.»

**pilatusGetränke<sup>CH</sup>**  
**Center**

**Die  
Auswahl  
macht den  
Unterschied.**

**pilatus-getraenke.ch**  
MO - FR: 8.30 - 12.00, 13.30 - 18.30 Uhr  
SA: durchgehend von 8.00 - 16.00 Uhr



**Akustikkonstruktionen  
Leichtbauwände  
Deckenverkleidungen**

**AKON AG**  
**6362 Stansstad**  
**041 632 33 99**  
**www.akon-ag.ch**



**Ihr Partner für**

- Event- und Veranstaltungsschutz
- Bewachungsdienst
- Verkehrs- und Parkdienst
- Baustellensicherheit



**Arbeits- und Dienstbekleidung aller Art**  
Bau · Logistik · Feuerwehr · Polizei · Sicherheit



**GIWA Security AG**  
**www.giwa.ch · 0848 400 410**

Rosenastrasse 2 · 6032 Emmen · +41 (0) 41 552 00 01  
www.security-store.ch · info@security-store.ch

ein Unternehmen der GIWA Security Gruppe

# Ein wenig von allem bereichert ihr Leben

Seit 2014 ist Sabine Longhi als Sachbearbeiterin Finanzen sowie seit 2019 zusätzlich als Gruppenleiterin und Arbeitsagodin bei der Wärbrogg tätig. So abwechslungsreich wie ihr Arbeitsfeld gestalten sich auch ihre Freizeit und ihr Privatleben.

In ihrem 80-Prozent-Pensum bei der Wärbrogg vereint Sabine Longhi unterschiedliche Rollen: Vormittags ist sie Dreh- und Angelpunkt beim Bearbeiten und Beantworten von Fragen rund um finanzielle Belange. Nachmittags organisiert und verantwortet sie in der Werkstatt als Bezugsperson und Gruppenleiterin für rund zehn Personen mit psychischer Beeinträchtigung im geschützten Arbeitsplatz sowie im Rahmen der IV-Eingliederungsmassnahmen unter anderem die Grusskartenproduktion. Dies alles erfordert hohe Flexibilität und Selbstorganisation, aber auch ein rasches Umschalten und Vorausdenken. «Die beiden breit gefächerten Arbeitsfelder sind spannend. Obwohl mir die Abgrenzung nicht immer leichtfällt, bin ich glücklich damit. Ich bin am richtigen Ort und kann etwas bewirken», sagt sie. Ihr Tun kennt viele Nuancen und nicht nur Schwarz oder Weiss. «Ich übe gerne verschiedene Tätigkeiten aus, weil ich offen und interessiert bin, wenig Berührungsängste habe und mich gerne für Menschen engagiere», sagt Sabine Longhi. Gerade hat sie daher die zweijährige Ausbildung zur Arbeitsagodin abgeschlossen, um ihre reiche Praxiserfahrung noch theoretisch zu festigen.

## Stadt und Land, laut und leise

Abwechslung bringt auch ihre Wohnsituation. Nach elf Jahren in FÜRIGEN NW ist sie im Januar mit ihrem Partner und Katze Coco mitten in die Stadt Luzern umgezogen. Sie hat zwar die Ruhe auf dem Land genossen, schätzt nun aber den kurzen Arbeitsweg zu Fuss, die Ausgehmöglichkeiten, das Gewimmel der Stadt. «Da wir ein Ferienhaus in Uri besitzen, das Haus, in dem mein Vater aufgewachsen ist, komme ich auch beim Wohnen in den Genuss beider Welten:

Stadt und Land», erzählt sie. In Uri verbringt sie während der wärmeren Jahreszeiten praktisch jedes Wochenende. Obwohl auch dort viel Arbeit wartet – zum Beispiel einen grossen Garten pflegen, Brennholz hacken, Früchte der Obstbäume zu Konfi und Sirup verarbeiten –, ist es für Sabine Longhi ein wahrer Kraftort. Hier tankt sie auf, geht an den nahegelegenen Amisee wandern, geniesst die Natur und die Ruhe, grilliert und feiert mit Freundinnen und Freunden. Im Winter liest sie oft und gerne, vor allem Krimis in allen Facetten. Als ehemalige Punkmusikbegeisterte liebt sie ausserdem Musik und Konzerte. Punk geht noch immer, laute Klänge sind durchaus ihr Ding. Heute begeistert sie aber vor allem finnischer Metal. «Die Umgebung muss einfach stimmen, dann geht vieles, sogar auch mal ein Ländler», schmunzelt sie.

## Vielfältig engagiert für die Mitmenschen

Sabine Longhi beschreibt sich selbst als eher zurückhaltenden, ruhigen Menschen. Nicht zuletzt ihre beruflichen Erfahrungen, vor allem aber ihre ehrenamtlichen Engagements haben ihr Kontakte mit unterschiedlichen Personen ermöglicht. «Diese Begegnungen

waren wertvoll. Ich habe beispielsweise bei der PTA (Pfadi Trotz Allem) mitgemacht und mit geistig und körperlich beeinträchtigten Kindern viel erlebt. Prägend war, zu erfahren, was man trotz der Hürden tatsächlich alles schaffen kann», sagt sie. Jahrelang hat sie sich ausserdem ehrenamtlich beim damaligen Spritzenbus in Luzern für drogensüchtige Menschen eingesetzt. Diese Offenheit im Umgang mit Menschen am Rande der Gesellschaft, auch mit Krankheit und Tod, hat sich bei ihr schon früh gezeigt. Und es bleibt ihr ein grosses Anliegen. Aber auch die Leichtigkeit kommt nicht zu kurz. Gemeinsam mit ihrer Halbschwester organisiert sie in Luzern nämlich Speeddatings. «Es ist äusserst interessant, zu beobachten, wie sich die Menschen in diesem Format begegnen», sagt Sabine Longhi lächelnd. Da schimmert es wieder durch, ihr Lebensprinzip: von allem ein wenig, vor allem aber ganz viel Mensch.



*«Ein perfektes Leben habe ich mir nie gewünscht. An Herausforderungen zu wachsen und ihnen etwas Positives abzugewinnen, ist für mich wesentlicher.»*

*Sabine Longhi, Fachperson, Sachbearbeiterin Finanzen, Arbeitsagodin und Gruppenleiterin*

## Neue Funktionen



Wir freuen uns sehr, dass **Moritz Stettler** die Herausforderung angenommen hat, neu als Leiter Markt Baselstrasse tätig zu sein.

**Marietta Battaglia**, welche bis anhin als Arbeitsagodin tätig war, ist neu zuständig für die Leitung Agogik und berufliche Integration.

Beiden Fachpersonen wünschen wir bei ihrer neuen Aufgabe viel Befriedigung und Freude!

## Dienstjubiläen



Folgende Mitarbeiter arbeiten bereits seit **10 Jahren** in der Werkstatt der Wärbrogg: **Claudio Marra, Reto Gut, Bruno Zemp** und **Oliver Kuhn**.

Seit **15 Jahren** unterstützt uns **Blerim Sadiku**, zuerst in der Werkstatt und seit 2014 im Markt Alpenquai, wo er die Kunden kompetent und herzlich bedient.

Wir freuen uns sehr, dass es ihnen in der Wärbrogg gefällt und hoffen, dass sie noch lange bei uns tätig sein werden.

## Pensionierungen



Über 14 Jahre ist **Thomi Seiler** bereits in der Werkstatt als Produktionsplaner tätig. Im August wird er seine wohlverdiente Pension antreten. Mit seinem grossen handwerklichen Können und seiner umfangreichen Erfahrung hat er es immer wieder geschafft, auch komplizierte Kundenaufträge so zu planen, dass unsere Mitarbeitenden diese effizient und in einer sehr guten Qualität erledigen konnten.

Wir werden seine hilfsbereite und umsichtige Art sehr vermissen und wünschen ihm für den neuen Lebensabschnitt viel Freude, beste Gesundheit und immer genügend Thermik für den Gleitschirm. Happy Landing!

# So macht die Arbeit Spass

*«Jetzt kann ich mich wieder richtig auf meine Arbeit konzentrieren. Die neuen Stühle sind perfekt für mich.»*

Miriam Unternährer,  
Innendekorationsnäherin, Mitarbeiterin



Bequem, hochwertig und einfach «gäbig» beschreibt das neue Mobiliar, das für die rund 30 Arbeitsplätze in der Werkstatt der Wärbrogg angeschafft werden konnte. Ermöglicht haben dies grosszügige Spenderrinnen und Spender, denen ein riesiges Dankeschön gebührt.

Die langjährigen, eher harten Stühle und die nur aufwendig verstellbaren Arbeitstische in der Werkstatt sind Geschichte. Sie sind neuem, individuell verstellbarem Mobiliar gewichen, das bei Mitarbeitenden wie Fachpersonen auf Begeisterung stösst. Auch die praktische und leicht zu bedienende Industrienähmaschine verbreitet Freude im dritten Obergeschoss am Alpenquai 4.

### Wunsch erfüllt dank grosszügiger Stiftungen

Stefan Odermatt ist seit August 2022 Leiter Werkstatt in der Wärbrogg. Eine seiner ersten Handlungen war eine dankbare: Er durfte ergonomische Stühle und Tische, sogenannte Hubtische, für die Mitarbeitenden auswählen und ihnen somit einen lang gehegten Wunsch erfüllen. Möglich wurde dies dank einer erfolgreichen Spendensammlung 2022. «Viele unserer Mitarbeitenden kämpfen mit Rückenproblemen und weiteren unterschiedlichen körperlichen Leiden. Durch die per Handkurbel höhenverstellbaren Tische und die individuell einstellbaren Bürostühle können wir nun eine ergonomische Arbeitsweise unterstützen», sagt Stefan Odermatt. Nach und nach werden nach Lieferverzögerungen 2022 die letzten alten Arbeitstische nun Anfang 2023 ersetzt. Einige alte Tische und Stühle hat man verkaufen können. Die Begeisterung für die rund 30 neu eingerichteten Arbeitsplätze ist gross.

### Arbeitsplätze kompromissbereit teilen

Während der ganzen Woche wird in der Werkstatt eifrig verpackt, montiert, kontrolliert. «Die meisten

unserer 84 Mitarbeitenden arbeiten 50 Prozent und sozusagen im Schichtbetrieb: die einen vormittags, die anderen nachmittags. Daher hat niemand einen fixen Arbeitsplatz. Leicht verstellbare Tische und Stühle sind optimal, um allen einen möglichst bequemen und auf sie abgestimmten Arbeitsplatz anzubieten», führt Stefan Odermatt aus. Ob gross oder klein gewachsen, ob lieber stehend oder sitzend arbeitend: Die Mitarbeitenden gehen miteinander Kompromisse ein und finden sich, wenn sie am selben Tisch tätig sind. Unterstützt von den Arbeitsagoginnen und -agogen der Wärbrogg lassen sich nun im Nu bequeme Arbeitsplätze einrichten.

### Die neuen Nähmaschinen sind begehrte Objekte

Freude und Motivation auch bei den Näherinnen und Nähern in der Werkstatt: Die neuen Nähmaschinen lösen Glücksgefühle und Dankbarkeit aus. «An diesen Industrienähmaschinen wollen alle Näherinnen arbeiten, weil sie so leicht zu bedienen sind und sich durch Finessen auszeichnen. Was aber den grossen Unterschied zu unseren mehr als 30-jährigen Nähmaschinen ausmacht: Die neuen Maschinen sind sehr leise. Dadurch ist es für die Nähenden äusserst angenehm, auch länger daran zu arbeiten», sagt Gruppenleiterin und Arbeitsagodin Cornelia Rohrer. Sie ist jetzt manchmal gefordert, mit allen Interessierten zu verhandeln, wer als Nächstes nähen darf. Im Nähatelier werden vor allem die beliebten Chlausäckli gefertigt und mit Applikationen versehen, was jedes Jahr ein Grossaufwand ist. «Nach und nach konnten wir nun die alten Maschinen ersetzen, für die es inzwischen keine Ersatzteile mehr gibt. Ausserdem ist unser Servicemann in Pension. Damit geht eine Nähmaschinen-Ära langsam zu Ende, aber eine andere bricht an», erzählt Cornelia Rohrer. Es arbeiten übrigens Frauen und Männer an den Nähmaschinen, die einen eher technikaffin, die anderen eher ausdauernd und am Nähen. So geben alle ihr Bestes, dankbar für das neue und erleichternde Mobiliar.

# Gesund essen heisst erfüllter leben

Schon mit wenigen Massnahmen lassen sich Veränderungen erzielen, die zu einem gesünderen Lebensstil führen. Mit diesem Grundsatz arbeitet die Ernährungs- und Gesundheitsexpertin Andrea Heller sehr erfolgreich. Jetzt haben auch Mitarbeitende der Wärchbrogg davon profitieren können.



**Andrea Heller** führt in Horw eine Ernährungs- und Gesundheitspraxis. Weitere Informationen: [balanceyourlife.ch](http://balanceyourlife.ch)



Rund zehn Mitarbeitende der Wärchbrogg haben während eines halben Jahres jeweils einen halben Tag pro Monat am Gesundheits-Workshop teilgenommen. Geleitet hat ihn die Ernährungs- und Gesundheitsexpertin Andrea Heller. Sie ist Gründerin der balance your life GmbH und führt in Horw eine eigene Praxis.

Für einen gesünderen Lebensstil wirken viele Faktoren zusammen: ausgewogene Ernährung, Bewegung, Ruhepausen, Umfeldgestaltung (private Beziehungen, Arbeitsplatz) und Psyche. In ihrem mehrteiligen Wärchbrogg-Workshop fokussierte sich Andrea Heller auf die Ernährung, dazu kamen weitere integrierte gesundheitsfördernde Aspekte wie Bewegung, Achtsamkeit und Resilienz. Mit Powerpoint-Präsentationen, Videos, praktischen Beispielen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten brachte sie den Wärchbrogg-Mitarbeitenden die verschiedenen Themen näher.

## Lebensmittel sind Heilmittel

Andrea Heller machte unter anderem deutlich, wie sich die Ernährungsgewohnheiten von der Steinzeit bis heute entwickelt haben, und zeigte auf, mit welchen Marketingtricks die Nahrungsmittelindustrie heute um Kunden buhlt, um ihren Profit zu vermehren. Sie informierte über die verschiedenen Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) und die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) und ging auf die Darmphysiologie und die Ursachen der heutigen Darmprobleme ein.

Der letzte Teil des Workshops war ganz der Praxis gewidmet. «Wir haben gemeinsam ein feines Menü mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert zubereitet, natürlich alles mit den gesunden Lebensmitteln aus unserem Laden», sagt die Wärchbrogg-Mitarbeiterin Gisela Zimmermann. Sie hat den Gesundheits-Workshop aus Interesse an der Thematik besucht. «Ich habe gelernt, wie wichtig eine gute Darmflora ist und was dem Darm guttut, weil ich da oft selber Probleme habe. Auch das Thema Bewegung fand ich interes-

sant.» Dass eine ausgewogene Ernährung essenziell zu unserem Wohlbefinden beiträgt, ist eine alte Erkenntnis. Nur scheint sie im Zeitalter der bequemen Fertiggericht-Ernährung oder der Fake-Food-Angebote unserer modernen Gesellschaft etwas in Vergessenheit geraten zu sein. Zu viel Zucker, zu viel Alkohol und überhaupt eine falsche Ernährungsweise seien der Nährboden für alle Zivilisationskrankheiten, sagt Andrea Heller. «Die Zahlen sind erschreckend, aber wir können etwas dagegen tun. Schon mit kleinen Veränderungen in den Essgewohnheiten können wir sehr viel zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.»

## Proteine nicht vergessen

Mit der westlichen Ernährungsweise würden wir uns massiv zu viel an leeren Kalorien in Form von isolierten Kohlenhydraten und gesättigten Fettsäuren zuführen, sagt die Ernährungs- und Gesundheitsexpertin. Viel gesünder sei es, möglichst naturbelassene Lebensmittel mit vielen Nährstoffen zu konsumieren. Eine Mehrheit ernähre sich immer noch mit zu vielen Kohlenhydraten, dabei sollten wir vermehrt auf eine verstärkte Zufuhr von Proteinen (Linsen, Hülsenfrüchte, Tofu, Pilze usw.) achten. «Allein dieser Schritt würde viel zum Guten verändern.»

Andrea Heller freut sich, dass sich die Workshop-Teilnehmenden interessiert zeigten und auch bei den kleinen Gruppen- und Einzelarbeiten gut mitmachten. Menschen mit psychischen Einschränkungen hätten oft die Gabe, sehr direkte Feedbacks zu geben. «Das habe ich sehr geschätzt.» Ihre Aufgabe sei es, aufzuklären und Zusammenhänge aufzuzeigen. «Was die einzelnen Menschen daraus machen, das müssen sie selber entscheiden. Ich bin nicht ein Moralapostel, sondern möchte ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wir mit relativ wenig Aufwand ein ausgeglichenes gesundes Leben in der Balance führen können.»



## Veggie Island

### Neu im Restaurant Wärchbrogg

Ab diesem Sommer gibt es neu als sinnvolle Alternative zum Tagesmenü das Veggie-Island-Angebot. Am Buffet finden Sie eine grosse Auswahl an veganen und vegetarischen Kreationen, die Sie auch als Take-away mitnehmen können. Wir wünschen en Guete!

### \* Veggie Island

Montag – Freitag: 11.30 – 14 Uhr

### \* Restaurant Wärchbrogg

Alpenquai 4  
6005 Luzern

### \* Öffnungszeiten

Montag – Dienstag: 10 – 14 Uhr

Mittwoch – Freitag: 10 – 18.30 Uhr

Samstag: 9 – 16 Uhr

## Schon unsere Eigenprodukte probiert?



### Napfkräuter-Tee

In unserem Restaurant Wärchbrogg ist er schon lange ein Verkaufsschlager. Jetzt gibt es ihn auch in der Markthalle im Luzerner Bahnhof: unseren Napfkräuter-Tee nach dem Hausrezept der Wärchbrogg. Er enthält viele Bio-Kräuter aus dem Napfgebiet und ist nur minimal gesüsst. Ein erfrischend-gesunder Durstlöscher!

### Salatdressings

Auch die Salatdressings haben es vom Restaurant Wärchbrogg in den Markt geschafft, nachdem viele Kunden danach gefragt haben. Sie sind in Halbliterflaschen oder in kleinen Beuteln als Einzelportionen und als Italian oder als French Dressing erhältlich – wobei Letzteres sogar vegan ist.

### Hier kommen Sie in den Genuss unserer Eigenprodukte:

- \* Restaurant Wärchbrogg
- \* Bistro Wärchbrogg Vögeligärtli
- \* Bistro Wärchbrogg Landenberg
- \* Markt Wärchbrogg Alpenquai
- \* Markt Wärchbrogg Baselstrasse
- \* Markthalle Bahnhof Luzern
- \* Moos-Bäckereien
- \* Hallenbad Allmend
- \* Strandbad Tribtschen
- \* Waldschwimmbad Zimmeregg
- \* Bourbaki Kino/Bar

## Agenda zücken und Event eintragen

Event-  
kalender  
beiliegend

Wie wäre es mit einem saisonalen Gourmetmenü als Start in den Frühling? Oder mit einer lehrreichen Reise durch die Kaffeewelt? Vielleicht haben Sie aber auch Lust auf eine Whisky-Degustation oder möchten zusammen mit dem Samichlaus Grittibänze backen.



Am besten greifen Sie zum aktuellen Eventkalender in der Beilage, werfen einen Blick auf das Programm und melden sich für Ihre Lieblingsevents an. Wir freuen uns auf die kulinarischen Erlebnisse mit Ihnen!



Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung für die einzelnen Events zwingend notwendig. Der Vorverkauf findet über [eventfrog.ch](http://eventfrog.ch) statt.



# James Dixon: die Schweizer Lösung für Kartenetuis

Wie zwei Luzerner die Welt der Accessoires aufmischen. Als Antwort auf die ausländische Konkurrenz haben die beiden Luzerner André Bucher und Dominik Meier im Jahr 2019 das Unternehmen James Dixon gegründet. Das Ziel war, eine hochwertige Swiss-made-Lösung für Kartenhalter zu entwickeln, die nicht nur in Bezug auf das Design und die Qualität überzeugt, sondern sich mit weiteren Merkmalen von der Konkurrenz abhebt.

*«Wir arbeiten mit der Wärbrogg, weil uns die Qualität und Verlässlichkeit überzeugt und der natürliche, unkomplizierte Umgang gefällt.»*

*André Bucher, Co-Founder James Dixon und Allaleen*



Das Ergebnis ist heute eine Produktlinie mit über 200 Modellen, Farben und Optionen. Das Leder wird grösstenteils in Italien pflanzlich gegerbt und ist für seine hohe Qualität bekannt. Jedes Produkt wird sorgfältig von Hand gefertigt und unterliegt strengen Qualitätskontrollen.

Ein weiteres Merkmal, das die Wallets von James Dixon auszeichnet, ist der RFID-Schutz für bis zu neun Karten. Zudem können Kunden zwischen Modellen mit oder ohne Münzfach wählen. Eine Garantie von zwei Jahren ist selbstverständlich, was für zusätzliche Sicherheit und Vertrauen sorgt.

Ein weiterer Pluspunkt von James Dixon ist die Fertigung in der Schweiz, insbesondere die Zusammenarbeit mit sozialen Institutionen wie der Wärbrogg Luzern, die für alle Seiten ein Gewinn ist: Kunden erhalten hochwertige Produkte, die von engagierten Menschen hergestellt werden, und diese wiederum bekommen eine sinnvolle Tätigkeit geboten.

James Dixon Wallets sind inzwischen in über 70 Geschäften in der Schweiz erhältlich. Die Marke erfreut sich aber auch bei Unternehmen grosser Beliebtheit, die ein hochwertiges Geschenk für ihre Kunden oder Mitarbeitenden suchen.

Wer also auf der Suche nach einem hochwertigen Kartenetui ist, sollte sich die Produkte von James Dixon genauer ansehen. Ihre überzeugende Schweizer Lösung wird in Zukunft sicherlich noch viele zufriedene Kunden gewinnen.

[jamesdixon.com](https://jamesdixon.com)



**JAMES DIXON**

SWISS MADE



## Unterstützen Sie uns!

**Unser Spendenkonto:**

IBAN CH27 0077 8145 3488 9200 7

Jetzt mit TWINT spenden!



## Freundeskreis Wärchbrogg

Es lohnt sich, Gönner oder Gönnerin beim Freundeskreis Wärchbrogg zu sein! Immer wieder laden wir diese nämlich zu besonderen Veranstaltungen ein, so auch im letzten November zur Besichtigung der bekannten Biometzgerei Ueli-Hof in Ebikon. Die Teilnehmenden lernten das Metzgerhandwerk näher kennen und erfuhren viel über artgerechte Tierhaltung und die Verarbeitung des ganzen Tiers zu feinen Fleischprodukten. Im Anschluss wurde ein feiner Apéro mit Spezialitäten vom Ueli-Hof serviert.

**Mehr Informationen zur Gönnerschaft:**  
[waerchbrogg.ch/freundeskreis/goennerschaft](http://waerchbrogg.ch/freundeskreis/goennerschaft)

Wir danken dem Ueli-Hof ganz herzlich für die Besichtigung und die lange und erfolgreiche Partnerschaft.



## Folgen Sie uns!

Möchten Sie immer über die Tätigkeiten und das Angebot der Wärchbrogg informiert sein? Dann folgen Sie uns auf Facebook und Instagram, abonnieren Sie unsere Newsletter oder bestellen Sie das kostenlose Abo der Wärchbrogg-Zyting unter: [waerchbrogg.ch](http://waerchbrogg.ch)



Adrian Gisler, Röstmeister in 4. Generation.

**RAST KAFFEE AG**

Zugerstrasse 9  
 CH-6031 Ebikon  
 T +41 41 210 58 66  
 mail@rast.ch | rast.ch  
 SINCE 1918



**RAST KAFFEE**  
 GOURMET RÖSTEREI

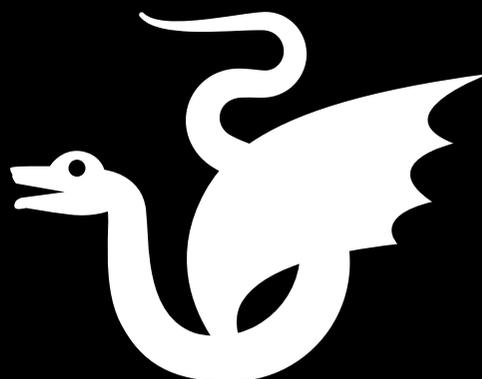


**IHRE WEINHANDLUNG**

[WWW.FISCHER-WEINE.CH](http://WWW.FISCHER-WEINE.CH)



**MONS**



Das handwerklich gebraute Bier aus der Region.

[WWW.BRAUWERKSTATT-KRIENS.CH](http://WWW.BRAUWERKSTATT-KRIENS.CH)