

## «Wander-Bänkli» lädt zu Begegnung und Gesprächen ein

Ab 11. März 2023 steht in der Gemeinde Hochdorf eine neue, gelbe Sitzbank mit der Aufschrift «Wie geht's dir?» und einem QR-Code, der auf die Webseite [www.gesundesluzern.ch](http://www.gesundesluzern.ch) verweist. Die Sitzbank ist eine Aktion des Kantons Luzern in Zusammenarbeit mit der Deutschschweizer Kampagne «Wie geht's dir?». Das gelbe Bänkli fördert soziale Kontakte, verbindet Generationen und lädt ein zu mehr Bewegung im nächsten Umfeld. In Hochdorf wird die gelbe Sitzbank nun sogar bis September 2023 zu einem «Wander-Bänkli» durchs Dorf.



Die Frage auf der Rückenlehne «Wie geht's dir?» liefert einen idealen Einstieg in das Gespräch. Mit der Aktion möchte der Kanton Luzern den Menschen Gelegenheit bieten, soziale Kontakte zu pflegen. Dies ist einer der zentralen Faktoren zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Hintergrund der Aktion ist die Kampagne «Wie geht's dir?» der Deutschschweizer Kantone und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von

Gesundheitsförderung Schweiz. Diese sensibilisiert, über das Thema psychische Gesundheit zu sprechen und liefert Informationen zum Thema. Die Sitzbank ist zudem mit einem QR-Code versehen, der auf [www.gesundesluzern.ch](http://www.gesundesluzern.ch) führt. Mit der Aktion «Gesundes Luzern» unterstützt der Kanton Luzern die Gemeinden, das Umfeld bewegungs- und begegnungsfreundlicher zu gestalten. Eine Sitzbank lädt insbesondere Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein, sich zu Fuss fortzubewegen. Sie trauen es sich eher zu, eine Gehstrecke in Angriff zu nehmen, wenn nach ein paar Schritten eine Gelegenheit zum Ausruhen, Verweilen und Kontakt knüpfen besteht.

Gemäss Studien ist jede zweite Person im Laufe ihres Lebens von einer behandlungsbedürftigen psychischen Belastung betroffen. Die Kampagne «Wie geht's dir?» bietet einen Selbst-Check an, regt an über Emotionen zu sprechen und bietet einen einfachen Zugang zum nicht ganz einfachen Thema.

Die Sitzbank ist eine Aktion des Kantons Luzern. Sie ist im Jugenddorf Knutwil produziert worden, besteht aus zertifiziertem Schweizer Holz und einem Untergestell aus Stahl. Die Finanzierung erfolgt über zweckbestimmte Projektmittel der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

### Über 20 Standorte in Hochdorf

Der Gemeinderat unterstützt das Projekt aktiv. In Hochdorf wird das gelbe Bänkli somit zu einem Wander-Bänkli durchs Dorf. 22 Geschäfte und Organisationen machen mit und stellen das Bänkli eine Woche vor Ihrem Geschäft auf. Nutzen Sie also die Gelegenheit für spontane Gespräche und Begegnungen.

Daniel Rüttimann / Gemeinderat Soziales, Gesundheit, Sicherheit und Sport

Kontakt/Rückfragen: [daniel.ruettimann@hochdorf.ch](mailto:daniel.ruettimann@hochdorf.ch)

12.03.2023

