

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 9 (2003)  
**Heft:** 18  
  
**Rubrik:** Gesundheit - Gedächtnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 07.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Normales Altern oder Demenz?

Kursnummer: 3.5330.2

Dieser Kurs richtet sich an Leute, welche Veränderungen der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit (z. B. Gedächtnisschwächen, Wortfindungsstörungen, Orientierungsschwierigkeiten) oder jener von Angehörigen feststellen und sich Gedanken machen, ob diese harmlos oder bereits erste Warnzeichen einer beginnenden Demenz (= Entgeistigung) sind.

Der Kursleiter klärt Begriffe, erwähnt Demenzformen (z. B. Alzheimerkrankheit) und zeigt auf, wie eine Demenz erkannt und diagnostiziert wird. Im Weiteren erläutert er therapeutische Möglichkeiten und nennt Ansprechpartner, welche im Kanton Zug zur Verfügung stehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Hans-Peter Fisch

2 Doppelstunden

Mittwoch von 16.10 bis 18.00 Uhr

8. und 15. Oktober 2003

kostenlos

Anmeldung bis 26. September 2003

Dieser Kurs wird von der Firma Janssen-Cilag AG, Baar, finanziert.

## Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

Kursnummer: 3.5001.11

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Heidi Meienberg

zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

22. Oktober bis 19. November 2003

Fr. 140.–

Anmeldung bis 10. Oktober 2003

## Gedächtnistraining

Fortsetzung

Kursnummer: 3.5011.4

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainings-Kurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren.

In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Heidi Meienberg

zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

22. Oktober bis 19. November 2003

Fr. 140.–

Anmeldung bis 10. Oktober 2003

## Hören? Hören!

Informationen zum Hören

Kursnummer: 3.5320.5

Nimmt die Leistung meines Gehörs im Alter ab? Kann ich etwas dagegen unternehmen? Wer berät mich? Was kostet diese Beratung? Was kann ich machen, wenn ich nicht mehr «so gut» höre? Wann sollte ich an den Einsatz eines Hilfsmittels denken? Welche Technologien gibt es heute? Was muss ich für ein Hörgerät bezahlen, finanziert eine Versicherung mit?

Dies ist eine Auswahl an Fragen, auf die Sie kompetente Antworten erhalten. Zudem können Sie Ihr Gehör an Ort und Stelle kostenlos und unverbindlich testen lassen.

Zug, Alpenstrasse 15

Hörberatung Born

Mit Andy Knobel, Akustiker

Dienstag, 7. Oktober 2003

von 9.00 bis 10.00 Uhr

anschliessend fakultativer Gehörtest

Teilnahme kostenlos

Anmeldung bis 26. September 2003

# WENN

dann sollten Sie schleunigst einen Termin bei unseren Optikern vereinbaren.

**OPTIK**  
SCHUMPF  
BAGGENSTOS

KONTAKTLINSEN  
BRILLEN

OPTIK  
SCHUMPF & BAGGENSTOS  
BUNDESPLATZ 6  
CH-6301 ZUG

TELEFON 041 711 98 77  
TELEFAX 041 710 16 26  
schumpfundbaggentos@swissonline.ch

## Der Glücksfall für Bücherfreunde

**Bücher  
Balmer**

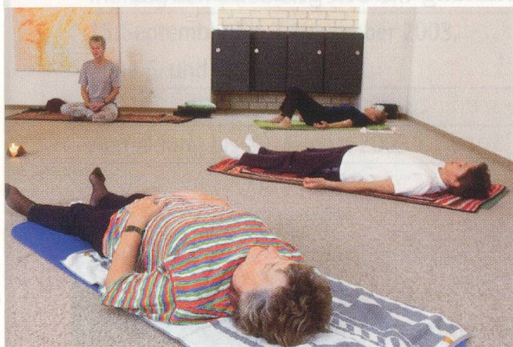
Landsgemeindeplatz  
und Metalli Zug

www.buecher-balmer.ch

## YOGA

### der altbewährte Übungsweg

Gleichgültig, ob wir jung oder bereits älter sind, sogar wenn wir krank oder schwach sind – wir alle können mit der Yogapraxis beginnen. Es ist also nie zu spät, etwas für sein Wohlbefinden zu tun. In meinen Yogastunden geht es nicht darum, seinen Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz, ohne Bewertungen. Jede(r) übt zum persönlichen Gewinn, entsprechend den eigenen Möglichkeiten.



Was gewinnen Sie durch Yoga?

- Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen.
- Zunahme des Atemvolumens.
- Zunahme an Vitalität, Kraft, innerer Ausgeglichenheit und Ruhe.
- Besseres Wohlbefinden und geistige Flexibilität.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Ursula von Matt,  
dipl. Yogalehrerin SYG

Fr. 140.– für 7 Lektionen

Kursnummer: 3.5006.15

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

21. August bis 2. Oktober 2003

Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer: 3.5006.16

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

21. August bis 2. Oktober 2003

Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer: 3.5006.13

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

30. Oktober bis 11. Dezember 2003

Anmeldung bis 24. Oktober 2003

Kursnummer: 3.5006.14

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

30. Oktober bis 11. Dezember 2003

Anmeldung bis 24. Oktober 2003

## Venentraining

Hilfe für schwache Venen

Kursnummer: 3.5115.4

Tag für Tag befördert das Herz rund 8000 Liter Blut durch unseren Körper. Arterien versorgen die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, Venen bilden das Entsorgungssystem. Sie leiten das verbrauchte Blut wieder zum Herzen zurück. Das gelingt gut, solange die Venenklappen funktionieren.

Bei einem Schweregefühl in den Beinen oder geschwollenen Beinen,

bei Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder bereits bestehenden Krampfadern sollten Sie handeln. Dieser Kurs klärt über Venenschwächen auf und Sie lernen spezielle Übungen, um die Venen zu trainieren. Ebenso erhalten Sie Tipps für den Alltag. Am 4. Kursnachmittag sind wir im Freien unterwegs.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle,

Bewegungspädagogin BGB

4 Kursnachmittage; 3-mal 1 Stunde,  
am 4. Nachmittag 2 Stunden

Montag von 15.00 bis 16.00,

4. Nachmittag von 14.00 bis 16.00 Uhr

10. November bis 1. Dezember 2003

Fr. 70.–

Anmeldung bis 24. Oktober 2003

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

## Zilgri – der eigene Weg zur Gesundheit

Informationsveranstaltung

Hinter dem merkwürdigen Wort Zilgri steckt eine kombinierte Haltungs- und Atemtherapie, die sich als wirkungsvolle Selbsthilfemethode zur Linderung von Muskel-, Gelenk- und Nervenbeschwerden erwiesen hat.

**Alcon**<sup>®</sup>  
The Vision Leader

Atem und Bewegung sind Kennzeichen des Lebens. Durch die Zilgrei-Selbstbehandlung wird die Atmung wirksamer, verkrampfte Muskeln werden entspannt, besser durchblutet und daher schmerzfreier. Ebenso können Verspannungen der Wirbelsäulenmuskulatur mit weitreichenden Folgen gelöst werden (Schulter-, Nacken-, Rücken- und Ischiasschmerzen werden günstig beeinflusst).

Sie können sich kostenlos über die Zilgrei-Methode (nach Dr. Hans Greissing und Adriana Zillo) informieren.

Angebotsnummer: 3.5111.1

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3

Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin

Montag von 13.30 bis 14.30 Uhr

17. November 2003

kostenlos

Anmeldung bis 31. Oktober 2003

### Zilgrei – der eigene Weg zur Gesundheit Auffrischkurs

Kursnummer: 3.5102.1

Sie wenden die Selbstbehandlungsmethode Zilgrei bereits an und möchten repetieren und auffrischen. Dieser Kurs bietet Gelegenheit dazu. Wir repetieren die Grundübungen und beschäftigen uns weiter mit folgenden Themenkreisen: Verspannungen im Nacken, Kopfweh, Gelenkbeschwerden (Hände, Füsse, Knie, Hüfte). Auch wenn der Grundkurs länger zurückliegt, zögern Sie nicht, es geht um Ihre Gesundheit und dazu können Sie mit Zilgrei viel beitragen.

Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin

3-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

25. August bis 8. September 2003

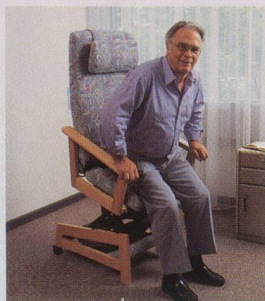
Fr. 60.–

Anmeldung bis 8. August 2003

### Beckenboden-Gymnastik für Frauen, Grundkurs

Kursnummer: 3.5103.18

In diesem Kurs steht neben der theoretischen Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Atmung, Beckenboden und Haltung werden genau instruiert,



## AUFORUM

Senioren- und Betagtenprodukte

Wir führen ein umfassendes Programm an Produkten zur

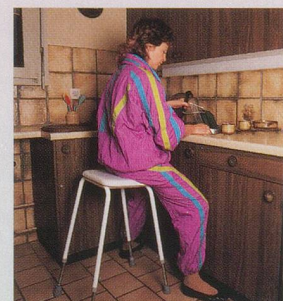
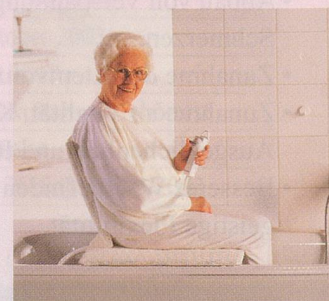
### Förderung der Mobilität und Verbesserung der Pflege zu Hause

Rufen Sie uns an oder schauen Sie bei uns herein. In unserer Ausstellung im **Einkaufszentrum Herti, Zug** können wir Ihnen unsere Produkte zeigen und vorführen.



AUFORUM AG, Einkaufszentrum Herti, 6300 Zug  
 Telefon 041 712 14 14, Fax 041 712 14 64  
 Internet: [www.auforum.ch](http://www.auforum.ch), E-Mail: [zug@auforum.ch](mailto:zug@auforum.ch)

Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 09.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 17.30 Uhr



ebenso gibt es viele praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert für alle Frauen gleich welchen Alters zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von bereits bestehenden Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden, Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle,  
Bewegungspädagogin BGB  
6-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

15. September bis 3. November 2003,  
ohne 6. und 13. Oktober  
Fr. 120.–

Anmeldung bis 29. August 2003

### Beckenboden-Training

Auffrischkurs

Kursnummer: 3.5114.4

Sie haben Grundkenntnisse in der Beckenbodenarbeit und möchten das Gelernte in der Gruppe unter Anleitung weiter vertiefen und wieder Anstösse erhalten, um mit dem eigenen Üben fortzufahren. Wir hinterfragen unser Alltagsverhalten, üben mit der Vorstellungskraft und machen weitere Entspannungs- und Atemübungen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle,  
Bewegungspädagogin BGB

3-mal 50 Minuten

Montag von 15.45 bis 16.35 Uhr

25. August bis 8. September 2003

Fr. 45.–

Anmeldung bis 8. August 2003

### OsteoFit

für Männer und Frauen

Kursnummer 3.6030.2

Dieser Kurs eignet sich besonders für Männer und Frauen mit leichter und mittlerer Osteoporose. Wir streben mehrere Ziele an:

- Verbesserung der Knochendichte durch mechanische Belastung
  - Training von Geschicklichkeit und Reaktion zur Sturzprävention
  - theoretische Kenntnisse zum Thema Knochenauf- bzw. -abbau
  - Folgen des Knochenabbaus und was wir täglich dagegen tun können
  - grössere Beweglichkeit im Alltag
  - Freude an der Bewegung neu entdecken und erhalten
- Regelmässiges, zielgerichtetes Bewegen ist ein Muss für alle Osteoporose-Patienten.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Edith Notter,  
dipl. Gymnastikpädagogin BGB  
7-mal 50 Minuten

Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

20. August bis 1. Oktober 2003

Fr. 105.–

Anmeldung bis 8. August 2003

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

### OsteoFit Fortsetzung für Männer und Frauen Kursnummer 3.6031.2

Dieser Fortsetzungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, «in Bewegung» zu bleiben!

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Edith Notter,  
dipl. Gymnastikpädagogin BGB

8-mal 50 Minuten

Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

22. Oktober bis 10. Dezember 2003

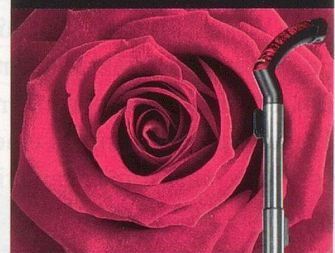
Fr. 120.–

Anmeldung bis 10. Oktober 2003

### 30 Jahre Bütler Haushaltmaschinen

ART.  
by Miele

### Die neue Art des Saugens



«ART. by Miele» – das ist Design und Convenience in einem. Das trendige Gerät mit den maximalen Annehmlichkeiten macht aus der lästigen Pflicht des Staubsaugens einen Lifestyle-Akt.

### H. Bütler AG

Haushaltmaschinen  
Schochenmühle Zug  
Tel. 041 741 85 54  
Fax 041 741 85 70

Modell «Red Roses»