

# Zur Zeit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **12 (2006)**

Heft 24

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Zur Zeit

Die Zeitlupe	38
Veranstaltungen, Treffpunkte	40

# Die Zeitlupe – mehr als nur ein spannendes Magazin

Die Zeitlupe bereitet mit jeder Ausgabe kurzweilige Lesestunden. Sie vermittelt Kultur sowie Unterhaltung – und unterstützt ältere Menschen im Alltag mit nützlichen Tipps. Doch nicht nur das: Sie organisiert auch Anlässe, gibt Bücher heraus und verfügt über ein eigenes Bildarchiv.



## Für Menschen mit Lebenserfahrung

Es gibt Zeitschriften für Junge, für Sportfans, Hobbyköche, Globetrotter und viele andere mehr. Und es gibt die Zeitlupe, das spannende Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung, das von Pro Senectute Schweiz herausgegeben wird. Darin begegnen Sie bekannten und unbekannt Menschen, die etwas zu sagen haben, finden Schicksale und überraschende, aktuelle Schwerpunktthemen, die berühren und motivieren, sowie eine Beratung, die im Alltag wirklich weiterhilft. Auch ein Leserforum, Gesundheitstipps zum Wohlfühlen, Ernährungsratschläge, die schmecken, Spiele und Rätsel, die Spass machen, und speziell organisierte Leserreisen und interessante Veranstaltungen fehlen nicht. Mehr Infos unter: [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

Bestellen Sie eine Gratis-Probennummer unter: **0800 00 1291**

**ZEITLUPE**  
**Informationen**  
 Kraftvoll ins neue Jahr – und kraftvoll ins Alter mit der neuen Zeitlupe zum neuen Jahresbeginn. Im Alter: Aussergewöhnliche Geschichten, Kreativität, Markt, Natur, Quartiere etc.  
 Die Zeitlupe, das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung von Pro Senectute Schweiz, hat eine Auflage von 65'211 Exemplaren und 111'000 Leserinnen und Leser.  
 Die Zeitlupe erscheint 10-mal im Jahr und kostet CHF 10 (eins Einzelnnummer CHF 6.50). Attraktiv sind auch unsere Sonderhefte zum Jubiläum, Produktion und Lesung, zu Jubiläum, Produktion und Lesung, zu Jubiläum, Produktion und Lesung.  
 Kontakt: Frau Gisela Käfer  
 Tel: 07 269 89 33, [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

## Zeitlupe im Teletext

Im Teletext ab Seite 570 auf SF1 finden Interessierte aktuelle Kurzinformationen rund ums Äterwerden, spezielle Angebote und Leserreisen der Zeitlupe sowie News zu Gesundheits- und Ernährungsthemen. Zudem Veranstaltungshinweise kantonaler Pro Senectute Organisationen und viele weitere interessante sowie praktische Dienstleistungen.

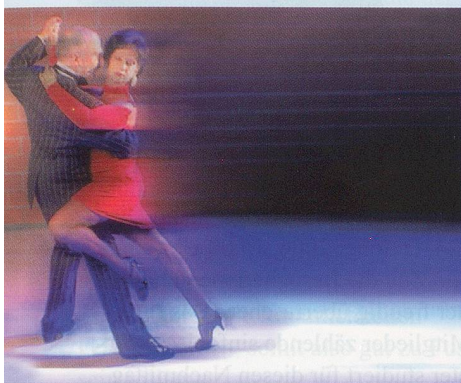


## Die etwas andere Bilddatenbank

Sie suchen Fotos und Illustrationen, mit welchen sich Themen rund ums Äterwerden bebildern lassen? Die Bildlupe, das Fotoarchiv von Zeitlupe und Pro Senectute Schweiz, halten ein professionelles Angebot bereit, das sich vom Üblichen unterscheidet. Die Bilddatenbank wartet mit veröffentlichten und unveröffentlichten Aufnahmen auf, die das Leben der älteren Generation in der Schweiz in all ihren Facetten zeigen. Interessiert? Dann wählen Sie [www.bildlupe.ch](http://www.bildlupe.ch) und lösen mit einem Mausklick Ihr persönliches Passwort.

## Zeitlupe im Fernsehen

Um den Kreis der Lesenden zu erweitern, muss sich die Zeitlupe immer wieder neue Auftritte in anderen Medien einfallen lassen. Seit zwei Jahren laufen jeweils im Herbst drei witzige und augenfällige Werbespots auf SF1 und SF2 mit einem Tango tanzenden Paar, mit aufgestellten Senioren beim Videogame und mit rüstigen Rollerbladern am Ägerisee. Im Radio unterstützt die Zeitlupe die «Musigwälle 531», auf der jeweils die «Musig zum Fäscht» von 9.30 bis 10 Uhr gesponsert wird.



Gratis-Abonnement für EL-Berechtigte

## ZEITLUPE

für alle...

Informationen sind in jedem Lebensalter wichtig. Es darf nicht sein, dass finanzielle Gründe älteren Menschen den Zugang zu Wissen und Unterhaltung verunmöglichen. Deshalb hat der Bundesrat vor Jahren entschieden, dass Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV von den Radio- und TV-Gebühren befreit werden. Dank der grosszügigen Unterstützung der Hatt-Bucher-Stiftung kann auch die Zeitschrift Zeitlupe dieses Angebot aufrechterhalten: Gratis-Informationen für alle – 10-mal pro Jahr!

## Die Zeitschrift für alle

Dank der grosszügigen Unterstützung der Hatt-Bucher-Stiftung, die auf vielfältige Weise im Altersbereich tätig ist, können Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV die Zeitlupe kostenlos beziehen. Dank diesem Gratis-Abonnement erhält die ältere Generation Zugang zu Informationen, die helfen können, Not zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. EL-Bezüger, die sich für ein Gratis-Abo interessieren, melden sich bei der Zeitlupe: 044 283 89 13.

## Benefizgala

Unvergessliche Hits aus fünf Jahrzehnten  
mit dem  
Pepe Lienhard Orchestra

### Forever young

Sonntag, 8. Oktober, 19.30 Uhr, KKL Luzern  
Special Guests: Maja Brunner und Michael von der Heide

## Das waren noch Zeiten...

Leserinnen und Leser der Zeitlupe haben in ihrem reichen Erinnerungsschatz gekramt und über Begebenheiten und Neuerungen berichtet, die sie in ihrer Kindheit und Jugend geprägt haben. Daraus entstanden ist eine kurzweilige und gehaltvolle Lektüre für Jung und Alt, welche die vergangenen Zeiten wieder lebendig werden lässt.

Bestellen unter: (CHF 26.– plus Porto)

**044 283 89 13**

**Das waren noch Zeiten...**  
Leserinnen und Leser der Zeitlupe erinnern sich

ZEITLUPE

## Produktionen für Kunden

Die Zeitlupe verantwortet nicht nur eigene Bücher, Flyer, Programme und Sonderhefte, sie übernimmt auch die Produktion, grafische Gestaltung und redaktionelle Betreuung von Printprodukten einzelner Pro-Senectute-Organisationen. Zurzeit besteht eine enge Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern («Zenit», erscheint 4-mal jährlich), mit Pro Senectute St. Gallen («agenda», 2-mal jährlich), Pro Senectute Bern («Kursprogramm», 2-mal jährlich) und Pro Senectute Regionen Toggenburg und Wil («Regio», 3-mal jährlich).

MIT EURO-PROGRAMM  
RUBRIK & SPOT

3 Jahre können wir die einzige Publikation für Sie gestalten. | Teilnehmend: mindestens 1000 Personen | 1000 bis 100000 Personen | 1000 bis 100000 Personen

**ZENIT**  
PRO SENECTUTE KANTON LUZERN

## Benefizkonzert im KKL

Club sixtysix, der Gönnerverein von Pro Senectute Kanton Luzern, und die Zeitlupe freuen sich, Sie am Sonntag, 8. Oktober, zu einer aussergewöhnlichen musikalischen Benefizgala einzuladen. Das Pepe Lienhard Orchestra lässt im Kultur- und Kongresszentrum Luzern unvergessliche Hits aus fünf Jahrzehnten wieder aufleben. Und die Stargäste Maja Brunner und Michael von der Heide überraschen mit ausgewählten Songs – auch im Duett. Mit Ihrem Besuch und dem Kauf von Konzertkarten kommen Sie in den Genuss einer unvergleichlichen Darbietung und unterstützen gleichzeitig die Aktivitäten von Pro Senectute Kanton Luzern. Die Tickets kosten zwischen 45 und 150 Franken. Mehr Informationen und Voranmeldungen unter: 044 283 89 13

Informationen unter:

**044 283 89 13**

# Veranstaltungen, Treffpunkte

Angebotsnummer: 1.1880.7

## (K)ein Problem mit Ihrer Blase!

Blasenschwäche und was Sie dagegen tun können.

Eine Veranstaltung für Frauen und Männer!

Mit Blasenschwäche sind Sie nicht allein! Für rund 400 000 Erwachsene in der Schweiz ist Inkontinenz ein Thema – unabhängig vom Alter.

An dieser Veranstaltung erfahren Sie von Dr. med. Susanna Harlacher, Oberärztin, Dr. med. Alfred W. Brandenberger, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfliche Klinik, und Dr. med. Markus Zurkirchen, Leitender Arzt Urologie, Wissenswertes zum Thema Blasenschwäche. Alle sind Fachärzte am Zuger Kantonsspital.

### Thema der Veranstaltung

- Was ist Blasenschwäche?
- Welche Formen gibt es?
- Was kann ich tun bei Blasenschwäche?
- Wie kann ich vorbeugen?

Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche. Erfahren Sie, welche Behandlungen und Therapien empfehlenswert sind. Daneben erhalten Sie wichtige Tipps, was Sie selbst unternehmen und wie Sie vorbeugen können. Zum Schluss laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Apéro ein!

Dienstag, 27. Juni 2006, 15.00 Uhr  
Zug, Zuger Kantonsspital,  
Personalrestaurant  
ohne Anmeldung



Angebotsnummer: 1.8544.3

## Konzernachmittag

mit dem Seniorenorchester Luzern

Das 24. Konzertjahr hat für das Seniorenorchester aussergewöhnlich begonnen. Auf Einladung der Pro Senectute Kanton Luzern gestaltete das Orchester im Luzerner Theater erstmals das festliche Neujahrskonzert. Die Nachfrage war so enorm, dass innert weniger Tage alle Eintrittskarten verkauft waren. Bereits vier Tage später wurde das Festkonzert auf der Landschaft, in Triengen, wiederholt. Auch hier fand die Aufführung mit vielen bekannten Melodien ein stark anerkennendes Echo.

Auch bei den Aufführungen im Casino in Zug darf das Orchester auf eine getreue Zuhörerschaft zählen. Mit einem bunten Melodienstrauss möchte das Orchester, das wiederum unter der erfahrenen

Leitung von Josef Meier steht, am Dienstag, 24. Oktober 2006, 15.00 Uhr, im Casino Zug die Besucherinnen und Besucher freudig überraschen. Das rund 60 Mitglieder zählende sinfonische Orchester studiert für diesen Nachmittag immer wieder gern gehörte Musikstücke ein.

Dienstag, 24. Oktober 2006, 15.00 Uhr  
Zug, Casino Zug

Heute schon sind die Zugerinnen und Zuger zu diesem Konzert eingeladen. Der Eintritt ist frei, die Konzertauslagen werden durch die Kollekte und Sponsoren gedeckt. Das aktuelle Programm ist zum gegebenen Zeitpunkt bei Pro Senectute Kanton Zug und im Casino Zug erhältlich oder abrufbar unter [www.seniorenorchesterluzern.ch](http://www.seniorenorchesterluzern.ch).



Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bier  
**Casillo Getränke**  
Abholmarkt · Hauslieferdienst  
Blickensdorf 6340 Baar Telefon 041 · 766 30 66  
Alte Kappelerstrasse 21 Telefax 041 · 766 30 60  
[www.casillo-getraenke.ch](http://www.casillo-getraenke.ch) [info@casillo-getraenke.ch](mailto:info@casillo-getraenke.ch)

**Bavaria Auto AG**  
Ihre BMW und MINI Vertretung



Neuhofstrasse 1  
6341 Baar  
Tel. 041 766 21 66  
[info@bavaria.ch](mailto:info@bavaria.ch)  
[www.bavaria.ch](http://www.bavaria.ch)



Angebotsnummer: 1.1840.15

### Zu Gast bei der Zuger Polizei

Wo und wie arbeitet die Zuger Polizei, wie ist sie strukturiert und welches sind ihre Hauptaufgaben und derzeitigen Schwerpunkte oder Probleme? Welches sind unsere Anliegen an die Polizei? Was können wir im Strassenverkehr für die eigene Sicherheit und für die der anderen tun? Wie verhalten wir uns als Fussgänger richtig? Wir werden die Zuger Polizei kennen lernen und mit einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ins Gespräch kommen. Ein interessanter und informativer Nachmittag wartet auf Sie.

Beachten Sie bitte, dass Sie zirka eine Stunde durch die Räumlichkeiten geführt werden, somit also gut zu Fuss sein sollten.

Zug, Zuger Polizei, An der Aa 4  
Dienstag, 14. November 2006  
von 14.00 bis 16.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos  
Anmeldung bei Pro Senectute  
bis 20. Oktober 2006



**Hauenstein**  
GARTEN-CENTER

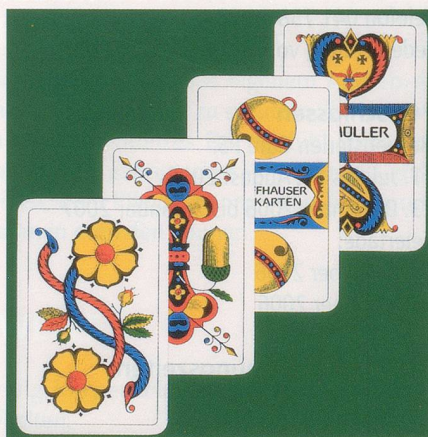
6340 Baar · Im Jöchler/Früebergstrasse  
Mo-Fr 9-12 und 13.30-18.30 Uhr · Sa 9-16 Uhr  
Tel. 041 761 76 88 · www.hauenstein-rafz.ch

Angebotsnummer: 1.2800.1

### Jass-Turnier

Samstag, 18. November 2006

Jassen ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining und macht erst noch viel Spass!

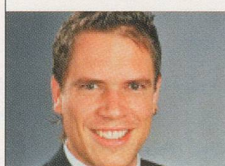


Ort: Baar, Restaurant Landhaus  
erreichbar mit ZVB-Bus Nr. 8  
Haltestelle Landhaus oder Nr. 3  
Haltestelle St. Martin

Zeit: Beginn um 14.00 Uhr

Jassen: Gespielt werden vier Schieberpassen mit zugelostem Partner. Wir spielen einen einfachen Schieber mit Trumpf, Obenabe und Undenufe (alles einfach gezählt) ohne Wiis- und Match-Bonus.

Teilnahmekosten: CHF 20.-  
vor Jassbeginn zu bezahlen



**Andi Isenegger**  
Versicherungsberater  
Telefon 041 729 72 78  
Mobile 078 606 23 13

**Die Mobiliar**  
Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Zug  
Klaus Willimann  
Zeughausgasse 2  
6301 Zug  
Telefon 041 729 72 72  
www.mobizug.ch

### Preise

- Gutschein von Murer Busreisen GmbH für eine Carfahrt am 10./11. Dezember 2006 nach Innsbruck an den traditionellen Christkindlmarkt. Wert: CHF 180.-.
- Gutschein von Weber-Vonesch AG Getränkemarkt, Industriestrasse 47, Zug. Wert: CHF 150.-.
- Gutschein von Pro Senectute Kanton Zug für Jassferien. Wert: CHF 100.-.
- Die Hälfte aller Teilnehmenden erhält eine kleine Gabe.

Unten stehende Anmeldung bitte ausschneiden und bis 10. November 2006 einsenden an:  
Pro Senectute Jass-Turnier  
Arnold Loeliger  
Postfach 320, 6341 Baar

### Anmeldung Pro Senectute Jass-Turnier vom 18. November 2006

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

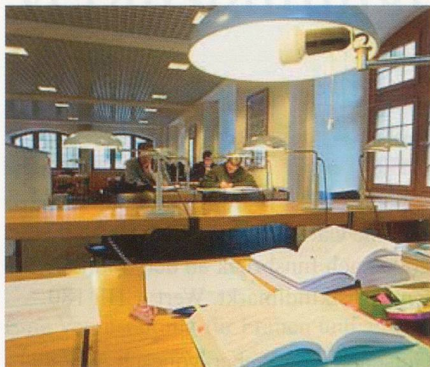
Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



Angebotsnummer: 1.1860.1

### Führung durch die Stadt- und Kantonsbibliothek

Die Stadt- und Kantonsbibliothek Zug ist die allgemeine öffentliche Bibliothek der Stadt Zug sowie die Studien- und Bildungsbibliothek für Stadt und Kanton Zug. Sie stellt einen breiten und aktuellen Bestand an Medien für alle Altersgruppen zur Verfügung. Das Angebot reicht von Büchern und Zeitungen über Kassetten und Videos bis hin zu einer stattlichen Auswahl an CDs, CD-ROMs und DVDs.

Sie unterhält einen Lesesaal mit Nachschlagewerken und Bibliografien und besorgt den interbibliothekarischen Leihverkehr (Fernleihe).

Sie ist die zentrale Dokumentations- und Sammelstelle für das zugersche Schrifttum, die so genannten Tugiensia (Bücher, Kleindruckschriften, Nonbooks, Fotos).

Zug, Stadt- und Kantonsbibliothek,  
St.-Oswalds-Gasse 21

Mit Liliane Pfeffer, Bibliothekarin

Sonntag, 26. November 2006

von 14.00 bis 15.30 Uhr

kostenlos

Anmeldung bei Pro Senectute

bis 10. November 2006

Angebotsnummer: 2.1002.6

### Schachtreff im Café PS

Sie können jeden Freitag\* in unserem Café PS Schach spielen. Sie kommen alleine oder zu zweit, sporadisch oder regelmässig. Seniorinnen und Senioren sind immer anwesend. Bretter und Figuren sind vorhanden.

Zug, Pro Senectute, Café PS

Leitung: Dieter Deecke

Telefon 041 758 24 28

Jeden Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr

### \*Geschlossen

- Betriebsferien Café PS:  
17. Juli bis 15. August 2006  
23. Dezember 2006 bis 2. Januar 2007
- Feiertage:  
1. November 2006  
8. Dezember 2006

### Reduzierte Öffnungszeiten

Herbstferien zwischen  
9. und 20. Oktober 2006



Angebotsnummer: 2.1001

### Gemeinsames Mittagessen

Im Zugorama Zug

Wir sind im Personalrestaurant der V-Zug Gäste und geniessen dort in geselliger Runde die exzellente und vielseitige Küche, die auch vegetarische Menüs beinhaltet. Wir laden auch Sie freundlich zur Teilnahme ein.

Die Preise entnehmen Sie den aktuellen Menükarten.

Zug, Zugorama V-Zug, Baarerstrasse 124

Jeweils dienstags ab 11.15 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Leitung: Jolanda Nigg

4. Juli 2006

8. und 22. August 2006

5. und 19. September 2006

3., 17. und 31. Oktober 2006

14. und 28. November 2006

5. und 19. Dezember 2006

Das Original.



Hüsler Nest Center Zug

Baarerstrasse 53/55

6300 Zug Tel. 041 710 88 50 Fax. 041 710 88 63

*für natürlichen und gesunden*

*Schlaf in störungsfreier*

*Umgebung*

Sony Center  
Home

Elsener AG - Baarerstrasse 19 - 6304 Zug  
Tel. 0900 20 15 20 (CHF 2.-/Min.) - www.sony4you.ch

Alles von Sony und Alles für Sony

# SCHUTZ BEI HITZEWELLE

## HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein. Am meisten gefährdet sind ältere und pflegebedürftige Personen.

### EMPFEHLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE, PFLEGEPERSONAL, ÄRZTE UND ÄRZTINNEN ZUR BETREUUNG VON ÄLTEREN UND PFLEGEBEDÜRFTIGEN MENSCHEN ZU HAUSE ODER IN HEIMEN UND SPITÄLERN

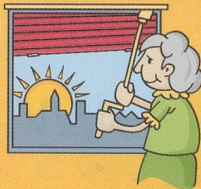
Betagte und pflegebedürftige Menschen sind oft aus eigenem Antrieb nicht in der Lage oder sie spüren die Notwendigkeit nicht, sich gegen hohe Temperaturen zu schützen. Sie haben eine schlechtere Wärmeregulation, sie schwitzen weniger und besitzen ein vermindertes Durstgefühl. Dies macht sie anfällig für Hitzestress. Die Hitzewelle des Sommers 2003 hat deutlich gezeigt, dass ihr Leben in Gefahr sein kann.

Dieses Risiko muss den Angehörigen, dem Pflegepersonal, den Ärzten und den Ärztinnen bewusst sein, damit sie rechtzeitig planen und Massnahmen ergreifen können.

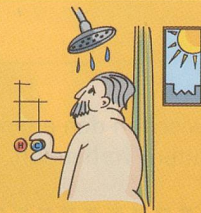
### WÄHREND DER HITZEWELLE



- > **Wenig körperliche Aktivität**, ältere Menschen sollten sich nicht im Freien aufhalten.
- > **Keine einschnürende Kleidung**: lose, helle und dünne Kleider wählen, mit Vorteil aus Baumwolle.



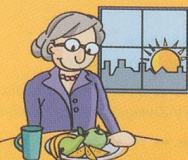
- > **Haus bzw. Räume möglichst kühl halten**: tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden oder Vorhänge schliessen, nachts Fenster öffnen und für Luftzirkulation sorgen. Darauf achten, dass im Aufenthaltsbereich kein Durchzug entsteht. Raumtemperatur überwachen, ev. Ventilator aufstellen. Im Bedarfsfall gefährdete Personen an einen kühleren Ort oder auf ein kühleres Stockwerk verlegen.



- > **Körpertemperatur überwachen**.
- > **Körper abkühlen**: zu kühlen Duschen oder Bädern auffordern. Falls dies nicht möglich ist, ganzen Körper mit feuchtem Tuch erfrischen. Kalte Tücher auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder verschaffen Linderung und senken die Körpertemperatur.



- > **Genügend Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 1.5 l/Tag) während Hitzewellen ist essentiell: Regelmässige Flüssigkeitsaufnahme planen und überwachen, zu regelmässigem Trinken animieren, auch wenn kein Durstgefühl vorhanden ist. Auf besondere Vorlieben der Betroffenen eingehen. Aber: Keine alkoholischen, koffeinhaltigen oder stark gezuckerten Getränke.



- > **Kalte, erfrischende Speisen** mit möglichst hohem Wassergehalt: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte.
- > **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank** aufbewahren.