

# Mirjam Gieger übernimmt die neue Fachstelle bei Pro Senectute Zug

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **16 (2010)**

Heft 31

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-791219>

## **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.



# Mirjam Gieger übernimmt die neue Fachstelle bei Pro Senectute Zug

**Der Auftrag kommt von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug. Sie finanziert die neue Fachstelle «Gesundheitsförderung und Prävention» auch. Und Pro Senectute setzt es um. Mirjam Gieger ist die neue Leiterin.**

Gesundheitsförderung und Prävention sind schon seit Langem ein Anliegen von Pro Senectute. Alle Kursangebote dienen dem Zweck, soziale Kontakte zu fördern und zu ermöglichen sowie Bewegung in vielfältigster Form und Kurse zur Ernährung anzubieten. Die neu geschaffene Fachstelle unter der Leitung von Mirjam Gieger hat im Auftrag des Kantons Zug die Aufgabe, ein Angebot für die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter für die Gemeinden des Kantons Zug zu schaffen. Dabei sollen die bereits realisierten Projekte «Gesund altern in ...» in den Gemeinden Walchwil, Cham und Risch weitergeführt und die Erfahrungen daraus im neuen Konzept GAZ («Gesund altern im Kanton Zug») integriert werden.

## Selbstständigkeit erhalten

Mit rechtzeitiger Gesundheitsförderung und Prävention sollen Menschen ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter behalten. Durch Beeinflussung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, der Erfassung von medizinischen Risikofaktoren und durch gezielte Anreize, weiterhin am kulturellen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, soll Pflegebedürftigkeit verhindert oder wesentlich verzögert werden. Wer sich regelmässig bewegt, sich vollwertig ernährt und gut eingebunden ist in soziale Netzwerke sowie Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen durchführt, hat gute Chancen weitgehende psychische Stabilität, Mobilität, Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.



## Lebensstil anpassen

Veranstaltungen und Beratungen zu den erwähnten Themen sollen helfen, den eigenen Lebensstil anzupassen. Die Veranstaltungen bieten dabei auch immer Gelegenheit andere zu treffen, sich auszutauschen und vielleicht jemanden zu finden, mit dem man die eine oder andere Aktivität zur Gesundheitsförderung zusammen machen kann.

## Gemeinden entscheiden

Die Gemeindebehörden entscheiden, ob sie dieses Angebot ihren Bürgerinnen und Bürgern «65+» anbieten wollen. Pro Senectute Kanton Zug hofft, dass möglichst viele Menschen die attraktiven Angebote, welche von den Gemeinden und dem Kanton Zug finanziert werden, nutzen und somit einen entscheidenden Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und Selbstständigkeit beitragen.

## Die neue Leiterin

Name: Mirjam Gieger

Geboren: 1959

Wohnhaft: seit 18 Jahren in Walchwil, aufgewachsen im Zürcher Oberland

Zivilstand: verheiratet, zwei Söhne

Ausbildung: Kantonsschule Wetzikon; Ausbildung zur Pflegefachfrau HF in Zürich; Grundstudium Soziologie und Psychologie an der Universität Zürich; Ausbildung zur Berufsbildnerin Pflege in Aarau; Ausbildung zur dipl. Vitaltrainerin in Zug

Berufliche Tätigkeiten: Medizinische Klinik Universitätsspital Zürich; Berufsbildnerin Kantonsspital Aarau, Stadtärztlicher Dienst in Zürich, Kantonsspital Zug; Freiberufliche Kursleitungen, Beratungen und Coaching in Bewegung, Ernährung, Entspannung in der 2. Lebenshälfte

Tätigkeit bei Pro Senectute Kanton Zug: Projektleitung Gesundheitsförderung und Prävention

Pro Senectute Kanton Zug  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Tugenerstrasse 21, CH-7000 Zug  
Telefon 041 311 43 43  
Fax 041 311 43 44