



# Horizonte

Das Magazin von Pro Senectute Kanton Zug 1. Halbjahr 2017

## Schwerpunktthema

### Die Sinne im Alter

Besser hören, sehen  
und leben  
ab Seite 6

### Kursangebot 1. Halbjahr 2017

Für alle ab 60 Jahren  
ab Seite 21

**Kanton Zug**

[zg.pro-senectute.ch](http://zg.pro-senectute.ch)

Alle News auf  [www.ekz-zugerland.ch](http://www.ekz-zugerland.ch)

# treffpunkt

made in



Ihr Einkaufscenter in Steinhausen



MIGROS und 47 weitere Geschäfte.

## Die Erinnerungen bleiben

### Auch wenn unsere Sinne schwächer werden

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bevor ich als Geschäftsleiterin zu Pro Senectute kam, leitete ich während einigen Jahre eine Institution für blinde und sehbehinderte Menschen. Zu Beginn meiner Tätigkeit empfand ich grosses Mitleid mit den sinnesgeschädigten Menschen. Für mich war es eine schreckliche Vorstellung, mit einer solchen Beeinträchtigung leben zu müssen. Nach und nach lernte ich dann die einzelnen Menschen mit ihren Schicksalen besser kennen und begriff, dass sie über eine viel höhere Lebensqualität verfügten als ich annehme und oft sogar über eine bessere als viele Sehende. Der Körper verfügt über die wunderbare Eigenschaft, dass er Mankos ausgleichen und kompensieren kann. Das feine Gespür, das gute Gehör und der ausgeprägte Tastsinn überraschten mich bei Sehbehinderten immer wieder von Neuem.

ersten Tanz mit unserer grossen Liebe hoch. Aber auch negative Erlebnisse sind in unserem Gehirn verankert. Eine ältere Frau erzählte mir einmal, dass sie der Geruch eines Cheminée-feuers sofort an das schrecklichste Ereignis ihrer Kindheit erinnere, nämlich als ihre Familie Hals über Kopf aus dem brennenden Bauernhaus flüchten musste.

Im Alter stehen uns die Sinnesorgane zwar nicht mehr in ihrer vollen Funktion zur Verfügung, sie haben aber mitgeholfen, viele Ereignisse tief in uns zu speichern. Wenn ich ein Bild eines Säugling sehe, wird die Zeit mit meinen eigenen Kindern lebendig. In einem solchen Moment kommt es mir vor, als rieche und spüre ich sie wieder. Diese Erinnerungen kann uns niemand nehmen – auch dann nicht, wenn unsere Sinne nicht mehr das Gleiche wie in jungen Jahren leisten.

Der Mensch hat fünf Sinnesorgane: Haut, Auge, Ohr, Nase und Mund. Im Laufe unseres Lebens haben wir viele bleibende Eindrücke über sie aufgenommen. Wenn wir etwas Bestimmtes riechen, beispielsweise Zimt, dann erinnert uns das vielleicht an die Zeit als wir mit unserer Grossmutter Apfelkuchlein gebacken haben. Hören wir eine bestimmte Melodie im Radio, kommen die Erinnerungen an den

Ich möchte den Abbau, dem unsere Sinnesorgane mit dem Alter unterworfen sind, ganz und gar nicht beschönigen. Für die Betroffenen ist es oft hart, mit den Einschränkungen leben zu müssen. Zum Glück stehen uns viele technische Hilfsmittel, die das Leben etwas erleichtern können, zur Verfügung. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie wertvolle Hinweise,



wie Sie dem natürlichen Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen können.

Verlockend und vielseitig präsentiert sich auch das neue Kursprogramm für das erste Halbjahr 2017. Hier finden sicher auch Sie etwas, das Sie anspricht. Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und viel Freude bei der Lektüre.

Gabriele Plüss  
Geschäftsführerin  
Pro Senectute Kanton Zug

Publireportage

## Hören und Verstehen leicht gemacht

Ein kleiner Buchstabe kann grosse Wirkung haben – nämlich dann, wenn man bestimmte Laute nicht mehr richtig hört und dadurch Worte wie Blätter, Wetter oder netter wechselt. „Wer schlecht hört, dem fällt auch das Verstehen schwer – und das kann für Betroffene auf Dauer anstrengend sein“, sagt Niels Marx, Hörgeräteakustik-Meister, der die Neuroth-Hörcenter in Baar und Unterägeri leitet. Hörgeräte von heute sind so gut wie unsichtbare Wunderwerke der Technik. „Die Hörgeräte-Weltneuheit, Opn™ unterstützt die natürliche Fähigkeit des Gehirns, selektiv zu hören – also Stimmen in lauter Umgebung besser zu verstehen. Der Höraufwand ist dadurch um ein Vielfaches geringer“, sagt Niels Marx.

### Jetzt aktiv werden!

Studien zeigen, dass sich Hörgeräte auch positiv auf die geistige Fitness auswirken. Das bedeutet: mehr Ausdauer für Ihr Gehör – und mehr Lebensfreude bis ins hohe Alter. Testen Sie deshalb die neueste Hörgeräte Technologie.

1. **Kostenlosen Hörtest machen**
2. **Hörgeräte-Weltneuheit testen**
3. **Besser verstehen und das Leben wieder hören**

Lassen Sie sich von den erfahrenen Hörgeräteakustikern in einem Neuroth-Hörcenter beraten oder informieren Sie sich online unter: [www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)

### Neuroth-Hörcenter:

Baar · Bahnhofstrasse 13  
Tel 041 761 70 00

Unterägeri · Zugerstrasse 21  
Tel 041 750 17 31

Zug · Alpenstrasse 15  
Tel 041 729 70 80

Cham · Zugerstrasse 15  
Tel 041 780 07 28

Partner von:



BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

 NEUROTH



## Hauenstein in Baar

Ihr Spezialist für Innen-, Balkon- und Terrassen-Begrünungen



BAUMSCHULEN · GARTEN-CENTER  
Im Jöchler 1 (Früebergstrasse)  
6340 Baar 

Tel. 041 761 76 88



## variantikum

wohnen und schenken

baarerstr. 23, zug, [www.variantikum.ch](http://www.variantikum.ch)

# Inhaltsverzeichnis

## Schwerpunktthema Die Sinne im Alter

**Das Tor zur Welt offenhalten** 6  
Hören, Sehen, Riechen, Schmecken oder Fühlen: Mit dem Alter verändern sich die Sinne

**Ein Hörgerät?** 8  
**Das brauche ich nicht!**  
Wenn Laute immer leiser werden

**Hörgerät: Je früher desto besser** 10  
Im Gespräch mit einem Hörgeräteakustiker

**Besser sehen. Besser leben.** 12  
Mit Sehverlust muss man sich nicht abfinden.

**Damit das Essen schmeckt** 16  
Und dennoch gesund und ausgewogen ist.

**Information und Beratung** 18

**Kursprogramm** 21  
2. Halbjahr 2016

## Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zug

**Teilnahmebedingungen** 67  
Bildungs- und Sportkurse

**Dienstleistungen** 68  
Hilfen zu Hause  
Sturzberatung  
Beratung in Altersfragen  
Vorsorgedossier Docupass  
Generationen im Klassenzimmer

**Kontaktplattform** 73

**Kontakt & Anfahrtsplan** 74

## Impressum

Nummer 45 / 24. Jahrgang

### Redaktion

Eliane Birchmeier (Leitung)  
Gabriele Plüss (Text)  
Gabriela Kossak (Bildung)  
Barbara Strub (Sport)

### Bilder

Pro Senectute Schweiz

### Inserate

Walter Stutz (Akquisition)  
Marie-Therese Sieber (Administration)

### Versand

30. November 2016

Die Zeitschrift wird gratis abgegeben.  
Das nächste HORIZONTE erscheint Mitte Juni 2017.

### Redaktionsschluss

1. Mai 2017

### Herausgeberin

Pro Senectute Kanton Zug

### Druck

Heller Druck AG, Cham

### Hauptsponsorin

 **Zuger Kantonalbank**

Besten Dank unseren Sponsoren, die das HORIZONTE und die Bildungsangebote unterstützen:

**Cilag GmbH International**  
**Starr International Foundation**

# Kursprogramm

## Kultur & Gesellschaft

**Alltag, Rat & Tat**  
Generationentango 22  
Was Generationen verbindet 22  
Zeit im Alter 23  
Kunsthautführung 23  
Treffpunkt Buch 23  
Selbstverteidigung 24  
Freude am Schreiben 24  
Schachkurs 24  
Drei Gänge im Wald 24  
Steuererklärung 25  
Make-up für die reife Haut 25  
Astrologie 26  
Tarot 26

**Treffs** 26

**Mobilität**  
Mobil im Alter 27  
SBB-Tickets online 27

**Orientierung in der Natur**  
Karten lesen 28  
Sternenhimmel 28  
Waldkunde 28

**Altersvorsorge**  
Patientenverfügung 29  
Pensionierungs-Seminar 29

**Geschichte und Musik**  
Zeit der Reformation 30  
Die grossen Denker 30  
Im Namen der Religion 31  
Religion und Gender 31  
Revolutionsjahr 1917 31  
Kampf um die AHV 32  
Saumweg 32  
Kirchenmusik 32  
Musikgeschichte 33

**Ferne Länder**  
Namibia 34  
Königreich Bhutan 34  
Georgien mit Swanetien 34  
Bulgarien & Byzanz 34  
Antarktis 35

**Gestalten**  
Atelier Malen und Zeichnen 35  
Porträtieren 35

## Musik & Tanz

Kammermusikensemble 37  
Blockflötengruppe 37  
  
Line Dance 39  
Everdance 39  
Senioren Tanz Zug 39  
Internationale Tänze 39

## Sprachen

**Wöchentliche Sprachgruppen**  
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch 40

**Anfänger und Fortgeschrittene**  
Neue Kurse 41  
Englisch Plus 41  
Italienisch Plus 41

**Intensivkurse + Sprachreise**  
Italienisch, Englisch 42

## Computer & Internet

**PC-Kurse**  
Infoveranstaltung 44  
PC Anfängerkurs Windows 44  
PC Aufbaukurs Windows 44  
Word-Einführungskurs 45  
Umsteigen auf Windows 10 45  
IT-Sicherheit 45  
Ordnung mit Windows 45  
Privatstunden PC und Mac 46  
Internet und E-Mail 46  
Facebook 46  
Bildbearbeitung 46  
Fotobuch erstellen 46  
Eigene Website 47  
OLX (Ricardo) 47  
Android Phone/Tablet 47  
Mac, iPhone, iPad 48

## Gesundheit

**Moderate Bewegungen**  
Gut hören und verstehen 50  
Besser sehen 50  
Hausapotheke 51  
Dalcroze-Rhythmik 51  
Gedächtnistraining 52  
Gedächtnis und Bewegen 52

**Wohlbefinden**  
Gesunder Schlaf 53  
Autogenes Training 53

## Unterwegs

Wanderwoche Engadin 55  
Wandergruppen 55

## Bewegung & Sport

**Aqua**  
Schwimmkurs 56  
Aquafitness 57

**Indoor**  
Fit/Gym 58  
Personal Training 59  
Corso Ginnastica Dolce 59  
Pilates 60  
Tai-Chi/Chi-Gong 60  
Rebounding plus 60  
Yoga & Meditation 61  
Yoga 61  
Krafttraining 62  
Rückentraining 62  
Curling Plauschnachmittag 62

**Outdoor**  
Segeln 63  
Rudern 63  
See-Kajak 63  
Nordic Walking 64  
Smovey Walking 64  
Pétanque 64  
Velo Halbtagestouren 65  
Velo Tagestour 65

# Das Tor zur Welt offenhalten

## Unsere Sinne im Alter

**Ob Hören, Sehen, Riechen, Schmecken oder Fühlen: Mit dem Älterwerden verändern sich die Sinneswahrnehmungen. Wer diese Veränderungen einfach ignoriert, ist schlecht beraten und läuft Gefahr sich mehr und mehr zurückzuziehen. Das wirkt sich nicht nur auf die eigene Lebensqualität negativ aus, sondern schadet auch der Gesundheit.**



Nach dem geselligen Zusammensein mit ihren Kolleginnen hat sich die 69-jährige Theres M. Gedanken gemacht, ob sie noch gut hört. Wieder einmal hatte sie Mühe, den Gesprächen zu folgen und war sich nicht sicher, ob ihre Antworten immer zu den Fragen passten. Peter G., 81, kämpft mit seinen Augen. Am Computer muss er die Anzeige immer grösser einstellen, damit er die Texte lesen kann. Früher hat der 73-jährige Franz S. mit grossem Appetit gegessen. Jetzt kommt ihm das Essen oftmals fad vor und ohne kräftiges Nachsalzen schmeckt es ihm nicht mehr.

Ob Hören, Sehen, Riechen, Schmecken oder Fühlen: Die fünf Sinne werden mit zunehmendem Alter schwächer. Von diesen Alterungsprozessen ist jeder ältere Mensch mehr oder weniger ausgeprägt betroffen. Krankheiten, Verschleisserscheinungen, Le-

bensbedingungen und die persönliche Lebensführung haben einen grossen Einfluss auf den Alterungsprozess der Sinnesorgane. Jeder Mensch altert individuell, und es gibt kein allgemeingültiges Verlaufsmuster. Die einen hören schon mit 65 Jahren schlecht, bei anderen machen sich erst im hohen Alter Einschränkungen der Sinneswahrnehmung bemerkbar.

Aber was überhaupt sind Sinne? Sie dienen der Wahrnehmung und machen Eindrücke und Reize aus der Umwelt in Form von Bildern, Geräuschen, Gerüchen und Empfindungen zugänglich. Oder in den Worten des römischen Philosophen Seneca: «Nichts ist in der Seele, als was nicht durch die Sinne dahin eingetreten ist.» Ob Augen, Ohren, Haut, Mund oder Nase, die Sinnesorgane funktionieren nach dem gleichen Prinzip: Spezielle Sinneszellen und Rezepto-

ren empfangen die Informationen aus der Umwelt, wandeln sie in bioelektrische Signale um und leiten sie an die zentralen Verarbeitungsstellen im Gehirn weiter. Hier werden die Signale zu Sinneseindrücken und -wahrnehmungen zusammengesetzt. Während Auge, Ohr und Haut physikalische beziehungsweise mechanische Reize aufnehmen, nutzen Zunge und Nase chemische Prozesse und die Kombinationen zahlreicher Rezeptoren, um sich in der Vielfalt an Duftmolekülen und Schmeckstoffen zurechtzufinden.

### Einfluss auf die Lebensqualität

Unsere Sinne sind das Tor zur Welt: Wie wir sehen, hören, riechen, tasten, fühlen und schmecken wirkt sich auf unsere Lebensqualität aus. Sinneswahrnehmungen erweitern unseren Horizont und inspirieren uns mit Gefühlen, Gedanken und neuen Ideen. Umso einschneidender ist es, wenn einzelne oder mehrere Sinne nachlassen und die bis anhin so vertraute Sicht auf die Welt Risse erhält.

Wie noch keine Generation zuvor stehen ältere Menschen heute vor der anspruchsvollen Aufgabe, einen immer länger werdenden Lebensabschnitt mit Verlust erleben und Abbauprozessen lebenswert zu gestalten und zu empfinden. Dazu braucht es Eigenverantwortung und die Sorge um sich selbst. Was bei Herz-Kreislaufproblemen selbstverständlich ist, nämlich die Abklärung und Behandlung, sieht bei Sinnesorganen und speziell beim Gehör oft ganz anders aus. Gemäss einer aktuellen Schweizer Studie trägt nicht einmal die Hälfte aller von einer Hörminderung Betroffenen ein Hörgerät, obwohl belegt ist, dass bereits leichte Hörschädigungen Einbussen auf Lebensqualität und Gesundheit haben. «Wenn das

Hör- oder Sehvermögen nachlassen, ist es wichtig, frühzeitig zu handeln und effektive Massnahmen dagegen zu ergreifen», betont Mirjam Gieger, Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung bei Pro Senectute Kanton Zug. «Gut hören und sehen wirken sich auf die Lebensqualität direkt aus und tragen insgesamt zur Gesundheit im Alter bei.» Rechtzeitig reagiert hat auch die eingangs erwähnte Theres M. Sie hat einen Hörtest gemacht und trägt seit kurzem ein Hörgerät. Ungute Gefühle in Gesprächssituationen gehören für die lebhaft Seniorin der Vergangenheit an: «Ich kann mich an Gesprächen wieder beteiligen, ohne Angst zu haben, etwas falsch verstanden oder gar nicht gehört zu haben.»

### Den Sinnen Sorge geben

Auf die Frage, wie man seine Sinnesorgane über regelmässige Routinechecks hinaus erhalten kann, antwortet Mirjam Gieger: «Was für die Gesundheitsförderung gilt, trifft auch für die Sinnesorgane zu. Wer seine Sinne bewusst benutzt, trainiert die Fähigkeit wahrzunehmen und im Gehirn Eindrücke und Zuordnungen aktiv zu halten.» Im Alltag den Sinnen immer wieder Raum zu geben, dafür plädiert die Präventionsfachfrau. «Bei einem Spaziergang dem Vogelgezwitscher und dem Plätschern eines Baches zu lauschen, die Augen ins dichte Grün eintauchen zu lassen, die frische Waldluft bewusst einzuatmen und über die raue Rinde eines Baumes zu streichen, das alles schärft die Sinne.» Was es zum Schutz der Sinne darüber hinaus brauche, seien regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Kontrollen beim Haus- und Augenarzt. ●

### Die fünf Sinnesorgane Veränderungen im Alter

**Mit zunehmendem Alter bauen die Sinnesorgane allmählich ab. Nicht nur die Sehkraft und das Hörvermögen gehen zurück, auch das Riechen und Schmecken sowie der Tastsinn verändern sich.**



**Sehen:** Mit zunehmendem Lebensalter nehmen die Sehschärfe und die Lichtempfindlichkeit des Auges ab, häufig ist auch das Gesichtsfeld eingeengt und die Hell-Dunkel-Anpassung geht zurück.



**Hören:** Die Verminderung des Hörvermögens scheint eine fast unvermeidbare Konsequenz des Alterns zu sein. Typisch ist, dass hohe Töne mit zunehmendem Alter immer schlechter zu hören sind.



**Riechen:** Rund 75 Prozent der über 80-Jährigen weisen eine Riechstörung auf. Neben normalen Alterungsprozessen können Verletzungen, Infektionen, Medikamente und Schadstoffe das Riechepithel schädigen.



**Schmecken:** Während Süsses auch im Alter gut wahrgenommen wird, nehmen die Geschmacksqualitäten sauer, salzig, bitter und umami stärker ab. Das mag ein Grund sein, weshalb ältere Menschen süsse Speisen bevorzugen.



**Fühlen:** Der Tastsinn lässt im Alter nach und ist nicht mehr so empfindlich. Versuche einer Bochumer Forschungsgruppe zeigen allerdings, dass sich die Tastfähigkeit mittels eines passiven Gehirntrainings stark verbessern lässt.



### Schweizerische Alzheimervereinigung Zug

Sind Sie betroffen, haben Sie Fragen?

Anlauf- und Beratungsstelle: Frau Annemarie Baggenstos  
Tel. 041 760 05 60 - E-Mail: [info.zug@alz.ch](mailto:info.zug@alz.ch)

# Ein Hörgerät? Das brauche ich nicht!

## Wenn Laute immer leiser werden

**Der Hörverlust beginnt oft schleichend, und die ersten Anzeichen werden von den meisten Betroffenen lange nicht ernst genommen. Dabei gibt es gute Gründe, früh zu handeln. Wer schlecht hört, läuft Gefahr sich zurückzuziehen, seine geistigen Fähigkeiten einzubüssen und an Lebensqualität zu verlieren.**

Mit Hörproblemen ist man in guter Gesellschaft: Denn jeder Dritte in der Schweiz über 65 Jahren ist schwerhö-



rig. Dabei tritt Schwerhörigkeit nicht plötzlich auf, erste Anzeichen zeigen sich oft schon viel früher, zwischen 40 und 50. Hohe Lärmbelastungen und eine altersbedingte Abnutzung sind die häufigsten Ursachen. Aber auch Krankheiten, Unfälle und Verletzungen können sich auf das Gehör auswirken.

### Wenn Zuhören anstrengend wird

In einem Gespräch muss immer wieder nachgefragt werden, die anderen sprechen vermeintlich undeutlich, die Radio- und Fernsehgeräte sind auf

laut gestellt oder das Telefon- oder Haustürklingeln wird nicht mehr gehört. All das sind typische Anzeichen einer Hörminderung. Die Haarzellen im Innenohr sind beschädigt und können den Schall nicht mehr in Nervenimpulse für die Verarbeitung im Gehirn umwandeln. Menschen mit einer Hörminderung hören nicht einfach leiser. Sie empfangen Gespräche und Umgebungslaute als ein Gewirr an Geräuschen, das sie nicht mehr entwirren können. In einer lärmigen Umgebung wird Sprache nur noch undeutlich verstanden, und Gespräche werden zu einer äusserst anstrengenden Angelegenheit. Abhilfe schaffen kann in dieser Situation ein



Hörgerät. Allerdings zeigen Zahlen, dass Betroffene bis zu zehn Jahre zuwarten, bevor sie Hilfe suchen. Das ist nicht unproblematisch. «Ein nicht behandelter Hörverlust führt zu schlechteren Gedächtnisleistungen», warnt Dorothe Veraguth, Leitende

«Studien zeigen, dass mit einem Hörgerät deutlich geringere soziale und emotionale Beeinträchtigungen festgestellt werden.»

Ärztin Audiologie an der ORL-Klinik des Universitätsspital Zürich. Ein Hörverlust könne aber auch Einfluss auf das seelische Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Teilnahme am sozialen Leben haben und zu Rückzug und Isolation führen. «Verschiedene Studien zeigen, dass mit einer Hörgeräteversorgung signifikant geringere soziale und emotionale Beeinträchtigungen festgestellt werden», betont die Fachärztin.

### Stigma Hörgerät?

Die Nachteile sind erheblich und trotzdem verzichtet weit über die Hälfte aller Betroffener auf ein Hörgerät. Vielfach ist es die subjektive Wahrnehmung, noch ausreichend zu hören oder unter keiner schwerwie-



genden Hörminderung zu leiden. Ganz offensichtlich haftet dem Hörgerät, im Gegensatz zu einer Brille, immer noch ein gewisses Stigma an.

Völlig unbegründet, wie die jüngste EuroTrak-Studie der Schweizer Hörgerätehersteller zeigt: Die grosse Mehrheit der befragten Hörgeräteträger gibt an, dass sie nie oder selten Zielscheibe von Gespött oder Ausgrenzung ist. Eher das Gegenteil trifft zu: Rund ein Fünftel der Befragten ohne Hörgerät fühlt sich gelegentlich gehänselt oder ausgegrenzt. Wer ein Hörgerät trägt, ist gemäss der erwähnten Studie höchst zufrieden damit. Für rund ein Viertel aller Betroffenen funktioniert es sogar besser als erwartet. Aber dennoch gibt es auch rund 20 Prozent, die mit der Funk-

tionsweise ihres Geräts unzufrieden sind. Für den Sprecher des Verbands der Hörgeräteehersteller ist das aber noch längst kein Grund, gleich aufzu-

«Ein Hörgerät ist ein sehr individuelles Produkt und braucht Eingewöhnungszeit»

geben: «Ein Hörgerät ist ein sehr individuelles Produkt und es braucht Eingewöhnungszeit.» Probleme mit dem Hörgerät würden sich auch dadurch ergeben, dass viele Betroffene erst



spät reagieren und das wiederhergestellte Hören zu Beginn ungewohnt sei. «Das Gehirn muss sich erst wieder an das richtige Hören gewöhnen».

Gleichzeitig habe die Hörgeräte-Technologie in den letzten Jahren eine rasante Entwicklung durchgemacht: «Die Geräte sind heute so ausgefeilt, dass sie wissen, was das Gehör braucht. Sie passen sich automatisch auf unterschiedliche Hörsituationen und Umgebungen an.»



### AHV Pauschalbeiträge an Hörgeräte

Die AHV vergütet Anspruchsberechtigten einen Beitrag von 1260 und die IV 1650 Franken. Wer vor der Pensionierung ein Hörgerät benötigt, kommt also in den Genuss einer höheren Pauschale. Die Geräte müssen vom Bundesamt für Sozialversicherungen anerkannt und durch Fachpersonen abgegeben werden. Den Anspruchsberechtigten ist freigestellt, ob sie das Hörgerät in der Schweiz oder im Ausland beziehen. Weitere Informationen: [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Merkblätter > Hörgeräte AHV/IV.

### Gehör schützen und Risiken vermeiden

Die Ursachen für eine Hörminderung sind vielfältig und nicht immer beeinflussbar. Diese Tipps helfen, die Hörfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten:

- Verzicht auf Wattestäbchen.
- Vermeiden Sie grosse Lärmbelastungen Zuhause, in der Freizeit oder am Arbeitsplatz.
- Verwenden Sie an Konzerten Ohrstöpsel.
- Seien Sie vorsichtig bei In-Ohr-Kopfhörern und drehen Sie nie bis zum Anschlag auf.
- Tragen Sie einen guten Gehörschutz, wenn Sie mit lauten Geräten und Maschinen wie etwa einer Bohrmaschine hantieren.
- Sorgen Sie für ausreichende Ruhe- und Erholungsphasen für Ihr Gehör.

### Winter und Sommer -

erleben Sie auf Turren **Natur - Ruhe - Zeit!**



**LUNGERN  
TURREN**  
SCHÖNBÜEL  
LTB Lungern-Turren-Bahn AG  
[www.turren.ch](http://www.turren.ch)



# Hörgerät: Je früher, desto besser

## Im Gespräch mit einem Hörgeräteakustiker

**Zu Fabian Heeg kommen Menschen jeden Alters. Er ist Hörgeräteakustiker bei Neuroth Zug und lebt seinen Beruf mit Leidenschaft. Das bekam auch seine Oma zu spüren, der er mit etwas Charme zu einem Hörgerät verholfen hat.**

**Niemand wird sich darum reissen, ein Hörgerät zu tragen. Wann aber führt kein Weg mehr daran vorbei?**

Fabian Heeg: Das ist sehr individuell. Manche empfinden es bereits als Einschränkung, wenn sie Zischlaute nicht mehr verstehen. Andere fühlen sich mit einer starken Hörminderung von 30 Prozent und mehr nicht beeinträchtigt. Die meinen dann höchstens, dass die Leute halt etwas undeutlich sprechen. Der Entscheid liegt beim Betroffenen. Es bringt nichts, jemanden zu drängen. Wer das Hörgerät nicht will, wird damit auch nicht zurechtkommen.

**Wie finden Betroffene den Weg zu Ihnen?**

Vielfach sind es Partner oder Kinder, die sagen, jetzt musst du mal etwas machen, du verstehst mich nicht mehr so gut. Jüngere, die noch im Berufsleben stehen, stellen selber fest, dass sie in Gesprächen und an Sitzungen nicht mehr alles verstehen, und handeln entsprechend schnell.

**Verhält sich das anders, wenn jemand bereits pensioniert ist?**

Leider ja. Der Druck aus dem Berufsleben ist weg, und wir erleben, dass sich ältere Menschen eher zurückziehen, wenn sie Hörprobleme haben. Da braucht es oft die sanfte Aufforderung der Angehörigen. So habe ich es bei meiner Oma auch gemacht. Ich habe sie zum Frühstück eingeladen, ohne ihr zu sagen, dass wir zuvor beim Hörgeräteakustiker vorbeischauchen. Sie war etwas überrumpelt, liess sich dann aber überzeugen.

**Wie ist das mit einem Hörgerät – höre ich wieder genau so gut wie früher?**

Ein Hörgerät ist kein neues Ohr. Es ist eine Maschine, die sehr gut ist. Jeder hat andere Bedürfnisse: Der Manager, der auch in lauten Gesprächssituationen alles verstehen will, braucht ein anderes Hörgerät als eine ältere Dame, die ihre Lieblingsserie wieder ohne Anstrengung geniessen will. Etwas vom Entscheidensten ist, mit einem Hörgerät nicht zu lange zuzuwarten. Wer 20 Jahre lang schlecht gehört hat, bei dem haben auch die Verbindungen zwischen dem Gehör und dem Gehirn gelitten. Hier stösst ein Hörgerät an Grenzen und kann den Verlust nicht mehr vollends ausgleichen.

### Kurs Gut hören

Beachten Sie unser aktuelles Kursangebot auf Seite 50.

**Dann lohnt es sich also, rechtzeitig ein Hörgerät zuzulegen?**

Auf jeden Fall. Wenn der Hörverlust erst ein bis zwei Jahre zurückliegt, darf ich an ein Hörgerät andere Anforderungen stellen. Die Verbindungen im Gehirn sind noch aktiv und das wirkt sich positiv aus.

**Die Preise für ein Hörgerät variieren stark. Was macht den Unterschied?**

Ein Gerät der oberen Preisklasse hat bis zu sieben Programme, die je nach Umgebungssituation automatisch die beste Einstellung kombinieren. Selbstverständlich gibt es aber auch Kunden, die mit einem IV-Gerät gut zurechtkommen. Die Ansprüche sind dann einfach andere. Die grösste Herausforderung für ein Hörgerät sind Menschen in einem Raum, die alle gleichzeitig sprechen. In einer solchen Situation das Wesentliche aus einem Gespräch herauszufiltern, das schafft ein teureres Gerät viel besser.

**Welchen Tipp geben Sie Ihren Kunden mit auf den Weg, wenn sie das erste Mal ein Hörgerät tragen?**

Eigenmotivation! Einfach der Wille, das Hörgerät mindestens fünf Stunden täglich zu tragen und sich genügend Zeit zu geben. Ich versuche, mit meinen Kunden ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, damit sie kommen, wenn sie ein Problem haben und wir das zusammen anschauen können. Es nützt niemandem, wenn ein Hörgerät nur dann aus dem Schrank geholt wird, wenn die Tochter zu Besuch kommt. ●

### Kampagne «Wieder hören»



Fabian Heeg ist Hörgeräteakustiker bei Neuroth, einem Familienunternehmen, das seit über 100 Jahren im Bereich Hörgeräteakustik tätig ist. Neuroth unterstützt Pro Senectute in der gemeinsamen Kampagne «Das Leben wieder hören» mit fundiertem Fachwissen.

**Neuroth Hörcenter in Zug:**  
Alpenstrasse 15, 6300 Zug





**DER MAZDA CX-5 mit SKYACTIV Technologie.**  
Leidenschaftlich anders.



NEUER PREIS

ab CHF **24 700.-**  
oder 229.-/Mt.<sup>1</sup>

**+EINTAUSCHPRÄMIE**  
Wir beraten Sie gerne.

Die Angebote sind kumulierbar und gültig für Verkaufsverträge vom 01.02.16 bis 31.05.16. Abgebildetes Modell (inkl. zusätzlicher Ausstattung): Mazda CX-5 Revolution SKYACTIV-G 160 AWD, CHF 39050.- minus Cash-Bonus CHF 1500.- = CHF 37550 minus Eintauschprämie. <sup>1</sup>Leasingbeispiel: Mazda CX-5 Challenge SKYACTIV-G 165 FWD, Nettopreis CHF 24700.-, 1. grosse Leasingrate 26.1% vom Fahrzeugpreis, Laufzeit 36 Mt., Laufleistung 15000 km/Jahr, effektiver Jahreszins 2.9%, Kundenübernahme bis 31.07.16. Ein Angebot von ALPHERA Financial Services, BMW Finanzdienstleistungen (Schweiz) AG. Alle Preise inkl. 8% MWST. Zusätzliche Vollkaskoversicherung obligatorisch. Eine Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung führt. Energieeffizienz-Kategorie B-F, Verbrauch gemischt 4,6-7,2l/100km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 119-165g/km [www.cx-5.ch](http://www.cx-5.ch)

Jetzt bei uns Probe fahren.

**Conrad Keiser AG**  
alte Steinhauserstrasse 19, 6330 Cham  
T 041 741 88 22, [www.ckeiser.ch](http://www.ckeiser.ch)

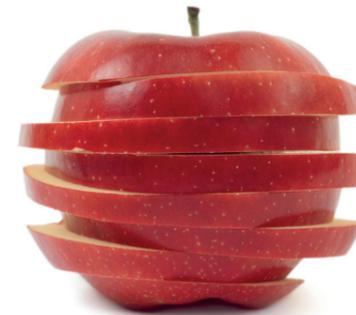
#1

2015

MAZDA. DIE NR.1 DER ASIATISCHEN AUTOMARKEN IN DER SCHWEIZ



Schweiz. Natürlich.



**«Wenn es um eine natürliche und gesunde Ernährung geht ...»**




**«... schneiden Schweizer Äpfel sehr gut ab.»**

[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)



**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

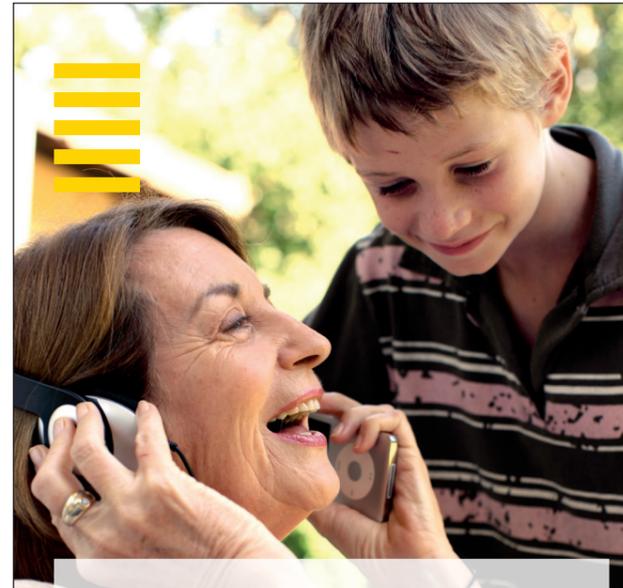


*«Ich möchte, dass auch Nils und Nicolas auf die Hilfe von Pro Senectute zählen können, wenn sie einmal alt sind. Deswegen berücksichtige ich Pro Senectute in meinem Testament.»*



Telefon 041 727 50 50  
[info@zg.prosenectute.ch](mailto:info@zg.prosenectute.ch)

**Kanton Zug**  
[zg.pro-senectute.ch](http://zg.pro-senectute.ch)



**Jeder hat das Zeug zum Finanzexperten – mit einfachen Lösungen von PostFinance.**

Finanzdienstleistungen von PostFinance machen Ihr Leben einfacher. Wir beraten Sie gerne in unserer PostFinance-Filiale an der Baarerstrasse 38 in Zug oder per Telefon 041 348 77 50.



Besser begleitet.

## Besser sehen. Besser leben.

### Mit Sehverlust muss man sich nicht abfinden

**Wer denkt, dass schlechtes Sehen zum Älterwerden «halt eben» dazugehört, der irrt. Denn niemand muss sich heutzutage mit einem Sehverlust tatenlos abfinden, auch im Alter nicht. Selbst wenn weder eine neue Brille noch Kontaktlinsen oder eine Operation das Sehen von früher wieder ermöglichen können: Die Wahrnehmung lässt sich immer verbessern.**

Mit fortschreitendem Alter haben viele Menschen mit starken Sehproblemen zu kämpfen. 2012 legte eine Studie offen: Rund 325 000 Schweizerinnen und Schweizer, meist über 65 Jahre, sind von einer Sehbehinderung betroffen. Für Christian Stebler, Vorsitzender des Schweizerischen Optikverbandes, sind das visuelle System und die Augen das wichtigste Sinnesorgan. Weil wir über die Augen rund 85 Prozent aller Informationen aus der Umwelt erhalten. Hornhaut, vordere Augenkammer, Pupille, Linse und Glaskörper leiten reflektiertes Licht zur Netzhaut weiter. Auf der Netzhaut werden die Lichtstrahlen gebündelt, an das Gehirn weitergeleitet und dort zu einem Bild verarbeitet. Mit einer Durchschnittsgrösse von 23 Millimetern ist das Auge zwar klein, aber sehr komplex.

Wie wichtig gutes Sehvermögen ist, wird oft erst bewusst, wenn ein Teil der Sehkraft wegfällt. Lassen sich Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit noch relativ einfach mit Brille oder

Kontaktlinsen korrigieren, ist es schon viel schwieriger, Sehschärfenverlust zu therapieren. Ganz wichtig ist hier wie bei allen Augenerkrankungen die Früherkennung. So wird allen über 40-Jährigen empfohlen, die Augen regelmässig untersuchen zu lassen, um etwaige Krankheiten rechtzeitig zu entdecken. Aber auch wenn man Mühe hat, Personen in der Nähe zu erkennen, Mimik einzuordnen, die Hände braucht, um Gegenstände zu finden, zur Lesebrille zusätzlich noch eine Handlupe benötigt oder seine Armbanduhr ganz nahe ans Gesicht halten muss, ist eine mögliche Sehbehinderung fachlich abzuklären.

#### Augenerkrankungen im Alter

Die meisten Augenerkrankungen sind eine Folge des Alterns. Ausnahmslos jeden trifft beispielsweise die Altersweitsichtigkeit. Weil die Linse mit den Jahren an Elastizität verliert, kann sich das Auge immer schlechter an verschiedene Entfernungen anpassen. Die meisten Menschen benötigen ab Mitte 40 eine Sehhilfe, um in der



Nähe scharf zu sehen. Gut bekannt ist auch der Graue Star (Katarakt) mit der Trübung der Augenlinse. Meistens

«Die Früherkennung ist wichtig. Regelmässige Kontrollen sind ab 40 Jahren ein Muss.»

kann die getrübe Linse durch ein künstliches Linsenimplantat ersetzt werden. Beim Grünen Star (Glaukom)

ist der Verlust von Nervenfasern das Problem – Gesichtsfeldausfälle sind die Folge. Risikofaktoren sind erhöhter Augeninnendruck oder familiäre Veranlagung. Behandelt wird medikamentös, mit Laser oder Chirurgie. Die häufigste Ursache für eine Sehbehinderung im Alter ist die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD), die Netzhautmitte betrifft und das Sehen im Zentrum erschwert. Spritzen in den Glaskörper sind eine Behandlungsmethode bei der feuchten AMD. Meist vererbt ist die Retinitis pigmentosa (Netzhautdegeneration), die Nachtblindheit sowie Störungen des Kontrast- und Farbsehens verursacht. Das Gesichtsfeld schränkt sich zudem zum Zentrum hin ein: ein Tunnelblick entsteht. Die Medizin kennt hier bislang keine Heilung.

Erwähnt sei auch noch die Diabetische Netzhauterkrankung infolge Zuckerkrankheit. Geschädigte Gefässe in der Netzhaut verschlechtern die Sehschärfe. Behandeln kann man mit Laser, mit Injektionen in den Glaskörper

und natürlich mit einer konsequenten Einstellung des Blutzuckers.

#### Low Vision: das Sehen zurückerobern

Nicht jede Augenkrankheit lässt sich heilen und nicht jede Sehbehinderung auskorrigieren. Doch gibt es Wege, das noch vorhandene Sehvermögen weiterhin gut zu nutzen. Dies kann eine sogenannte Low Vision-Abklärung und -Rehabilitation gewährleisten: Mit ihr werden in den meisten Fällen lieb gewonnene Tätigkeiten zurückerobert. Sie beginnt in der Regel dann, wenn keine medizinische Behandlung mehr möglich ist.

Überall in der Schweiz besteht die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abklärung und Beratung, wie das Sehvermögen optimal einzusetzen ist: In der Low Vision-Rehabilitation werden Sehschärfe, Kontrastsehen, Lichtbedarf, Gesichtsfeld und Blendempfindlichkeit abgeklärt. Trainiert wird danach mit optischen Hilfsmitteln wie Lupenbrillen oder Leuchten. In der

#### Tipps und Tricks Bei Seheinschränkungen

**Mit diesen Empfehlungen fällt das Sehen wieder einfacher:**

**Den Text näher nehmen:** Näher an eine Infotafel herangehen, das Buch, den Brief, die Zeitung näher ans Auge heranführen – das schadet den Augen nicht.

**Für Licht sorgen:** Je älter man wird, desto mehr Licht braucht das Auge. Indirektes Licht erhellt ohne zu blenden. Zusätzlich bieten sich Arbeitsplatzleuchten, die grossflächig leuchten, für die Küche, den Schreibtisch oder die Lesesecke an.

**Schwarz und fett schreiben:** Am Computer eine grössere Schrift einstellen, allenfalls sogar in Fett. Beim Schreiben von Hand einen dickeren, schwarzen Filzstift verwenden.

**Sich näher zum Fernseher setzen:** Verringert man die Distanz um die Hälfte, sieht man doppelt so gross – auch das schadet den Augen nicht.

**Bei Bedarf fragen:** Ob an der Gemüswaage oder an der Bushaltestelle – andere um Hilfe zu bitten ist besser als sich zu ärgern.

**Farbige Gläser benutzen:** Ein durchsichtiges Wasserglas kann leicht übersehen werden. Farbige Gläser jedoch heben sich von der Umgebung ab.

Aus: www.schlechtsehen-gutleben.ch, eine Kampagne zu Low-Vision

Made in Norway since 1971

Neues Design, neue Funktion

BalanceAdapt™

www.stressless.ch

Jetzt Sonderverkauf

**Mehr Bewegung für mehr Comfort!**

Stressless THE INNOVATORS OF COMFORT™

Luzernerstrasse 64, 6030 Ebikon  
Tel. 041-429 30 60  
www.moebel-getzmann.ch

**GM**  
GETZMANN MOBEL

Wohnung hilft oft eine stärkere Ausleuchtung. Beim Kochen, Bügeln, Kleider auswählen oder Sortieren von Nahrungsmitteln in Schränken erleichtern Licht und grössere Beschriftungen das Leben. Immer noch zu wenig bekannt ist: Die Low Vision-Beratung wird vom Bund subventioniert oder von den Krankenkassen übernommen. Sie kann in einer Beratungsstelle oder Zuhause stattfinden.

### Dem Auge Sorge tragen

Daneben gilt es, die Augen – wie den übrigen Körper – durch eine gesunde Lebensweise zu stärken. Gut fürs Auge ist: Verzicht auf Nikotin, eine vielseitige Ernährung und ausreichend Bewegung. Bei starker Helligkeit sollte man stets eine gute Sonnenbrille tragen, um Schäden der Linse und der Netzhaut vorzubeugen. ●



### Kurse Gut hören – Besser sehen

Beachten Sie unser aktuelles Kursangebot auf Seite 50.

### Drei Betroffene erzählen: Ich kann wieder lesen!

**Hildegard Aeberhard:** «Vor rund zehn Jahren wurde bei mir Grauer Star diagnostiziert, der operiert werden konnte. 2009 folgte die Diagnose trockene AMD auf dem rechten Auge. Fast zeitgleich wurde eine feuchte AMD auf dem linken Auge festgestellt. Regelmässige Spritzen brachten die AMD zum Stillstand. Hatte ich vorher nur noch Schwarz und Weiss gesehen, kamen bald einzelne Farben wieder. Heute habe ich drei verschiedene Lupen. In der Beratung habe ich auch ein Lesegerät ausprobiert. Dabei sind mir fast die Tränen gekommen – endlich konnte ich wieder lesen! Zudem wurde mir ein Handy mit grossen, leuchtenden Tasten empfohlen. Ich bin viel unterwegs und immer aufs Neue überrascht, wie hilfsbereit und nett die Menschen sind, wenn ich etwas fragen muss.»

**Marie-Louise Karlen:** «Mein Sehvermögen hat sich 2006 erstmals verschlechtert. Trockene AMD lautete damals die Diagnose. Zwei Jahre später ist die trockene in eine feuchte AMD übergegangen. Somit waren Injektionen möglich. Bei einer auf Low

Vision spezialisierten Ergotherapeutin probierte ich Hilfsmittel aus: Ich fand die Lupenbrille praktisch. Insgesamt absolvierte ich zwei Rehabilitationssitzungen für das Training. Heute sehe ich die Bilder am Fernseher immer noch, und ich kann lesen!»

**Martin Müller:** «Ich hatte seit rund 20 Jahren ein Glaukom und ging zwei Mal pro Jahr zum Augenarzt. Eines Tages kam ich vom Einkaufen und sah die Balkone der Gebäude rund um mich einstürzen. Kurz darauf in der Augenklinik erhielt ich die brutale Diagnose: AMD, nichts mehr zu machen. Bei der IV erhielt ich die Adresse einer auf Low Vision spezialisierten Ergotherapeutin. Danach konnte ich die Dinge anders sehen. Heute verwende ich draussen und zum Fernsehen Filtergläser, ich habe ein Telefon mit grossen Tasten, einen Taschenscanner, eine sprechende Uhr, eine starke Beleuchtung auf meinem Tisch und ein Lesegerät, um meine Post zu lesen. All diese Hilfsmittel haben mich buchstäblich gerettet.» ●

Aus: [www.schlechtsehen-gutleben.ch](http://www.schlechtsehen-gutleben.ch), eine Kampagne zu Low-Vision

### Trotz Seheinschränkungen Bücher, TV, Internet und Kino geniessen

#### Hilfsmittel für fast jede Lebenslage

Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen SZB bietet über 500 Hilfsmittel für blinde, sehbehinderte und hörsehbehinderte Menschen an: von sprechenden Uhren, über Telefonapparate und Handys, praktischen Hilfen im Haushalt bis hin zu Sportartikeln und Brettspielen. [www.szb.ch](http://www.szb.ch)

#### Fernsehsendungen und Filme

Rund die Hälfte aller Sendungen des Schweizer Fernsehens sind bereits Untertitelt und auch das Hörfilmangebot, das über den Zweikanalton empfangen werden kann, wurde stark ausgebaut. Auf der Website «tvbutler.at» sind Fernsehsendungen und Filme gelistet, die mittels Audiodiskription als Hörfilm zugänglich sind.

#### Hilfsmittel für den Computer

Eine Vergrösserungssoftware lässt die Bildschirmanzeigen frei wählbar vergrössern und farbliche Anpassungen vornehmen. Mit einer Bildschirm-Lesesoftware können blinde Menschen eine Vielzahl von Anwendungsprogrammen nutzen und im Internet surfen. [www.szb.ch](http://www.szb.ch)

#### Im Internet surfen

Barrierefreie Websites machen das Internet auch Menschen mit einer Sehbehinderung zugänglich. Während Websites von Bundesbehörden und öffentlichen Institutionen (z.B. ch.ch, Post, PostFinance, SRF, SBB) bereits gut zugänglich sind, schneiden Newsportale noch weni-

ger gut ab. Empfehlenswert sind [letemps.ch](http://letemps.ch), [nzz.ch](http://nzz.ch) und [blick.ch](http://blick.ch). Weitere Infos: [access-for-all.ch](http://access-for-all.ch)

#### Hilfreiche Apps auf dem Smartphone

Inzwischen erleichtern einige Apps den Alltag von Sehbehinderten. Mit den beiden Apps «Greta» und «Starks», die über das eigene Smartphone abgespielt werden, lassen sich Filme im Kino geniessen. Die App «Be my Eyes» führt Hilfesuchende und Helfende per Videochat zusammen. «TextDetektiv» und «Talk Balk» lesen Texte und Bildschirmhalte vor, und «TapTapSee» beschreibt, was auf einem Bild zu sehen ist.

#### Bücher und Zeitschriften lesen

Auch wer sehbehindert ist, kann sich in Bücher vertiefen, in Zeitschriften stöbern oder Abstimmungsunterlagen studieren. Mit rund 50 000 Titeln verfügt die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte über ein umfangreiches Angebot für zahlreiche Hör- und Lesestunden. Seit 30 Jahren werden auch Unterlagen zu eidgenössischen, kantonalen oder städtischen Vorlagen vertont. Bestellt wird schnell und einfach über den Katalog oder die Online-Bibliothek. [www.sbs.ch](http://www.sbs.ch)

#### Gratis Hörbücher

Wer auf dem Internet nach Gratis-Hörbüchern sucht, wird schnell fündig. Unter anderem bieten öffentlich-rechtliche Radiosender eine breite Auswahl, aber auch auf [Vorleser.net](http://Vorleser.net) und [Youtube.com](http://Youtube.com) ist ein vielfältiges Angebot zu finden.



Pflegezentrum Ennetsee  
Rigistrasse 1  
6330 Cham  
T +41 41 784 06 84  
[info@pfz-ennetsee.ch](mailto:info@pfz-ennetsee.ch)

### Wo man sich wohl fühlt, ist man zuhause.

Besuchen Sie uns im neuen Bistro Ennetsee mit herrlichem Blick ins Grüne. Ab Januar 2017 täglich ab 14.00 Uhr geöffnet. **Ab Mai mit erweitertem Angebot und längeren Öffnungszeiten.** Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## Naheliegend

Ferienwoche 7 Tage für 6

- 7 Übernachtungen mit Gourmet-Halbpension
- Entspannung pur in unserem Sole-Hallenbad
- Freier Eintritt zum benachbarten SPA und Thermalbad Zurzach (direkte Verbindung)

**Doppelzimmer CHF 1140.-** pro Person  
**Einzelzimmer CHF 1450.-**



**PARK HOTEL**  
BAD ZURZACH

Park-Hotel Bad Zurzach  
Badstrasse 44  
CH-5330 Bad Zurzach  
Telefon +41 (0)56 269 88 11  
[info@park-hotel-zurzach.ch](mailto:info@park-hotel-zurzach.ch)  
[www.park-hotel-zurzach.ch](http://www.park-hotel-zurzach.ch)



## Damit das Essen wieder schmeckt

### Und dennoch gesund und ausgewogen ist

**Salzige Snacks, fettreiche Speisen und überzuckerte Kuchen stehen in der Beliebtheitskala vieler älterer Menschen weit oben. Weil die Geschmackssinne abnehmen, trachten sie umso mehr nach Süßem und Salzigem. Das steht im Widerspruch zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, der auch im Alter eine hohe Bedeutung zukommen sollte.**

«Das Essen schmeckt nach gar nichts mehr. Früher war es besser!» – Diese Klage ist von älteren Menschen immer wieder zu hören. In den meisten Fällen liegt es nicht an der Zubereitung, sondern am Geschmacksempfinden. Die Speisen sind nicht mehr gleich schmackhaft und pikant, salzig

und süß werden weniger stark empfunden. Das hängt zum einen mit Veränderungen im Körper zusammen, da die Anzahl der Geschmacksknospen deutlich zurückgeht. Zum anderen können dafür aber auch Medikamente verantwortlich sein.

Grundsätzlich gelten für Seniorinnen und Senioren die gleichen Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wie für Erwachsene. Ein abnehmendes Empfinden für Geschmack und Geruch führt aber häufig dazu, dass ältere Menschen ihren Energie- und Nährstoffbedarf nicht mehr ausreichend decken können. Sie leiden unter Appetitlosigkeit oder ernähren sich zu einseitig mit zu

süssen, salzigen oder fettreichen Lebensmitteln.

#### Abwechslung bringt Genuss

Auch wenn die Geschmacksempfindungen nachlassen, heisst das noch lange nicht, dass es mit dem Genuss für immer vorbei sein muss. Im Gegenteil, mit ein paar kleinen Kniffs lässt sich die Freude am Essen bis ins hohe Alter erhalten. Wer für Abwechslung sorgt und nicht immer das Gleiche isst, stimuliert die Geschmacksknospen. Kräuter und Gewürze anstelle von Salz erfreuen die Sinne und wecken die Lust am Essen. Für ein Gaumenerlebnis sorgt ein bunt gemischter Teller mit knackigen, saftigen, weichen, trockenen, rauen oder

Gewürze und Farben bringen Geschmack ins Essen – für den Gaumen und die Augen.



feinen Nahrungsmitteln. Und auch im Alter gilt: die Augen essen mit. Ein liebevoll angerichteter Teller, ein paar Blumen, eine entspannte Atmosphäre, das alles regt den Appetit an.

«Gemeinsam essen, schmeckt doppelt so gut!»

#### Tavolata-Tischgemeinschaften: Gemeinsam kochen und essen

Ebenfalls das Ziel, eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu fördern, haben die verschiedenen, von Pro Senectute Kanton Zug begleiteten Tavolata-Tischgemeinschaften. Hier treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle zwei bis drei Wochen zum gemeinsamen Kochen und Essen. Neben der Freude am Essen kommt auch der gegenseitige Austausch beim Plaudern und Diskutieren nicht zu kurz. Selbstverständlich wird viel über Rezepte und Zubereitungen gefachsimpelt. Dabei gehen die Meinungen auch mal auseinander. In einem sind sich die Hobby-Köche aber einig: «In der Gemeinschaft schmeckt das Essen gleich doppelt so gut!» ●

Sarino Serratore, Küchenchef

#### Tipps für Genuss und Freude beim Essen

**Als Küchenchef der Hirslanden AndreasKlinik Cham Zug und des Pflegezentrums Ennetsee Cham weiss Sarino Serratore, auf was es ankommt, damit das Essen schmeckt.**



**Welches sind Ihre wichtigsten Grundsätze:** Bei der Menügestaltung achte ich nicht nur auf die Qualität, sondern auch auf Farben und Ausgewogenheit der Speisen. Und Kreativität soll natürlich immer auch im Spiel sein.

**Besonders ältere Menschen leiden unter Geschmackseinbussen. Muss man das einfach hinnehmen?** Mit frischen und saisonalen Produkten können wir die Geschmacksempfindungen anregen. Und

dann natürlich mit Kräutern. Sie geben jedem Gericht eine besondere Note. Die schöne Präsentation auf dem Teller spielt auch eine grosse Rolle. Das Auge isst ja bekanntlich mit.

**Wie sieht es mit Fetten aus?** Ihr massvoller Einsatz ist von grosser Bedeutung. Wir verwenden Öle von hoher Reinheit und Qualität. Fette halten den Körperhaushalt in einem ausgewogenen Zustand, sie können den Cholesterinspiegel senken und schützen vor Kälte.

**Und Zucker?** Zucker ist wichtig, aber in reduziertem Mass. Zucker ist ein Energielieferant. Der Körper braucht diese Energie, um die täglichen Herausforderungen meistern zu können.

**Was ist besonders beliebt?** Hiesige und kreative Gerichte, ein Züri Gschnätzlet oder ein klassischer Wildteller zum Beispiel. Fremdländische Kompositionen hingegen kommen weniger gut an.

**FISCHBEIZ** www.buechwaeldli.ch

**GRUNDERs**

**BUECHWÄLDLI**

GILDE  
Fischküche mit Auszeichnung

Das Fischrestaurant am Ägerisee · 6315 Morgarten beim Denkmal · 041 750 12 94

**BALMER**  
im Citypark.

**BALMER**  
BUCHHAUS.CH

Balmer Citypark  
Rigistrasse 3  
6300 Zug  
Tel. 041 726 97 97  
citypark@buchhaus.ch

Balmer Zugerland  
Hinterbergstrasse 40  
6312 Steinhausen  
Tel. 041 740 58 77  
zugerland@buchhaus.ch

# Information und Beratung

## Alles auf einen Blick

### Pro Senectute Kanton Zug

Wir sind das Beratungs-, Impuls- und Kompetenzzentrum für ältere Menschen im Kanton Zug. Mit einem Team aus lebenserfahrenen und gut ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern setzen wir uns für die Selbstständigkeit älterer Menschen und die Verbesserung der Lebensqualität bis ins hohe Alter ein.

### Genauso facettenreich wie das Alter sind auch unsere Angebote:

- Wir bieten eine umfassende **Fachberatung** zu allen Themen und Problemstellungen rund um das Alter.
- Unsere **«Hilfen zu Hause»** mit Alltags-Assistenz, Reinigungsdienst und Entlastung von pflegenden Angehörigen tragen dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden leben können.
- Für die körperliche und geistige Fitness sorgt unser vielfältiges **Kursangebot** für alle Seniorinnen und Senioren im Kanton Zug.
- Wir engagieren uns in der **Gesundheitsförderung und Prävention**. Gemeinsam mit dem Kanton Zug und den Zuger Gemeinden organisieren wir verschiedenste Aktivitäten und Anlässe.
- Unsere Projekte in der **Gemeinwesen- und Freiwilligenarbeit** bringen Lebensfreude und stärken den sozialen Zusammenhalt.

### Nützliche Adressen

**Pro Senectute Kanton Zug**  
Geschäftsstelle  
Aegeristrasse 52, 6300 Zug  
T 041 727 50 50  
info@zg.pro-senectute.ch  
www.zg.pro-senectute.ch

Montag – Freitag  
08.30 – 11.30 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

**Pro Audito Schweiz**  
**Organisation für Menschen mit Hörproblemen**  
T 044 363 12 00  
info@pro-audio.ch  
www.pro-audio.ch/

**Sonos – Schweiz. Dachverband für Gehörlosen- und Hörschädigten-Organisationen**  
T 044 421 40 10  
info@sonos-info.ch  
www.sonos-info.ch

**Schweiz. Zentralverein für das Blindenwesen SZB**  
T 071 228 68 68  
sekretariat@szb.ch  
www.szb.ch

**Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz fsz**  
T 041 485 41 41  
info@fs-z.ch  
www.fs-z.ch

**Kontaktstelle Selbsthilfe eff-zett das fachzentrum**  
T 041 725 26 15  
selbsthilfe@eff-zett.ch  
www.eff-zett.ch

### Angebot

- Entlastungs- und Hilfsangebote
- Beratung bei Finanzierungs- und Versicherungsfragen
- Vielfältiges Kursangebot für Gesundheit, Bewegung und Sport, Gesellschaft und Kultur

- Information und Beratung
- Training und Seminare
- Rechtsberatung
- Bauen für Hörbehinderte
- Finanzielle Nothilfe

- Information und Mediathek
- Vermittlungsdienste
- Wohnen im Alter

- Information und Beratung
- Hilfsmittel für blinde, sehbehinderte und hörschbehinderte Menschen

- Information und Beratung
- Rehabilitation und Schulung (Lebenspraktische Fähigkeiten, Low Vision, Orientierung + Mobilität, Sozialarbeit)

- Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen im Kanton Zug
- Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Kanton Zug
- Unterstützung beim Aufbau neuer Gruppen



## Eine Kur bei guten Freunden

Gönnen Sie sich eine Auszeit – an der sonnigen Rigi-Südflanke. Unser engagiertes und medizinisch umfangreich geschultes Team bietet ganzheitliche Nachbehandlungen für alle Altersgruppen.

Erholung pur am Vierwaldstättersee  
T +41 41 392 02 02, kurhaus-seeblick.ch



## Treppenlifte

Heute bestellt – Morgen geliefert!



## Die grösste Auswahl

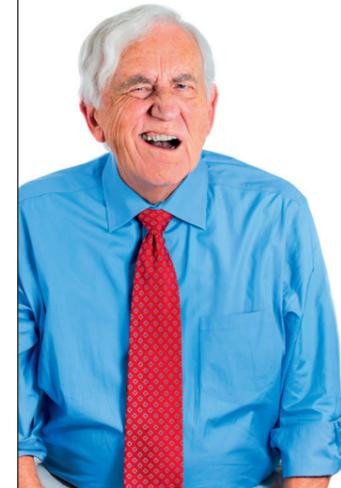
kostengünstig, sofort lieferbar



Rigert AG · Treppenlifte · 6403 Küssnacht am Rigi · 041 854 20 10 · rigert.ch

### «Hä?»

Wer nicht mehr gut hört, reagiert oft gereizt auf sein Umfeld. Die Folge: Missverständnisse und Frustration beeinträchtigen die Lebensqualität.



Das muss nicht sein. Darum stehen bei meiner Beratung Sie als Mensch und Ihre individuellen Anliegen im Zentrum. Denn: Für jedes Bedürfnis und Budget gibt es das passende Modell und die perfekte Einstellung. Zufrieden bin ich, wenn Sie es sind. Lassen Sie sich nicht einschränken.



**Hörhilfe Zug**  
Monica De Carli  
Baarerstrasse 43/Glashof, 6300 Zug  
T 041 711 59 49, info@hoerhilfe-zug.ch  
www.hoerhilfe-zug.ch

Sie haben richtig gehört!  
**Gutschein für Gratis-Hörtest**  
Einzulösen bei **Hörhilfe Zug** Monica De Carli  
Baarerstrasse 43/Glashof, 6300 Zug, T 041 711 59 49  
info@hoerhilfe-zug.ch, www.hoerhilfe-zug.ch



## BERGSPORT UND OUTDOOR UNTER EINEM DACH.

HIER BERATEN SIE EIN DIPLOMIERTER BERGFÜHRER UND ERFAHRENE OUTDOOR- UND BERGPROFIS!

- Grösstes Sortiment für Berg- und Skisportler im Kanton Zug
- Freizeitbekleidung für Sie und Ihn
- Grosse Auswahl an Mietartikeln
- Tourenangebote für Sommer und Winter

# Migros engagiert sich für Senioren

## Weihnachtsaktion mit Pro Senectute

Mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unterstützt die Migros notleidende Seniorinnen und Senioren.

Jeder achte Mensch in der Schweiz ist im Alter von Armut betroffen. Finanzielle Probleme nach der Pensionierung können verschiedenste Ursachen haben: steigende Mieten, hohe Pflegekosten oder Überforderung durch den Tod des Ehepartners. So unterschiedlich die Gründe sein mögen, die Folgen sind ähnlich: Betroffene haben zu wenig Geld für ihre Miete, für Ausflüge mit Freunden oder sogar für ihr Essen. Und die Altersarmut spielt sich häufig im Verborgenen ab.

Die Migros unterstützt mit der diesjährigen Weihnachtsaktion unter anderem auch armutsbetroffene Seniorinnen und Senioren in der Schweiz. Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke.



# Kursprogramm

## 1. Halbjahr 2017

### Kultur & Gesellschaft

ab Seite 22

### Musik & Tanz

ab Seite 37

### Gesundheit

ab Seite 50



### Sprachen

ab Seite 40

### Unterwegs

ab Seite 55



### Computer, Internet & Co.

ab Seite 44

### Bewegung & Sport

ab Seite 56



**Schon wieder Harndrang?** 1 x täglich 1 Kapsel

**Prostagutt uno®**  
Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei

**SCHWABE** Mit der Natur. Für die Menschen.  
Schwabe Pharma AG, Erlstrasse 2, 6403 Kissnacht a.R. www.schwabepharma.ch  
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**Sicher ein- und aussteigen!**

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein. **Absolut wasserdicht!** **Magic Bad®**  
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

10 Jahre Erfahrung, über 8'000 eingebaute Türen!

**www.Badewanntüre.ch**  
Auskunft und Beratung **Tel: 076-424 40 60**

# Kultur und Gesellschaft

## Alltag, Rat und Tat

NEU

### Generationentango

Zwischen Zusammenhalt und Kopfschütteln



#### In Zusammenarbeit mit Elternbildung von eff-zett das fachzentrum

Eltern und Grosseltern haben das gleiche Ziel: Zufriedene und lebensfähige Kinder. Erziehungsmethoden, Haltungen und Werte wandeln sich laufend. Früher war nicht alles schlechter – heute ist nicht alles besser, aber anders. In diesem Spannungsfeld gerät auch die Generationenbeziehung unter Druck. Dieser Kurs soll die unterschiedlichen Positionen klären und Chancen für beide Seiten aufzeigen.

**Mittwoch, 5. April 2017**  
19.30 bis 22.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.106

**Ort:** Zug, eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8  
**Mit:** André Dietziker, lic. phil. eidg. anerkannter Psychotherapeut  
**Preis:** CHF 35.-, Grosseltern-Paare CHF 60.-

### Was Generationen verbindet

Brücken bauen

Die Beziehungen zwischen den Generationen waren zu allen Zeiten ein Thema. Weil aber heute wegen der hohen Lebenserwartung oft vier Generationen gleichzeitig leben, stehen Fragen des familiären und gesellschaftlichen Zusammenlebens von Alt und Jung besonders im Fokus. Warum ist es wichtig, diesen Beziehungen Sorge zu tragen? Wo gibt es Chancen? Welche Risiken verbergen sich? Was verbindet Generationen? Wie können wir in Familie, Kirche und Gesellschaft Brücken zwischen den Generationen bauen?

**Montag, 20. März 2017**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.111

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Luzia Vieli-Hardegger, Dr. phil., Fachfrau für Alters- und Generationenfragen  
**Preis:** CHF 37.-

### Zeit im Alter

Umgang mit einem kostbaren Gut

«Eins, zwei, drei, im Sauschritt, läuft die Zeit. Wir laufen mit.» Dies wusste schon Wilhelm Busch. Im Alter leben wir zwar in einem lange, nicht gekannten Zeitwohlstand. Aber auch jetzt gibt es Fragen zum Umgang mit der Zeit, die uns vielleicht mehr denn je zwischen den Fingern zerrinnt. Wie gehen wir mit dem kostbaren Gut um? Füllen wir unsere Zeit oder erfüllen wir sie? Was ist uns wichtig und tut uns gut? Wie teilen wir unser Geschenk mit andern? Wie leben wir unser Alter? Wir nehmen uns Zeit und denken nach.

**Montag, 27. März 2017**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.112

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Luzia Vieli-Hardegger, Dr. phil., Fachfrau für Alters- und Generationenfragen  
**Preis:** CHF 37.-

NEU

### Kunsthausführung

Gemeinsames Kunstvergnügen

Geniessen Sie einen kulturellen Nachmittag unter fachkundigen Führungen durch die öffentliche Sammlung des Zürcher Kunsthauses. Wir vermitteln Ihnen das Hintergrundwissen zu den verschiedenen Stilepochen, einzelnen Werken und deren Meister.

**Mittwoch, 17. Mai 2017**  
13.15 bis ca. 18.00 Uhr  
1 x 4 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.211

**Ort:** Zug, Bahnhofshalle, Eingang Reisezentrum mit Tageskarte (7 Zonen CHF 17.-)  
**Mit:** Maria Bettina Cogliatti, Künstlerin  
**Preis:** 28.- (inkl. Eintritt Kunsthaus Zürich)

Eintritt frei

### Treffpunkt Buch

Gemeinsam lesen und entdecken

Sie lesen gerne, möchten sich über das Gelesene austauschen und mit anderen darüber diskutieren. Die Bücher werden jeweils gemeinsam ausgewählt und bei den regelmässigen Treffen besprochen. Sie können jederzeit zu dieser Leserunde dazustossen. Auf unserer Website erfahren Sie den aktuellen Buchtitel.

**27. Januar, 24. Februar, 31. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni 2017**  
Freitag, 14.00 bis 15.30 Uhr  
6 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.101

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Preis:** kostenlos, Anmeldung erwünscht

i

**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!



**Hensler**  
Heizungs- u. Kälteanlagen  
6340 Baar - [www.hensler.ch](http://www.hensler.ch)

Wir nehmen  
uns Zeit für Sie.

**toppharm**

Bahnhof Apotheke

Ihr persönlicher  
Gesundheitscoach.  
Ivona Zengaffinen-Venetianer  
eidg. dipl. Apothekerin  
Alpenstrasse 12, 6302 Zug  
Telefon 041 711 12 76  
[info@apotheke-zug.ch](mailto:info@apotheke-zug.ch)  
[www.apotheke-zug.ch](http://www.apotheke-zug.ch)

**Reisen  
leicht  
gemacht!**

Gerne zeigen wir Ihnen unser neues Leichtgepäck-Programm

**Hofstetter**  
Lederwaren

Bahnhofstrasse 20, Zug



Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bier  
**Casillo Getränke AG**  
Abholmarkt · Hauslieferdienst  
Blickensdorf 6340 Baar Telefon 041 - 766 30 66  
Alle 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)

**Getränkeliieferdienst**  
Lieferung zu Ihnen nach Hause  
**041 766 30 66**  
zuverlässig-freundlich-schnell

### Selbstverteidigung

Für Seniorinnen

Sie lernen, Konflikte zu entschärfen, sich mit Worten zu behaupten und Angriffe notfalls abzuwehren. Anhand konkreter Situationen üben Sie wirkungsvolle Methoden und Techniken. Der Kurs kann ohne Fitnessvoraussetzung und wiederholt besucht werden.

**In Zusammenarbeit mit der Elternbildung von eff-zett das fachzentrum**

**9. bis 23. März 2017**

Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 46000.17.113

**Ort:** Zug, eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8

**Mit:** Karin Vonwil, Selbstverteidigungstrainerin

**Preis:** CHF 120.-

**Anmerkung:**

Bequeme Kleidung und Turnschuhe.



**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!



**NEU**

### Freude am Schreiben

Kreativer Schreibraum

In diesem Kurs können Sie Ihr Schreibpotential freudvoll entdecken und entwickeln. Ob aus Erinnerungen geschöpft, ob frei erfunden, ob Kurzgeschichte, Minikrimi oder japanisches Haiku (kürzeste Gedichtform) – Sie geniessen viel schöpferische und kreative Freiheit. Dazu eignen Sie sich die nötige Schreibtechnik an und bekommen wertvolle Tipps, damit Ihre Texte wachsen können.

**21. März, 4. + 25. April und 9. Mai 2017**

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr  
4 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.107

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre

**Mit:** Marc Oberer, lic. phil., Schreibcoach

**Preis:** 192.-

### Schachkurs

Anfänger und Wiedereinsteiger

Als Anfänger werden Ihnen die Grundkenntnisse vermittelt, und als Wiedereinsteiger üben Sie raffinierte Spielkombinationen. Und ganz nebenbei werden auch noch die Gehirnzellen trainiert.

**2. März bis 6. April 2017**

Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
6 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.106

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre

**Mit:** Dieter Deecke, Leiter Schachtreff

**Preis:** 138.-



### Drei Gänge im Wald

Kochen im Freien

Es erwartet Sie ein spezielles und unvergessliches Kocherlebnis. Sie werden staunen, was für ein feines Menü die mobile Küche hervorzaubert.

**Mittwoch, 21. Juni 2017**

16.00 bis 20.00 Uhr  
1 x 4 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.207

**Ort:** Zug, Transport ab Treffpunkt

**Mit:** Christian Zogg und Ester Elmiger, Eventmanager

**Preis:** CHF 95.- (Essen, Mineral, 1 Glas Alkohol und Kaffee)

**Ausweichdatum:**

Mittwoch, 28. Juni. Durchführung und Treffpunkt werden zwei Tag vorher mitgeteilt.

**Steuern 2016**

### Steuererklärung

Auf Papier und elektronisch

Ob von Hand oder elektronisch: An diesem Kurs lernen Sie, welche Vorbereitungen Sie treffen und welche Unterlagen Sie bereitlegen müssen, damit das Ausfüllen der Steuerklärung Punkt für Punkt einfach und schnell zu bewältigen ist.

**Elektronisch (Computerkenntnisse nötig)**

**24. Februar 2017**

Freitag, 14.00 bis 16.15 Uhr  
1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.104

**17. März 2017**

Freitag, 14.00 bis 16.15 Uhr  
1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.105

**Auf Papier**

**9. März 2017**

Donnerstag, 9.00 bis 11.15 Uhr  
1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.106

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52  
Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Ursula Huwyler, Treuhänderin

**Preis:** CHF 37.- pro Kurs

### Make-up für die reife Haut

Attraktives Aussehen in jedem Alter



Reife Haut ist kein Makel. Kleinere und grössere Fältchen sind Zeichen der Zeit und dürfen selbstbewusst gezeigt werden. Wichtig ist ein frisches Aussehen, das Sie mit einem gekonnt aufgelegten Make-up hinaubern können.

Lernen Sie die Make-up-Tipps für reife Haut kennen und fühlen Sie sich attraktiv und wohl in Ihrer Haut.

**Donnerstag, 20. April 2017**

13.30 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 46000.17.203

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52  
Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Doris Pfyl, Farb- und Modestilberaterin

**Preis:** CHF 81.-

**Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?**

Regelmässig treffen sich Menschen in über fünfzig Selbsthilfegruppen zum Austausch von Erfahrungen. Die Verbesserung der Lebensqualität ist ihr Ziel.  
[www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch)

**Kontaktstelle Selbsthilfe Zug**  
T 041 725 26 15 oder  
[selbsthilfe@eff-zett.ch](mailto:selbsthilfe@eff-zett.ch)



**GANZ SCHÖN GESUND!**



**NEU**

### Astrologie

Achtsamer Umgang auf Erden

In diesem Kurs bekommen Sie einen umfassenden Einblick in die Astrologie: die Deutung von Zusammenhängen zwischen Gestirnskonstellationen (Sternzeichen, Häuser und Planeten) und irdischen Vorgängen insbesondere in Bezug auf den Menschen. Mit Hilfe der psychologischen Astrologie beschreiten wir neue Wege in der Bewusstseins- und Potentialentwicklung und richten unser Augenmerk auf die Achtsamkeit, auf uns selbst und unser Umfeld.

**24. Februar bis 17. März 2017**

Freitag, 9.00 bis 11.30 Uhr  
4 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 47000.17.102

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt, Parterre

**Mit:** Petra Häusler, Astrologin SFER

**Preis:** CHF 136.-

**Bitte bei der Anmeldung angeben:**

Geburtsdatum, Geburtsort und die Geburtszeit (steht auf dem Geburtschein oder kann auf der Einwohnerkontrolle nachgefragt werden).

**NEU**

### Tarot

Assoziatives und intuitives Erkennen

In diesem umfangreichen Kurs erfahren Sie alles über die Geschichte und die Struktur des Tarot mit seinen 78 Karten. Jede Karte beinhaltet eine Polarität und ist Spiegel unser selbst. Sie lernen die Bedeutung der Karten auf praktische Art und bodenständige Weise kennen und kommen mittels einfacher Legungen in Kontakt mit Ihrem Inneren.

**12./19. Mai und 2./9. Juni 2017**

Freitag, 13.30 bis 16.00 Uhr  
4 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 47000.17.202

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt, Parterre

**Mit:** Petra Häusler, Tarosophin

**Preis:** CHF 136.-

## Treffs

### Jasstreff

Wöchentlicher Treff

**Montag, 13.30 bis 17.00 Uhr**

**Kurs-Nr.:** 48210.17.101

**Ort:** Zug, Cheminéeraum, Alterszentrum Herti

**Info:** Lea Niederberger, T 041 711 46 43

### Schachtreff

Wöchentlicher Treff

**Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Kurs-Nr.:** 48210.17.102

**Ort:** Zug, Industriestrasse 13c, Restaurant Cha Chà, Metalli

**Info:** Dieter Deecke T 041 758 24 28

### Stricken und Häkeln

Wöchentlicher Treff

**Jeden letzten Mittwoch im Monat**

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**Kurs-Nr.:** 48200.17.103

**Ort:** Steinhausen, Kirchenzentrum Chilematt

**Info:** Christine Brun, T 041 741 19 08

## Mobilität

**Eintritt frei**

### Mobil im Alter

Busfahrtraining – in Zusammenarbeit mit den Zuger Verkehrsbetrieben

Der Zugang zum öffentlichen Verkehr ist für ältere Menschen enorm wichtig. Mobilität hilft soziale Isolation zu verhindern und trägt zur Selbständigkeit bei. Doch die fortschreitende Technik und die Hektik hemmen viele ältere Menschen sich mit dem Bus von A nach B zu bewegen. Wie löst man ein Billet, wie soll man sich im

Businnern bewegen, wohin mit dem Rollator, was geschieht bei einer Vollbremsung oder wer hilft beim Ein- und Aussteigen? Das alles wird vor Ort von Fachpersonen der ZVB in einem Extrabus erklärt und kann geübt werden. In der Pause offerieren die jeweiligen Alters- und Pflegeinstitutionen Kaffee und Kuchen.

### Zug, im Alterszentrum Frauensteinmatt

**Dienstag, 2. Mai 2017** 14.30 bis 16.30 Uhr **Kurs-Nr.** 46000.17.280

### Unterägeri, im Altersheim Chlösterli:

**Mittwoch, 10. Mai 2017** 14.30 bis 16.30 Uhr **Kurs-Nr.** 46000.17.281

**Mit:** Fachpersonen der Zuger Verkehrsbetriebe

**Preis:** Eintritt frei (1 x 2 Lektionen)



**Eintritt frei**

### SBB-Tickets online

Von zuhause aus Tickets lösen



Am Ende dieses Nachmittags fällt es Ihnen leicht, sich im SBB Fahrplan zu orientieren und bequem von zu Hause aus Ihr Ticket zu lösen. Diese Schulung wird interaktiv durchgeführt und bietet Platz für individuelle Fragen und Beratung. Sie können Ihr Tablet oder Smartphone mitnehmen. Laptops sind im Kursraum vorhanden.

**Montag, 27. März 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 46000.17.114

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52  
Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Fachpersonen der SBB

**Preis:** Eintritt frei

Schöne Beleuchtung.  
Wir installieren und reparieren.

**NUSSBAUMER ELEKTRO**

Nussbaumer Elektro AG  
Oberneuhofstrasse 9, 6340 Baar  
www.nuel.ch  
Telefon 041 726 80 80

**FRITZ WEBER AG**

**Metall- und Stahlbau**

- Fenster
- Türen
- Geländer
- Reparaturen

Tel 041 761 22 23  
[info@metallbau-weber.ch](mailto:info@metallbau-weber.ch)

Holz ist unsere Welt

**Schreinerei Baumgartner**

Leo Baumgartner AG | Ibelweg 20, 6300 Zug  
Tel. +41 41 785 40 00 | [info@schreinerei-baumgartner.ch](mailto:info@schreinerei-baumgartner.ch)  
Fax +41 41 785 40 09 | [www.schreinerei-baumgartner.ch](http://www.schreinerei-baumgartner.ch)

**HASSLER**

BODEN UND VORHANG

[hassler.ch](http://hassler.ch)

Hans Hassler AG • Chamerstrasse 174  
6300 Zug  
T 041 748 00 48 • [infozug@hassler.ch](mailto:infozug@hassler.ch)

## Orientierung in der Natur

### Karten lesen

360°Orientierung

Gelangen Sie auf einer Wanderung, Velotour oder in einer fremden Stadt immer an Ihren Bestimmungsort? In diesem Kurs lernen Sie die Grundbegriffe und Handhabung des Kartenlesens. Wie berechnen sich Massstab, Distanz und Höhenkurven und welches ist der richtige Weg ans Ziel? In der zweiten Nachmittagschälfte sind wir draussen unterwegs und setzen das Gelernte in der Praxis um.

**Freitag, 19. Mai 2017**

13.30 bis 17.00 Uhr

1 x 3 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.204

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52  
Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Gusti Grüniger, OL-Weltmeister 2015 80+, ehem. Mitglied Schweizer OL-Nationalmannschaft, Monika Schifferle

**Preis:** CHF 35.-

#### Anmerkung:

Findet bei jeder Witterung statt. Dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe, Sonnen- oder Regenschutz, Kompass (wenn vorhanden).

### Sternenhimmel

In den vier Jahreszeiten

Im ersten Teil werden die Himmelserscheinungen für das folgende Vierteljahr besprochen und auf besondere Phänomene aufmerksam gemacht. Der zweite Teil behandelt ein astronomisches Thema wie Sonnen- und Mond-Finsternis, Planeten-Sichtbarkeit, Distanzen im Universum, Sternentwicklung und Geschichte der Astronomie.

#### Winter

**Donnerstag, 5. Januar 2017**

**Kurs-Nr.:** 47000.17.101

#### Frühjahr

**Donnerstag, 6. April 2017**

**Kurs-Nr.:** 47000.17.201

#### Sommer

**Donnerstag, 29. Juni 2017**

**Kurs-Nr.:** 47000.17.301

**Die Kursnachmittage können auch einzeln besucht werden.**

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52

Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Dr. Alfons Frei, Dr., pens. Demonstrator, Planetarium Verkehrshaus Luzern

**Preis:** CHF 36.- pro Nachmittag (exkl. Kursbuch ca. CHF 20.-)

NEU

### Waldkunde

Quer durch den Zugerwald

Fachkundige und leicht begehare Führungen durch verschiedene Zuger Waldgebiete. Enkelkinder und gut sozialisierte Hunde sind herzlich willkommen!

#### Waldbewirtschaftung im Steinhauserwald

Ein Besichtigungsspaziergang mit verschiedenen Waldbildern: vom Jungwuchs bis zum Starkholz.

**Mittwoch, 5. April 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Treffpunkt:** Waldhütte Steinhausen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.205

#### Naturgefahren im Hauswald am Zugerberg

Wälder im Rutschgebiet. Wie schützt der Wald an steilen Hängen und wie schützen Geschiebeansammlungen des Müli- und Trubikerbachs vor Hochwasser und Murgang?

**Donnerstag, 4. Mai 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.206

**Treffpunkt:** Talstation Zugerbergbahn (Bus Nr. 11)

**Mit:** Werner Heynisch, dipl. Forstingenieur

**Preis:** CHF 20.- pro Nachmittag

#### Anmerkung:

Findet bei jeder Witterung statt. Dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe, Sonnen- oder Regenschutz.

NEU

## Altersvorsorge

### Patientenverfügung und Vorsorgeplan

Infoveranstaltung

Der «Docupass» von Pro Senectute ist eine geeignete Vorsorgelösung, die an die Rahmenbedingungen des neuen Erwachsenenschutzrechts angepasst ist. An dieser Infoveranstaltung werden alle Aspekte einer Patientenverfügung, einer Anordnung für den Todesfall, eines Vorsorgeauftrages sowie eines Testaments erklärt und anschliessend diskutiert.

**Mittwoch, 15. Februar 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 46000.17.120

**Montag, 3. April 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 46000.17.220

**Donnerstag, 8. Juni 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 46000.17.221

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre

**Mit:** Margrit Brunner, Mitglied Fachausschuss «Docupass»

**Preis:** CHF 35.- Einzelperson  
CHF 65.- Paare

### Pensionierungs-Seminar

Neustart in eine aktive Zukunft

Damit Sie den Übergang in die nachberufliche Zukunft mit Freude und gelassen angehen können, lohnt es sich, rechtzeitig über das Wie und Was der Pensionierung nachzudenken. Bestellen Sie bei uns das detaillierte Programm.

**26. und 27. Januar 2017**

Donnerstag und Freitag

**Kurs-Nr.:** 46500.17.101

**23. und 24. Februar 2017**

Donnerstag und Freitag

**Kurs-Nr.:** 46500.17.102

**23. und 24. März 2017**

Donnerstag und Freitag

**Kurs-Nr.:** 46500.17.103

**18. und 19. April 2017**

Dienstag und Mittwoch

**Kurs-Nr.:** 46500.17.201

**18. und 19. Mai 2017**

Donnerstag und Freitag

**Kurs-Nr.:** 46500.17.202

**Ort:** Zug, Hotel Guggital

**Mit:** verschiedene Fachpersonen, Moderation AvantAge und Pro Senectute

**Preis:** CHF 750.- Einzelperson, CHF 1'400.- Paare (inkl. Doku, Verpflegung)



**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!

i

**Unsere Spezialitäten**  
Zuger Kirschtorte  
Baarer Räbetorte  
Sidler Käsekuchen  
Nussbaumer Nussgipfel



**Backstube | Bestellbüro**  
6330 Cham | Tel. 041 743 24 00  
info@beck-nussbaumer.ch  
www.beck-nussbaumer.ch



# Geschichte und Musik

## Die Zeit der Reformation

Vorgeschichte, Verlauf und Wirkung



Kaum ein Ereignis hat Europa derart in den geistigen Grundfesten erschüttert wie die Reformation vor 500 Jahren. Das Ereignis prägt noch heute den europäischen Kontinent. Der Kurs geht den Ursachen, dem Verlauf und den Folgen nach und beleuchtet die Persönlichkeiten von Martin Luther, Ulrich Zwingli und Johannes Calvin näher.

**5. bis 26. April 2017**  
Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr  
4 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.201  
**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Heinz Greter, Dr. phil.  
**Preis:** CHF 180.-

NEU

## Die grossen Denker

Eine Geschichte der Philosophie

Heute scheint es selbstverständlich, dass uns die Naturwissenschaften die Welt erklären. Seit den Anfängen der Menschheit waren es die Schamanen, die Priester und Theologen. Vor über zweitausend Jahren kamen die Philosophen hinzu. Der Kurs möchte die Ansichten der wichtigsten grossen Denker des Abendlandes über die Welt und den Menschen darlegen. Was ist der Mensch in seiner Welt? Wie kann er sich selbst und seine Welt verstehen? Wie soll er handeln und sein? Viele Denker, viele Antworten und viele Fragen.

**24./31. Mai und 7./14 Juni 2017**  
Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr  
4 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.202  
**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Heinz Greter, Dr. phil.  
**Preis:** CHF 180.-

NEU

## Im Namen der Religion

Verhältnis von Religion und Gewalt

Zahlreiche Beispiele aus Religionsgeschichte und -gegenwart zeigen, dass Religion den Menschen enthemmen, brutalisieren und mit Hass erfüllen kann. Gehören Religion und Gewalt verstrukturell zusammen? Der Vortrag geht der Frage nach, unter welchen Bedingungen Bezüge auf religiöse Symbole, Wertesysteme und religiöse Gruppenzugehörigkeiten besonders zur Abwertung anderer – und damit zur potentiellen Legitimierung von Gewalt – führen können.

**Dienstag, 11. April 2017**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.203  
**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Samuel M. Behloul, Tit. Prof. Dr., Fachleiter Christentum  
**Preis:** CHF 36.-

NEU

## Religion und Gender

Welche Rolle spielt das Geschlecht?

Der Islam gilt landläufig als frauenunterdrückend, gefolgt von Judentum und Christentum. Stimmt diese Annahme? Im Vortrag wird es darum gehen, einen Überblick über das Verhältnis von Religion und Gender in verschiedenen Religionen zu geben sowie unterschiedliche Aspekte aufzuzeigen, welche im Hinblick auf die Rolle der Frau in islamischen Gesellschaften von Bedeutung sind.

**Dienstag, 14. März 2017**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.106  
**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Rifa'at Lenzin, Dr. hc. lic. phil., Fachleiterin für Islam  
**Preis:** CHF 36.-

NEU

## Revolutionsjahr 1917

Oktoberrevolution bis UdSSR

Vor hundert Jahren wurde das Zarenreich durch die gemässigte Februar- und die kommunistische Oktoberrevolution erschüttert. Neben dem Verlauf der Ereignisse geht der Kurs vor allem den Ursachen der Revolutionen nach, zeigt aber auch die Folgen für die russische Bevölkerung und für Europa mit der Entstehung der Sowjetunion. Wir verfolgen die Rolle der Bauern und Arbeiter, aber auch jene von Lenin, Stalin und Trotzki bis zur Gründung der UdSSR.

**21. und 28. Februar 2017**  
Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
2 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41010.17.102  
**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Bruno Thurnherr, Dr. phil., Historiker  
**Preis:** CHF 40.-

NEU

## Forellenspezialitäten

**Erich und Barbara Huwyler-Merkli**  
Luzernerstrasse 22  
5643 Sins  
Tel. 041 787 11 32  
Fax 041 787 17 51  
www.loewen-sins.ch

**Unser Platzangebot**

- Restaurant 80 Plätze
- Speisesaal 40 Plätze
- Stübli 16 Plätze
- Kleiner Saal 40 Plätze
- Grosser Saal 180 Plätze
- Garten 80 Plätze

- Komfortable Zimmer
- Kinderspielplatz
- Mitglied Gilde etablierter Köche

**HOTEL LANDGASTHOF LÖWEN**  
5643 SINS

BERATUNG  
mieten / kaufen

## auforum

Beste Produkte für Pflege und Komfort.

**Auforum AG**  
Einkaufszentrum Herti  
6300 Zug  
Tel. 041 712 14 14  
[www.auforum.ch](http://www.auforum.ch)

**NEU****Kampf um die AHV**

Ein bedeutendes Sozialwerk

Aktuell wird um die 11. Revision der AHV gekämpft. Die Auseinandersetzung um dieses Sozialwerk dauert aber schon mehr als hundert Jahre. Warum ging es mehr als ein halbes Jahrhundert, bis die AHV eingeführt wurde? Welche Verbesserungen wurden seither erreicht? Warum ist eine neue Revision nötig? Im Jubiläumsjahr 100 Jahre Pro Senectute fragen wir auch nach der Rolle, welche diese für die Entwicklung der AHV gespielt hat.

**Donnerstag, 11. Mai 2017**

14.00 bis 16.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.208**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre**Mit:** Bruno Thurnherr, Dr. phil., Historiker**Preis:** CHF 20.-**NEU****Saumweg**

Historischer Spaziergang

Der «Saumweg» erinnert an die Zeit zwischen 1230 und 1830, als zwischen dem Zürichsee und der Inner-schweiz Säumer mit ihren Maultieren wertvolle Güter wie Salz, Eisen, Wein, Stoffe, Getreide, Käse und Öl transportierten. Auf diesem Spaziergang erfahren Sie viel über die mittelalterliche Handels- und Verkehrspolitik. Endpunkt ZVB-Station Brauerei, Baar.

**19. April 2017**

Mittwoch, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 47000.17.203**Ort:** Sihlbrugg, Bushaltestelle Sihlbrugg Dorf**Mit:** Christian Raschle, Dr., Alt-Stadtarchivar**Preis:** CHF 38.-**Anmerkung:**

Findet bei jeder Witterung statt. Dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhe, Sonnen- oder Regenschutz.

**NEU****Kirchenmusik**

Te Deum, Magnificat, Stabat mater

Te Deum, Magnificat und Stabat Mater – die beiden ersten hymnischen Lobgesänge wurden ursprünglich einstimmig gesungen. Wir setzen uns mit dem Text und Inhalt dieser Gesänge auseinander und hören uns dazu Vertonungen mehrerer Komponisten aus verschiedenen Zeitepochen an. Kenntnisse in Latein werden keine vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Personen, die Freude haben an Sprache, Wort und Musik und die mit den drei Gesängen näher vertraut werden möchten.

**22. März bis 12. April 2017**

Mittwoch, 9.00 bis 11.00 Uhr

4 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.103**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre**Mit:** Peter Rothenfluh, Gymnasiallehrer für Alte Sprachen**Preis:** CHF 128.-**NEU****Musikgeschichte**

Klassik, Jazz, Volksmusik

Sie hören gerne Musik, möchten Ihr Wissen vertiefen und Ihr Verständnis schärfen. Wählen Sie Ihren Kurs: Klassik, Jazz oder Volksmusik. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Klassik erleben und verstehen**

Dieser Kurs ist ein Türöffner zur Klassik: Sie verstehen danach diese Musik besser und können mehr dabei empfinden. Zudem lernen Sie Epochenstile wie Barock, Wiener-Klassik oder Romantik zu unterscheiden.

**12. und 19. Mai 2017**

Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr

2 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.205**Der Jazz und seine Musiksprache**

Neben der Geschichte der Jazzmusik mit ihren verschiedenen Stilarten, geht es in diesem Kurs auch um die grossen Musiker der Jazzgeschichte mit ihren bedeutenden Alben und ihrer Spielcharakteristik.

**31. Mai und 7. Juni 2017**

Mittwoch, 9.00 bis 11.00 Uhr

2 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.206**Schweizer Volksmusik: von den Anfänger bis zur Neuen Volksmusik**

Wir beschäftigen uns mit vielen Fragen über die Schweizer Volksmusik. Wo sind ihre Ursprünge zu finden? Seit wann gibt es den Schweizer Jodelgesang, und wie alt sind Volksmusikinstrumente wie das Alphorn, das Hackbrett oder das Schwyzerörgeli? Daneben lernen Sie auch regionale Spiel- und Tanzarten wie Ländler, Schottisch oder Polka kennen.

**23. und 30. Juni 2017**

Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr

2 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.207**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre**Mit:** Stefan Achermann, Musiklehrer und Musiker**Preis:** CHF 82.- pro Kurs

**Unabhängige Verwaltung von Immobilien**  
 persönlich engagiert, hohe Servicequalität,  
 professionell und beständig.

Regimo Zug AG    Telefon 041 768 18 00  
 Baarerstrasse 137    kontakt@zg.regimo.ch  
 6302 Zug    www.regimo.ch

**Regimo Zug**  
 Immobiliendienstleistungen

**HERZOG optik**  
 Brillen und Contactlinsen

Neudorf Center  
 Postfach 268  
 6330 Cham

T 041 780 67 80  
 F 041 780 67 85  
 info@herzog-optik.ch  
 www.herzog-optik.ch

**gärtner**  
 bösch & hürlimann

artherstrasse 3  
 6318 walchwil  
 telefon/fax 041 758 19 70  
 www.boeschhuerlimann.ch

## Ferne Länder

Eintritt  
frei

### Namibia

Kontraste und Naturwunder

Namibia, das sind farbenprächtige Wüsten und tierreiche Steppen. Von Namib, der spektakulären Sandwüste mit einzigartigen Dünenlandschaften über die riesigen Savannengebiete im Inneren bis hin zu den berühmten Köcherbaumwäldern im Süden.

**Mittwoch, 31. Mai 2017**

17.00 bis 18.30 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.210

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52  
Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Daniel Mauerhofer,  
Geograf und Historiker

**Preis:** Eintritt frei, Kollekte,  
Anmeldung erforderlich

Eintritt  
frei

### Königreich Bhutan

Atemberaubender Himalaya-Staat

Nur 50000 Besucher jährlich dürfen das faszinierende Königreich besuchen. Bis heute konnte der kleine Bergstaat den ursprünglichen Charakter, seine Kultur, Religion und Tradition sowie das Alltagsleben bewahren.

**Dienstag, 6. Juni 2017**

17.00 bis 19.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.204

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52  
Kursraum Pro Senectute

**Mit:** Annemarie Koelliker und  
Roberto Saibene

**Preis:** Eintritt frei, Kollekte,  
Anmeldung erforderlich



Eintritt  
frei

### Georgien mit Swanetien

Ein geheimnisvolles Gebirgsland

Georgien fasziniert mit der Ursprünglichkeit seiner Klöster und Felsenkirchen, den abwechslungsreichen Landschaften zwischen Halbwüste und Hochgebirge und der tropisch anmutenden Schwarzmeerküste um Batumi.

**Dienstag, 4. April 2017**

17.00 bis 18.30 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.209

**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52,  
Pro Senectute Kursraum

**Mit:** Daniel Mauerhofer,  
Geograf und Historiker

**Preis:** Eintritt frei, Kollekte,  
Anmeldung erforderlich

NEU

### Bulgarien & Byzanz

Kirchen, Klöster und Ikonen

Kein Osteuropa ohne Byzanz-Kulturerbe des Balkans. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die historisch-geographischen Voraussetzungen der Landnahme der Südslaven und der Protobulgaren auf der Balkanhalbinsel.

**1./8. und 22. März 2017**

Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr

3 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.105

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27,  
Nordtrakt Parterre

**Mit:** Paul Meinrad Strässle,  
Prof. Dr. phil.

**Preis:** CHF 180.–

NEU

### Antarktis

Im Reich der Pinguine



Der 6. Kontinent ist der kälteste, windigste und trockenste unserer Erde, aber trotzdem der faszinierendste! An Bord eines Expeditionsschiffes auf hoher See entlang der Antarktischen Halbinsel trifft man auf unzählige Eisberge, schneebedeckte Gipfel, Wale und Orcas und bei den vielen Anlandungen stösst man auf eine majestätische Natur und eine reiche Tierwelt mit Pinguinen, Robben und Vögeln.

**Mittwoch, 22. März 2017**

17.00 bis 19.00 Uhr

1 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 41010.17.104

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27,  
Nordtrakt Parterre

**Mit:** Annemarie Koelliker und  
Roberto Saibene

**Preis:** Eintritt frei, Kollekte,  
Anmeldung erwünscht

## Gestalten

NEU

### Atelier Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

Sie malen und zeichnen unter Anleitung und erhalten einen vielfältigen Umgang mit Farben. So entwickeln Sie ein noch besseres Farben- und Formenbewusstsein.

**3. Januar bis 11. April 2017**

Dienstag, 9.30 bis 11.20 Uhr

13 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.104

**Preis:** CHF 416.–

**2. Mai bis 4. Juli 2017**

Dienstag, 9.30 bis 11.20 Uhr

10 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.204

**Preis:** CHF 320.–

**3. Januar bis 11. April 2017**

Dienstag, 13.30 bis 15.20 Uhr

13 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.105

**Preis:** CHF 416.–

**2. Mai bis 4. Juli 2017**

Dienstag, 13.30 bis 15.20 Uhr

10 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.205

**Preis:** CHF 320.–

**Ort:** Zug, Grienbachstr. 15,  
Atelier «bild end e»

**Mit:** Bettina Cogliatti,  
Kunsttherapeutin

**Preis:** plus Material ca. CHF 15.–  
pro Kurs

### Porträtieren

Zeichnen und Malen

In diesem Kurs geht es um die genaue Beobachtung und Wahrnehmung von sich selbst oder dem Gegenüber. Sie werden in die Techniken der Portraitkunst mit Kohle-, Feder-, Bleistift- und der Acrylmalerei eingeführt. Begleitet wird das kreative Gestalten mit kunstgeschichtlichen Aspekten grosser Porträtisten wie Rembrandt, Goya, Bacon und anderen.

**3. Januar bis 11. April 2017**

Dienstag, 15.30 bis 17.20 Uhr

13 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.106

**Preis:** CHF 416.–

**2. Mai bis 4. Juli 2017**

Dienstag, 15.30 bis 17.20 Uhr

10 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 42000.17.206

**Preis:** CHF 320.–

**Ort:** Zug, Grienbachstr. 15,  
Atelier «bild end e»

**Mit:** Bettina Cogliatti,  
Kunsttherapeutin

**Preis:** plus Material ca. CHF 15.–  
pro Kurs

i

**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!

Fitnesspark Eichstätt Zug

# Gesund durch Wasser, Wärme und Salz

Geniessen Sie das Gesamtraumerlebnis im Sole- und Thermalbad des Fitnessparks Eichstätt. Gleiten Sie in das klare Salzwasser und geniessen Sie die wohltuende Wirkung der Natursole aus Rheinfelden auf Ihrer Haut und Ihrer Muskulatur.

**PD/LH** - Damit Ihre Leistung an den Ausdauer- und Kraftgeräten von Ihrem Körper optimal umgesetzt wird, sorgt das Bad für die nötige Entspannung. Diverse Massagedüsen, ein dynamisches Sprudelbad, ein Wasserfall und entspannende Sprudelliegen lockern Ihre Muskulatur nach dem Training und verwöhnen die gestresste Seele. Machen Sie den Besuch im 34° Celsius-Erholungsbad und im 36° Celsius-Massagepool zum Highlight Ihres Aufenthaltes!

## «Sanus per aquam»; gesund durch Wasser

Schon Hippokrates wusste um die wohltuende Wirkung des Meerwassers. Rheuma, Ischias, Gicht und verschiedene Hautkrankheiten wurden bereits damals mit salzhaltigen Bädern behandelt. Später kamen die Römer und mit ihnen die Perfektion der Badekultur. Gestützt auf wissenschaftliche Untersuchungen wird das Solebad heute präventiv und den Heilungsprozess unterstützend für Rekonvaleszenz und Rehabilitation nach Krankheiten und Unfällen angewendet. Weiter hilft es bei vegetativen Regulationsstörungen sowie Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Auch Personen ohne Beschwerden fühlen sich bei regelmässiger Benutzung des Solebades psychisch und physisch wohler und entspannter. Beim Baden wer-



Runden Sie Ihr Badevergnügen unter dem Wasserfall ab und lassen Sie sich auf ein prickelnd kaltes Duscherlebnis ein.

abgelagert. Das Ergebnis ist eine Erweiterung der Gefässe und eine Steigerung der Durchblutung des Fett- und Bindegewebes sowie der Muskulatur. Herz und Kreislauf werden angeregt. Nach körperlichem Training wird eine verbesserte muskuläre Entspannung erzielt. Dieser positive Effekt wird zudem noch unterstützt durch die eingebauten Sprudelliegen und Massagedüsen.

## Die gesunde Kraft aus dem Ur-Meer

Die Rheinfelder Natursole® stammt aus einem Ur-Meer, das vor 200 Millionen Jahren die heutige Nordwestschweiz bedeckte und bei der Verdunstung mächtige Steinsalzlager hinterliess. Aus diesem Gestein wird durch Laugung in 140 - 400 m Tiefe die Sole gewonnen. Der 34° Celsius -Erholungs- und der 36° Celsius -Massagepool haben

## So wird das Solebad zum Genuss

Einige Hinweise wie Sie das Solebad effektiv nützen können:

- Duschen und reinigen Sie den Körper gründlich vor dem Baden.
- Entspannen Sie sich möglichst gut im Wasser durch ruhige, langsame Schwimmbewegungen, durch Benutzung der Sprudelliegen oder des Sprudelbades.
- Lassen Sie sich durch die diversen Düsen massieren, was die Durchblutung der Muskulatur und den Erholungseffekt fördert.
- Verlassen Sie das Bad langsam und ruhig und gönnen Sie sich anschliessend 20-30 Minuten Ruhe auf dem Liegestuhl.
- Duschen Sie erst nach der Ruhephase, damit die Sole gut einwirken kann.
- Eine Benutzung der Sauna erfolgt erst nach dem Solebad.

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

## Musik und Tanz

### Musik

#### Kammermusikensemble

Das kleine Orchester von Pro Senectute Kanton Zug



Unter der Leitung von Dirigent Tobias Zwyer studiert das Kammermusikensemble Werke von der Renaissance bis zur Moderne ein. Gefragt sind nicht Höchstleistungen, im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Musizieren.

#### Schnupperproben

Unser Orchester freut sich auf neue Mitglieder. Schnupperproben sind jederzeit möglich.

**10./24. Januar, 7./21. Februar, 7./21. März, 4./18. April, 2./16./30. Mai und 13./27. Juni 2017**  
Dienstag, 9.45 bis 11.15 Uhr  
13 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41600.17.101

**Ort:** Zug, Bundesstr. 15, Ev.-ref. Kirche des Kantons Zug, Jugendraum 1. UG  
**Mit:** Tobias Zwyer, Dirigent  
**Preis:** CHF 390.-

#### Blockflötengruppe

Gemeinsam musizieren

Haben Sie das Musik-ABC auf einer Blockflöte gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann ist unsere Blockflötengruppe das Richtige: In lockerer und freundschaftlicher Atmosphäre üben wir verschiedene Stücke ein und musizieren gemeinsam: Ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass – alle sind herzlich willkommen!

#### Schnupperproben

Wir laden Sie zum Schnuppern ein. Proben sind jederzeit möglich.

**10./24. Januar, 7./21. Februar, 7./21. März, 4./18. April, 2./16./30. Mai und 13./27. Juni 2017**  
Dienstag, 13.00 bis 14.30 Uhr  
13 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 41600.17.102

**Ort:** Zug, Bundesstr. 15, Ev.-ref. Kirche des Kantons Zug, Jugendraum 1. UG  
**Mit:** Karin Weiersmüller, Flötenlehrerin  
**Preis:** CHF 234.-

**FRISCHE KULINARISCHE ERLEBNISSE**

[www.restaurant-fontana.ch](http://www.restaurant-fontana.ch) | 041 709 39 39

# Sonnmatt tut gut.

Geniessen Sie entspannte Tage auf Sonnmatt und tanken Sie ein paar Sonnenstrahlen.

**Kräftigungswoche, 6 Nächte inkl. Halbpension und freie Benutzung des Wellnessbereichs.**

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 1450.–  
Zwei Personen im Doppelzimmer, pro Person ab CHF 1420.–

Nicht buchbar über die Festtage.

Rufen Sie an, wir freuen uns auf Sie!  
Sie erreichen uns telefonisch unter  
041 375 32 32



**SONNMATT  
LUZERN**

Gesund werden, gesund  
bleiben, gelassen altern.

Kurhotel & Residenz

www.sonnematt.ch

Der erste Ausdruck zählt.

**HELLER DRUCK**  
verliebt seit 1897

## Tanz

### Line Dance

Für Einsteiger und Anfänger

Ob alleine oder mit Partner: Hier wird nach allen möglichen Rhythmen in Linien getanzt. Tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

**21. Februar bis 11. April 2017**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
(ohne 28.2.) 7 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45030.17.105

**Ort:** Zug, Burgbach Turnhalle  
**Mit:** Gabi Genner  
**Preis:** CHF 119.–

### Everdance

Einfache Schrittfolgen für jedermann

Everdance bedient sich einfachen Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie Cha-Cha-Cha, Tango, Jive und Walzer. Das Besondere an Everdance: Es braucht keine/n Tanzpartner/in und ist für Frauen und Männer geeignet.

**3. März bis 7. April 2017**

Freitag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
6 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45030.17.103

**5. Mai bis 16. Juni 2017**

Freitag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
(ohne 26.5.) 6 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45030.17.203

**Ort:** Zug, Guthirt,  
Gymnastiksaal  
**Mit:** Bea Arnold  
**Preis:** CHF 90.–

### Senioren Tanz Zug

Tanznachmittage am Sonntag

Bewegung ist gesund und hält fit. Alle Personen ab 60 sind eingeladen, kräftig das Tanzbein zu schwingen! Der Tanznachmittag findet einmal im Monat statt. Die tanzfreudigen Seniorinnen und Senioren werden jeweils von Live-Musik begleitet. Für kulinarische Genüsse sorgt das Freiwilligenteam von Senioren Tanz Zug.

**22.1.2017** **Gabriela & Jack,**  
**Jubiläumsanlass**  
**5 Jahre Senioren**  
**Tanz Zug**

**19.2.2017** **Duo Romantica**  
**26.3.2017** **Vladi**  
**30.4.2017** **Gabriela & Jack**  
**28.5.2017** **Duo Romantica**  
**25.6.2017** **Duo Hall**

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Zug, Burgbadsaal  
**Mit:** Freiwilligenteam  
Senioren Tanz Zug  
**Preis:** CHF 10.– pro Person und  
Anlass (exkl. Verpflegung)

#### Anmerkung:

Keine Anmeldung nötig!

Jubi-  
läum

### Internationale Tänze

Halten Sie sich in Schwung!

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und sind gerne in froher Gesellschaft. Mit einfachen internationalen Tänzen halten Sie sich in Schwung. Sie tanzen zu Musik mit verschiedenen Rhythmen, im Kreis, im Block oder Reihen und weiteren Varianten. Kostenloses Schnuppern ist möglich.

#### Rotkreuz

**9. Januar bis 24. April 2017**

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
(ohne 27.2. + 17.4.) 14 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 51060.17.103  
**Ort:** Altersheim Dreilinden

#### Zug

**12. Januar bis 27. April**

Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
(ohne 23.2. + 13.4.) 14 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 51060.17.101

**Ort:** Pfarreiheim St. Michael,  
Kirchenstrasse 15

**Mit:** Gudrun Bähni,  
Annelies Emmenegger,  
Alevtina Roost

**Preis:** CHF 168.– pro Kurs



**Es ist nie zu spät, Klavier zu spielen**  
Anfänger · Fortgeschrittene · Wiedereinsteiger

**Persönlich · flexibel · Seniorentarif**  
Klavierstunden mit Marianne Podstransky  
dipl. Klavierlehrerin, Hünenberg See

**Info und Anmeldung**  
T 079 203 23 73, marianne.pod@gmx.ch

# Sprachen

## Wöchentliche Sprachgruppen

### Wöchentliche Sprachgruppen Zug

Pausierend während den Schulferien

#### Englisch

<b>Grundstufe</b>				
Montag	10.30 – 11.30	43010.17.109	FL	
Montag	10.30 – 11.30	43010.17.102	RP	

#### Mittelstufe

Dienstag	08.00 – 09.00	43010.17.110	CD	
Mittwoch	09.15 – 10.15	43010.17.120	CD	
Donnerstag	08.45 – 09.45	43010.17.106	FL	

#### Fortgeschrittene

Montag	09.15 – 10.15	43010.17.108	FL	
Mittwoch	08.00 – 09.00	43010.17.117	CD	
Donnerstag	08.00 – 09.00	43010.17.113	CD	
Donnerstag	09.15 – 10.15	43010.17.118	CD	

#### Französisch

#### Grundstufe

Donnerstag	09.15 – 10.15	43010.17.151	RP	
------------	---------------	--------------	----	--

#### Fortgeschrittene

Montag	09.15 – 10.15	43010.17.150	RP	
--------	---------------	--------------	----	--

#### Italienisch

#### Grundstufe

Donnerstag	15.15 – 16:15	43010.17.162	MS	
------------	---------------	--------------	----	--

#### Mittelstufe

Montag	08.00 – 09:00	43010.17.160	MS	
--------	---------------	--------------	----	--

Freitag	09.15 – 10:15	43010.17.164	MS	
---------	---------------	--------------	----	--

#### Fortgeschrittene

Donnerstag	16.30 – 17:30	43010.17.163	MS	
------------	---------------	--------------	----	--

Freitag	08.00 – 09:00	43010.17.168	MS	
---------	---------------	--------------	----	--

Freitag	10.30 – 11:30	43010.17.169	MS	
---------	---------------	--------------	----	--

#### Spanisch

#### Grundstufe

Montag	14.00 – 15.00	43010.17.184	LS	
--------	---------------	--------------	----	--

#### Mittelstufe

Montag	08.00 – 09.00	43010.17.180	LS	
--------	---------------	--------------	----	--

Montag	10.30 – 11.30	43010.17.183	LS	
--------	---------------	--------------	----	--

Montag	15.15 – 16.15	43010.17.182	LS	
--------	---------------	--------------	----	--

#### Russisch

#### Mittelstufe

Mittwoch	14.00 – 15.30	43010.17.155	AB	
----------	---------------	--------------	----	--

#### Fortgeschrittene

Mittwoch	08.30 – 10.00	43010.17.156	AB	
----------	---------------	--------------	----	--

### Wöchentliche Sprachgruppen Cham

Pausierend während den Schulferien

#### Englisch

#### Grundstufe

Dienstag	10.15-11.15	43010.17.190	IH	
----------	-------------	--------------	----	--

#### Italienisch

#### Grundstufe

Dienstag	8.30-10.00	43010.17.170	LM	
----------	------------	--------------	----	--



#### Kosten:

Die Kurse werden trimesterweise, nach Gruppen-grösse verrechnet:

- 7 Personen CHF 16.– pro 60 Minuten
- 6 Personen CHF 20.– pro 60 Minuten
- 5 Personen CHF 24.– pro 60 Minuten

#### Einstieg und Schnuppertermin

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Vereinbaren Sie einfach einen kostenlosen Schnuppertermin.

#### Kursorte (wenn nicht anders angegeben):

- Sprachgruppen Zug: GET Kaderschule, Baarerstrasse 23, Zug
- Sprachgruppen Cham: Quartierbüro, Hünenbergerstrasse 3, Cham

#### Kursleiterinnen

Anna Baumeler (AB), Claudette Delpport (CD), Leila Mebert (LM), Franca Liggerstorfer (FL), Irina Heisler (IH), Rita Pföstl (RP), Liliam Saavedra (LS), Myriam Scherer (MS)

# Sprachen

## Anfänger und Fortgeschrittene

### Neue Kurse ab Februar

Für Anfänger

#### Russisch für Anfänger

**22. Februar bis 5. Juli 2017**

Mittwoch, 10.15 bis 11.15 Uhr

18 x 1 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.157

**Mit:** Anna Baumeler

**Ort:** Zug, GET, Baarerstrasse 23

#### Spanisch für Anfänger

**20. Februar bis 3. Juli 2017**

Montag, 9.15 bis 10.15 Uhr

17 x 1 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.181

**Mit:** Liliam Saavedra

**Ort:** Zug, GET, Baarerstrasse 23

#### Englisch 90 Minuten

**22. Februar bis 5. Juli 2017**

Mittwoch, 10.20 bis 11.50 Uhr

18 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.121

**Mit:** Claudette Delpport

**Ort:** Zug, GET, Baarerstrasse 23

#### Englisch 90 Minuten

**21. Februar bis 4. Juli 2017**

Dienstag, 14.00-15.30Uhr

18 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.122

**Mit:** Irina Heisler

**Ort:** Zug, GET, Baarerstrasse 23

### Englisch «Plus»

Während fünf bis sechs Wochen

#### Brushing up! English in an

**entertaining way for intermediate to advanced students**

**23. Februar bis 30. März 2017**

Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr

6 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.123

**Mit:** Rita Pföstl

**Ort:** Zug, GET, Baarerstrasse 23

#### Konversation und Kultur

London, Boston, San Francisco, New York und Sidney! An jedem Kursnach-

mittag führt Sie die «Reise» in eine

andere Stadt. Sie erfahren Wissens-

wertes zu Sehenswürdigkeiten, Mu-

seen, Natur, Hotels und Restaurants.

In der Gruppe tauschen Sie sich da-

nach aus, üben englische Konversati-

on, vergrössern Ihren Wortschatz und

verfeinern Ihr Sprachgefühl. Mittel-

stufe und Fortgeschrittene.

#### 4. Mai bis 8. Juni 2017

Donnerstag, 14.00 bis 16.00Uhr

(ohne 25.5.) 5 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.299

**Mit:** Irina Heisler

**Ort:** Zug, Aegeristrass 52,

Kursraum Pro Senectute

### Italienisch «Plus»

Während fünf bis sechs Wochen

Möchten Sie auch ohne Sprachkurs in

kurzer Zeit Italienisch lernen oder Ihre

Kenntnisse auffrischen? Interessieren

Sie sich für Italiens Kultur, Land und

Leute? Dann sind Sie hier richtig!

#### Italienisch für Anfänger

#### und Wiedereinsteiger

**23. Februar bis 30. März 2017**

Donnerstag, 13.30 bis 15.00 Uhr

6 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.171

#### 4. bis 18. Mai, 1./8./22. Juni 2017

Donnerstag, 13.30 bis 15.00 Uhr

(ohne 25.5., 15.6.) 6 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.271

#### Italienisch Mittelstufe

#### 5. Januar bis 2. Februar 2017

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr

5 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.172

#### 4. bis 18. Mai, 1./8./22. Juni 2017

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr

(ohne 25.5., 15.6.) 6 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 43010.17.272

**Mit:** Leila Mebert

**Ort:** Zug, Lüssirainstrasse 89

**Ihr Partner für Gewerbe und Privat.**



swisspro AG, Lindenstrasse 8, 6340 Baar, 041 747 32 32, [www.swisspro.ch](http://www.swisspro.ch)  
 Dienstleistung | Elektrotechnik | Kommunikation ICT | Gebäudeinformatik BCT | Integrierte Lösungen

**GUTSCHEIN 4+2**

Kaufen Sie 4 Fl. Biotta Classic und erhalten Sie 2 Fl. gratis dazu. Bei Weber-Vonesch in:

- Zug, Industriestrasse 47
- Unterägeri, Lindengasse 1

(ausgenommen Waldheidelbeere, sortenrein, gültig bis 31.8.2016, pro Pers. 1 Gutschein)



**WEBER-VONESCH**

# Sprachen

## Intensivkurse und Sprachreise

### Italienisch und Englisch intensiv

Während einer Woche

Planen Sie einen Kurztrip ins Ausland oder einige Urlaubstage in der Ferne? Wollen Sie in kurzer Zeit eine Fremdsprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Dann sind Intensivkurse genau das Richtige für Sie. In kurzer Zeit wird viel gelernt, geübt und geredet.

#### Italienisch Mittelstufe

**Montag bis Freitag, 12. bis 16. Juni 2017**

9.00 bis 12.00 Uhr  
(ohne 15.6.) 4 x 3 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 43010.17.370  
**Mit:** Leila Mebert  
**Ort:** Zug, Lüssirainstrasse 89



#### Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Montag bis Freitag, 10. bis 14. Juli 2017**

9.00 bis 12.00 Uhr, 5 x 3 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 43010.17.321  
**Mit:** Claudette Delpont  
**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52, Pro Senectute Kursraum



#### Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Montag bis Freitag, 26. bis 30. Juni 2017**

9.00 bis 12.00 Uhr, 5 x 3 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 43010.17.371  
**Mit:** Leila Mebert  
**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52, Pro Senectute Kursraum



**Montag bis Freitag, 14. bis 18. August 2017**

13.30 bis 16.30 Uhr  
(ohne 15.8.) 4 x 3 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 43010.17.322  
**Mit:** Irina Heisler  
**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52, Pro Senectute Kursraum



#### Englisch Mittelstufe

**Montag bis Freitag, 17. bis 21. Juli 2017**

9.00 bis 12.00 Uhr, 5 x 3 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 43010.17.323  
**Mit:** Claudette Delpont  
**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52, Pro Senectute Kursraum



**Montag bis Freitag, 21. bis 25. August 2017**

13.30 bis 16.30 Uhr, 5 x 3 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 43010.17.324  
**Mit:** Irina Heisler  
**Ort:** Zug, Aegeristrasse 52, Pro Senectute Kursraum



Sprachreise

### Palmen in England

Sprachreise 14. bis 21. Mai 2017

Torquay, auch die englische Riviera genannt, ein malerischer Küstenort der berühmt für sein gesundes, mildes Klima ist. Geburtsort von Agatha Christie und Filmkulisse von unzähligen Rosamunde Pilcher-Filmen. Am Morgen lernen Sie englisch an einer renommierten Sprachschule in Torquay. Am Nachmittag unternehmen wir wunderschöne und spannende Ausflüge in die Umgebung.



**14. bis 21. Mai 2017**

**Kurs-Nr.:** 43010.17.298  
**Mit:** Jean und Nick Gibbons, Geschäftsführer Castle's English Institute  
**Anmeldeschluss:** 2. April 2017



#### Informationen zur Sprachreise:

Kosten CHF 1480.-, inkl. 20 Lektionen Unterricht, Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension in Gastfamilie, Ausflüge (ohne Eintritte), Retourflug Zürich – Heathrow, Transfer, Lunch (Montag bis Freitag), Bus-Pass Torquay. Verlängerungswoche (20 Lektionen, Gastfamilie, Halbpension) plus CHF 750.-.

# Horizonte

Die Zeitschrift von Pro Senectute Kanton Zug

Jetzt bestellen!



### Ihre Vorteile:

- ✓ Das komplette Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Zug
- ✓ Bildung, Kultur, Sport, Bewegung, Gesundheit – für alle ab 60!
- ✓ Wissenswertes zu Altersthemen und nützliche Tipps für den Alltag
- ✓ Alle wichtigen Kontaktinformationen für Beratungen, Unterstützungen und Gemeinwesenprojekte
- ✓ Erscheint 2-mal jährlich, Mitte Juni und Anfang Dezember
- ✓ Ist kostenlos – keine Mitgliedschaft!

**Mehr Infos:**  
[www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)

**JA, ich bestelle das kostenlose Abonnement der Zeitschrift HORIZONTE von Pro Senectute Kanton Zug!**

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ/Ort:
Telefon:	Mobiltelefon:
E-Mail:	Geburtsdatum:

**Einsenden an:** Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

# Computer, Internet und Co.

## Vielfältiges Informatikangebot

**Unsere Kurse machen Sie fit im Umgang mit Computern, Smartphones und Tablets. Ob Sie als Einsteiger die ersten Schritte machen oder Ihr Wissen als Fortgeschrittene vertiefen möchten: In den kleinen Gruppen von 7 bis 8 Personen werden Sie persönlich betreut und machen schnell Fortschritte. Die Kursunterlagen sind im Kurspreis enthalten.**



### Infoveranstaltung

Kostenloser Info-Anlass

Sind Sie unsicher, ob Sie den Einstieg in die Computerwelt wagen sollen, oder haben Sie Fragen zu den Kursen? An dieser kostenlosen Info-Veranstaltung geben wir Einblick in unsere Kurse und beantworten Ihre Fragen. Sie sind herzlich eingeladen!

**Mittwoch, 18. Januar 2017**

16.30 bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 44010.17.101

**Mit:** Norbert Schmid

**Preis:** Eintritt frei

**Anmeldung:** Ist erwünscht

### PC-Anfängerkurs Windows

Einstieg am Computer

Sie haben noch nie mit einem Computer gearbeitet? Nach diesem Kurs können Sie den Computer starten und herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen.

**15. und 22. Februar 2017**

Mittwoch, 8.45 bis 11.00 Uhr

2 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.102

**Mit:** Norbert Schmid

**Preis:** 120.-

**9. und 16. Mai 2017**

Dienstag, 8.45 bis 11.00 Uhr

2 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.201

**Mit:** Ruth Seiler

**Preis:** 120.-

### PC-Aufbaukurs Windows

Fit werden am PC

Sie bedienen einen Computer mit Tastatur und Maus, üben die Fens-tertechnik, starten und beenden Programme, speichern und öffnen Dokumente und Dateien.

**1. bis 29. März 2017**

Mittwoch, 8.45 bis 11.00 Uhr

5 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.103

**Mit:** Norbert Schmid

**Preis:** 300.-

**23. Mai bis 20. Juni 2017**

Dienstag, 8.45 bis 11.00 Uhr

5 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.202

**Mit:** Ruth Seiler

**Preis:** 300.-

### Word-Einführungskurs

Mit Word 2010/2013/2016

Sie erstellen und bearbeiten in Word neue Dokumente und speichern diese in definierten Ordnern ab. Sie lernen die verschiedenen Funktionen kennen, um Texte übersichtlich darzustellen. Voraussetzung: Vorkenntnisse gemäss PC-Anfängerkurs Windows.

**10. Mai bis 7. Juni 2017**

Mittwoch, 13.15 bis 15.30 Uhr

5 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.203

**Mit:** Daniela Obradovic

**Preis:** CHF 300.-

### Umsteigen auf Windows 10

Word 2010/2013

Sie haben Kenntnisse in Windows XP, Windows 7/8 und Word 2010/2013/2016 und möchten die Neuerungen von Windows 10 praxisnah kennenlernen.

**23. Februar bis 9. März 2017**

Donnerstag, 13.15 bis 15.30 Uhr

3 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.105

**Mit:** Roger Müller

**Preis:** CHF 180.-

**18. April bis 2. Mai 2017**

Dienstag, 8.45 bis 11.00 Uhr

3 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.204

**Mit:** Walter Geissmann

**Preis:** CHF 180.-

### IT-Sicherheit

Überlegter Umgang mit Netz

Sie erwerben oder vertiefen Ihre Kenntnisse über IT-Sicherheit im Privatbereich. Sie lernen, wie Sie Ihren PC vor Bedrohungen schützen und wie Sie sich sicher in der virtuellen Welt (Internet, Mail, E-Banking, Sozialen Netzwerken) bewegen können. Zudem wissen Sie nach diesem Kurs, wie Sie sich zukünftig selbständig über aktuelle Bedrohungen informieren können.

**14. und 21. März 2017**

Dienstag, 13.15 bis 15.30 Uhr

2 x 1 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.116

**Mit:** Norbert Schmid

**Preis:** 120.-

### Kursort

Alle Kurse finden in unserem Kursraum an der Aegeristrasse 52 in Zug, statt.



Doris Porzio-Flückiger

**vi|servo**  
REAL ESTATE SERVICES

**Ihre Vertrauenspartnerin für Ihre Anliegen rund um Ihre Immobilien**

VISERVO Immobilien AG, Zug Tel. 041 252 02 02 [www.viservo.ch](http://www.viservo.ch)

NEU

i

### Upgrade

auf Windows 10

Wir arbeiten mit Windows 10. Bitte nehmen Sie Ihren Laptop mit, falls Sie in unseren Kursen mit Windows 7 oder 8 arbeiten möchten.

Gratis-Download: [www.microsoft.com/de-ch/windows/windows-10-upgrade](http://www.microsoft.com/de-ch/windows/windows-10-upgrade).

### Ordnung mit Windows

Dateien, Ordner und Programme

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Rechner sinnvoll zu organisieren und strukturieren. Anwendungen wie Speichern auf USB-Stick oder CD-Brennen sowie das Entfernen nicht verwendeten Programmen werden ebenfalls behandelt.

**14. bis 28. März 2017**

Dienstag, 8.45 bis 11.00 Uhr

3 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 44010.17.104

**Mit:** Norbert Schmid

**Preis:** 180.-

**Internet und E-Mail**

Sicher unterwegs im Internet

Sie werden in die sichere Handhabung des Internets eingeführt und nutzen dieses für praktische Dinge im Alltag. Wir arbeiten mit den Programmen Internet Explorer und Outlook 2010/2013. Voraussetzung: Vorkenntnisse gemäss PC-Einstiegskurs.

**Einführung****13. März bis 10. April 2017**Montag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
5 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.205**Mit:** Walter Geissmann**Preis:** 300.–**Vertiefung****29. Mai, 12. bis 19. Juni 2017**Montag, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.206**Mit:** Daniela Obradovic**Preis:** 180.–**Basiswissen PC und Mac**

Privatstunden

Haben Sie ein Problem mit Ihrem PC oder Mac? Oder Sie kommen bei einer Anwendung nicht weiter? Mit unseren Privatstunden erhalten Sie exakt die Unterstützung, die Sie benötigen. Unsere Kursleiter beantworten Fragen zur Installation und Konfiguration sowie zur Anwendung von Programmen kompetent und verständlich. Auch bei Fragen zum Kauf eines PC oder Mac erhalten Sie wertvolle Tipps von unseren Experten.

**Zeit:** nach Absprache**Ort:** bei Ihnen zuhause**Mit:** ausgewiesene Kursleiter von Pro Senectute**Preis:** CHF 85.– pro Stunde (exkl. Wegspesen)**Facebook**

Einstieg in soziale Netzwerke

Die Nutzung von Facebook ist nicht nur den Jungen vorbehalten, auch Seniorinnen und Senioren können sich hier mit ihresgleichen austauschen. In diesem Kurs lernen Sie, immer unter Berücksichtigung der Sicherheit ihrer persönlichen Daten, den Umgang mit Facebook. Auch andere soziale Netzwerke werden vorgestellt.

**16. bis 30. März 2017**Donnerstag, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.107**Mit:** Daniela Obradovic**Preis:** CHF 180.–**Bildbearbeitung**

Mit Windows10 Foto-App

Mit der standardmässig integrierten Foto-App von Windows 10 können Sie grosse Bildersammlungen verwalten. Ausserdem erlaubt ein Bearbeitungsmodus weitreichende Veränderungen am Original. Damit können eine schwache Belichtung, eine zu hohe Farbsättigung oder die berühmten roten Augen problemlos beseitigt werden.

**10. und 17. Mai 2017**Mittwoch, 8.45 bis 11.00 Uhr  
2 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.211**Mit:** Norbert Schmid**Preis:** CHF 120.–**Fotobuch erstellen**

Mit Ifolor

Sie lernen, mit Ifolor ein Fotobuch zu erstellen. Bringen Sie hierfür bitte Ihre eigenen Fotos auf CD/USB-Stick mit. Voraussetzung sind PC-Kenntnisse entsprechend des Einstiegsurses.

**22. Februar bis 8. März 2017**Mittwoch, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.114**Mit:** Doris Felder**Preis:** CHF 180.–

NEU

**Eigene Website**

Mit Jimdo

Möchten Sie selbst eine moderne Website erstellen? Mit Jimdo, einem kostenlosen Website-Tool, lernen Sie, wie Sie eine Navigation einrichten, eine Website gestalten und praktische Funktionen wie Anfahrtsplan, Gäste- und Fotobuch sowie Videos einfügen. Voraussetzung sind PC-Kenntnisse entsprechend des Einstiegsurses.

**13./20. März und 3. April 2017**Montag, 15.00 bis 17.15 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.115**Mit:** Christa Kottmann**Preis:** CHF 180.–**OLX (Ricardo)**

Kaufen und verkaufen

In diesem Kurs lernen Sie, wie man etwas kauft oder ein eigenes Konto anlegt, um selbst als Verkäufer tätig zu sein. Sie erhalten Tipps und Tricks, lernen Zahlungsmethoden und Sicherheitsaspekte kennen und können sogar in einer Testumgebung einen Artikel anbieten, ersteigern oder eine Auktion beenden und bewerten. Voraussetzung sind Vorkenntnisse gemäss PC-Einstiegskurs.

**15. bis 29. März 2017**Mittwoch, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.106**Mit:** Doris Felder**Preis:** CHF 180.–

NEU

**Android Phone/Tablet**

Sony, Samsung, LG, Acer

Sie lernen Ihr Android Phone oder Tablet zu bedienen und das Gerät nach Ihren Wünschen einzurichten. Sie können Ihre Kontakte verwalten, Ihre Mailbox und Ihren Kalender organisieren. Sie lernen das Downloaden von Apps, Videos und Musik.

**Einführung Phone ab Version 4****21. Februar bis 7. März 2017**Dienstag, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.108**Mit:** Daniela Obradovic**Preis:** CHF 180.–**8. bis 22. Mai 2017**Montag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.209**Mit:** Walter Geissmann**Preis:** CHF 180.–**Einführung Tablet ab Version 4****21. Februar bis 7. März 2017**Dienstag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.110**Mit:** Norbert Schmid**Preis:** CHF 180.–**8. bis 22. Mai 2017**Montag, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.207**Mit:** Doris Felder**Preis:** CHF 180.–**Vertiefung Phone und Tablet****31. Mai bis 14. Juni 2017**Mittwoch, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen**Kurs-Nr.:** 44010.17.212**Mit:** Walter Geissmann**Preis:** CHF 180.–**Anmeldefrist**immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!**maler fischer**

POLO FISCHER  
EIDG. DIPL. MALERMEISTER  
LANGACKERSTRASSE 39 · 6330 CHAM  
TELEFON 041 780 25 69  
WWW.MALER-FISCHER.CH

## Apple-Welt

### Mac, iPad und iPhone

#### iPad

Einführung und Vertiefung

Nach diesem Kurs können Sie Ihr iPad bedienen. Sie kennen die vorhandenen Apps (Mail, Internet, Kalender, Notizen) und können Einstellungen selbst vornehmen. Bitte bringen Sie Ihr iPad an den Kurs mit.

**27. April bis 11. Mai 2017**  
Donnerstag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.208  
**Mit:** Roger Müller  
**Preis:** CHF 180.-

#### iPad Einführung ab Version 4 und aktuellen Updates

**20. Februar bis 6. März 2017**  
Montag, 13.15 bis 15.30 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.111  
**Mit:** Ruth Seiler  
**Preis:** CHF 180.-

#### iPad und iPhone Vertiefung ab Version 4 und aktuellen Updates

**29. Mai und 12./19. Juni 2017**  
Montag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.213  
**Mit:** Ruth Seiler  
**Preis:** CHF 180.-

#### Mac-Kurs mit eigenem MacBook

Für Einsteiger



Sie lernen das Betriebssystem OS X (Yosemite), die Grundfunktionen und integrierten Programme wie iPhoto (Foto), iTunes (Musik), iCal (Kalender), Kontakte, Safari (Internet) und anderes mehr kennen. Die Inhalte richten sich soweit möglich nach den Wünschen der Teilnehmenden.

**2. Mai bis 30. Mai 2017**  
Dienstag, 14.00 bis 16.15 Uhr  
5 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44500.17.201  
**Mit:** Clemens Hauser,  
Kantonsschullehrer  
**Preis:** CHF 300.-

#### iPhone

Einführung und Vertiefung

Sie erhalten Tipps und Tricks, um Ihr iPhone besser zu nützen und zu verstehen. Sie lernen Ihr Adressbuch zu führen, zu fotografieren, eine App herunterzuladen, Ihre Mails abzurufen, ein SBB-Billet zu wählen oder ganz einfach Ihr iPhone zu synchronisieren. Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit an den Kurs.

#### Einführung ab Version 4 und aktuelle Updates

**20. Februar bis 6. März 2017**  
Montag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.112  
**Mit:** Ruth Seiler  
**Preis:** CHF 180.-

**23. März bis 6. April 2017**  
Donnerstag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.113  
**Mit:** Ruth Seiler  
**Preis:** CHF 180.-

**5. bis 19. Mai 2017**  
Freitag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.210  
**Mit:** Ruth Seiler  
**Preis:** CHF 180.-

#### Vertiefung ab Version 4 und aktuelle Updates

**29. Mai und 12./19. Juni 2017**  
Montag, 8.45 bis 11.00 Uhr  
3 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 44010.17.213  
**Mit:** Ruth Seiler  
**Preis:** CHF 180.-

## Ihr Partner – Vom Vorplatz bis zur Autobahn



Vonplon Strassenbau AG · Blegistrasse 25 · 6340 Baar · T: 041 760 16 16 · F: 041 760 17 57 · info@vonplon.ch

Herzlich willkommen bei der Auto Seiler AG,  
wir zeigen Ihnen gerne den neuen Prius und RAV Hybrid.



TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

toyota.ch

**Auto Seiler AG**  
Rigiweg 27  
6343 Holzhäusern/Rotkreuz  
Tel. 041 790 14 63  
www.autosellerag.ch

SBB CFF FFS

Zug rein –  
Flughafen raus.

Mit der S24 direkt und entspannt  
von Zug an den Flughafen Zürich.  
Alle 30 Minuten, ohne Umsteigen.

sbb.ch/s24



# Gesundheit

## Moderate Bewegungen

NEU

### Gut hören und verstehen

Das Hörgerät richtig einsetzen



In der Schweiz ist jede zehnte Person von einer Hörminderung betroffen. Trotz Einschränkungen im Alltag und negativer Auswirkungen auf die Gesundheit bleibt diese oftmals lange unbehandelt.

Umso wichtiger ist die rechtzeitige Versorgung mit einem Hörgerät, um auch einer sozialer Isolation entgegenzuwirken. Sie erhalten einen Einblick in das Thema Hören und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

**28. März 2017**  
Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.115

**15. Mai 2017**  
Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.215

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Fachpersonen von Neuroth  
**Preis:** kostenlos

NEU

### Besser sehen

Mit entspannten Augen

Oft beanspruchen wir unsere Augen stark und einseitig, was zu Befindlichkeitsstörungen und Fehlsichtigkeit führen kann. Langes Lesen, Fernsehen, Computer, falsche Lichtverhältnisse, Körperhaltung und Gedanken, all das beeinflusst unser Sehen. Sie lernen, Ihre Augen zu entspannen und Ihre Sehgewohnheiten zu verändern. Damit können Sie Ihre Sehkraft für die täglichen Anforderungen stärken und erhalten.

**Mittwoch, 15. März 2017**  
9.30 bis 12.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.116

**Freitag, 2. Juni 2017**  
9.30 bis 12.00 Uhr  
1 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.216

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27, Nordtrakt Parterre  
**Mit:** Carla Real, Sehtraining und Augentherapie  
**Preis:** CHF 45.-

NEU

### Hausapotheke

Homöopathisch mit Globuli &amp; Co.

Typische Anwendungsgebiete für homöopathische Mittel sind Erkältung und Grippe, Verletzungen, Harnwegs- oder Magen-Darm-Beschwerden sowie akute Beschwerden des Bewegungsapparates. Globuli eignen sich auch für ältere Menschen, die homöopathische Mittel als Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin einnehmen möchten.

**16. Mai bis 6. Juni 2017**  
Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
4 x 2 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 46000.17.217

**Ort:** Steinhausen, SHI, Haus der Homöopathie, Steinhauserstrasse 51  
**Mit:** Petra Hornbacher und Lukas Studer, dipl. Homöopathen  
**Preis:** CHF 186.-

**Material:**  
Eine homöopathische Hausapotheke kann mit 10 Prozent Ermässigung gekauft werden.

### Dalcroze-Rhythmik

Bewegung zur Musik

Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Wechsel von Bewegungsaufgaben zum Rhythmus der Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert.

**Zug**  
**11. Januar bis 5. April 2017**  
Mittwoch, 14.30 bis 15.20 Uhr  
(ohne 8. + 15. 2.) 11 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45040.17.110  
**Preis:** CHF 165.-

**3. Mai bis 28. Juni 2017**  
Mittwoch, 14.30 bis 15.20 Uhr  
9 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45040.17.210  
**Preis:** CHF 135.-

**Ort:** Zug, Pfarreiheim St. Michael, Kirchenstr. 15  
**Mit:** Ariane Inglin-Torelli, dipl. Rhythmik-Lehrerin

**Baar**

**9. Januar bis 10. April 2017**  
Montag, 16.00 bis 16.50 Uhr  
(ohne 6., 13. + 27.2.) 11 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45040.17.111  
**Preis:** CHF 165.-

**1. Mai bis 3. Juli 2017**  
Montag, 16.00 bis 16.50 Uhr  
(ohne 5.6.) 9 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45040.17.211  
**Preis:** CHF 135.-

**Ort:** Oberstufenschulhaus Sennweid, Musiksaal  
**Mit:** Ariane Inglin-Torelli, dipl. Rhythmik-Lehrerin

i

**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!

# STRÄULI

Brillen seit 1943

Sträuli AG – Bahnhofstrasse 25 – 6300 Zug  
[www.straegli-brillen.ch](http://www.straegli-brillen.ch)

 **Rathaus Apotheke**  
natürlich gesund

**natürlich gesund**  
mit ganzheitlichen Therapien

Wir beraten Sie kompetent zu Therapien der Komplementärmedizin, wie Spagyrik, Homöopathie, Phytotherapie und Schüssler-Salze.

Profitieren Sie von unserem Online Wochen Special:  
[www.apothekebaar.ch](http://www.apothekebaar.ch)

Dorfstr. 3, 6341 Baar, Tel. 041 761 88 28, [info@apothekebaar.ch](mailto:info@apothekebaar.ch), Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr & 13.30 - 18.30 Uhr, Sa 08.00 - 16.00 Uhr



# Gesundheit

## Moderate Bewegungen

### Gedächtnistraining

Die Merkfähigkeit fördern

Wir verbessern mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit, trainieren die raschere Wortfindung und erweitern den Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern unsere Aufmerksamkeit.

**17. bis 31. Januar,**  
**21. Februar bis 7. März 2017**  
Dienstag, 9.30 bis 11.15 Uhr  
6 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 46000.17.109

**Mit:** Sibylle Beer,  
dipl. Gedächtnistrainerin  
**Preis:** CHF 180.- (exkl. CHF 8.-  
für Unterlagen)

**25. April bis 30. Mai 2017**  
Dienstag, 9.30 bis 11.15 Uhr  
6 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 46000.17.209

**Mit:** Sibylle Beer,  
dipl. Gedächtnistrainerin  
**Preis:** CHF 180.- (exkl. CHF 8.-  
für Unterlagen)

**16. Februar bis 6. April 2017**  
Donnerstag, 9.30 bis 11.15 Uhr  
8 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 46000.17.110

**Mit:** Beatrice Hinny,  
dipl. Gedächtnistrainerin  
**Preis:** CHF 240.- (exkl. CHF 8.-  
für Unterlagen)

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27,  
Nordtrakt Parterre

### Gedächtnis und Bewegen

Jahreskurse Baar, Cham, Rotkreuz, Steinhausen, Neuägeri

Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung können wie die Muskeln und das Gleichgewicht trainiert, erhalten und verbessert werden. In diesem Kurs lernen Sie auf lustvolle Weise einfache Übungen für Ihre geistige Fitness sowie zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen. Sie werden sicherer und fördern Ihr Wohlbefinden. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, gemütlich einen Kaffee zu trinken.

**Sie sind jederzeit herzlich willkommen zum Schnuppern!**

Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinden Baar, Risch-Rotkreuz und Steinhausen im Rahmen von «Gesund altern im Kanton Zug».

**Baar**  
**Jeden Montag ab 9. Januar bis 24. Juli 2017 (ohne 27.2.)**  
13.30 bis 14.30 Uhr  
Kurs-Nr.: 46400.17.102

**Ort:** Zugerstrasse 20,  
Jugendcafé Baar  
**Preis:** CHF 120.- im 10er Abo

**Cham**  
**Jeden Montag ab 9. Januar bis 24. Juli 2017**  
9.00 bis 10.00 Uhr  
Kurs-Nr.: 46400.17.103  
**Ort:** Cham, Quartierbüro,  
Hünenbergerstrasse 3  
**Preis:** CHF 150.- im 10er Abo

**Rotkreuz**  
**Jeden Freitag ab 6. Januar bis 21. Juli 2017**  
14.00 bis 15.00 Uhr  
Kurs-Nr.: 46400.17.101  
**Ort:** Zentrum Dreilinden  
**Preis:** CHF 150.- im 10er Abo

**Steinhausen**  
**Jeden Freitag ab 6. Januar bis 21. Juli 2017**  
9.00 bis 10.00 Uhr  
Kurs-Nr.: 46400.17.104  
**Ort:** Zentrum Chilematt,  
Jugendraum  
**Preis:** CHF 120.- im 10er Abo

**Neuägeri**  
**Kostenloses Schnuppern am 7. März 2017**

**Jeden Dienstag, 14. März bis 25. Juli 2017**  
13.30 bis 14.30 Uhr  
Kurs-Nr.: 46400.17.105  
**Ort:** Neuägeri, Alte Spinnerei,  
Dachstock  
**Preis:** CHF 150.- im 10er Abo

**Kursleitung:**  
Kurse in Baar, Rotkreuz, Neuägeri und Steinhausen abwechselnd mit Theres Gisler, dipl. Gedächtnistrainerin und Erwachsenensportleiterin, und Beatrice Hinny, dipl. Gedächtnistrainerin. Kurse in Cham abwechselnd mit Beatrice Hinny und Mirjam Gieger, dipl. Gedächtnistrainerin.

NEU:  
Ägeri

# Gesundheit

## Wohlbefinden

### Gesunder Schlaf

Entspannungstechniken und Übungen



Schlafstörungen ist man zum Glück nicht einfach ausgeliefert. Es gibt ganz einfache, genau auf dieses Problem abgestimmte, natürliche Entspannungstechniken, die Sie anwenden können, um wieder in den Ruhemodus zu gelangen.

Sie erleben in unserem Kurs ein einfaches Entspannungstraining der besonderen Art – praxisnah und effizient! Weil ein tiefer und gesunder Schlaf wichtig ist.

**22. und 29. Mai 2017**  
Montag, 13.30 bis 15.45 Uhr  
2 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 46000.17.204

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27,  
Nordtrakt, Parterre  
**Mit:** Stephanie Husmann,  
Mentaltrainerin,  
Schlafberaterin  
**Preis:** CHF 55.-

### Autogenes Training

Bewährte Wege zur Entspannung

Wohlbefinden, Energie und Entspannung. In diesem Kurs lernen Sie eine einfache Methode wie Sie bei äusserem und innerem Druck wieder zur Ruhe gelangen. Autogenes Training ist leicht zu erlernen und kann im Alltag und bei vielen Lebensthemen angewendet werden.

**6. und 13. März 2017**  
Montag, 13.30 bis 15.45 Uhr  
2 x 2 Lektionen  
Kurs-Nr.: 46000.17.105

**Ort:** Zug, Artherstrasse 27,  
Nordtrakt, Parterre  
**Mit:** Stephanie Husmann,  
Mentaltrainerin,  
dipl. Hypnosetherapeut  
**Preis:** CHF 55.-



**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!



**kurhaus** am sarnersee

**Ferien in Obwalden**  
Stimmungsvolle Weihnachtszeit

**Festtagsaktion vom 21.12.2016 – 03.01.2017**  
20 % auf das Arrangement

**Adventskonzert** Sonntag, 11.12.2016, 10 Uhr, Chor Joy of life

**Weihnachten + Silvester** mit Musik und Gala-Dinner

**Weitere Veranstaltungen** auf [www.kurhaus-am-sarnersee.ch](http://www.kurhaus-am-sarnersee.ch)

**Hotel Kurhaus am Sarnersee** Wilerstrasse 35 6062 Wilen  
Telefon 041 666 74 66 info@kurhaus.info

## SRK-Entlastungsangebote: Alles aus einer Hand

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kantonalverband Zug

**Das Leben spielt im Alltag. Es kann vorkommen, dass Sie oder Ihre Angehörigen gezielt Unterstützung benötigen: durch Entlastung, die uns zwischendurch aufatmen und Energie tanken lässt. Für das eigene Leben und bei der Hilfestellung für andere.**

Unsere Entlastungsangebote lassen sich individuell zuschneiden und kombinieren. So können wir Menschen mit Erkrankungen oder altersbedingten Einschränkungen und deren Angehörige nachhaltig unterstützen.

### Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Wir bieten zu sehr günstigen Konditionen Verschnaufpausen für Angehörige von betreuungsbedürftigen Menschen – zum Kraft Schöpfen und zur Pflege von eigenen Bedürfnissen oder Hobbys.

**Rotkreuz-Notruf: Sicherheit rund um die Uhr**  
Mit dem Rotkreuz-Notruf sind Sie oder Ihre Angehörigen nicht auf sich allein gestellt, falls etwas passiert. Ein Knopfdruck genügt – und Sie sind mit unserer Notrufzentrale verbunden, die rund um die Uhr Hilfe organisiert.

### Besuchs- und Begleitdienst: Gemeinsam gegen Einsam

Möchten Sie regelmässig Besuch? Auf Wunsch kommen Freiwillige unseres Besuchsdienstes bei Ihnen vorbei und bringen Abwechslung in den Alltag

### Rotkreuz-Fahrdienst: Mobil – auch im Alter

Mobil und dadurch selbstständig und unabhängig zu bleiben, bedeutet gerade für ältere, behinderte oder kranke Menschen Lebensqualität.



### Patientenverfügung

**SRK: Ihr Wille zählt**  
Die Patientenverfügung

SRK gibt Ihnen Gewissheit, dass Ihr Wille auch dann beachtet wird, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

Weitere Informationen:  
Tel. 041 710 59 46  
[www.srk-zug.ch](http://www.srk-zug.ch) oder  
[pflege-entlastung.ch](http://pflege-entlastung.ch)



### Mit dem Combi-Steam kocht man gerne.

V-ZUG erleichtert Ihnen das Kochen mit einfachen und individuellen Lösungen. Der neue Combi-Steam MSLQ ist das weltweit erste Gerät, das konventionelle Beheizungsarten, Dampf und Mikrowelle in sich vereint. So macht schnelles und gesundes Kochen Freude: [vzug.com](http://vzug.com)



Schweizer Perfektion für zuhause

# Unterwegs Wandern

Ferien-woche

## Wandern Engadin

Wanderwoche im Bergfrühling



## Wandergruppen

Schönheiten der Natur entdecken

Mit unseren Partnern aus dem Kanton Schwyz. Wandern ist gesund und fördert die Vitalität bis ins hohe Alter. Entdecken Sie in der ungezwungenen Gemeinschaft der Wandergruppen von Pro Senectute Kanton Schwyz die Schönheiten der Natur. Die ausgebildeten Wanderleiter/-innen planen die Routen sorgfältig und bereichern sie mit Fachwissen.

### Mit Pro Senectute Kanton Schwyz

#### Wandergruppe Küssnacht

jeden Freitag gem. Detailprogramm

#### Wandergruppe Schwyz

jeden Dienstag gem. Detailprogramm

#### Wandergruppe Steinen

jeden Dienstag gem. Detailprogramm

### Anmerkung:

Bestellen Sie ab März 2017 das Detailprogramm bei Pro Senectute Kanton Zug, T 041 727 50 50.

**24. Juni bis 1. Juli 2017**  
Kurs-Nr.: 45080.17.101

**Anmeldung: bis 15. April 2017**

Unsere beliebte Wanderwoche wird auch 2017 wieder durchgeführt, dieses Mal im Engadiner Frühling. Erleben Sie das blühende Bergblumenmeer im Wanderparadies Engadin!

Sie sind täglich auf 2- bis 4-stündigen Wanderungen unterwegs und geniessen die wunderschöne Landschaft. Die freie Benutzung des Mineralbades und Spa von Samedan nach den Wanderungen runden jeweils den Tag ab.

**Ort:** Samedan, Hotel Donatz

**Mit:** Karl Landtwing und Barbara Strub

**Preis:** CHF 995.- mit GA  
CHF 1050.- mit Halbtax  
CHF 1105.- ohne Halbtax  
CHF 60.- Zuschlag für Einzelzimmer

### Im Preis inbegriffen sind:

Unterkunft Hotel Donatz in Samedan mit Halbpension, Doppelzimmer mit Dusche/WC, Föhn, TV, Radio, Telefon, Eintritt Mineralbad und Spa, Fahrten mit Bahn, Bus und Bergbahnen, Reise- und Wanderleitung, Reise ab Zug. Exkl. Annullationsversicherung (obligatorisch, falls keine Versicherung vorhanden: CHF 30.-).

# Bewegung und Sport

## Aqua

### Schwimmkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Schwimmen ist ein umfassendes Ganzkörpertraining und, wenn es richtig ausgeübt wird, schonend für Gelenke und Muskulatur. In unseren Kursen lernen Sie, sich angstfrei im Wasser zu bewegen und zu spüren, wie angenehm es ist, im Wasser vorwärts zu kommen.

Der Kurs ist für Nichtschwimmer, die Schwimmen lernen möchten, und für Schwimmer, die ihre Technik verbessern möchten, geeignet.

**16. Januar bis 6. März 2017**  
Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr  
(ohne 6. + 13.2.) 6 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45020.17.161

**1. Mai bis 12. Juni 2017**  
Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr  
(ohne 5.6.) 6 Lektionen  
Kurs-Nr.: 45020.17.261

**Ort:** Zug, Hallenbad Loreto  
**Mit:** Annette Andermatt  
**Preis:** CHF 108.- pro Kurs

i

### Wasser

Für mehr Wohlbefinden

Bewegung im Wasser fördert das Wohlbefinden und beugt chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vor. Die wichtigsten Vorteile sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten
- Kräftigung der Muskulatur
- Individuelle Dosierung der Belastung
- Förderung Durchblutung
- Aktivierung Lymphsystem

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!

### Aquafitness

Bewegung und Spass im Wasser

In unseren wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Die Lektionen werden von esa-anerkannten Aqua-Fitness-Leiterinnen geführt und trimesterweise verrechnet. Preise und Zeiten variieren.

#### Baar

##### Lättich

Montag 13.15 Uhr 51020.17.101 Tina Simeon  
Montag 14.00 Uhr 51020.17.102 Caterina Bernich  
Montag 14.45 Uhr 51020.17.103 Catherine Keller

##### Sonnenberg

Dienstag 16.00 Uhr 51020.17.104 R. Lothenbach  
Dienstag 16.45 Uhr 51020.17.105 R. Lothenbach  
Dienstag 17.30 Uhr 51020.17.106 R. Lothenbach

#### Inwil

##### Zuwebe

Montag 12.15 Uhr 51020.17.113 Verena Röllin  
Montag 13.00 Uhr 51020.17.114 Andrea Oehri

#### Hünenberg

##### Hünenberg Moos

Freitag\* 13.30 Uhr 51020.17.153 Silvia Döbeli  
Freitag 14.15 Uhr 51020.17.109 Silvia Döbeli  
Freitag 15.00 Uhr 51020.17.110 Silvia Döbeli

\* Intensiv \*\* Im warmen Wasser \*\*\* Tiefwasser mit Weste

ren. Bitte informieren Sie sich bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50. Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen.

#### Cham

##### Röhrliberg

Montag 15.00 Uhr 51020.17.107 Erna Baum

#### Steinhausen

##### Albisstrasse

Donnerstag 08.00 Uhr 51020.17.111 Kateryna Guist  
Donnerstag 08.45 Uhr 51020.17.112 Kateryna Guist

#### Zug

##### Loreto\*\*\*

Montag 17.15 Uhr 51020.17.151 Erna Baum

##### Herti\*\*\*

Freitag 16.30 Uhr 51020.17.158 Caterina Bernich  
Freitag 17.15 Uhr 51020.17.152 Kateryna Guist

##### Maihof\*\*

Montag 16.00 Uhr 51020.17.155 Verena Röllin  
Montag 16.30 Uhr 51020.17.156 Verena Röllin  
Montag 17.00 Uhr 51020.17.157 Verena Röllin  
Montag **NEU** 17.30 Uhr 51020.17.159 Verena Röllin

**KREHA**  
ELEKTRO AG

- Planung und Ausführung sämtlicher Elektro-Installationen
- 24 Stunden Reparaturservice

**KREHA Elektro AG**  
Hinterbergstrasse 9  
6330 Cham  
T 041 741 56 56  
F 041 741 56 59  
info@kreha.ch  
www.kreha.ch

**knecht**  
inmode

**Knecht-Mode AG**  
Inh. Silvia Mettler

Bahnhofplatz in Zug

Tel. 041 711 24 88  
Fax 041 710 55 24  
www.knecht-mode.ch

Oeffnungszeiten:  
Montag: 13.30 – 18.30h  
Di – Fr: 08.30 – 18.30h  
Samstag: 09.00 – 16.00h

....aufblühen mit neuer Mode

**Damen-Mode mit Flair**  
die kein Alter kennt

- Persönliche Bedienung
- Freundliche kompetente Beratung
- Eigenes Aenderungs-Atelier
- Internationale Modemarken wie Gardeur, FrankWalder Rabe, Marcona, Geiger

Bahnhofplatz Zug

# Bewegung und Sport

## Indoor – Drinnen

### Fit/Gym

Turngruppen in jeder Gemeinde

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Hier können Sie Körperhaltung und Kondition, das heisst Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.

Unter der Leitung von ausgebildeten Erwachsenensport-Leiterinnen regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur.

**Eine Turnstunde kostet nur CHF 5.-. Sie sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperlektion willkommen!**

#### Allenwinden

##### Turnhalle

Montag 13.50 Uhr 51010.17.101 Rita Schmid 041 710 31 79

#### Baar

##### Pavillon Bahnmatt

Montag 14.15 Uhr 51010.17.102 Doris Walt 041 761 30 10

##### Waldmannhalle 3

Donnerstag 08.15 Uhr 51010.17.103 Rita Schmid 041 710 31 79

##### Wiesental Spiegelsaal

Dienstag 09.00 Uhr 51010.17.104 Paula Radler 041 761 49 78

##### Sennweid

Mittwoch 09.45 Uhr 51010.17.123 Bea Arnold 041 760 08 19

##### Inwil Rainhalde

Donnerstag 09.00 Uhr 51010.17.105 M. Scherer 041 760 48 80

#### Cham

##### Dreifachturnhalle Röhrliberg

Dienstag 08.45 Uhr 51010.17.106 R. Schaub 041 780 42 62

Dienstag 15.00 Uhr 51010.17.107 Y. Livingston 041 780 46 16

#### Hagendorn

##### Turnhalle

Mittwoch 08.30Uhr 51010.17.109 G. Lang 041 780 48 14

#### Hünenberg

##### Einhornsaal

Mittwoch 14.15 Uhr 51010.17.110 C. Burkart 041 787 03 58

#### Menzingen

##### Ochsenmatt Halle 3

Dienstag 15.30 Uhr 51010.17.111 Bea Mouchous 041 755 00 32

#### Neuheim

##### Turnhalle

Mittwoch 14.00 Uhr 51010.17.112 M. Richa 041 760 25 47

#### Oberägeri

##### Pfarrzentrum Hofstettli

Dienstag 14.00 Uhr 51010.17.113 A. Reichmuth 041 750 05 14

##### Hofmatt Halle C

Dienstag 18.00 Uhr 51010.17.114 A. Reichmuth 041 750 05 14

#### Rotkreuz

##### Halle 4

Mittwoch 14.00 Uhr 51010.17.115 A. Strauss 041 790 24 23

#### Steinhausen

##### Sunnegrund

Montag\* 08.00 Uhr 51010.17.117 Theres Gisler 041 741 28 53

Montag\*\* 09.00 Uhr 51010.17.116 M. Fischer 041 780 25 06

#### Unterägeri

##### Aegerihalle

Dienstag 14.00 Uhr 51010.17.118 M. Nussbaumer 041 750 39 70

#### Walchwil

##### Engelmatt

Mittwoch 14.00 Uhr 51010.17.119 S. Schloz 041 759 03 57

#### Zug

##### Guthirt Gymnastiksaal

Dienstag 09.00 Uhr 51010.17.121 Th. Gisler 041 741 28 53

##### Herti Turnhalle

Mittwoch 13.30 Uhr 51010.17.122 F. Waser 041 743 04 41

\* nur Männer \*\* nur Frauen

NEU

### Personal Training

Persönlicher Fitnesscoach

Egal ob drinnen oder draussen, ob Schwimmbecken oder Sportanlage, ob Intensivtraining oder Rehabilitation, nach einem Unfall oder Krankheit: unsere diplomierten Bewegungsexperten, Coaches und Therapeuten trainieren mit Ihnen gemäss Ihren aktuellen und individuellen Bedürfnissen. Details und Preise nach Absprache.

#### Information und Anmeldung:

Informieren Sie sich bei uns – wir stellen für Sie ein individuelles Programm zusammen:

#### Pro Senectute Kanton Zug

info@zg.pro-senectute.ch oder  
Telefon 041 727 50 50

### Corso Ginnastica Dolce

Per Adulti Anziani

Per recuperare la funzionalità del proprio corpo. Esercizi dolci, leggeri, senza sforzi eccessivi, indicati per le persone con problemi ortopedici e quelle più anziane, ma anche per chi svolge una vita sedentaria. L'iscrizione non è necessaria. In collaborazione con le associazioni del centro Italiano Zugo.

**Dal 10 gennaio al 4 luglio 2017**

Martedì dalle 11.00 alle 12.00

**Corso nr:** 51010.17.140

**Luogo:** Zug, Centro Guthirt  
Sala Ginnastica

**Con:** Cinzia Baracco

**Prezzo:** CHF 5.- per lezioni

i

### Haben Sie Fragen?

Auskünfte erhalten Sie direkt bei den einzelnen Kurs-Leiterinnen oder bei uns über Telefon 041 727 50 50.



**Pilates**

Stärkt und fördert die Beweglichkeit

Als Dehn- und Kräftigungstraining, stärkt Pilates besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden). Die Beweglichkeit und die Körperhaltung verbessern sich. Ebenso werden Achtsamkeit und Körperwahrnehmung trainiert.

**9. Januar bis 10. April 2017**

(ohne 6./13.2. + 20.3.) 11 Lektionen  
Montag, 11.00 bis 12.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.110  
**Preis:** CHF 242.-

**1. Mai bis 3. Juli 2017**

(ohne 5.6.) 9 Lektionen  
Montag, 11.00 bis 12.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.210  
**Preis:** CHF 198.-

**Ort:** Zug, Baarerstrasse 137,  
JM Zentrum  
**Mit:** Jeannette Risse,  
dipl. Pilates-Trainerin

**Tai-Chi/Qi-Gong**

Entspannung, Bewegung, Ruhe

Tai-Chi trägt dazu bei, unsere Gesundheit «ganzheitlich» – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern.

**9. Januar bis 27. März 2017**

Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
12 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.108  
**Preis:** CHF 312.-

**24. April bis 3. Juli 2017**

Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
(ohne 1.5. + 5.6.) 9 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.208  
**Preis:** CHF 234.-

**Schnupperkurs**

**20. Februar bis 27. März**  
Montag, 11.00 bis 12.00 Uhr  
6 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.109  
**Preis:** CHF 156.-

**Ort:** Zug, Hertistrasse 2,  
Sportzentrum Tazü  
**Mit:** Jon Carl Tall und  
Seraina Sidler Tall

**Rebounding plus**

Auf und neben dem Trampolin

Sicherheit im Alltag, nämlich Gleichgewicht und ausgewogenes Zusammenspiel der Muskulatur, werden in diesem sorgfältig entwickelten Trainingsaufbau geübt. Ziel sind eine stabile, kräftige Rumpfmuskulatur und die richtige Haltung. An diesem Kurs können Sie ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

**11. Januar bis 15. März 2017**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
(ohne 8. + 15.2.) 8 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.114

**11. Januar bis 15. März 2017**

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr  
(ohne 8. + 15.2.) 8 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.116

**29. März bis 31. Mai 2017**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
(ohne 19. + 26.4.) 8 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.214

**29. März bis 31. Mai 2017**

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr  
(ohne 19. + 26.4.) 8 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.216

**Ort:** Zug, Gymnastikhalle Letzi,  
Letzistrasse 20  
**Mit:** Angelika Lohm, dipl. Turn-  
und Sportlehrerin ETH  
**Preis:** CHF 176.- pro Kurs

NEU in  
Zug**Yoga und Meditation**

Morgenstund hat Gold im Mund

Der Morgen ist der beste Zeitpunkt zum Meditieren. Denn gleich nach dem Aufwachen, oder solange man noch langsam aus dem Schlaf in den Wachzustand dämmert, ist man am empfänglichsten. Die beste Zeit also, um sich mit besonderen Affirmationen in eine positive Richtung umzupolen, damit der Tag so wird, wie man es sich vorstellt. Begleitet mit einer sanften Yogapraxis ist das der perfekte Start in den Tag.

**Neue Kurse Einsteiger/-innen**

**19. Januar bis 16. Februar 2017**  
Donnerstag, 8.00 bis 9.15 Uhr  
5 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.105  
**Preis:** CHF 135.-

**16. März bis 13. April 2017**

Donnerstag, 8.00 bis 9.15 Uhr  
5 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.205  
**Preis:** CHF 135.-

**4. Mai bis 8. Juni 2017**

Donnerstag, 8.00 bis 9.15 Uhr  
(ohne 25.5.) 5 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.305  
**Preis:** CHF 135.-

**Mit:** Beatrice Peter  
**Ort:** Zug, Baarerstrasse 137,  
JM Zentrum

**Yoga**

Langzeitgruppen

Yoga steigert die innere und äussere Beweglichkeit und Kraft, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und baut Verspannungen und Schmerzen ab.

**12. Januar bis 13. April 2017**

Donnerstag, 9.20 bis 10.35 Uhr  
(ohne 23.2.), 13 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.106  
**Mit:** Beatrice Peter  
**Preis:** CHF 351.-

**13. Januar bis 7. April 2017**

Freitag, 9.15 bis 10.30 Uhr  
13 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.107  
**Mit:** Jacqueline Michaud  
**Preis:** CHF 429.-

**20. April bis 6. Juli 2017**

Donnerstag, 9.20 bis 10.35 Uhr  
(ohne 25.5. + 15.6.) 10 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.206  
**Mit:** Beatrice Peter  
**Preis:** CHF 270.-

**28. April bis 7. Juli 2017**

Freitag, 9.15 bis 10.30 Uhr  
(ohne 26.5. + 16.6.) 9 Lektionen  
**Kurs-Nr.:** 45010.17.207  
**Mit:** Jacqueline Michaud  
**Preis:** CHF 297.-

**Ort:** Zug, Baarerstrasse 137,  
JM Zentrum



**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!

von **A** nach **B** mit...

041 712 35 35



info@fries-transporte.ch  
www.fries-transporte.ch



**Krafttraining**

Stärkt und fördert das Gleichgewicht

Das Krafttraining wird mit Übungen für die Beweglichkeit und das Gleichgewicht ergänzt. Sie verbessern Ihre Kraft mit Ihrem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten. Tun Sie etwas Gutes für sich!

**16. Januar bis 10. April 2017**

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

(ohne 6., 13. + 27.2.) 10 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 45010.17.115**Preis:** CHF 220.-**1. Mai bis 3. Juli 2017**

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

(ohne 5.6.), 9 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 45010.17.215**Preis:** CHF 198.-**Ort:** Zug, Guthirt,  
Gymnastiksaal**Mit:** Marc Flüglistner,  
dipl. Turn- und  
Sportlehrer ETH**Rückentraining**

Für einen starken Rücken

Ein gesunder Rücken braucht eine starke Rumpfmuskulatur. Durch gezieltes Training wird diese gestärkt. Das Gleichgewicht wird verbessert, Koordination und Körperhaltung werden geschult. Ihre Lebensqualität wird gesteigert, die Leistung in anderen Sportarten verbessert und Schmerzen vorgebeugt!

**12. Januar bis 23. März 2017**

Donnerstag, 16.15 bis 17.15 Uhr

(ohne 9.2., 16.2. + 16.3.)

8 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 45010.17.101**Preis:** CHF 120.-**4. Mai bis 29. Juni 2017**

Donnerstag, 16.15 bis 17.15 Uhr

(ohne 25.5., 1.6. + 15.6.)

6 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 45010.17.201**Preis:** CHF 90.-**Ort:** Zug, Gymnastikhalle Letzi  
Letzistrasse 20**Mit:** Anita von Wartburg,  
Trainerin SVEB**Curling-Plauschnachmittag**

Plauschtraining und Spiel

Lassen Sie sich aufs Glatteis führen und probieren Sie das attraktive Spiel mit Stein und Besen selbst aus. Curling ist ein äusserst attraktives Sport- und Freizeitvergnügen mit viel Spielraum für Aktivität und Geselligkeit! Sie erleben ein Plauschtraining mit einem Instruktor, lernen die Abläufe kennen und üben diese, bevor Sie ein richtiges Curlingmatch spielen. Unter kundiger Leitung werden Sie vom Anfänger zum Spieler.

**Montag, 20. Februar 2017**

14.30 bis 16.30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 45010.17.318**Ort:** Zug, Curlinghalle**Mit:** Jürg Schmid**Preis:** CHF 45.-**Info Curling-Kurs Herbst 2017:**

Für alle, die das Spiel auf dem Eis vertiefter lernen möchten, gibt es im Herbst 2017 wieder einen mehrteiligen Curling-Kurs.

**Bewegung und Sport****Outdoor – Auf dem Wasser****Segeln**

Auf dem Zugersee

Bei gemütlichen Segelausfahrten auf einer blu26, einer schnellen, sicheren Kielyacht mit Spinnaker, lernen und üben Sie das Steuern, Wenden und Halsen sowie alle Kurse zu segeln. Geniessen Sie Wind und Wetter auf dem Zugersee!

**Donnerstag, 8. Juni 2017****Kurs-Nr.:** 45010.17.130**Dienstag, 13. Juni 2017****Kurs-Nr.:** 45010.17.131**Mittwoch, 28. Juni 2017****Kurs-Nr.:** 45010.17.133**Dienstag, 4. Juli 2017****Kurs-Nr.:** 45010.17.134**Zeit:** 16.15 bis 18.15 Uhr**Ort:** Zug, Bootshafen**Mit:** Gianpetro Cerletti**Preis:** CHF 60.- pro Nachmittag**Mitnehmen:**

Sportliche Kleidung, Regenjacke, Sportschuhe mit heller Sohle, Sonnenschutz und Sonnenbrille.

**Rudern**

Kraft und Ausdauer auf dem Wasser

Rudern fördert auf schonende Art und Weise Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Sie lernen neue Bewegungsabläufe, das Handling von Ruderbooten und treiben Sport auf dem Zugersee. Teilnehmende müssen schwimmen können.

**1. Mai bis 29. Mai 2017**

Montag, 9.15 bis 11.00 Uhr

5 x 2 Lektionen

**Kurs-Nr.:** 45010.17.122**Ort:** Zug, Seclub am Siehbach**Mit:** Stephan Wiget**Preis:** CHF 225.-**Mitnehmen:**

Allgemeine, anliegende Sportbekleidung fürs Freie.

**See-Kajak**

Im Zer-Kajak über den See

Mit eigener Kraft, lautlos über den See gleiten. Lernen Sie die Faszination des Seekajakens kennen und tauchen Sie für zwei Stunden in eine andere Welt ein. Voraussetzungen: Keine Paddelerfahrung nötig, gute Gesundheit, Schwimmkenntnisse im See, keine Angst vor dem Wasser.

**Donnerstag, 8. Juni 2017****Kurs-Nr.:** 45010.17.121**Mittwoch, 21. Juni 2017****Kurs-Nr.:** 45010.17.123**Zeit:** 10.00 bis 12.00 Uhr**Ort:** Zug, TCS-Camping,  
Chamer Fussweg 36**Mit:** Claudia Kaech**Preis:** CHF 40.- pro Nachmittag**Anmerkung:**

Die Kurse finden bei Gewitter und Sturm nicht statt. Ersatzdatum: Donnerstag, 29.6.2017

**Mitnehmen:**

Sportkleider, Bade-/Turnschuhe, Badetuch, evtl. Ersatzkleider.



**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!

**ITEN - ARNOLD ELEKTRO AG**  
**ELEKTRO**

Ihr Partner für alle Elektro-Installationen und Haushaltapparate

Installationen: Gewerbestrasse 20, 6314 Unterägeri  
www.iae.ch  
Tel. 041 750 23 23  
Fax 041 750 48 50  
Elektroshop: Zugerstrasse 25, 6314 Unterägeri

  
Josef Hürlimann AG  
Sanitäts- und Heizungsanlagen  
Reparaturservice  
Eidg. dipl. Installateur  
Letzistrasse 21, 6300 Zug  
T 041 741 42 42  
F 041 740 02 66  
info@huerlimann.ch

  
KAISER  
OPTIK  
SEIT 1982

Gut [aus]sehen.

  
Kaiser Optik GmbH | 6312 Steinhausen | 041 741 16 43 | www.kaiser-optik.ch

# Bewegung und Sport

## Outdoor – An Land

### Nordic Walking

Walking-Treff Plus

Nordic Walking, die sanfte Zauberformel für Fitness, Gesundheit und mehr Lebensqualität. Der wöchentliche Walking-Treff «Plus» findet das ganze Jahr hindurch in Zug statt. In geselliger Runde sind Sie bei jedem Wetter unterwegs und geniessen die Natur. Zusätzlich machen Sie Übungen zur allgemeinen Fitness.

**Jeden Mittwoch, ab 4. Januar 2017**

8.30 bis 10.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 51070.17.105

**Ort:** Zug, Eingang Leichtathletikstadion Allmend

**Mit:** Frieda Waser und Mirjam Gieger

**Preis:** CHF 120.– pro Halbjahr oder CHF 100.– im 10er-Abo

#### Anmerkung:

Findet bei jeder Witterung statt. Keine Anmeldung nötig, Einstieg jederzeit möglich.

### Smovey Walking

Treff und gemütliche Runde

Die Kombination aus Walking und Smovey bringt gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit geringer Belastung des Bewegungsapparats. Zudem löst es Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, fördert die Blutzirkulation, trainiert Gedächtnis und Gleichgewicht.

#### Treff

**Jeden Dienstag, ab 10. Januar 2017**

8.30 bis 10.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 51070.17.108

**Gemütliche Runde – auch geeignet zum Erlernen der Technik**

**Jeden Donnerstag, ab 5. Januar 2017**

Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr

**Kurs-Nr.:** 51070.17.107

**Ort:** Zug, Eingang Leichtathletikstadion Allmend

**Mit:** Frieda Waser, Smovey-Coach

**Preis:** CHF 10.– oder CHF 120.– pro Halbjahr oder CHF 100.– im 10er-Abo

**Anmerkung:** Bei jeder Witterung. Anmeldung nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei. Smoveys werden zur Verfügung gestellt.

### Pétanque

Treff in Baar und Oberägeri

Haben Sie Lust, einmal oder regelmässig Pétanque oder Boccia bei geselligem Zusammensein zu spielen? Die einfachen Regeln, die steigende Geschicklichkeit der Teilnehmenden und der Zufall machen das Spiel zum vollen Vergnügen. Da das Spielen ab zwei Personen möglich ist, darf man auch einmal fehlen.

#### Treff in Baar

**Jeden Freitag, ab 21. April 2017**

9.00 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Baar Zentrum, hinter Gemeindehaus, breiter Kiesweg zur Leihgasse

**Mit:** Mathis Halder, T 041 761 04 08

**Preis:** Eintritt frei

#### Neu: Treff in Oberägeri

**Jeden Freitag, ab 21. April 2017**

9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Oberägeri, Seeplatz, nördlich des Schiffstegs

**Mit:** Reina van Messel, T 041 750 42 88

**Preis:** Eintritt frei

#### Anmerkung:

Bei unsicherem Wetter suchen wir eine Alternative im Trocken.

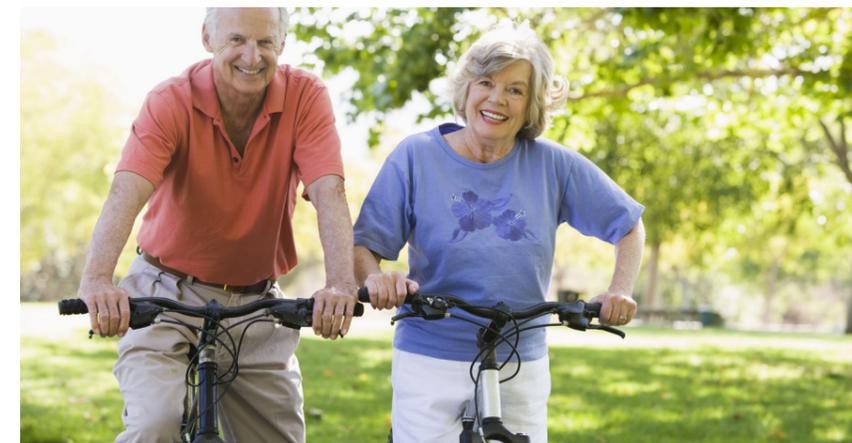
#### Anmeldung:

Einstieg jederzeit möglich. Bitte bei Mathis Halder/Baar oder Reina van Messel/Oberägeri anmelden.

Neu in Oberägeri

### Velo Halbtagestouren

Vormittags- und Nachmittagstouren



Auf kleineren Velotouren (rund 35 km) entdecken wir den Kanton Zug und angrenzende Gebiete. Wir befahren vorwiegend Radwege und meiden grössere Steigungen. Nach rund eineinhalb Stunden gibt es jeweils eine Pause in einem Restaurant.

- 3.5. Dietwil**
- 16.5. Mettmenstetten**
- 30.5. Rund um den Zugersee**
- 13.6. Rumentikon**
- 11.7. Frauental**

**Zeit:** 8.30 Uhr

**Ort:** Zug, Eingang Leichtathletikstadion Allmend

**Mit:** Velo-Team der PS Zug

**Preis:** CHF 5.– pro Ausfahrt

#### Anmerkung:

Helmtragepflicht, sicheres Velofahren, genügend Ausdauer, gut gewartetes Velo mit genügend Luft, Freude am Velofahren in einer Gruppe, gute Laune. Notfallsausweis wird wenn nötig abgegeben. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Velo Tagestour

Ganztagestour mit Bus, Anmeldung

Die diesjährige Tagestour führt uns nach Biel. Wir fahren auf der Ostseite nach Ins, zum Broyekanal und Zuhlkkanal nach Erlach. Nach dem Mittagessen geht die Tour über Twann zurück nach Biel. Von hier aus bringt uns der Bus wieder nach Zug. Die Länge der Tagestour beträgt rund 67 Kilometer mit einer Fahrzeit von 4.5 bis 5.5 Stunden.

**Dienstag, 27. Juni 2017**

6.15 Uhr Veloeinladung und 6.30 Uhr Abfahrt mit Bus

**Kurs-Nr.:** 51040.17.130

**Ort:** Zug, Eingang Leichtathletikstadion Allmend

**Mit:** Richard Abt und Team

**Preis:** CHF 70.–

#### Anmerkung:

Anmeldung erforderlich. Helmtragepflicht. E-Bikes nur nach Absprache mit Richard Abt. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft bei zweifelhafter Witterung: Montag, 26.6.17, ab 9 Uhr: T 041 727 50 50.

i

**Anmeldefrist**  
immer zwei Wochen  
vor Kursbeginn!



ALLES UNTER EINEM DACH  
**A. RÜEGG**  
2-Rad- und Baby-Center

DER WEG ZU IHREM  
**E-BIKE**

**A. Rüegg AG 2-Rad-Center**  
Bahnhofstrasse 38 | 6312 Steinhausen  
Tel. 041 741 16 41 | info@ruegg-steinhausen.ch  
www.ruegg-steinhausen.ch

# Echte Natur. Echte Erlebnisse.

## www.veloerlebnis.ch



### Angebote Veloreisen 2017

Apfelblüte im Südtirol	08.04. bis 12.04.2017 (Samstag bis Mittwoch)	5 Tage gemäss Programm im Doppelzimmer ab CHF 1110.00
Korsika – die wilde Insel im Mittelmeer	22.05. bis 30.05.2017 (Montag bis Dienstag)	9 Tage gemäss Programm im Doppelzimmer ab CHF 2055.00
Veltlin	27.06. bis 30.06.2017 (Dienstag bis Freitag)	4 Tage gemäss Programm im Doppelzimmer ab CHF 885.00
Spreeradweg – von der Quelle bis Berlin	22.07. bis 01.08.2017 (Samstag bis Dienstag)	11 Tage gemäss Programm im Doppelzimmer ab CHF 2305.00
Hollands bezaubernder Norden	19.08. bis 27.08.2017 (Samstag bis Sonntag)	9 Tage gemäss Programm im Doppelzimmer ab CHF 2095.00

Pro Reise nehmen mindestens 15 bis maximal 30 Teilnehmer teil. Zwei Radleiter führen Sie sicher und unbeschwert durch die bezaubernden Landschaften und Orte. Alle Unterkünfte sind Drei- bis Fünfsterne-Häuser. Der Grossteil unserer Gäste befindet sich in der Altersklasse 55+. Egal ob Sie alleine oder in Begleitung reisen, Anschluss finden Sie schnell. Als Familienbetrieb liegt uns das Wohl unserer Gäste besonders am Herzen, lassen Sie sich überzeugen! Detaillierte Angaben sowie weitere Reisen finden Sie auf unserer Website [www.veloerlebnis.ch](http://www.veloerlebnis.ch) oder in unserem Programm, das wir Ihnen gerne zusenden.



veloerlebnis.ch

Bührer AG Hirzel • [veloerlebnis.ch](http://veloerlebnis.ch) • Zugerstrasse 3 • 8816 Hirzel • 044 729 92 41

## Teilnahmebedingungen

### Bildungs- und Sportangebote

#### Zugänglichkeit zu unseren Angeboten

Das Bildungs- und Sportangebot der Pro Senectute Kanton Zug ist für Menschen ab 60 Jahren zugänglich.

#### Anmeldungen

Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch, telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Rund eine Woche vor Kursbeginn wir Ihnen die Rechnung mit weiteren Informationen zugestellt.

#### Anmeldeschluss

Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Kursbeginn. Die definitive Durchführungsbestätigung oder Absage mitteilung erhalten Sie rund eine Woche vor Kursbeginn.

#### Durchführung und Annullation

Für alle Angebote ist eine Mindestteilnehmerzahl festgelegt. Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie rechtzeitig telefonischen oder schriftlichen Bescheid. Bei Unterbestand kann ein Kurs mit dem Einverständnis aller Teilnehmenden mit einem höheren Betrag durchgeführt werden.

#### Abmeldungen

Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand und Kosten verbunden.

- Abmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn: Ohne Kostenfolge möglich.
- Abmeldungen ab 13 Tagen und weniger vor Kursbeginn, bei Nichtabmelden oder -erscheinen: Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung.

#### Versäumte Lektionen

Bei länger andauernder Krankheit oder Unfall wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird. Einzelne versäumte Lektionen (Ferien, Krankheit usw.) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden wird das Kursgeld nicht rückerstattet.

#### Zusatzkosten

Lehrmittel, Material, Eintritte usw. sind im Ausschreibungspreis nicht enthalten (Ausnahmen sind gekennzeichnet).

#### Versicherung

Bei all unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

#### Kursgeld-Ermässigung

Bei sehr geringen finanziellen Möglichkeiten prüft die Fachperson für Altersfragen von Pro Senectute Zug ein Gesuch zur Übernahme der Kosten.

#### Schnupperlektionen

In vielen Kursen besteht die Möglichkeit, eine Schnupperlektion zu besuchen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

#### Krankenkassenvergütung

Die Angebote von Pro Senectute Kanton Zug werden von Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



TAGEN-FEIERN-KAFFEE&TEE-SCHLAFEN-  
GENERALVERSAMMLUNG-APERO  
JUBILÄUM-SEMINAR-SAUNA-  
FITNESS-GEURTSTAG-BUSINESSLUNCH  
TAUFE-HOCHZEIT-FRÜHSTÜCK-FIRMEN-  
AUSFLUG-SCHLUMMETRUNK  
einfach sein und geniessen

SHA SeminarHotel AG  
Seestrasse 10 - 6314 Unterägeri  
Tel 041 754 61 61  
[sha@seminarhotelaegerisee.ch](mailto:sha@seminarhotelaegerisee.ch)  
[www.seminarhotelaegerisee.ch](http://www.seminarhotelaegerisee.ch)

SEMINARHOTEL  
AM ÄGERISEE

## Hilfen zu Hause

Flexibel, zuverlässig, engagiert



**Mit unserer Hilfe bewältigen Sie den Alltag leichter. Überall, wo Sie im Alltag und im Haushalt Unterstützung brauchen, entlasten wir Sie und erledigen die anfallenden Arbeiten.**

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen Ihnen, wenn Sie Unterstützung benötigen – im Haushalt, bei der Wäsche, beim Kochen und Einkaufen oder beim Spazieren. Wir entlasten Angehörige, die Familienmitglieder betreuen und pflegen. So erhalten Sie ein paar Stunden, um einen freien Nachmittag zu genießen,

andere Verpflichtungen wahrzunehmen und wieder einmal Kraft zu tanken.

### Vorteile der Alltagsassistentenz

Die Einsätze werden von uns schnell und unkompliziert geplant. Wenn immer möglich, werden Sie oder Ihre Angehörige durch den gleichen Mitarbeitenden zur vereinbarten Zeit betreut. Sie stehen dabei stets im Mittelpunkt, und die Aufgaben werden individuell und flexibel, je nach Bedarf am Einsatztag gestaltet. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen stundenweise oder für ganze Tage, wenn nötig, auch an Wochenenden oder in der Nacht, zur Verfügung. Während den Einsätzen können wir gerne auch die Grundpflege übernehmen.

### Alltagsassistentenz für an Demenz erkrankte Angehörige

Unsere Mitarbeitenden haben Erfahrung in der Altersarbeit und im Umgang mit demenzkranken Menschen. Sie werden durch uns begleitet und nehmen an regelmässigen Weiterbildungen teil.

### Unsere Dienstleistungen

Wir übernehmen das, was Sie nicht mehr selbständig machen können. Haushalt, Betreuung und Grundpflege können im gleichen Einsatz, der jeweils mindestens zwei Stunden dauert, erfolgen. Zum Beispiel:

- Unterstützung von Menschen mit Einschränkungen
- Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen
- Spazieren, Arzt und Therapie-terminen etc.
- Einkaufen und Botengänge
- Kochen, gemeinsam Essen und Abwaschen
- Wäschebesorgung, Bettwäsche, Bügeln, Flickarbeiten
- Reinigung Wohnung oder Teilbereiche (Küche, Bad etc.)
- Pflege Pflanzen und Haustiere
- Grundpflege während des Einsatzes
- Weitere Dienstleistungen je nach Bedarf

### Coiffeuse Anita Fontana

Möchten Sie sich wieder einmal verwöhnen lassen und Ihre Haare mit einem pfiffigen Schnitt oder einer neuen Farbe in Form bringen? Unsere Coiffeuse Anita Fontana kommt zu Ihnen nach Hause. Einen Termin mit ihr können Sie direkt über Telefon 076 465 15 55 vereinbaren.

### Wohnberatung

Damit Sie trotz Einschränkungen möglichst lange und sicher in den eigenen vier Wänden leben können, bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Hausverein Zentralschweiz eine Wohnberatung an.

### Stundentarife Alltagsassistentenz

Die Tarife sind abgestuft nach dem steuerbaren Einkommen plus 10 % des steuerbaren Vermögens\*:

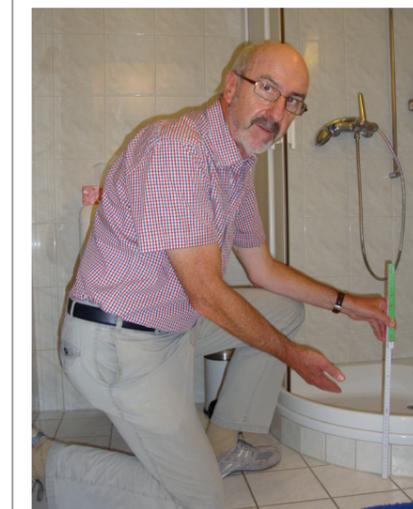
Steuerbares Einkommen	Stundentarif
bis 50 000.–	CHF 26.–/Std.
CHF 50 001.– bis 100 000.–	CHF 30.–/Std.
mehr als CHF 100 001.–	CHF 37.–/Std.

Bei entsprechender Zusatzversicherung kann über die Krankenkasse abgerechnet werden. Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen können einen Teil der Kosten bei der Ausgleichskasse zurückfordern. \* Einwohner/-innen von Gemeinden ohne Leistungsvereinbarung zahlen zusätzlich CHF 28.– pro Stunde; entspricht dem Subventionsbeitrag.

## Sturzberatung

Sicher wohnen

**Jährlich stürzen über 40 000 Seniorinnen und Senioren in den eigenen vier Wänden. Ein Grossteil dieser Unfälle liesse sich vermeiden. Beispielsweise mit einer Sturzberatung, wie sie Pro Senectute anbietet.**



Die Sturzberatung ist ein Präventionsangebot von Pro Senectute Kanton Zug und hilft Ihnen, Ihr Zuhause, sturzsicher zu machen.

Unser ehrenamtlich tätiger Experte Toni Rössli, ehemaliger Bereichsleiter Prävention Suva, prüft ihre Wohnung oder Ihr Haus auf mögliche Sturzrisiken und zeigt Ihnen Lösungen zu deren Beseitigung auf. Eine komplette Beratung vor Ort kostet pauschal CHF 30.–.

Wir beraten Sie und zeigen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen auf, beispielsweise für

- Handläufe und besseres Licht
- Hilfsmittel in Bad und WC
- Erhöhen von Bett und Sofa
- Installation Treppenlifte/Rampen
- Anti-Rutsch-Beschichtungen in Dusche und Badewanne

Eine telefonische Kurzberatung im Umfang von 30 Minuten ist kostenlos. Eine Abklärung und Beratung vor Ort beläuft sich auf 100 Franken/Stunde.

Kontakt und Info

### Alltagsassistentenz

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an. Wir helfen schnell und unkompliziert.

- Katharina Fierz
- Irene de Salvo
- Doris Stegmann
- Monika Zemp

T 041 727 50 58 (Vormittag)  
alltagsassistentenz@zg.pro-senectute.ch

## Reinigungsdienst Frühlingsferien

Mit Gymnasiastinnen und Gymnasiasten



**Während den Frühlingsferien vom 15. bis 30. April 2017 steht unsere junge Equipe wieder im Einsatz.**

Möchten Sie die Fenster und Läden oder Lamellen putzen, Vorhänge, Türen und Schränke reinigen, Regale abstauben oder den Keller und Estrich entrümpeln? Sie sagen, was es zu tun gibt, und unsere jungen Helferinnen und Helfer, die alle mindestens 16 Jahre alt sind, packen mit viel Tatkraft und Freude an. Die Frühlingsputzete findet in den Frühlingsferien vom 15. bis 30. April 2017 statt. Die

Kosten pro Stunde und Schülerin/Schüler betragen CHF 25.90 (inkl. 8 % MwSt).

### Kontakt und Fragen

Interessiert? Monika Zemp und Doris Stegmann helfen Ihnen gerne weiter:

#### Monika Zemp

T 041 727 50 58 (Vormittag),  
monika.zemp@zg.pro-senectute.ch

#### Doris Stegmann

T 041 727 50 58 (Vormittag),  
doris.stegmann@zg.pro-senectute.ch

Kontakt und Info

### Sturzberatung

Wenden Sie sich für Fragen oder einen Termin an Mirjam Gieger, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention:

T 041 727 50 69 oder mirjam.gieger@zg.pro-senectute.ch

# Beratung in Altersfragen

## In den Zuger Gemeinden

Lebensqualität heisst für viele, für sich selbst einzustehen, möglichst unabhängig zu leben und Entscheidungen selbst treffen zu können. Wir kennen die Herausforderungen, die sich im Alter stellen, und helfen, für jeden einzelnen Fall, gemeinsam gute Lösungen zu finden.

### Unentgeltliche Beratung

Sie erhalten bei uns eine kompetente und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung. Sei es in persönlichen Fragen, zu Finanzen und Sozialversicherungen, zu Entlastungsangeboten, zum Wohnen in den eigenen vier Wänden, einem Umzug oder Heimübertritt oder zu Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträgen.

### Beratung in den Zuger Gemeinden

Wir beraten Sie in Ihrer Gemeinde und auf Wunsch auch bei Ihnen zuhause. Kontaktieren Sie einfach die für Ihre Gemeinde zuständige Fachberaterin (siehe Infobox).

### Treuhanddienst und Einkommensverwaltung

Wachsen Ihnen die Finanzen über den Kopf oder möchten Sie sich einfach davon entlasten? Teilweise oder ganz? Dann legen Sie die Rentenverwaltung, die Kontrolle von Rechnungen, Zahlungen, Abrechnungen und Rückforderungen bei Versicherungen und Krankenkassen, Steuererklärungen bis hin zur gesamten Buchführung und Ablage in die Hände unseres Treuhanddienstes. Unsere freiwilligen Mitarbeitenden, oftmals auch im Pensionsalter, sind qualifiziert und diskret.

### Steuerklärungsdienst

Benötigen Sie Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung? Pro Senectute bietet einen Steuerklärungsdienst für Menschen ab 60 Jahre an.



Bei Stefanie Waldburger erhalten Seniorinnen und Senioren kompetente Auskünfte rund um Fragen, die sich im Alter stellen.

### Umzug oder Heimübertritt

Die eigenen vier Wände zu verlassen, ist für viele ein schwerer Schritt. Damit es etwas einfacher wird, können wir alle oder einen Teil der Aufgaben rund ums Zügeln, von der Kündigung der Wohnung bis zur Wohnungsabgabe, für Sie übernehmen.

### Finanzielle Hilfe

Auch im Kanton Zug leben viele ältere Menschen in engen Verhältnissen. Da braucht es manchmal nur wenig, dass die Finanzen aus dem Gleichgewicht geraten.

In solchen Fällen unterstützen wir ältere, in wirtschaftliche Bedrängnis geratene Menschen und richten einmalige oder periodische Beiträge aus.

### Kostenlose Rechtsberatung

Haben Sie Fragen in einer rechtlichen Angelegenheit? Unser Rechtsanwalt Dr. Klaus Weber steht jeden zweiten Montagmorgen ab 9.00 Uhr nach Absprache zur Verfügung. Die Beratung ist kostenlos. Anmeldung unter T 041 727 50 50.

#### Kontakt und Info

### Unentgeltliche Beratung in den Zuger Gemeinden

Zehn Zuger Gemeinden bauen ab 1. Januar 2017 auf die Dienste von Pro Senectute Kanton Zug und ermöglichen ihren älteren Einwohnerinnen und Einwohnern unentgeltliche Auskünfte und Beratungen zu Altersfragen. Für einen Beratungstermin, der auch bei Ihnen zuhause stattfinden kann, kontaktieren Sie einfach die folgende, in Ihrer Gemeinde zuständige Fachperson von Pro Senectute Kanton Zug:

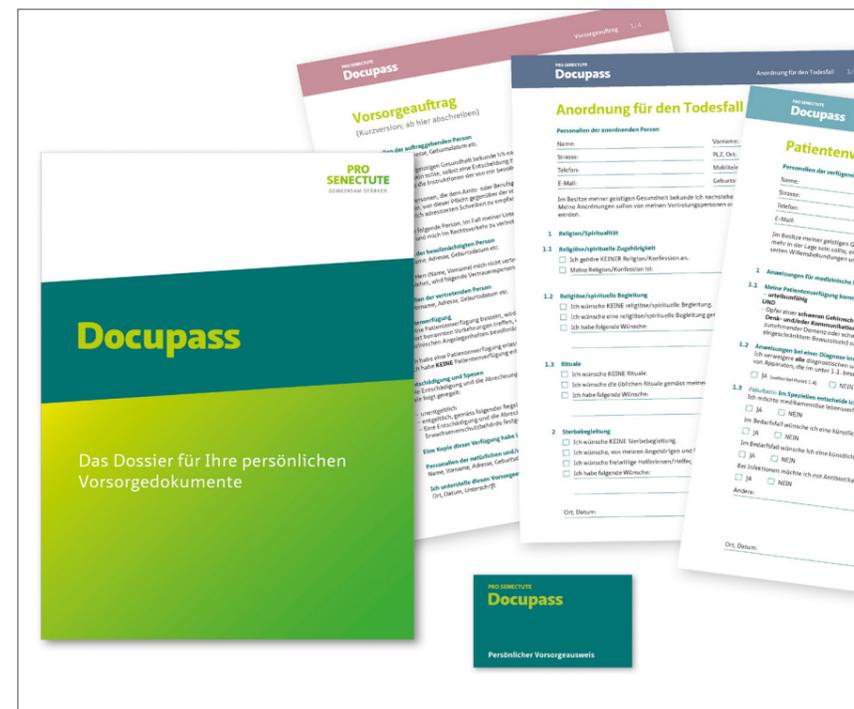
- Cham, Menzigen, Oberägeri:** Stefanie Waldburger, T 041 727 50 53
- Zug, Oberwil, Walchwil:** Michela Facchin Burch, T 041 727 50 54
- Steinhausen, Hünenberg, Risch-Rotkreuz:** Daniela Lischer, T 041 727 50 67
- Baar, Neuheim:** Marlène Lustenberger, T 041 727 50 59

In Unterägeri wird die Beratung neu von der gemeindeeigenen Abteilung «Soziales und Gesundheit» erbracht (T 041 754 55 00).

# Docupass von Pro Senectute

## Für den Ernstfall vorsorgen

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Damit Ihr Wille auch in einem Ernstfall zählt, gibt es den Docupass von Pro Senectute. Ein Vorsorgedossier, das nicht nur Sie, sondern auch Ihre Angehörigen entlastet.



Docupass, das Vorsorgedossier von Pro Senectute

«Wer in guten Zeiten vorsorgt, ist für schlechte Zeiten gerüstet.» Besondere Bedeutung kommt dieser Lebensweisheit zu, wenn es um die eigene Vorsorge geht. Wer die persönlichen Dinge rechtzeitig regelt, sorgt nicht nur für Selbstbestimmung im Ernstfall, sondern nimmt seinen Angehörigen auch eine grosse Last von den Schultern.

Pro Senectute hat mit dem Docupass ein einfach zu handhabendes Vorsorgedossier entwickelt, das sämtliche Belange abdeckt: von der Patientenverfügung, über den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, das Testament bis hin zum Vorsorgeausweis. Der Docupass wurde mit Fachleuten aus Medizin, Recht und Ethik entwickelt und ist auf das Erwachsenenschutzrecht abgestimmt.



### Bestellung + Termin Docupass

Möchten Sie den Docupass (CHF 19.-) bestellen oder einen Termin vereinbaren? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: T 041 727 50 69 oder [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

Auf Wunsch stehen wir Ihnen bei Fragen, beim Ausfüllen der Formulare oder beim Verfassen Ihrer Wünsche gerne zur Seite. Vereinbaren Sie in diesem Fall einfach einen Termin mit uns.

# Im Todesfall

## In guten Händen

Der Tod eines nahestehenden Mitmenschen ist immer mit einem schmerzhaften Abschied verbunden. Neben dem erlittenen Verlust müssen auch viele Vorkehrungen getroffen werden. Eine Situation, die Angehörige oft überfordert.

### Arbeiten nach dem Tod

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, muss vor und nach einer Bestattung viel geregelt werden. Wer ist zu benachrichtigen? Welche Unterlagen müssen beigebracht werden? Wie bereite ich eine Bestattung vor? Dazu kommen finanzielle und erbrechtliche Fragen, die nicht selten Veränderungen nach sich ziehen. Wir zeigen Ihnen auf, was zu beachten und zu tun ist, und unterstützen Sie auf Wunsch.

### Nachlassverwaltung

Viele ältere Menschen, die ihre Familie entlasten möchten, alleine leben oder keine nahen Angehörigen haben, machen sich Sorgen, wer ihre Angelegenheiten nach dem Tod regelt. Wer sorgt für eine würdige Bestattung und die Grabpflege, die Haushaltsauflösung oder die korrekte Vermögensverteilung? Bei Pro Senectute Kanton Zug ist die Nachlassverwaltung in guten Händen. Wir haben darin grosse Erfahrung und betreuen jeden Nachlass mit der gebührenden Sorgfalt und Diskretion.



### Kontakt Nachlassverwaltung

Gabriele Plüss  
Geschäftsleiterin Pro Senectute  
Kanton Zug  
T 041 727 50 51, [gabriele.pluess@zg.pro-senectute.ch](mailto:gabriele.pluess@zg.pro-senectute.ch)

## Generationen im Klassenzimmer

### Freiwillige Seniorinnen und Senioren gesucht

**Immer mehr Schulen im Kanton Zug setzen auf die Unterstützung von Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer. Wir suchen laufend neue Freiwillige: Vielleicht ist diese faszinierende und bereichernde Aufgabe auch etwas für Sie?**

Als freiwillige Unterstützung im Klassenzimmer sind Seniorinnen und Senioren in den Schulen der Zuger Gemeinden willkommen. Denn hier gibt es vielseitige Einsatzmöglichkeiten: Mit einzelnen Schülerinnen und Schülern Schulstoff repetieren, im Klassenverbund umhergehen und Hilfe beim Rechnen und Lesen anbieten oder eigene Erfahrungen in ein Thema einbringen. Weitere Einsätze sind als Begleitung auf Exkursionen oder bei der Durchführung von Projektwochen möglich.

«Mitmachen können alle, die Freude am Kontakt und an der Arbeit mit Kindern haben»

Neben den Schulen ist die freiwillige Hilfe auch in Kindergärten geschätzt und gefragt. Denn ob Klassenzimmer oder Kindergarten: Seniorinnen und Senioren bringen Ruhe und Kontinuität in den lebhaften Kinderalltag und lassen die Kinder an ihrer reichen Lebenserfahrung teilhaben.

#### Für alle, die Freude an der Arbeit mit Kindern haben

Das Projekt «Generationen im Klassenzimmer» fördert den Austausch und das Verhältnis zwischen Jung und Alt. Wer glaubt, der freiwillige Einsatz im Klassenzimmer sei nur etwas für ehemalige Lehrerinnen und Lehrer, liegt falsch. Wem Mathematik oder Sprache weniger zusagen, der ist vielleicht beim Werken oder bei der



Seniorinnen und Senioren sind in den Klassenzimmern sehr willkommen.

Handarbeit begabter und kann dort mithelfen.

#### Sorgfältige Einführung und Begleitung durch Pro Senectute

Die freiwilligen Seniorinnen und Senioren werden von uns begleitet und in die vielfältigen Aufgaben sorgfältig eingeführt. Regelmässige Weiterbildung und ein Versicherungsschutz gehören ebenso dazu.

Mitmachen können alle, die Freude am Kontakt und an der Arbeit mit Kindern haben. Wir freuen uns, auf Ihre Kontaktaufnahme!

#### Freiwillige gesucht Generationen im Klassenzimmer

##### Beteiligte Schulen:

Zug, Cham, Hünenberg, Risch-Rotkreuz, Menzingen, Neuheim, Oberägeri, Steinhausen und Unterägeri.

##### Kontakt und Info:

Sushma Patricia Banz  
Leiterin Bildung und Kultur,  
T 041 727 50 66 oder sushma.banz@zg.pro-senectute.ch

**Bluemelaube**

Bluemelaube GmbH

Baarerstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 711 30 31, Fax 041 711 31 51

Dorfstrasse 33, 6340 Baar, Telefon 041 761 39 32, Fax 041 761 34 29

www.bluemelaube.ch, info@bluemelaube.ch

## Kontaktplattform

### Suchen und Finden

**Freiwilliger Revisor.** Wir sind ein kleiner Baarer Verein (25 Mitglieder, zwischen 18 bis 25 Jahren) und suchen einen Revisor für unsere Kasse (Aufwand: ca. 1.5 Std. mit Einladung zum Nachtessen, plus GV). Haben Sie als Buchhalter oder Treuhänder Zeit, uns zu unterstützen? T 079 409 42 42

**Hundesitter/in.** Seniorin mit Gehbehinderung in Baar sucht Person für unentgeltliche Hundespaziergänge. Kenntnisse im Umgang mit Hunden erforderlich. T 076 400 12 60

**Café-Treff.** 70-jährige Frau aus Baar sucht jeweils am Montagnachmittag eine Begleitperson für den Café-Treff 60+ in Baar (zu Fuss oder mit Auto). T 041 727 50 67 (Pro Senectute)

**Spaziergang-Gruppe.** Möchten Sie sich mehr bewegen? Die Mach-mit Spaziergruppen für Jung und Alt treffen sich wöchentlich, um gemeinsam etwas Gutes für sich selbst zu tun. T 076 388 28 88, www.mach-mit.ch

**Theater und Konzerte.** Frau (72) sucht Begleitung für Theater- und Konzertbesuche (Jazz und Klassik) und für Ausflüge oder Treffen. T 041 727 50 67 (Pro Senectute)

**Handy- und PC.** Wenn Sie im Umgang mit Handy, Smartphone, Tablet oder PC mehr Sicherheit und Freude gewinnen wollen, hilft Ihnen 67-jährige Frau aus Rotkreuz gerne weiter. T 076 563 21 40

**Ersatzgrosi gesucht.** Unsere Grossfamilie sucht eine junggebliebene, herzliche Frau für die regelmässige Betreuung unserer vier 5- bis 12-jährigen Kinder (3 Mädchen, 1 Junge). Wer ist bereit, uns unentgeltlich zu unterstützen?

T 041 727 50 67 (Pro Senectute)



Kontaktplattform  
Gratis-Inserate

**Auf der Kontaktplattform von Pro Senectute Kanton Zug finden Sie gleichgesinnte Seniorinnen und Senioren.**

Haben Sie einen Wunsch, suchen Sie eine Begleitung für Freizeitaktivitäten oder benötigen Sie Unterstützung? Dann können Sie auf unserer Kontaktplattform im «Horizonte» und auf unserer Website gratis inserieren.

#### Kontakt:

Daniela Lischer, Pro Senectute Kanton Zug, T 041 727 50 67, daniela.lischer@zg.pro-senectute.ch, hilft Ihnen gerne weiter.



Geben Sie Ihren Wunschpreis ein!

[www.agrola.ch](http://www.agrola.ch)



Ihr Heizöl-Telefon

**LANDI Hünenberg**  
041 780 16 92

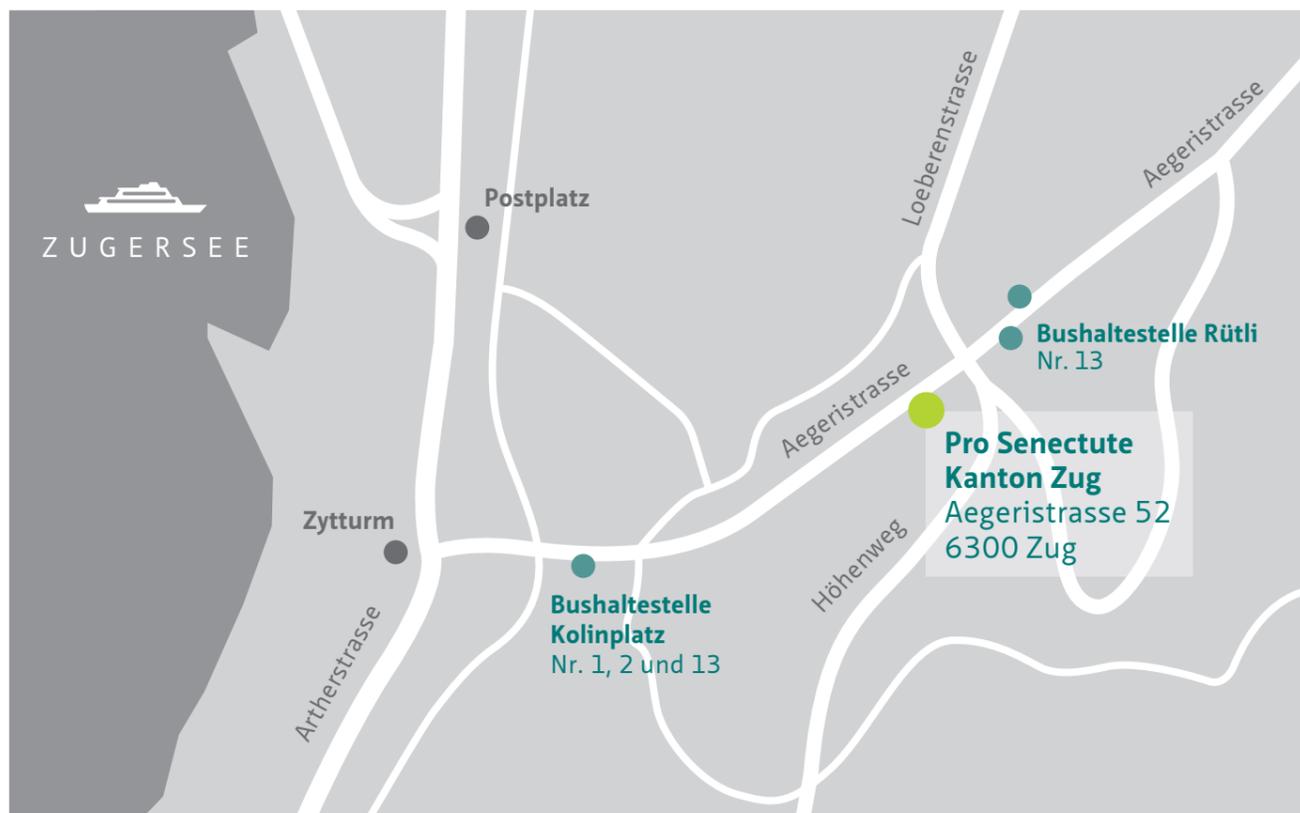
Kaufen Sie Heizöl jetzt bei Ihrer LANDI

**LANDI Zugerland: Unterägeri, Baar, Menzingen, Rotkreuz, Zug**  
058 434 30 53



## Kontakt & Anfahrtsplan

So finden Sie uns



### Adresse und Auskunft

**Geschäfts- und Beratungsstelle**  
**Pro Senectute Kanton Zug**  
 Aegeristrasse 52, 6300 Zug  
 T 041 727 50 50  
 Fax 041 727 50 60  
[info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)  
[www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)

**Konto ZKB Zug:** 77-105.726-01  
**PC-Konto:** 60-3327-6

**Geschäftsleiterin**  
 Gabriele Plüss  
 T 041 727 50 51  
[gabriele.pluess@zg.pro-senectute.ch](mailto:gabriele.pluess@zg.pro-senectute.ch)

**Auskunft und Anmeldung für Kurse und Dienstleistungen**  
 T 041 727 50 50  
 Fax 041 727 50 60  
[anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

**Schalteröffnungszeiten**  
**Montag bis Freitag**  
 08.30 bis 11.30 Uhr  
 14.00 bis 17.00 Uhr

**Anreise mit Bus**  
 Mit Bus Nr. 13 (Richtung Obersack) ab Bahnhof Zug, Postplatz oder Kolinplatz bis Haltestelle «Rütli».

**Parkplätze**  
 Vor dem Haus sind keine Kundenparkplätze vorhanden. Öffentliche Parkplätze befinden sich in der Umgebung.

**Immer auf dem Laufenden sein:**  
 Abonnieren Sie jetzt unseren kostenlosen Newsletter:  
[www.zg.pro-senectute.ch/newsletter](http://www.zg.pro-senectute.ch/newsletter)

## Säule 3a – doppelt profitieren im Jahr der Pensionierung

**Andreas freut sich auf seine Pensionierung im Jahr 2017 – endlich Zeit für den Garten und die Enkel. Zudem möchte er mit seiner Frau Irma nach Kanada reisen und seinen Sohn besuchen. Seit längerer Zeit hat sich Andreas mit seiner Pensionierung befasst und alle notwendigen Schritte eingeleitet. Andreas und Irma haben zudem finanziell vorgesorgt und jeweils in die Säule 3a einbezahlt. Im letzten Erwerbsjahr profitiert Andreas sogar von einer doppelten Einzahlung in die Säule 3a und spart damit Steuern. Wie geht das?**



Das gebundene Vorsorgesparen im Rahmen der Säule 3a ist für Erwerbstätige mit einem AHV-pflichtigen Einkommen eine wichtige und nicht mehr wegzudenkende Ergänzung zur AHV (1. Säule) und Pensionskasse (2. Säule). Mit dem so angesparten Guthaben lässt sich beispielsweise eine Frühpensionierung überbrücken. Oder die Hypothek auf dem Eigenheim bei Beendigung der Berufstätigkeit auf ein sinnvolles Niveau reduzieren. Ein ganz

wesentlicher Vorteil der Säule 3a ist die volle Abzugsfähigkeit der einbezahlten Beiträge vom steuerbaren Einkommen im jeweiligen Jahr. Dadurch lässt sich die Steuerbelastung – je nach Progressionsstufe – erheblich reduzieren.

### Ende der Einzahlungen

Normalerweise endet die Beitragszahlung in die Säule 3a mit der Aufgabe der Erwerbstätigkeit, spätestens jedoch im Alter von 65 für Männer respektive 64

### Steuerersparnis am Beispiel von Andreas:

Berufstätig mit Pensionskassenanschluss. Geburtsdatum 1. Juni 1952. Verheiratet, katholisch und wohnhaft in Cham. AHV-Jahreseinkommen 120 000 Franken.

Zeitraum	Anteilsmässiger AHV-Lohn	Beitrag Säule 3a	Steuerersparnis (Grenzsteuersatz 15%)
01.01.2017 – 30.06.2017	CHF 60'000.-	CHF 6'768.-	CHF 1'015.-
01.07.2017 – 31.12.2017	CHF 60'000.-	CHF 11'280.-	CHF 1'692.-
<b>Total Steuerersparnis</b>			<b>CHF 2'707.-</b>

für Frauen. Wer über sein AHV-Alter hinaus berufstätig bleibt, kann auch weiterhin in die Säule 3a einzahlen: Männer bis 70, Frauen bis 69. Berufstätige mit Pensionskassenanschluss dürfen in diesem Jahr maximal 6768 Franken pro Jahr einzahlen. Wer nicht obligatorisch einer Pensionskasse unterstellt ist, darf bis 20 Prozent seines Einkommens aufwenden, pro Jahr maximal 33 840 Franken.

### Doppelt profitieren

Wer die Berufstätigkeit nicht mit dem Erreichen des AHV-Alters beendet, sondern noch bis Jahresende weiterarbeitet, darf zwei Mal in die Säule 3a einzahlen. Voraussetzung ist jedoch, dass er nicht mehr in seine Pensionskasse einzahlen und den Bezug der Altersleistungen nicht aufschieben kann. Für die Zeitspanne bis zum Erreichen des Pensionsalters zahlt er den Maximalbeitrag von 6768 Franken ein und für die restlichen Monate bis zum Jahresende zusätzlich 20 Prozent des in dieser Zeit erzielten Netto-Einkommens, zusammen jedoch höchstens 33 840 Franken. Aber aufgepasst! Die erste Einzahlung muss bei Männern vor dem 65. und bei Frauen vor dem 64. Geburtstag erfolgen. Sonst könnte das Steueramt den Abzug verweigern.

Die doppelte Nutzung der Säule 3a im Jahr der Pensionierung lohnt sich auch für Andreas. Er spart Steuern – ein schöner Betrag, den er für die Reise nach Kanada einsetzen wird.



**Rolf Schäppi**, Leiter Finanzplanung und Steuern, Zuger Kantonalbank



# Jassen, Tanzen oder ein vertrautes Gespräch

Seite an Seite pflegen wir Kontakte.