

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 13 (2007)
Heft: 26

Rubrik: Gesundheit

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 30.03.2025

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

Gesundheit

Veranstaltungen	50
-----------------	----

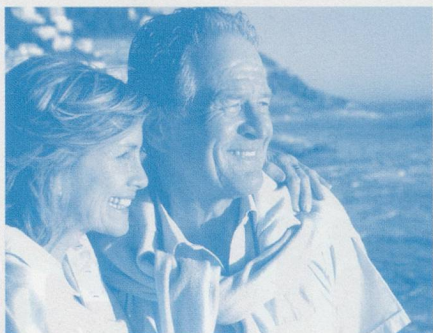
Kurse	51
-------	----

Veranstaltungen, Kurse

Veranstaltungen

Angebotsnummer: 5.3001

Leben ohne Brille auch im Alter



Ältere Menschen im dritten Lebensabschnitt leiden an grauem Star, einer Trübung der natürlichen Linse. Mit der heutigen modernen Medizin lässt sich der graue Star erfolgreich und sicher mit einem ambulanten Eingriff behandeln. Dabei wird die natürliche Linse durch eine Kunstlinse ersetzt. Meistens werden Einstärkelinsen (Monofokallinsen) eingesetzt. Diese ermöglichen das scharfe Sehen auf nur eine Sehdistanz, meistens die Ferne. Für den Nahbereich, wie zum Beispiel für das Lesen, ist eine Brille notwendig. Heute gibt es auch Mehrstärkelinsen (Multifokallinsen). Diese ermöglichen eine gute Sicht sowohl im Fern- wie auch im Nahbereich und machen das Tragen einer Brille bei den meisten täglichen Verrichtungen überflüssig. Mit diesen Linsen lässt sich somit auch die Alterssichtigkeit behandeln. Diese Linsen sind für viele, aber noch nicht für alle Patienten geeignet.

Mehr über den grauen Star, die verschiedenen Kunstlinsen und ein Leben ohne Brille nach der Operation erfahren Sie von Dr. med. Beat A. Weber, Augenarzt FMH, Zug. (www.weberaugen.ch)

Freitag, 21. September 2007,
14.30 bis ca. 16.30 Uhr
Zug, Congress Center Metalli, Saal Cham
(vis-à-vis Parkhotel Zug)
Referent: Beat A. Weber, Dr. med.,
Augenarzt FMH, Zug

Kostenlose Veranstaltung

Anschliessend an die Veranstaltung sind Sie herzlich zu einem kleinen Apéro eingeladen.

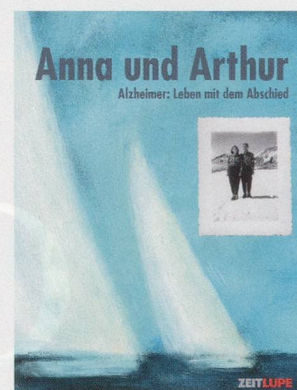
Anmeldung über die
Gratis-Nummer 0800 00 6300 oder
per E-Mail: mail@weberaugen.ch

Weitere Informationen:
www.weberaugen.ch
www.lebenohnebrille.ch

Angebotsnummer: 1.3511.1

Wenn nichts so bleibt

Leben mit dem Abschied



Lesung zum Thema Alzheimer

«Alzheimer ist vielleicht die einzige Krankheit, die für die Angehörigen schlimmer zu ertragen ist als für die Patienten selber.»

Die «Zeitlupe»-Redaktorin Usch Vollenwyder liest Passagen aus dem berührenden Buch «Anna und Arthur – Alzheimer: Leben mit dem Abschied» und führt ein Gespräch mit Trudi Marzorati-von Gunten («Anna»), die ihren Ehemann Arthur von der Diagnose Alzheimer bis zu dessen Tod begleitet und gepflegt hat. Trudi Marzorati schrieb in jener Zeit Tagebuch. Sie hielt darin Ereignisse, Gedanken und Gefühle fest. Diese bewegenden Notizen, mit Hintergrundinformationen sowie einem praktischen Serviceteil angereichert, bilden das Herzstück von «Anna und Arthur». Entstanden ist so eine Lektüre, die Liebesgeschichte, Fachbuch und Ratgeber zugleich ist.

Nach der Lesung haben Sie die Möglichkeit, Trudi Marzorati-von Gunten und Usch Vollenwyder Fragen zu stellen.

Zug, Pro Senectute, Café PS

Donnerstag, 15. November 2007

19.00 bis 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

Anmeldung erwünscht bis 9. November 2007

Kurse

Kursnummern: siehe unten

Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

Der altbewährte Übungsweg

Möchten Sie Ihren Körper bewusster spüren, geistig fitter werden und sich dabei noch entspannen – da ist Yoga genau das Richtige. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Was gewinnen Sie durch Yoga?

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

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
Mit Ursula von Matt,
dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 3.5007.1
Donnerstag von 15.00 bis 16.15 Uhr
23. August bis 11. Oktober 2007
CHF 176.– für 8 Lektionen
Anmeldung bis 9. August 2007

Kursnummer: 3.5007.2
Donnerstag von 15.00 bis 16.15 Uhr
8. November bis 20. Dezember 2007
CHF 154.– für 7 Lektionen
Anmeldung bis 25. Oktober 2007

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

Yoga

Der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz und ohne Bewertungen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
Mit Ursula von Matt,
dipl. Yogalehrerin SYG

Serie A: CHF 176.– für 8 Lektionen
23. August bis 11. Oktober 2007
Anmeldung bis 9. August 2007

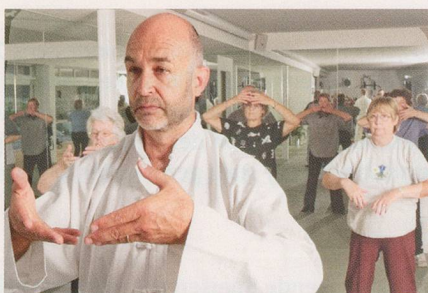
Serie B: CHF 154.– für 7 Lektionen
8. November bis 20. Dezember 2007
Anmeldung bis 25. Oktober 2007

Kursnummer: 3.5006.47 A
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kursnummer: 3.5006.48 A
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

Kursnummer: 3.5006.49 B
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kursnummer: 3.5006.50 B
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr



Kursnummer: 3.6021.21

Tai-Chi / Qi Gong

Anfänger

Tai-Chi/Qi Gong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, unsere Gesundheit «ganzheitlich» – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern. Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

Zug, Sportzentrum Tazü
Mit Jon Carl Tall
12 Lektionen
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
10. September bis 26. November 2007
CHF 228.– ab 8 Personen
CHF 276.– bei 6 oder 7 Personen
Anmeldung bis 24. August 2007

Kursnummer: 3.6022.14

Tai-Chi / Qi Gong

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennenlernen.

Zug, Sportzentrum Tazü
Mit Jon Carl Tall
12 Lektionen
Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr
10. September bis 26. November 2007
CHF 228.– ab 8 Personen
CHF 276.– bei 6 oder 7 Personen
Anmeldung bis 24. August 2007

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

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

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

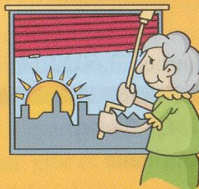
Betagte und pflegebedürftige Menschen sind oft aus eigenem Antrieb nicht in der Lage oder sie spüren die Notwendigkeit nicht, sich gegen hohe Temperaturen zu schützen. Sie haben eine schlechtere Wärmeregulation, sie schwitzen weniger und besitzen ein vermindertes Durstgefühl. Dies macht sie anfällig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

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

WÄHREND DER HITZEWELLE



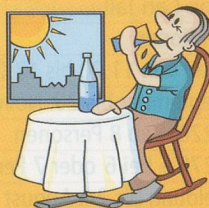
- > **Wenig körperliche Aktivität**, ältere Menschen sollten sich nicht im Freien aufhalten.
- > **Keine einschnürende Kleidung**: lose, helle und dünne Kleider wählen, mit Vorteil aus Baumwolle.



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



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



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



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

Kursnummer: 3.5001.19

Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

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

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Heidi Meienberg

eduQa-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

24. Oktober bis 28. November 2007

CHF 160.–

Anmeldung bis 10. Oktober 2007

Kursnummer: 3.5011.12

Gedächtnistraining

Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainingskurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Heidi Meienberg

eduQa-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

24. Oktober bis 28. November 2007

CHF 160.–

Anmeldung bis 10. Oktober 2007

Kursnummer: 3.5103.25

Beckenboden-Gymnastik

für Frauen, Grundkurs

Es steht neben der Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Marianne Hossle-Nussbaum

dipl. Bewegungspädagogin BGB und Seniorensport-Expertin

6-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

22. Oktober bis 3. Dezember 2007

ohne 19. November

CHF 140.–

Anmeldung bis 8. Oktober 2007

Kursnummer: 3.5130.3

Einführung in die homöopathische Hausapotheke

Sanft, schnell und dauerhaft – diese Ansprüche stellte Dr. Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, an seine Heilweise.

Über diese mehr als 200 Jahre alte Medizin wird seit einiger Zeit viel gesprochen. Doch was ist Homöopathie genau und wer ist ihr Begründer? Bei welchen Krankheiten kommt Homöopathie in Frage? Wie gehe ich mit meiner homöopathischen Hausapotheke um, welche Mittel setze ich bei welchen akuten Krankheiten ein? Diese und viele andere Fragen werden unser Thema sein an den drei Kursnachmittagen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3

Mit Rita Kaiser, dipl. Homöopathin SHI

3 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

25. Oktober bis 15. November 2007

ohne 1. November

CHF 120.–

Anmeldung bis 11. Oktober 2007

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Pflegezentrum Baar

TAGESHEIM

Suchen Sie eine tageweise Entlastung? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung
Tagesheim im Pflegezentrum Baar

Kontaktadresse: Frau Rita Merz, Leiterin Tagesheim, Landhausstrasse 17, 6340 Baar
Tel. 041 767 52 55, Fax 041 767 57 57 www.pflegezentrum-baar.ch