

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 16 (2010)
Heft: 32

Artikel: Gesund altern im Kanton Zug (GAZ)
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-791225>

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>

Gesund altern im Kanton Zug (GAZ)

Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheit und Lebensqualität gewinnen im Alter immer mehr an Bedeutung. Sowohl die Zunahme der Lebenserwartung wie auch die steigende Zahl älterer Menschen in der Gesellschaft machen die Gesundheit zu einem immer bedeutenderen Thema. Aus individueller Sicht soll die Zunahme an Lebensjahren nicht nur ein Mehr an Lebensjahren sein, sondern einem Gewinn an gesunden und aktiven Lebensjahren entsprechen. Indem persönliche Fähigkeiten erhalten und gestärkt werden, sollen Krankheiten und deren einschränkenden Folgen möglichst lange hinausgezögert werden. Aus gesellschaftlicher Sicht ist eine gesunde und selbstständige ältere Bevölkerung aus sozialen und ökonomischen Überlegungen heraus wünschenswert.

Wie kann jeder Einzelne etwas beitragen zu diesen Zielen? Intakte soziale Beziehungen, eine positive Einstellung zum Altern und Altsein, gesundheitswirksames Verhalten, eine angepasste, vollwertige Ernährung, tägliche Bewegung, verantwortungsvoller Konsum bzw. Abstinenz von Alkohol und Medikamenten sowie Nichtrauchen beeinflussen die Gesundheit günstig. Von den beeinflussenden Faktoren für die Gesundheit sind die oben genannten bis zu 50% verantwortlich.

Gesund altern im Kanton Zug

Das heisst, dass wir es ein gutes Stück selber in der Hand haben, wie lange wir im Alter gesund und unabhängig sein können. Um aber sein eigener Gesundheitsmanager sein zu können, bedarf es richtiger Informationen darüber, was man im Prozess des Älterwerdens beachten soll und Angebote und Bedingungen, dieses Wissen umsetzen zu können. Hier leistet die Gesundheitsförderung und Prävention, wie sie mit dem Programm «Gesund altern im Kanton Zug» GAZ angeboten wird, gute Dienste. Kurse und Veranstaltungen, welche speziell auf den älteren Menschen zugeschnitten sind, sowie die Unterstützung und Beratung bei der Umsetzung von gesundheitswirksamem Verhalten und der Gründung



Copyright by E. Bayart, Genève

von Interessensgruppen gehören zu den Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zug.

Dalcroze-Rhythmik

Das neueste Angebot im Rahmen der Gesundheitsförderung von Pro Senectute Kanton Zug und im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug ist die Rhythmik nach Jaques Dalcroze. Siehe dazu das Interview mit Frau Gabriela Chrisman.

Wir laden Sie herzlich ein, dieses Angebot zu nutzen und damit aktiv etwas für die Erhaltung Ihrer geistigen und motorischen Fähigkeiten zu tun. Neben dem Spass an der Bewegung in der Gruppe und im Austausch mit anderen wirkt diese Bewegungsform aktivierend auf die Hirnfunktion, verbessert die Gangsicherheit und verringert die Gefahr zu stürzen.