

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 2 (1996)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Das hält die grauen Zellen wach  
**Autor:** Seeberger, Christian

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Animation und Bildung. Seit zwei Jahren führt die Pro Senectute Kanton Zug Angebote in diesem Bereich für Leute über 55.

Animation zu kulturellem Handeln will Menschen befähigen, zu erfassen, zu verstehen, zu lernen, zu begreifen, mitzugestalten, mitzuwirken und auch Veränderungen herbeizuführen.

Bildung bedeutet Verfügbarmachung von Wissen, Erwerben von Fähigkeiten, Kenntnis der eigenen Geschichte, Eröffnen gesellschaftlicher Teilhabe, Einfluss nehmen können, Zugang zur Kultur. Bildung und Kultur gehören zusammen, sie bedingen sich gegenseitig.

Ein Unternehmer, der nichts unternimmt, ist kein Unternehmer. Und ein Konsument ist kein Kulturschaffender. Kultur machen heisst: Aktiv sein, handelnd tätig sein, sich die Welt neu erfinden und sich neue Formen des Umgangs mit ihr anzueignen. In jedem Alter gilt es, die Forscher- und Entdeckerfreude zu erhalten, Mitverantwortung für die Gemeinschaft zu tragen und das während Jahren gesammelte Wissen und die gemachten Erfahrungen ins tägliche Handeln einzubauen.

In diesem Sinne will Pro Senectute Kanton Zug mit den Angeboten in diesem Programm dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren Kulturschaffende sind und bleiben. Und es freut uns natürlich sehr, wenn von unserem Angebot zahlreich Gebrauch gemacht wird. Haben wir, um ein Beispiel zu nennen, vor gut einem Jahr 5 verschiedene Sprachgruppen geführt, sind es heute bereits deren 25.

Sie entdecken in dieser Ausgabe, dass viele Angebote von "Senioren für Senioren" sind. Wenn auch Sie ein Angebot machen wollen und können, wenn Sie zum Beispiel selber einen Kurs geben oder an einem "Projekt" arbeiten möchten, freuen wir uns auf ein Telefon oder eine Besprechung mit Ihnen.

Wir wollen mit Nachdruck unterstreichen, dass Sie unser Angebot auch dann nutzen können, wenn Sie finanziell nicht auf Rosen gebettet sind. Nehmen Sie in diesem Fall Kontakt mit uns auf. Wir können Ihnen Ihren Beitrag reduzieren oder erlassen.

Das Angebot der Pro Senectute Kanton Zug ist in erster Linie für Personen ab 55 Jahren gedacht. Wenn es die Teilnehmerzahl erlaubt, sind auch jüngere freundlich willkommen.

## Das hält die grauen Zellen wach

### 13 Tips für das Gedächtnistraining

- Spielen Sie kein Instrument? Dann nehmen Sie Blockflötenstunde, siehe 55plus Seite 12. Geistig Ungewohntes zwingt Ihr Gehirn, neue Nervenwege zu aktivieren.
- Wenn Sie kein Spanisch sprechen, belegen Sie einen Sprachkurs, siehe 55plus Seite 21. Und nächstes Jahr fliegen Sie in die Extremadura, siehe 55plus Seite 18. Wenn Sie das nicht mehr nötig haben, fassen Sie Russisch ins Auge, siehe 55plus Seite 21.
- Bemühen Sie sich, neue Menschen kennenzulernen, siehe 55plus von Seite 6 bis Seite 27. Vor allem soziale Vereinsamung führt zu frühzeitigem Altern des Gedächtnisses.
- Wie viele Telefonnummern können sie behalten? Lernen Sie noch mindestens 22 46 22 dazu und wählen Sie diese. Wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.
- Wie viele Fenster hatte Ihr erstes Klassenzimmer? Versuchen Sie, auch anderen Details Ihrer Kindheit nachzuspüren und diese zeichnerisch festzuhalten, siehe 55plus Seite 16.
- Wenn Sie Ihren Nachbarn nicht leiden können, dann suchen Sie Gründe, weshalb er vielleicht doch ein netter und ordentlicher Mensch ist. Und vielleicht braucht auch er hie und da ein freundliches Zeichen von Ihnen, siehe 55plus Seite 7.
- Bringen Sie noch die nötige Geduld auf für den Umgang mit der heutigen Jugend? Wenn nicht, spielen Sie Patience, siehe 55plus Seite 11. Und vielleicht spielt die Enkelin gerne einmal mit.
- Wann haben Sie das letzte Mal ein Gedicht auswendig gelernt? Beim fröhlichen Singen lernen Sie Gedichte spielend einfach, siehe 55plus Seite 12.
- Alle reden vom Computer. Sie können diesen Kasten und seine Möglichkeiten kennen lernen, siehe 55plus Seite 14 und 15.
- Neues denken mit alten Denkern. Philosophieren als Lebensgrundlage, siehe 55plus Seite 17.
- Wenn eine/einer eine Reise tut, so kann er andern was erzählen, siehe 55plus Seite 18 und 19.
- Treiben Sie noch etwas Sport? Oder haben Sie Ihre Sportdisziplin noch nicht gefunden? Dann schauen Sie dieses Programm doch bis zuhinterst an.
- Wenn Sie nun finden, dies alles helfe Ihrem Gedächtnis ja sowieso nicht mehr weiter, wenn Sie finden, dies sei ja alles schön und recht, aber nicht mehr für Sie geeignet, dann können Sie bei uns das Gedächtnis noch auf andere Weise trainieren, siehe 55plus Seite 8.

Christian Seeberger



**GVZG**

**Gebäudeversicherung Zug  
kompetent – speditiv**

# ***Es brennt – was tun?***

***Unser Informationsblatt gibt Auskunft.  
Bestellen Sie es.  
Telefon 21 55 55, Fax 21 40 62 oder schriftlich***

*Poststrasse 10, 6301 Zug, Telefon 042 - 21 55 55*