

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 5 (1999)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Lebensfragen

#### **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:** 12.02.2026

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

## Wege im Umgang mit Belastungen

### 3.1330.1

Viele Menschen leiden an Belastungen, Spannungen, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Überdruss. Wie entsteht dieser «Stress», welche Mechanismen der Bewältigung sind möglich und selber anwendbar? Und wie können wir damit umgehen?

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Dr. Marcel Sonderegger, Nottwil

3 Nachmittage

Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

5. bis 19. Januar 1999

Fr. 120.–

Anmeldung bis 19. Dezember 1998

## Ich träumte letzte Nacht ...

### 3.1305.1

Die Post bringt uns einen Brief: Wir sind neugierig, von wem er ist, was er enthält. Der Schlaf schenkt uns einen Traum – doch woher kommt er? Was sagt er? Wie können wir ihn «öffnen», lesen, entschlüsseln? Träume führen uns zu uns selbst, zeigen einen Weg zum eigenen Wesen. Wollen wir gemeinsam diese Traumbotschaften anschauen? Denn: «Träume, die nicht entschlüsselt werden, sind wie Briefe, die nicht geöffnet wurden.» Wagen Sie es und melden Sie sich zu diesem Traum-Abenteuer an!

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Margarita Meier

6 Doppelstunden

Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr

22. Februar bis 29. März 1999

Fr. 250.–

Anmeldung bis 6. Februar 1999

## Wieder leben – trotz Trauer, Verlust, Abschied

### 3.1311.2

Wie finde ich den Zugang zu meinem Lebenssinn, meiner Lebensfreude, zu mir und andern Menschen wieder

- trotz Verlusten (Partner, Wohnung, Arbeitsstelle, Haustier)?
- trotz Beeinträchtigungen/Einschränkungen (Gesundheit, Freundeskreis, Geld, Mobilität)?
- trotz dieses ständigen Traurigseins?

Mit einer Einführung durch die Kursleiterin und dem Sammeln der konkreten Probleme der Kursteilnehmenden wird eine Annäherung ans Thema gesucht. Anschliessend ist eine weiterführende, begleitete Gruppe vorgesehen (März bis Ende Juni 1999, alle zwei Wochen), um die persönliche Trauer anzusehen und loszulassen, um neue Sinn-Zusammenhänge und Wege der Lebenserfüllung zu finden.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Margarita Meier

1 Doppelstunde

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

22. Februar 1999

Unkostenbeitrag Fr. 10.–

Anmeldung bis 6. Februar 1999

## Einführung in das Enneagramm

### 3.1390.2

Das Enneagramm ist ein altüberliefertes Modell der menschlichen Entwicklung. Es beschreibt neun Persönlichkeitstypen und ihre Beziehungen zueinander. Seit Jahrhunderten wird das Enneagramm als Instrument zur Selbstkenntnis und zum seelischen Wachstum angewendet.

Im Kurs werden die neun Charaktertypen vorgestellt und anhand von Beispielen und Übungen erklärt und vertieft. Das Erkennen der neun Persönlichkeitsmuster weist uns nicht nur auf uns selbst hin, sondern erlaubt uns, das Verhalten der Mitmenschen besser zu verstehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Dr. Marcel Sonderegger, Nottwil

4 Doppelstunden

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

13. und 20. April, 4. und 11. Mai 1999

Fr. 150.–

Anmeldung bis 27. März 1999

## Pensionierung

Eine neue Lebensphase als Herausforderung

**3.1501.3**

Wir wollen uns mit dem eigenen Älterwerden und seinen Auswirkungen auseinandersetzen, das Verständnis für den Prozess des Älterwerdens fördern, Informationen über gesundheitliche, wirtschaftliche, rechtliche und zwischenmenschliche Aspekte vermitteln, uns mit dem Bild und Image des Pensionsalters befassen, Impulse und Denkanstösse für Neues vermitteln.

Hinweis für Arbeitnehmer/-innen: Fragen Sie in Ihrer Personalabteilung, ob Ihre Firma sich an den Kurskosten beteiligt.

Foto: Tomy Stone, München



## Zug, Restaurant Guggital

Mit Dr. Andreas Riggenbach, Christian Seeberger und weiteren Fachleuten

4 Nachmittage

Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

4., 11., 18. und 25. März 1999

Fr. 285.– inkl. Kursunterlagen und Nachtessen am letzten Kurstag

Anmeldung bis 6. Februar 1999

Der nächste Kurs findet im Oktober/November 1999 statt.

## Gerontologische Grundkenntnisse

für die Arbeit mit älteren Menschen

**3.1410.1**

Sie besuchen häufig ältere Menschen, Sie arbeiten mit ihnen oder möchten in der Altersarbeit tätig werden. Dieser Kurs vermittelt Ihnen gerontologische Erkenntnisse zum Alter und zum Altern. Sie setzen sich auseinander mit den sozialen, psychologischen und gesellschaftlichen Aspekten des Älterwerdens. Kursinhalte umfassen Themen wie Lernfähigkeit im höheren Alter, Umgang mit kritischen Lebensereignissen, Lebensqualität, Sexualität im Alter sowie die Bedeutung von sozialen Netzen. Sie überprüfen Ihre Altersbilder und überdenken Hoffnungen und Befürchtungen zum Leben von älteren Menschen der Zukunft.

Zug, Restaurant Guggital

Mit Heidi Blunier, dipl. Gerontologin SAG

1½ Tage

Freitagnachmittag und Samstag

23. und 24. April 1999

Freitag von 14.00 bis 18.00 Uhr

Samstag von 8.30 bis 17.30 Uhr

Fr. 200.– inkl. Kursunterlagen

Für Pro-Senectute-Mitarbeiter/-innen kostenlos

Mittagessen und Getränke auf eigene Rechnung

Anmeldung bis 27. März 1999

## Jederzeit kostenloser Hörtest



Monica Blättler  
Hörgerät-Akustikerin mit  
Eidg. Fachausweis

Baarerstrasse 43  
Glashof, 4. Stock  
6300 Zug

Telefon 041-711 59 49