

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 5 (1999)  
**Heft:** 10

**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>**

## Gespräch als Chance

Kursnummer: 3.3620.1+2

Haben Sie sich schon gefragt, weshalb

- heikle Themen in Ihren Beziehungen nicht zur Sprache kommen?
- Ihr Gegenüber oft explodiert, wenn Sie es kritisieren?
- es zwischen Ihnen und Ihrem Partner häufig zu «kleinen» Streitereien kommt?

Oft sind es eingeschliffene Verhaltensmuster, die immer wieder zu denselben Missverständnissen führen und Meinungsverschiedenheiten bei Kleinigkeiten in grosse Probleme münden lassen. Im Kurs entwickeln wir Lösungen, die unsere alten Muster ersetzen und dadurch helfen, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen lebendiger und konstruktiver zu gestalten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4/5

Mit Claudia Sauer, lic. phil.

5 Doppelstunden

Fr. 180.–

Kursnummer: 3.3620.1

Montag von 16.00 bis 18.00 Uhr

13. September bis 11. Oktober 1999

Anmeldung bis 4. September 1999

Kursnummer: 3.3620.2

Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

4. November bis 2. Dezember 1999

Anmeldung bis 23. Oktober 1999

Praxis: Fahrten: Zug, ab Herrn Parkplatz  
Theorie: Zug, Pro Senectute, Kursraum 5  
Fr. 150.–, abzüglich Fr. 40.– Rückvergütung  
durch VSR (Verkehrssicherheitsrat)

Kursnummer: 3.5801.4

Woche vom 20. September 1999, Praxis

Freitag, 24. September von 9.00 bis

11.00 Uhr, Theorie

Anmeldung bis 4. September 1999

Kursnummer: 3.3620.3

Woche vom 2. November

Freitag, 5. November

11.00 Uhr, Theorie

Anmeldung bis 16. Oktober

Fr. 180.–, inkl. Kursunterlagen

Praxis: Fahrten: Zug, ab Herrn Parkplatz

Theorie: Zug, Pro Senectute, Kursraum 5

Fr. 150.–, abzüglich Fr. 40.– Rückvergütung

durch VSR (Verkehrssicherheitsrat)

Ein Mitmensch ist

Hilfe angewiesen,

ist seine Lage lebendig

Entscheidend sind

die einzige Dimension – die einzige



Mit Ursula Moser

## Mein Leben und seine Entfaltung

Ein kreativer Zugang zu mir selbst

Kursnummer: 3.1340.1

Im Kurs erfahren Sie, welches Ihre

Möchten Sie in der Hektik unserer Zeit zu sich selber finden, die eigenen Lebenskräfte stärken und Ihre Fähigkeiten entdecken?

Mit einer originellen, wirksamen und einfachen Methode können Sie mit Farben und Formen

- entdecken, was in Ihnen vorgeht und wer Sie im Innersten sind,
- lernen, was Ihnen helfen kann, Ihr Wachstum und Ihre Entfaltung zu fördern und

– herausfinden, worauf Sie sich in schwierigen Zeiten stützen können. Der Kurs verlangt keine Fertigkeiten im Zeichnen oder Malen, und das Material wird zur Verfügung gestellt. Das Interesse für das eigene Erleben und der Wunsch sich kreativ auszudrücken sind die einzigen Voraussetzungen.

## Auf dem Weg zu mir selbst

Eine Persönlichkeitsbildung

Kursnummer: 3.1341.1

Änderungsfähigkeit bleibt vorbehalten

Möchten Sie persönlich ausgeglichener, beziehungsfähiger werden und Entscheidungen besser treffen können?

In diesem Kurs lernen Sie sich selber und das Bild, das Sie von sich haben, besser kennen. Sie spüren auf, wie und durch was Ihr Verhalten und Ihre Reaktionen beeinflusst werden und lernen, wie Sie eigenständiger, freier und wirksamer leben können. Im Erforschen und Mitteilen unserer Erfahrungen und dem Zuhören des Erlebens von anderen entdecken wir unseren eigenen Weg. Der Austausch ist freiwillig und darüber wird nicht diskutiert. Das Interesse für das eigene Erleben ist die einzige Voraussetzung.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 5

Mit Marie-Luc Stulz, Psych.-Pädag. P.R.H.

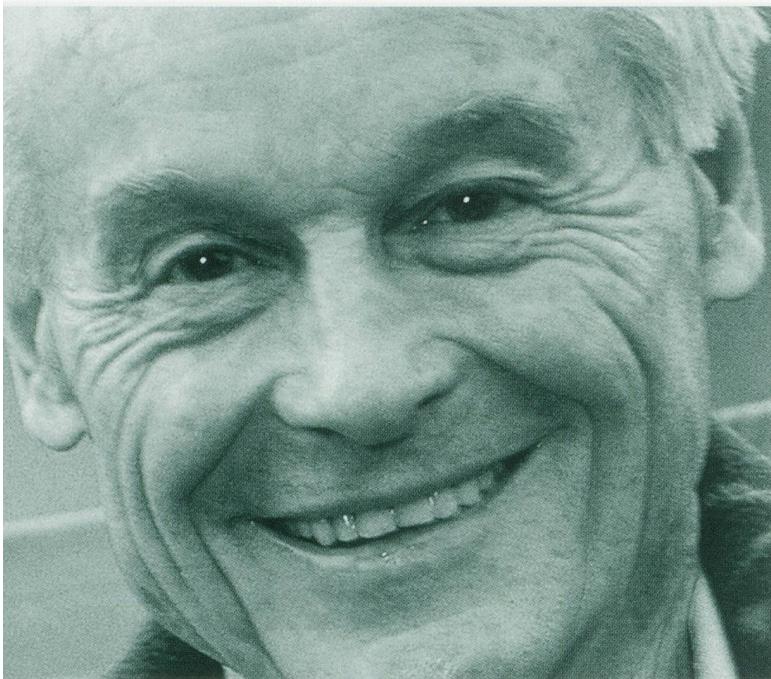
5-mal 3 Stunden

Freitag von 18.00 bis 21.00 Uhr

Fr. 300.–, inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 11. September 1999

Anmeldung bis 11. September 1999



Anmeldungen

Freude macht das Leben schöner

## Die eigenen Träume verstehen

Kursnummer: 3.1305.1

Auch im Älterwerden haben wir oft in der Nacht Träume, die uns verunsichern. Haben sie eine Bedeutung? Was wollen sie uns sagen? Kommen sie aus uns selbst oder einer andern Welt? Haben sie mit dem Tod zu tun, mit «Unerledigtem» in unserm Leben? Mit behutsamer Traumarbeit wollen wir versuchen, die Botschaft unserer Träume zu verstehen und für unser Leben zu nutzen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 5

Mit Margarita Meier

6 Doppelstunden

Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr

8. November bis 13. Dezember 1999

Fr. 250.–

Anmeldung bis 23. Oktober 1999

## Pensionierung

Eine neue Lebensphase

Kursnummer: 3.1501.4

am 19.10. Anmeldungen und Anfragen an:

Wir wollen uns mit dem eigenen Älterwerden und seinen Auswirkungen auseinander setzen, 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.

Zug, Restaurant Guggital

Mit Dr. Andreas Rigggenbach,

Christian Seeberger und weiteren Fachleuten

4 Nachmittage

Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

21. und 28. Oktober,

4. und 11. November 1999

Fr. 320.–, inkl. Kursunterlagen und

Nachtessen am letzten Kurstag

Anmeldung bis 2. Oktober 1999

Der nächste Kurs findet im März 2000 statt.

## Gerontologische Grundkenntnisse

für die Arbeit mit älteren Menschen

Kursnummer: 3.1410.2

bekannnten Personen die Teilnahme

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

19. und 20. November 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 6. November 1999