

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 6 (2000)
Heft: 11

Rubrik: Alltag, Haus und Küche

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: 10.02.2026

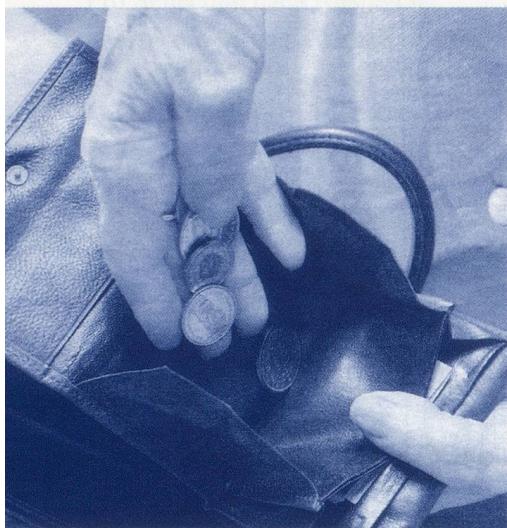
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Alltag, Haus und Küche

Mehr Freizeit – weniger Geld

Kursnummer: 3.3050.1

Sie befassen sich mit dem Thema rund um das Geld. Nach der Erwerbsarbeit stehen in der Regel weniger Einnahmen zur Bestreitung des Lebensunterhalts zur Verfügung. Oft steigen auch die Bedürfnisse für persönliche Auslagen und gemeinsame Freizeit oder Ferien.



Inwieweit müssen wir uns einschränken? Reichen uns AHV und Pensionskasse, um den gewohnten Lebensstandard weiterzuführen? Welche Kürzungen müssen wir in Kauf nehmen? Was ist zu tun, wenn es trotzdem nicht reicht? Ein Kurs für Alleinstehende, für verheiratete oder unverheiratete Paare vor oder nach der Pensionierung.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Margrit Krattiger, Budgetberaterin ASB

2 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

30. März und 6. April 2000

Fr. 70.–

Anmeldung bis 18. März 2000

Gedächtnistraining:

Geistig fit bleiben

Kursnummer: 3.5001.5

Wer rastet, der rostet! Genauso wie der Körper lässt sich auch das Gedächtnis trainieren. Sie lernen den bewussten Umgang mit dem Gedächtnis kennen und wie Sie Ihre Gedächtnisleistungen erhalten und verbessern können.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Heidi Meienberg, Telefon 741 20 33

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

23. Februar bis 29. März 2000

Fr. 100.–

Anmeldung bis 5. Februar 2000

Brain Gym

«Hirn-Gymnastik»

Kursnummer: 3.5002.4

Wir erreichen mit einfachen und natürlichen Bewegungen im Sitzen oder Stehen eine bessere Koordination der beiden Hirnhälften. Dies steigert unsere Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und fördert die körperliche und seelische Ausgeglichenheit, was sich im täglichen Leben sehr positiv auswirken wird.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Hetty Rickenmann

5 Doppelstunden

Montag von 13.45 bis 15.45 Uhr

24. Januar bis 21. Februar 2000

Fr. 90.–

Anmeldung bis 8. Januar 2000



Fahre ich noch zeitgemäß?

Ein Fahrcheck-Kurs

Blinke ich im Kreisel korrekt? Fahre ich umweltschonend? Beherrsche ich die Notbremsung? Kenne ich die neuen Regeln und Signale? Wie hab ich's mit den Vortrittsregeln? Rund 98 % aller Verkehrsunfälle ereignen sich durch menschliches Versagen, sei es durch Fehleinschätzung, Überforderung der Situation oder des eigenen Fahrkönnens. Auf partnerschaftliche Art erfahren Sie bei einer stündigen Testfahrt mit Ihrem eigenen Fahrzeug und in einem zweistündigen Theorieblock, wie Sie eventuelle Schwachstellen Ihres Fahrstils beheben können. Sie werden von VSR-Instruktoren der AFV-Verkehrsschule Zug begleitet, die Ihnen wertvolle Tipps geben und gezielte Übungen zeigen können.

Prakt. Fahren: Zug, ab Herti-Parkplatz

Theorie: Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Fr. 150.–; abzüglich Fr. 40.– Rückvergütung durch VSR (Verkehrssicherheitsrat)

Kursnummer: 3.5801.6

Woche vom 20. März 2000, Praxis

Freitag, 24. März von 9 bis 11 Uhr, Theorie

Anmeldung bis 4. März 2000

Kursnummer: 3.5801.7

Woche vom 22. Mai 2000, Praxis

Freitag, 26. Mai von 9 bis 11 Uhr, Theorie

Anmeldung bis 6. Mai 2000

Notfall: Was tun?

Erste Hilfe leisten können

Kursnummer: 3.5301.4

Ein Mitmensch ist dringend auf Ihre Hilfe angewiesen. Möglicherweise ist seine Lage lebensbedrohend. Entscheidend sind – nebst der zeitlichen Dimension – die einzuleitenden Massnahmen betreffend erster Hilfe, Rettungsdienst- oder Arzt-Alarmierung und allgemeines Verhalten in Notfällen.

Im Kurs erfahren Sie, welches Ihre Möglichkeiten der Hilfestellung sind, und werden ein Fahrzeug des Rettungsdienstes von innen kennenlernen.

Zug, Spitek-Zentrum

General-Guisan-Strasse 22

Mit Edy Ruprecht, Samariterverein Zug

3 Doppelstunden

Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

30. März bis 13. April 2000

Fr. 60.– inkl. Kursunterlagen

Für Pro Senectute Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen kostenlos

Anmeldung bis 18. März 2000

1x kochen – 2x geniessen

Kochen für Männer

Kursnummer: 3.4001.1

Ist es Ihr Wunsch, rationell und gesund zu kochen?

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte, die das tägliche Kochen effizient und geplant gestalten möchten.

Sie erhalten Unterlagen, die es Ihnen ermöglichen, zu Hause das Gelernte anzuwenden.

Cham, Städtli-Schulhaus

Mit Giovanna Stoop

4 Halbtage

Montag von 9.30 bis 13.00 Uhr

10. bis 31. Januar bis 2000

Fr. 160.– inkl. Mahlzeiten

Anmeldung bis 1. Januar 2000

Foto: Josef Schmid, Baar



Spass am Kochen und Essen

Einblick in die Ernährungspyramide
Kursnummer: 3.4002.3

Sie haben schon immer gerne gut gegessen? Nun möchten Sie auch wissen, wie man einfache bis raffiniertere Gerichte selbst zubereitet. Wir kochen jeweils gemeinsam ein feines Mittagessen nach den neuesten, leicht verständlichen Erkenntnissen der Ernährungspyramide. Es sind keine grossen Kochkenntnisse erforderlich. Auf Wünsche kann ich nach dem ersten Kurstag noch eingehen. Die Kursunterlagen werden schriftlich abgegeben und Ihnen zu Hause die Umsetzung erleichtern.

Zug, Schulhaus Neustadt 2

Mit Marianne Bollier

4 Halbtage

Mittwoch von 9.30 bis 13.00 Uhr

22. März bis 12. April 2000

Fr. 160.– inkl. Mahlzeiten

Anmeldung bis 4. März 2000

Radio- und Fernsehbedienung

Was Sie schon immer wissen wollten
Kursnummer: 3.4401.6

Sie haben eine Stereoanlage oder einen Fernseher, eventuell mit Videorecorder und möchten damit besser umgehen können. Sie haben Fragen oder wollen demnächst ein Gerät kaufen und möchten wissen, worauf Sie achten müssen. Sie erhalten kompetente Antworten, Hinweise und Tipps, die Ihnen weiterhelfen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Dienstag von 9.30 bis 11.00 Uhr

8. Februar 2000

Teilnahme kostenlos und unverbindlich

Anmeldung bis 29. Januar 2000

Natel: Auch für mich?

Kursnummer: 3.4405.1

Jürg Gehrig von der Max Gehrig AG zeigt Ihnen Vor- und Nachteile von Mobil-Telefonen (Handys) auf, erklärt die Funktionsweise von Handys und führt einige Typen/ Marken vor. Zudem steht er Ihnen für Fragen zur Verfügung.

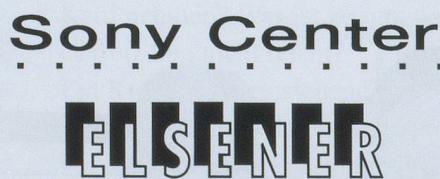
Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Dienstag von 9.30 bis 11.00 Uhr

21. März 2000

Teilnahme kostenlos und unverbindlich

Anmeldung bis 29. Januar 2000



Dieter's Haar Studio

Ihr Coiffeur im Hertizentrum Zug

Seit eh und je ...

Dienstag und Mittwoch AHV-TAG!

Herrenservice 10 %

Damenservice 15 %

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Telefon 71120 43