

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

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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>**



### Mut und Freude

«Vorerst herzlichen Dank, dass Sie den Kurs in Ihr Programm aufgenommen haben. Der Kursleiter war ausgezeichnet. Ihm möchte ich ein Kränzchen winden. Er verstand es, uns Schritt für Schritt in das Programm einzuführen. Die einfache, zurückhaltende Art und Weise, wie er uns durch den Kurs führte, hat mich beeindruckt. Keine Frage war zu dumm, wer in Schwierigkeiten geriet, dem wurde ganz selbstverständlich nachgeholfen, und ich denke, am Schluss waren alle auf ihre Rechnung gekommen. Es herrschte eine lockere Atmosphäre, und der Kurs hat mir Mut und grosse Freude gemacht.»

Diese Stimme einer Kursteilnehmerin macht auch uns Mut und Freude. Bei Pro Senectute soll jedes Jahr ein Jahr der älteren Menschen sein, damit alle Generationen eine Gesellschaft bilden.

Sternstunden können im Fernsehen geplant werden. Bei uns nicht. Aber es gibt sie auch bei uns: lebendige Gesichter, helle Blicke, wissende

Augen, gütiges Schmunzeln, frohe und zufriedene Menschen ...

Und es gibt sie vereinzelt auch bei uns: erschreckend versteinerte Gesichter, mit hartem Ausdruck, müden Augen und resignierten Mundwinkeln. Enttäuschungen, Frustrationen, Sorgen und Schmerzen. Verbitterung.

Aufhellung und Entspannung wird möglich beim Aufeinander-Zugehen und gemeinsamen Tun. Zusammenstehen, Zusammenhalten, Zusammenwachsen.

Lebenslanges Lernen und «Schaffen» hört beim Erreichen des AHV-Alters nicht auf, es muss zur Selbstverständlichkeit werden. Am besten mit andern zusammen. Das Bild von Josef Stenz spricht für sich.

Christian Seeberger

### Impressum

Nummer 11, November 1999, 6. Jahrgang  
**Herausgeberin:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Satz, Bild und Druck:** Victor Hotz AG, Steinhausen  
**Titelbild:** Josef Stenz, Muri  
**Porträtfotos:** Beat Ghilardi, Foto-Design AG  
 Gedruckt auf umweltfreundliches, chlorarmes Papier  
**Auflage:** 8000 Exemplare  
 Redaktionsschluss für Nummer 12:  
 22. April 2000  
 Nummer 12 erscheint am 6. Juni 2000

Inhaltsverzeichnis	Seite
Kunst bei Pro Senectute Kanton Zug	4
Hinweise	7
Forum: Seite der Leserinnen und Leser	8
Hospiz stellt sich vor	9
Veranstaltungen	10
Treffpunkte und Telefonketten	12
Praktische Hilfe	14
Alltag, Haus und Küche	16
Gestalten und Spielen	19
Gesundheit und Entspannung	22
Lebensfragen, Kunst und Wissen	27
Computer (PC)	32
Sprachen	35
Musik und Tanz	37
Tagesausflüge	39
Ferien	40
Sportferien und Wandern	43
Sportkurse	45
Schwimmen	48
Turnen	49
Pro Senectute Kanton Zug	51
– Geschäftsstelle	
– Beratungsstelle	
– Haushilfedienst	
– Sich verwöhnen lassen	
– Mahlzeitendienst	
– Aktivitäten, Bildung und Sport	
– Stiftungsgremien, Ortsvertreterinnen	
Schriften- und Prospektliste	55
Anmeldeformulare	57
Ihre Anregung. Ihre Kleinanzeige.	
Ihre Meinung.	58

Pro Senectute Kanton Zug  
 General-Guisan-Strasse 22  
 6300 Zug  
 Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60  
 E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch  
 PC-Konto: 60-3327-6