

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 12 (2006)
Heft: 24

Rubrik: Zur Zeit

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: 13.01.2026

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

Zur Zeit

Die Zeitlupe 38

Veranstaltungen, Treffpunkte 40

Die Zeitlupe – mehr als nur ein spannendes Magazin

Die Zeitlupe bereitet mit jeder Ausgabe kurzweilige Lesestunden. Sie vermittelt Kultur sowie Unterhaltung – und unterstützt ältere Menschen im Alltag mit nützlichen Tipps. Doch nicht nur das: Sie organisiert auch Anlässe, gibt Bücher heraus und verfügt über ein eigenes Bildarchiv.



ZEITLUPE
Informationen
Kraftvoll ins neue Jahr – und kraftvoll in den nächsten Lebensjahr. Zeitlupe zum Thomas Fitness im Alter. Außerdem: Schneeschuhwettbewerb, Festivität, Manteljagd, Feuerwerk u.v.m.
Die Zeitlupe, das "Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung" von Pro Senectute erscheint 10-mal im Jahr und kostet CHF 30.- (als Einzelnummer CHF 35.-). Ein Abonnement-Geschenkkarte sowie das Kollektivabo für 12, 18, 24 oder 36 Ausgaben kostet CHF 120.-, CHF 180.-, CHF 240.- oder CHF 300.- (rel. 01 263 89 10, www.zeitlupe.ch)

Zeitlupe im Teletext

Im Teletext ab Seite 570 auf SF1 finden Interessierte aktuelle Kurzinformationen rund ums Älterwerden, spezielle Angebote und Leserreisen der Zeitlupe sowie News zu Gesundheits- und Ernährungsthemen. Zudem Veranstaltungshinweise kantonaler Pro Senectute Organisationen und viele weitere interessante sowie praktische Dienstleistungen.

Für Menschen mit Lebenserfahrung

Es gibt Zeitschriften für Junge, für Sportfans, Hobbyköche, Globetrotter und viele andere mehr. Und es gibt die Zeitlupe, das spannende Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung, das von Pro Senectute Schweiz herausgegeben wird. Darin begegnen Sie bekannten und unbekannten Menschen, die etwas zu sagen haben, finden Schicksale und überraschende, aktuelle Schwerpunktthemen, die berühren und motivieren, sowie eine Beratung, die im Alltag wirklich weiterhilft. Auch ein Leserforum, Gesundheitstipps zum Wohlfühlen, Ernährungsratschläge, die schmecken, Spiele und Rätsel, die Spass machen, und speziell organisierte Leserreisen und interessante Veranstaltungen fehlen nicht. Mehr Infos unter: www.zeitlupe.ch

Bestellen Sie eine Gratis-Probenummer unter: **0800 00 1291**

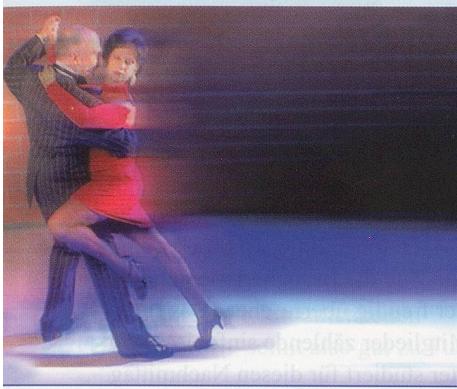


Die etwas andere Bilddatenbank

Sie suchen Fotos und Illustrationen, mit welchen sich Themen rund ums Älterwerden bebildern lassen? Die Bildlupe, das Fotoarchiv von Zeitlupe und Pro Senectute Schweiz, halten ein professionelles Angebot bereit, das sich vom Üblichen unterscheidet. Die Bilddatenbank wartet mit veröffentlichten und unveröffentlichten Aufnahmen auf, die das Leben der älteren Generation in der Schweiz in all ihren Facetten zeigen. Interessiert? Dann wählen Sie www.bildlupe.ch und lösen mit einem Mausklick Ihr persönliches Passwort.

Zeitlupe im Fernsehen

Um den Kreis der Lesenden zu erweitern, muss sich die Zeitlupe immer wieder neue Auftritte in anderen Medien einfallen lassen. Seit zwei Jahren laufen jeweils im Herbst drei witzige und augenfällige Werbespots auf SF1 und SF2 mit einem Tango tanzenden Paar, mit aufgestellten Senioren beim Video-game und mit rüstigen Roller-bladern am Ägerisee. Im Radio unterstützt die Zeitlupe die «Musigwälle 531», auf der jeweils die «Musig zum Fäsch» von 9.30 bis 10 Uhr gesponsert wird.



Gratis-Abonnement für EL-Berechtigte

ZEITLUPE

für alle...

Informations sind in jedem Lebensalter wichtig. Es darf nicht sein, dass finanzielle Gründe älteren Menschen den Zugang zu Wissen und Unterhaltung verunmöglichen. Deshalb hat der Bundesrat vor Jahren entschieden, dass Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL) zur Art von Fernseh- und TV-Gehörsamen befreit werden. Dank der grosszügigen Unterstützung der Hatt-Bucher-Stiftung kann auch die Zeitschrift Zeitlupe dieses Angebot aufrechterhalten: Gratis-Informationen für alle - 10-mal pro Jahr!

Die Zeitschrift für alle

Dank der grosszügigen Unterstützung der Hatt-Bucher-Stiftung, die auf vielfältige Weise im Altersbereich tätig ist, können Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV die Zeitlupe kostenlos beziehen. Dank diesem Gratis-Abonnement erhält die ältere Generation Zugang zu Informationen, die helfen können, Not zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. EL-Bezüger, die sich für ein Gratis-Abo interessieren, melden sich bei der Zeitlupe: 044 283 89 13.

Benefizgala
Unvergessliche Hits aus fünf Jahrzehnten
mit dem
Pepe Lienhard Orchestra

Forever young
Sonntag, 8. Oktober, 19.30 Uhr, KKL Luzern
Special Guests: Maja Brunner und Michael von der Heide

Benefizkonzert im KKL

Club sixtysix, der Gönnerverein von Pro Senectute Kanton Luzern, und die Zeitlupe freuen sich, Sie am Sonntag, 8. Oktober, zu einer aussergewöhnlichen musikalischen Benefizgala einzuladen. Das Pepe Lienhard Orchestra lässt im Kultur- und Kongresszentrum Luzern unvergessliche Hits aus fünf Jahrzehnten wieder aufleben. Und die Stargäste Maja Brunner und Michael von der Heide überraschen mit ausgewählten Songs – auch im Duett. Mit Ihrem Besuch und dem Kauf von Konzertkarten kommen Sie in den Genuss einer unvergleichlichen Darbietung und unterstützen gleichzeitig die Aktivitäten von Pro Senectute Kanton Luzern. Die Tickets kosten zwischen 45 und 150 Franken. Mehr Informationen und Voranmeldungen unter: 044 283 89 13

Das waren noch Zeiten...
Leserinnen und Leser der Zeitlupe erinnern sich

Das waren noch Zeiten...
www.senectute.ch

ZEITLUPE

Das waren noch Zeiten...

Leserinnen und Leser der Zeitlupe haben in ihrem reichen Erinnerungsschatz gekramt und über Begebenheiten und Neuerungen berichtet, die sie in ihrer Kindheit und Jugend geprägt haben. Daraus entstanden ist eine kurzweilige und gehaltvolle Lektüre für Jung und Alt, welche die vergangenen Zeiten wieder lebendig werden lässt.

Bestellen unter: (CHF 26.– plus Porto)

044 283 89 13

Produktionen für Kunden

Die Zeitlupe verantwortet nicht nur eigene Bücher, Flyer, Programme und Sonderhefte, sie übernimmt auch die Produktion, grafische Gestaltung und redaktionelle Betreuung von Printprodukten einzelner Pro-Senectute-Organisationen. Zurzeit besteht eine enge Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern («Zenit», erscheint 4-mal jährlich), mit Pro Senectute St. Gallen («agenda», 2-mal jährlich), Pro Senectute Bern («Kursprogramm», 2-mal jährlich) und Pro Senectute Regionen Toggenburg und Wil («Regio», 3-mal jährlich).

Informationen unter:

044 283 89 13

Veranstaltungen, Treffpunkte

Angebotsnummer: 1.1880.7

(K)ein Problem mit Ihrer Blase!

Blasenschwäche und was Sie dagegen tun können.

Eine Veranstaltung für Frauen und Männer!

Mit Blasenschwäche sind Sie nicht allein! Für rund 400 000 Erwachsene in der Schweiz ist Inkontinenz ein Thema – unabhängig vom Alter.

An dieser Veranstaltung erfahren Sie von Dr. med. Susanna Harlacher, Oberärztin, Dr. med. Alfred W. Brandenberger, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfliche Klinik, und Dr. med. Markus Zurkirchen, Leitender Arzt Urologie, Wissenswertes zum Thema Blasenschwäche. Alle sind Fachärzte am Zuger Kantonsspital.

Thema der Veranstaltung

- Was ist Blasenschwäche?
- Welche Formen gibt es?
- Was kann ich tun bei Blasenschwäche?
- Wie kann ich vorbeugen?

Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche. Erfahren Sie, welche Behandlungen und Therapien empfehlenswert sind. Daneben erhalten Sie wichtige Tipps, was Sie selbst unternehmen und wie Sie vorbeugen können. Zum Schluss laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Apéro ein!

Dienstag, 27. Juni 2006, 15.00 Uhr
Zug, Zuger Kantonsspital,
Personalrestaurant
ohne Anmeldung



Angebotsnummer: 1.8544.3

Konzertnachmittag

mit dem Seniorenorchester Luzern

Das 24. Konzertjahr hat für das Seniorenorchester aussergewöhnlich begonnen. Auf Einladung der Pro Senectute Kanton Luzern gestaltete das Orchester im Luzerner Theater erstmals das festliche Neujahrskonzert. Die Nachfrage war so enorm, dass innert weniger Tage alle Eintrittskarten verkauft waren. Bereits vier Tage später wurde das Festkonzert auf der Landschaft, in Triengen, wiederholt. Auch hier fand die Aufführung mit vielen bekannten Melodien ein stark anerkennendes Echo.

Auch bei den Aufführungen im Casino in Zug darf das Orchester auf eine getreue Zuhörerschaft zählen. Mit einem bunten Melodienstrausse möchte das Orchester, das wiederum unter der erfahrenen

Leitung von Josef Meier steht, am Dienstag, 24. Oktober 2006, 15.00 Uhr, im Casino Zug die Besucherinnen und Besucher freudig überraschen. Das rund 60 Mitglieder zählende sinfonische Orchester studiert für diesen Nachmittag immer wieder gern gehörte Musikstücke ein.

Dienstag, 24. Oktober 2006, 15.00 Uhr
Zug, Casino Zug

Heute schon sind die Zugerinnen und Zuger zu diesem Konzert eingeladen. Der Eintritt ist frei, die Konzertauslagen werden durch die Kollekte und Sponsoren gedeckt. Das aktuelle Programm ist zum gegebenen Zeitpunkt bei Pro Senectute Kanton Zug und im Casino Zug erhältlich oder abrufbar unter www.seniorenorchesterluzern.ch.



Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bier
Casillo Getränke
 Abholmarkt · Hauslieferdienst
 Blickendorf 6340 Baar Telefon 041 · 766 30 66
 Alte Kappelerstrasse 21 Telefax 041 · 766 30 60
www.casillo-getraenke.ch info@casillo-getraenke.ch

Bavaria Auto AG
 Ihre BMW und MINI Vertretung



Neuhofstrasse 1
 6341 Baar
 Tel. 041 766 21 66
info@bavaria.ch
www.bavaria.ch




Angebotsnummer: 1.1840.15

Zu Gast bei der Zuger Polizei

Wo und wie arbeitet die Zuger Polizei, wie ist sie strukturiert und welches sind ihre Hauptaufgaben und derzeitigen Schwerpunkte oder Probleme? Welches sind unsere Anliegen an die Polizei? Was können wir im Strassenverkehr für die eigene Sicherheit und für die der anderen tun? Wie verhalten wir uns als Fussgänger richtig?

Wir werden die Zuger Polizei kennen lernen und mit einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ins Gespräch kommen. Ein interessanter und informativer Nachmittag wartet auf Sie.

Beachten Sie bitte, dass Sie zirka eine Stunde durch die Räumlichkeiten geführt werden, somit also gut zu Fuss sein sollten.

Zug, Zuger Polizei, An der Aa 4

Dienstag, 14. November 2006

von 14.00 bis 16.30 Uhr

Teilnahme kostenlos

Anmeldung bei Pro Senectute

bis 20. Oktober 2006



hauenstein
GARTEN-CENTER

6340 Baar · Im Jöchler/Fruebergstrasse
Mo-Fr 9-12 und 13.30-18.30 Uhr · Sa. 9-16 Uhr
Tel. 041 761 76 88 · www.hauenstein-rafz.ch

Angebotsnummer: 1.2800.1

Jass-Turnier

Samstag, 18. November 2006

Jassen ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining und macht erst noch viel Spass!



Ort: Baar, Restaurant Landhaus

erreichbar mit ZVB-Bus Nr. 8

Haltestelle Landhaus oder Nr. 3

Haltestelle St. Martin

Zeit: Beginn um 14.00 Uhr

Jassen: Gespielt werden vier Schieberpassen mit zugelosten Partner. Wir spielen einen einfachen Schieber mit Trumpf, Obenabe und Undenufe (alles einfach gezählt) ohne Wiis- und Match-Bonus.

Teilnahmekosten: CHF 20.–
vor Jassbeginn zu bezahlen



Andi Isenegger
Versicherungsberater
Telefon 041 729 72 78
Mobile 078 606 23 13

Die Mobiliar

Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Zug
Klaus Willimann
Zeughausgasse 2
6301 Zug
Telefon 041 729 72 72
www.mobizug.ch

Preise

- Gutschein von Murer Busreisen GmbH für eine Carfahrt am 10./11. Dezember 2006 nach Innsbruck an den traditionellen Christkindlmarkt. Wert: CHF 180.–

- Gutschein von Weber-Vonesch AG Getränkemarkt, Industriestrasse 47, Zug. Wert: CHF 150.–

- Gutschein von Pro Senectute Kanton Zug für Jassferien. Wert: CHF 100.–

- Die Hälfte aller Teilnehmenden erhält eine kleine Gabe.

Unten stehende Anmeldung

bitte ausschneiden und bis
10. November 2006 einsenden an:

Pro Senectute Jass-Turnier

Arnold Loeliger

Postfach 320, 6341 Baar

Anmeldung

**Pro Senectute Jass-Turnier
vom 18. November 2006**

Name:

Vorname:

PLZ/Ort:

Telefon:

Name:

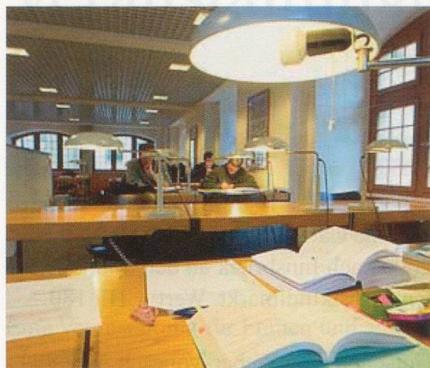
Vorname:

PLZ/Ort:

Telefon:

Datum:

Unterschrift:



Angebotsnummer: 1.1860.1

Führung durch die Stadt- und Kantonsbibliothek

Die Stadt- und Kantonsbibliothek Zug ist die allgemeine öffentliche Bibliothek der Stadt Zug sowie die Studien- und Bildungsbibliothek für Stadt und Kanton Zug. Sie stellt einen breiten und aktuellen Bestand an Medien für alle Altersgruppen zur Verfügung. Das Angebot reicht von Büchern und Zeitungen über Kassetten und Videos bis hin zu einer stattlichen Auswahl an CDs, CD-ROMs und DVDs.

Sie unterhält einen Lesesaal mit Nachschlagewerken und Bibliografien und besorgt den interbibliothekarischen Leihverkehr (Fernleihe). Sie ist die zentrale Dokumentations- und Sammelstelle für das zugerische Schrifttum, die so genannten Tugiensia (Bücher, Kleindruckschriften, Nonbooks, Fotos).

Zug, Stadt- und Kantonsbibliothek, St.-Oswalds-Gasse 21

Mit Liliane Pfeffer, Bibliothekarin
Sonntag, 26. November 2006

von 14.00 bis 15.30 Uhr

kostenlos

Anmeldung bei Pro Senectute
bis 10. November 2006

Angebotsnummer: 2.1002.6

Schachtreff im Café PS

Sie können jeden Freitag* in unserem Café PS Schach spielen. Sie kommen alleine oder zu zweit, sporadisch oder regelmässig. Seniorinnen und Senioren sind immer anwesend. Bretter und Figuren sind vorhanden.

Zug, Pro Senectute, Café PS

Leitung: Dieter Deecke

Telefon 041 758 24 28

Jeden Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr

*Geschlossen

• Betriebsferien Café PS:

17. Juli bis 15. August 2006

23. Dezember 2006 bis 2. Januar 2007

• Feiertage:

1. November 2006

8. Dezember 2006

Reduzierte Öffnungszeiten

Herbstferien zwischen

9. und 20. Oktober 2006



Angebotsnummer: 2.1001

Gemeinsames Mittagessen

Im Zugorama Zug

Wir sind im Personalrestaurant der V-Zug Gäste und geniessen dort in geselliger Runde die exzellente und vielseitige Küche, die auch vegetarische Menüs beinhaltet. Wir laden auch Sie freundlich zur Teilnahme ein.

Die Preise entnehmen Sie den aktuellen Menükarten.

Zug, Zugorama V-Zug, Baarerstrasse 124

Jeweils dienstags ab 11.15 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Leitung: Jolanda Nigg

4. Juli 2006

8. und 22. August 2006

5. und 19. September 2006

3., 17. und 31. Oktober 2006

14. und 28. November 2006

5. und 19. Dezember 2006

Das Original.



Hüsler Nest Center Zug

Baarerstrasse 53/55
6300 Zug Tel. 041 710 88 50 Fax. 041 710 88 63

für natürlichen und gesunden
Schlaf in störungsfreier
Umgebung

Sony Center Home

Elsener AG - Baarerstrasse 19 - 6304 Zug
Tel. 0900 20 15 20 (CHF 2.-/Min.) - www.sony4you.ch

Alles von Sony und Alles für Sony

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein. Am meisten gefährdet sind ältere und pflegebedürftige Personen.

EMPFEHLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE, PFLEGEPERSONAL, ÄRZTE UND ÄRZTINNEN ZUR BETREUUNG VON ÄLTEREN UND PFLEGEBEDÜRFITGEN MENSCHEN ZU HAUZE ODER IN HEIMEN UND SPITÄLERN

Betagte und pflegebedürftige Menschen sind oft aus eigenem Antrieb nicht in der Lage oder sie spüren die Notwendigkeit nicht, sich gegen hohe Temperaturen zu schützen. Sie haben eine schlechtere Wärmeregulation, sie schwitzen weniger und besitzen ein vermindertes Durstgefühl. Dies macht sie anfällig für Hitzestress. Die Hitzewelle des Sommers 2003 hat deutlich gezeigt, dass ihr Leben in Gefahr sein kann. Dieses Risiko muss den Angehörigen, dem Pflegepersonal, den Ärzten und den Ärztinnen bewusst sein, damit sie rechtzeitig planen und Massnahmen ergreifen können.

WÄHREND DER HITZEWELLE



- > **Wenig körperliche Aktivität**, ältere Menschen sollten sich nicht im Freien aufhalten.
- > **Keine einschnürende Kleidung:** lose, helle und dünne Kleider wählen, mit Vorteil aus Baumwolle.



- > **Haus bzw. Räume möglichst kühl halten:** tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden oder Vorhänge schliessen, nachts Fenster öffnen und für Luftzirkulation sorgen. Darauf achten, dass im Aufenthaltsbereich kein Durchzug entsteht. Raumtemperatur überwachen, ev. Ventilator aufstellen. Im Bedarfsfall gefährdete Personen an einen kühleren Ort oder auf ein kühleres Stockwerk verlegen.



- > **Körpertemperatur überwachen.**
- > **Körper abkühlen:** zu kühlen Duschen oder Bädern auffordern. Falls dies nicht möglich ist, ganzen Körper mit feuchtem Tuch erfrischen. Kalte Tücher auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder verschaffen Linderung und senken die Körpertemperatur.



- > **Genügend Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 1.5 l/Tag) während Hitzewellen ist essentiell: Regelmässige Flüssigkeitsaufnahme planen und überwachen, zu regelmässigem Trinken animieren, auch wenn kein Durstgefühl vorhanden ist. Auf besondere Vorlieben der Betroffenen eingehen. Aber: Keine alkoholischen, koffeinhaltigen oder stark gezuckerten Getränke.



- > **Kalte, erfrischende Speisen** mit möglichst hohem Wassergehalt: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte.
- > **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank** aufbewahren.