

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 16 (2010)
Heft: 32

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: 01.01.2026

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

Pro Senectute Zug

Neu gestaltete Homepage	5
Treuhanddienst	7
1. Oktober, Tag der älteren Menschen	9
Gesund altern im Kanton Zug	10
Rhythmik nach Jaques-Dalcroze	11

Kultur, Gesellschaft

Äthiopien: Von der Danakil-Wüste ins Semiengedirge	NEU 13
Sprache und Volkskunde	NEU 13
Weniger Regeln – mehr Systematik	14
Drei Weltanschauungen Asiens: Taoismus, Hinduismus, Buddhismus	NEU 14
Modelle des Menschen	NEU 15
Pensionierung	15

Burg Zug

Theatralische Führung	16
Führung im Advent für drei Generationen	16
Bildvortrag über Rom	17

eff-zett das fachzentrum

Wenn aus Eltern Grosseltern werden	NEU 17
------------------------------------	--------

Gestalten, Spielen, Kochen

Atelier Zeichnen	18
Atelier Malen	18
Jassen	19
Jass-Treff im Café PS	19
Jassgruppe Herti	19
Jass-Turnier	20
Schach	20
Kochen für Männer	21
Cooking with the British Chefs	NEU 21

Musik, Gesang, Tanz

Kammermusikensemble	23
Konzert des Seniorenorchesters Luzern	23
Adventsfeier	23
Nostalgiechor	24
Seniorinnenchor	24
Treffpunkt Gesang	24
Internationale Tänze	25
Line Dance	25

Sprachen

Info-Veranstaltung Sprachgruppen	27
5 Tage der offenen Türen	27
Englisch	28
Italienisch	28
Spanisch	28
Übersicht bestehende Sprachgruppen	29
Singing together	31
Cantar en español	31
Singend Spanisch lernen	NEU 31

Informatik

Info-Veranstaltung PC-Kurse	33
PC-Anfängerkurs	33
PC-Einführung (Grundkurs)	33
Üben und Repetieren mit Windows Vista	34
Word-Einführung, Textprogramm	34
Word-Aufbaukurs	34
Üben und Repetieren mit Word	34
Gestalten mit dem Textprogramm Word	34
Excel-Einführung	34

Internet

Internet-Kurs	35
E-Mail-Kurs	35
Gesundheitsthemen im Internet	NEU 35
Reisen oder Ferien online suchen und buchen	35
Fahrpläne für Bus und Bahn im Internet suchen	35

Gestalten

Fotos übertragen und verwalten	36
Bildbearbeitung – Einsteiger	36
Bildbearbeitung – Aufbau	36
Bildbearbeitung – Refresh	NEU 36
Digitalfotografie/-kamera für Einsteiger	36
Ein Fotobuch gestalten	37
Einen Fotokalender gestalten	37
Digitale Fotos auf Papier – online bestellen	37

Gesundheit

Dalcroze-Rhythmik	NEU 39
Polarity	NEU 39
Lifestyle-Produkte in der heutigen Ernährung	NEU 39
Gedächtnistraining	40
Tai-Chi/Qi Gong	40
Yoga	41
Pilates	41

Bewegung, Sport

Fit/Gym-Turngruppen	43
Walking-Treff Zug	44
Wandern Cham	44
Velofahren: Halbtagestouren 2010	44
Wandern Baar	44
Velo-Tagestour Biasca–Lago Maggiore	45
Aqua-Fitness	45
Aqua-Fitness – Langzeitgruppen	47

Unterwegs

Grosse Flusskreuzfahrt	49
Usedom–Mecklenburg–Vorpommern	49
Vietnam	49
Frühlingsrhapsodie in Kroatien	50
Norwegen – Fjorde mit Hurtigruten	50
Usbekistan	50
BUGA 2011 in Koblenz, Trier und Luxemburg	51
Normandie, Bretagne und Jersey	51

Aktivferien

Wanderwoche Engadin	52
Ferienwoche am Titisee	52
Jass- und Wanderferien in Seefeld, Tirol	53
Jass- und Wanderferien im Süd-Tirol	53
Jass- und Ausflugsferien an der Côte d'Azur	55

Alltag, Rat und Tat

Hilfen zu Hause	57
Damit mein letzter Wille geschehe	58
Wohnen 50 plus	58
Juristische Auskunft	58
Sozialberatung	59

Pro Senectute

Wichtige Informationen	61
------------------------	----