Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 16 (2010)

Heft: 31

Artikel: Mirjam Gieger übernimmt die neue Fachstelle bei Pro Senectute Zug

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-791219

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: 26.11.2025

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

Mirjam Gieger übernimmt die neue Fachstelle bei Pro Senectute Zug

oder wenn sich wöchentlich rund 500 Leute in 70 Gruppen treffen

Der Auftrag kommt von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug. Sie finanziert die neue Fachstelle «Gesundheitsförderung und Prävention» auch. Und Pro Senectute setzt es um. Mirjam Gieger ist die neue Leiterin.

Gesundheitsförderung und Prävention sind schon seit Langem ein Anliegen von Pro Senectute. Alle Kursangebote dienen dem Zweck, soziale Kontakte zu fördern und zu ermöglichen sowie Bewegung in vielfältigster Form und Kurse zur Ernährung anzubieten. Die neu geschaffene Fachstelle unter der Leitung von Mirjam Gieger hat im Auftrag des Kantons Zug die Aufgabe, ein Angebot für die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter für die Gemeinden des Kantons Zug zu schaffen. Dabei sollen die bereits realisierten Projekte «Gesund altern in ...» in den Gemeinden Walchwil, Cham und Risch weitergeführt und die Erfahrungen daraus im neuen Konzept GAZ («Gesund altern im Kanton Zug») integriert werden.

Selbstständigkeit erhalten

Mit rechtzeitiger Gesundheitsförderung und Prävention sollen Menschen ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter behalten. Durch Beeinflussung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, der Erfassung von medizinischen Risikofaktoren und durch gezielte Anreize, weiterhin am kulturellen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, soll Pflegebedürftigkeit verhindert oder wesentlich verzögert werden. Wer sich regelmässig bewegt, sich vollwertig ernährt und gut eingebunden ist in soziale Netzwerke sowie Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen durchführt, hat gute Chancen weitgehende psychische Stabilität, Mobilität, Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.



Lebensstil anpassen

Veranstaltungen und Beratungen zu den erwähnten Themen sollen helfen, den eigenen Lebensstil anzupassen. Die Veranstaltungen bieten dabei auch immer Gelegenheit andere zu treffen, sich auszutauschen und vielleicht jemanden zu finden, mit dem man die eine oder andere Aktivität zur Gesundheitsförderung zusammen machen kann.

Gemeinden entscheiden

Die Gemeindebehörden entscheiden, ob sie dieses Angebot ihren Bürgerinnen und Bürgern «65+» anbieten wollen. Pro Senectute Kanton Zug hofft, dass möglichst viele Menschen die attraktiven Angebote, welche von den Gemeinden und dem Kanton Zug finanziert werden, nutzen und somit einen entscheidenden Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und Selbstständigkeit beitragen.

Die neue Leiterin

Name: Mirjam Gieger

Geboren: 1959

Wohnhaft: seit 18 Jahren in Walchwil, aufgewachsen im Zürcher Oberland

Zivilstand: verheiratet, zwei Söhne

Ausbildung: Kantonsschule Wetzikon; Ausbildung zur Pflegefachfrau HF in Zürich; Grundstudium Soziologie und Psychologie an der Universität Zürich; Ausbildung zur Berufsbildnerin Pflege in Aarau; Ausbildung zur dipl. Vitaltrainerin in Zug

Berufliche Tätigkeiten: Medizinische Klinik Universitätsspital Zürich; Berufsbildnerin Kantonsspital Aarau, Stadtärztlicher Dienst in Zürich, Kantonsspital Zug; Freiberufliche Kursleitungen, Beratungen und Coaching in Bewegung, Ernährung, Entspannung in der 2. Lebenshälfte

Tätigkeit bei Pro Senectute Kanton Zug: Projektleitung Gesundheitsförderung und Prävention