

Sprachen

Konversation

Kleingruppe

Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch

Haben Sie Ihre Ferien bereits geplant, nur die Sprache müsste noch aufgefrischt werden? Möchten Sie Ihre Lernziele selber definieren und auch bestimmen, wann und wie intensiv Sie lernen wollen? Gerne stellen wir mit Ihnen ein massgeschneidertes Programm zusammen, um den Unterricht optimal Ihren Bedürfnissen anzupassen.

Gruppengrösse: 1 bis 3 Personen

Kurslektion: 60 Minuten

Kosten: CHF 144.– für 60 Minuten

Kurs-Nr.: 43500.24.160

Kursort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52

Cantar en español

Lieder singen auf Spanisch

Singen Sie in Gemeinschaft mit Jung und Alt berühmte spanische und lateinamerikanische Lieder! Víctor Vázquez, Spanischlehrer, Autor und Liedermacher, begleitet die Gruppe auf der Gitarre. Inspiration und Zugang zur Musik fand Víctor in seiner Familie und bei Festen in seiner spanischen Heimat. Erleben Sie mit ihm singend und musizierend eine Reise durch Spanien und Lateinamerika.

Montag, 15. und 29. Januar, 26. Februar, 11. und 25. März, 8. und 29. April, 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni 2024
16.00 bis 17.00 Uhr, 11 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 41440.24.188

Ort: Zug, Lade für Soziokultur, Kirchenstrasse 7

Mit: Víctor Vázquez

Preis: 165.– (spontane Teilnahme: CHF 20.– in bar)

Voraussetzung: Keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bei spontaner Teilnahme vorgängige Kontaktaufnahme mit Kursleiter für Liedblätter: 0774782388 oder vazquez.breuss@gmail.com

In Zusammenarbeit mit der Jugendanimation Zug (Jaz)

Till Sprachschule
Zug AG

Intensiv-Ferienkurs

Englisch

Brush up your English in your Easter holidays

Improve your English conversation skills with this course for intermediate students. Refresh your vocabulary and grammar and soon you will be able to express yourself more fluently and feel comfortable in different social situations.

Englisch Niveau B1 oder höher

Montag bis Freitag, 15. bis 19. April 2024

9.00 bis 12.00 Uhr, 5 x 3 Lektionen

Kurs-Nr.: 43010.24.252

Brush up your English in your Summer holidays

Improve your English conversation skills with this course for intermediate students. Refresh your vocabulary and grammar. From travel, cuisine and culture to up to date world news.

Englisch Niveau B1 oder höher

Montag bis Freitag, 8. bis 12. Juli 2024

9.00 bis 12.00 Uhr, 5 x 3 Lektionen

Kurs-Nr.: 43010.24.352

Mit: Claudette Langenegger

Kursort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss

Kurspreis: CHF 390.–



Sonnmatt
tut gut.

SONNMATT
LUZERN
Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben,
gelassen altern.

Sie erreichen uns telefonisch
unter 041 375 32 32.

www.sonn matt.ch

Digitale Welten

Computer und Internet

Unsere Kurse machen Sie fit im Umgang mit Computern, Mobiltelefonen und Tablets. Ob Sie als Einsteigende die ersten Schritte machen oder Ihr Wissen als Fortgeschrittene vertiefen möchten: In kleinen Gruppen werden Sie persönlich betreut und machen schnell Fortschritte. Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.



PC-Workshop für den Alltag

Windows, Word, E-Mail, Internet

Möchten Sie Ihre Computerkenntnisse verbessern oder auffrischen? Gezielt und praxisnah werden Gestaltungstipps im Word gezeigt, wie Mails mit Anlagen richtig verschickt und empfangen werden, im Internet gezielt gesucht wird, Favoriten eingerichtet werden und vieles mehr.

Montag, 11. und 18. März 2024

14.00 bis 16.30 Uhr, 2 x 3 Lektionen

Kurs-Nr.: 44010.24.101

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 1. Stock

Mit: Reto Salm

Preis: CHF 294.–



Umsteigen auf Windows 11

Neuerungen von Windows 11 / Word 365 (2021)

Haben Sie Kenntnisse in früheren Windows-Versionen (z. B. XP, 7/8/10) und Word (z. B. 2007, 2010, 2013) und wollen die Neuerungen von Windows 11 und Word 365 praxisnah kennenlernen? Dann treffen Sie mit diesem Kurs die richtige Wahl.

Donnerstag, 29. Februar und 7. März 2024

9.00 bis 11.30 Uhr, 2 x 3 Lektionen

Kurs-Nr.: 44010.24.104

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 1. Stock

Mit: Reto Salm

Preis: CHF 294.–



Partnersuche im Internet

Tipps und Tricks, Registrierung, Fotos und Sicherheit

Sind Sie auf Partnersuche? Möchten Sie jemanden im Internet kennenlernen? Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sich auf einer seriösen Partnervermittlung registrieren und bewegen können und dennoch Ihre Privatsphäre gewährleistet bleibt.

Freitag, 12. April 2024

9.00 bis 11.00 Uhr, 1 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 44010.24.225

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 1. Stock

Mit: Doris Felder

Preis: CHF 98.–



Digitaler Nachlass

Vorkehrungen und Massnahmen

Der Kurs klärt über alle wichtigen Punkte auf, die Sie zur Verwaltung eines digitalen Erbes benötigen. Sie wissen, wie das digitale Erbe eines verstorbenen Angehörigen geregelt wird und kennen die rechtlichen Rahmenbedingungen im Umgang damit. Zudem erhalten Sie mit Beispielen aus der Praxis Einblick in die Verwaltung des digitalen Erbes. Sie kennen die wichtigsten Internet-Plattformen, wo digitale Daten gespeichert werden können. Sie lernen die richtigen Vorkehrungen und Massnahmen für den eigenen Nachlass zu treffen.

Freitag, 3. Mai 2024

9.00 bis 11.00 Uhr, 1 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 44010.24.217

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 1. Stock

Mit: Doris Felder

Preis: CHF 98.–



Kaufen und Verkaufen im Internet

Vorgehen, Tipps und Tricks

Haben Sie auch schon verzweifelt ein Produkt gesucht oder möchten Sie Gegenstände verkaufen, die Sie nicht mehr benötigen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Internet dafür nutzen können und worauf Sie achten müssen, um unliebsame und teure Überraschungen zu vermeiden.

Kurs-Nr.: 44010.24.109

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 1. Stock

Mit: Reto Salm

Preis: CHF 196.–



Donnerstag, 29. Februar und 7. März 2024

14.00 bis 16.00 Uhr, 2 x 2 Lektionen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und eigenes E-Mail-Konto. Im Kurs wird mit einem Demokonto von ricardo.ch gearbeitet.

Digitale Welten

Computer und Internet

Ihre individuelle Unterstützung am Computer und im Internet



Ein neuer Computer

Gerne beraten und begleiten wir Sie beim Kauf eines neuen Geräts und stehen Ihnen beim Einrichten des neuen Computers zur Verfügung.

Ort: Beim Händler (Gerne holen wir Sie zu Hause ab und bringen Sie auch wieder nach Hause.)

Preis: pauschal CHF 145.- (inkl. Spesenpauschale)

Wartung Ihres Computers

Windows Update, Virenschutz, Backup, Cloud-Synchronisation, und, und, und ... damit Sie Ihren Computer funktionsfähig und sicher betreiben können, müssen Sie immer wieder verschiedene Arbeiten und Kontrollen durchführen. In diesem Abonnement sind technische Reparaturen nicht inbegriffen. Das Angebot beschränkt sich auf routinemässige Kontrollen und Software-Updates.

Ort: Ersttermin vor Ort, später per Fernwartung

Häufigkeit: Wahlweise monatlich / 2-monatlich / 3-monatlich

Mindestlaufzeit: 1 Jahr

Preis: Ersttermin pauschal CHF 145.-
danach pro Wartung pauschal CHF 67.-

Privatstunden: Basiswissen Mac und PC

Unsere Spezialisten kommen zu Ihnen nach Hause für eine massgeschneiderte Beratung an Ihrem eigenen Computer.

Ort: Bei Ihnen zu Hause

Preis: CHF 120.- pro Stunde,
Wegpauschale CHF 22.-

E-Banking mit QR-Code

Gerne unterstützen wir Sie beim neu geltenden E-Banking mit QR-Code und schulen Sie individuell zu Hause an Ihrem Computer im Umgang mit dieser neuen Art der Einzahlungen. So können wir Ihnen die Privatsphäre gewährleisten, welche Ihren Finanzgeschäften zusteht.

Ort: Bei Ihnen zu Hause

Preis: CHF 120.- pro Stunde,
Wegpauschale CHF 22.-



Showroom Treppen- & Plattformlifte

Kommen Sie vorbei und testen Sie unsere Lifte exklusiv in unserem **Showroom**. Bitte lassen Sie uns wissen, wann Sie eine Besichtigung vereinbaren möchten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kostenlose Beratung
☎ **041 854 20 10**
oder siehe www.rigert.ch

Rigert Showroom, Fännring 2, 6403 Küssnacht am Rigi - nur 15 Minuten mit dem Auto von Zug entfernt!

Smartphones und Tablets

SBB Mobile

Fahrplanabfrage und Billettkauf



Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie auch ein Billett? Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen können. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte mit Unterstützung der Kursleitung selbständig anzuwenden.

Mittwoch, 24. Januar 2024

14.00 bis 16.00 Uhr, 1 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 47000.24.114

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug,
Aegeristrasse 52, Erdgeschoss

Mit: Fachpersonen der SBB

Preis: kostenlos

Voraussetzung: Eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mitbringen. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Mobiltelefon bereits installiert haben. Idealerweise haben Sie sich vorher registriert (SwissPass-Login). Sie erhalten dazu eine Anleitung.



Das Handy als Navi (iPhone und Android)

Karten-Apps



Wer braucht heutzutage noch ein Navi im Auto, wenn man das Navigationsgerät doch schon in der Hosentasche hat? Das Smartphone führt Sie im Alltag und im Urlaub zuverlässig von A nach B. Damit Sie gut ankommen, sollten Sie allerdings einiges beachten.

Donnerstag, 25. April 2024

14.00 bis 16.00 Uhr, 1 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 44010.24.205

Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug,
Aegeristrasse 52, 1. Stock

Mit: Daniela Obradovic

Preis: CHF 98.-

Gesundheit

Wohlbefinden

Neu Augen-Fit

Stärkung der natürlichen Sehkraft



Auch Augen werden durch Muskeln gesteuert und der Augapfel dadurch entsprechend geformt. Damit wird das Sehen beeinflusst. Erlernen Sie Übungen, die die Augenmuskeln stärken und zur besseren Koordination beider Augen beitragen.

Mittwoch: 17., 24. und 31. Januar 2024
14.30 bis 15.30 Uhr 3 x 1 Lektion
Kurs-Nr.: 46000.24.130

Mittwoch: 3., 10. und 17. April 2024
14.30 bis 15.30 Uhr 3 x 1 Lektion
Kurs-Nr.: 46000.24.230

Ort: Baar, Oberdorfzentrum, Oberdorfstrasse 13
Mit: Pia Göhring Birchler
Preis: 120.- (inkl. Kursunterlagen)

Gesunde Füsse

Fussgymnastik



Unsere Füsse tragen uns durch das ganze Leben. Umso wichtiger ist es, dass wir ihnen zwischendurch etwas Gutes tun! In diesem Kurs stehen vor allem praktische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der statischen und dynamischen Stabilisation, der Kraft und des Gleichgewichts im Vordergrund. Die Übungen sind effektiv, überall durchführbar und können einfach dem aktuellen Leistungsniveau angepasst werden.

Mittwoch, 24. April 2024
14.00 bis 16.00 Uhr 1 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 46000.24.241
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Ivo Flüeler, dipl. Physiotherapeut
Preis: CHF 78.-



**Pflegezentrum
Ennetsee AG**

Rigistrasse 1
CH-6330 Cham

T 041 784 06 84
www.pfze.ch

Herzlich willkommen im Pflegezentrum Ennetsee

Wir begegnen einander einfühlend, gestalten gemeinsam den Alltag und beziehen die Individualität jedes Einzelnen mit ein. Mit gegenseitiger Wertschätzung sorgen wir für einen respektvollen Umgang. Unser oberstes Ziel ist es, die Lebensqualität unserer Bewohnenden zu erhalten und zu fördern. Wir freuen uns auf Sie!

Neu Autogenes Training

Die Methode zur Selbstentspannung



Nach dem Erlernen der sechs Grundübungen des Autogenen Trainings sind Sie in der Lage, sich ohne Hilfsmittel innerhalb kurzer Zeit zu entspannen. Regelmässiges Üben führt zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Wohlbefinden. Wöchentliche Anregungen für den Alltag vertiefen die natürlich in uns angelegte achtsame Haltung.

**Donnerstag, 11., 18. und 25. Januar,
1., 15., 22. und 29. Februar 2024**
9.30 bis 11.00 Uhr, 7 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 46000.24.131
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Daniela Odermatt, dipl. Lehrerin für Autogenes Training
Preis: CHF 378.-



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Ruhe finden und loslassen



Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen führt zu einer tiefen Entspannung des ganzen Organismus. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf. Um diese Entspannungstechnik zu erlernen, sind keine Vorkenntnisse nötig. Die progressive Muskelrelaxation hat den Vorteil, dass sie von allen Interessierten leicht zu erlernen ist und sofort gespürt werden kann. Die Übungen können in bequemer Alltagskleidung im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden

Mittwoch, 6., 13., 20. und 27. März, 3. April 2024
10.00 bis 11.00 Uhr, 5 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 53010.24.103
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Margrit Dick, Bewegungspädagogin und Wellnesstrainerin
Preis: CHF 180.-

Gesundheit

Wohlbefinden

Neu Hand in Hand mit meiner Trauer

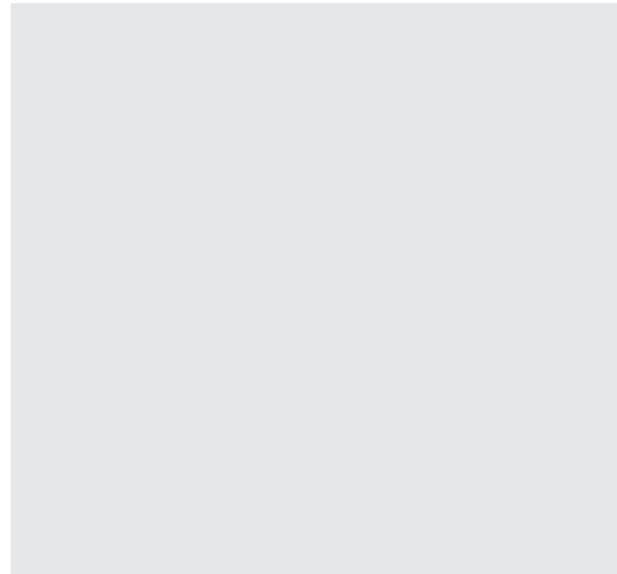
Jin Shin Jyutsu



Sie trauern, weil Sie sich vor kurzer oder vor längerer Zeit von einem geliebten Menschen verabschieden mussten – oder sonst einen Verlust zu verarbeiten haben. Jin Shin Jyutsu ist eine uralte Weisheit, die dabei unterstützen kann, auf dem Weg der Trauer die innere und äussere Harmonie wieder zu finden. Sie lernen einfache Fingerpositionen und Gesten, die Sie mühelos, immer und überall anwenden können, auch in schlaflosen Nächten.

Dienstag, 27. Februar, 5. und 12. März 2024
14.00 bis 16.00 Uhr, 3 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 46000.24.140
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Monika Ulmann, autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, pensionierte Psychiatrie-Seelsorgerin
Preis: CHF 260.–



Selbsthypnose Workshop

Einfach und effizient erlernen



In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie im Alltag sofort entspannen und sich schnell erholen können. Sie lernen die Selbsthypnose zur Steigerung des Wohlbefindens zu nutzen und Ihren Bedürfnissen auf praktische Weise anzupassen.

Mittwoch, 1. und 8. Mai 2024
14.00 bis 16.30 Uhr, 2 x 3 Lektionen

Kurs-Nr.: 46000.24.224
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Chris Burch, Hypnosetherapeut
Preis: CHF 170.–

Neu Auffrischungsworkshop Selbsthypnose

Gelerntes auffrischen und vertiefen



Ehemaligen Teilnehmenden einer unserer Selbsthypnosekurse bieten wir die Möglichkeit, das Gelernte aufzufrischen, zu vertiefen und allfällige Fragen und Anliegen zu klären.

Mittwoch, 15. Mai 2024
14.00 bis 16.30 Uhr, 1 x 3 Lektionen

Kurs-Nr.: 46000.24.225
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Chris Burch, Hypnosetherapeut
Preis: CHF 85.–

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

Die Merkfähigkeit fördern



Mit gezielten Übungen verbessern Sie die Konzentrations- und Merkfähigkeit, trainieren die raschere Wortfindung und erweitern Ihren Wortschatz. Dabei lernen Sie die Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern Ihre Aufmerksamkeit.

Dienstag, 16. und 30. Januar, 20. Februar, 5. und 19. März, 9. und 30. April, 14. und 28. Mai, 11. und 25. Juni 2024
10.00 bis 11.45 Uhr, 11 x 2 Lektionen
Kurs-Nr.: 42100.24.109

Donnerstag, 18. Januar, 1. und 22. Februar, 7. und 21. März, 4. und 11. April, 2. und 16. Mai, 6. und 20. Juni 2024
10.00 bis 11.45 Uhr, 11 x 2 Lektionen
Kurs-Nr.: 42100.24.108

Ort: Zug, Reformiertes Kirchenzentrum Zug, Bundesstrasse 15
Mit: Ursula Otto, Gedächtnistrainerin SVGT
Preis: CHF 330.– plus CHF 8.– für Unterlagen

Bewegtes Braintraining

Das neue Gedächtnistraining



Beim bewegten Braintraining schulen Sie das Gedächtnis gleichzeitig mit einem Bewegungsablauf. Diese Kombination garantiert einen hohen Spassfaktor. Sie trainieren Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Bewegungsabläufe und Ihr Wahrnehmungssystem. Sie lernen, Ihre Emotionen zu kontrollieren und Konflikten oder Fehlern gelassener entgegenzusehen. Bewegtes Braintraining stärkt Ihr Selbstvertrauen und lässt Sie die Herausforderungen des Alltags entspannter und stressfreier bewältigen.

Mittwoch, 29. Mai, 5., 12. und 19. Juni 2024
9.30 bis 10.30 Uhr, 4 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 42100.24.212
Ort: Zug, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, Erdgeschoss
Mit: Theres Gisler, dipl. Gedächtnistrainerin und Erwachsenensportleiterin
Preis: CHF 120.–

Ihre Immobilie ist einzigartig – unsere Fotos sind es ebenso!

Professionelle Foto-Erinnerung von Ihrem Zuhause

Machen Sie nicht den Fehler, keine schönen Fotos von Ihrem geliebten Zuhause zu haben. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo Sie sich wünschen, Sie hätten Bilder gemacht.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.
Hinterbergstrasse 24 | 6312 Steinhausen
T 058 510 95 70
www.hegglingroup.ch | info@hegglingroup.ch

hegglin group ag
Kompetenzzentrum für Immobilien

Foto-Angebot nur 350.- statt 490.-
gültig bis 30.06.2024

Kostenlose Treffs

Minigolf



Auf dem idyllischen Platz auf der Schanz in Zug spielen wir eine oder zwei Runden Minigolf. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Jeden Freitag
Beginn: 5. April 2024
Ende: 25. Oktober 2024
14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs-Nr.: 42410.24.107
Ort: Zug, Minigolfanlage auf der Schanz (Hügel hinter der ehemaligen Hauptpost Zug)

Mit: Andi Scherrer, 041 750 35 46
Preis: Eintritt für AHV-Beziehende, erste Runde CHF 4.–, jede weitere Runde CHF 3.–
Durchführung: Bei guter Witterung; Auskunft über www.stadtzug.ch/minigolf

Spieltreff



Spielfreudige treffen sich am Sonntagnachmittag und geniessen unterschiedliche Spiele. Hin und wieder lernen Sie auch neue Spiele kennen.

Sonntag, 14. Januar, 10. März, 14. April, 9. Juni 2024
14.30 bis 16.30 Uhr

Kurs-Nr.: 42410.24.106
Ort: Rotkreuz, Zentrum Dreilinden, Stube neben der Cafeteria im Erdgeschoss
Mit: Eliane Gyr und Ruth Suter



Smartphone-Treff Rotkreuz



Allerlei Fragen rund ums Smartphone werden in einer gemütlichen Runde erklärt. Wir beginnen mit einer kurzen Einführung ins Thema des Tages. Danach diskutieren und beantworten wir Ihre Fragen. Dabei lernen Sie einen leichteren Umgang und grössere Vertrautheit mit Ihrem Smartphone. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte. Kommen Sie einfach vorbei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und Ihre Fragen mit. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Die Treffs sind kostenfrei und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Grundfunktionen Smartphone
Freitag, 2. Februar 2024

Kommunikation mit WhatsApp & Co.
Freitag, 1. März 2024

ÖV-Apps & Ticketkauf
Freitag, 5. April 2024

Fotografieren mit dem Smartphone
Freitag, 3. Mai 2024

QR-Rechnungen
Freitag, 7. Juni 2024
jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr

Kurs-Nr.: 44410.24.101
Ort: Risch-Rotkreuz, Gemeinde- und Schulbibliothek, Meierskappelerstrasse 9
Mit: Sarah Speck und freiwillige Treffleitende

Anmeldung: nicht erforderlich

Internet- und Tablet-Treff Steinhausen



In gemütlicher Runde das Internet kennenlernen

Auf der Suche nach einer Telefonnummer, einer Zugverbindung, einem Kochrezept oder dem Wetterbericht führt heutzutage kein Weg mehr am Internet vorbei. Im Internet- und Tablet-Treff werden Sie auf lustvolle Art und Weise in die Welt des Internets und in die Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets eingeführt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Treff ist kostenlos und Tablets (iPads) stehen zur Verfügung. Sie können auch Ihre eigenen Geräte mitbringen.

Jeden zweiten Mittwoch (gerade Kalenderwochen):
10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar, 6. und 20. März, 3. und 17. April, 1., 15. und 29. Mai, 12. und 26. Juni 2024
9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs-Nr.: 44400.24.101
Ort: Steinhausen, Bibliothek, Bahnhofstrasse 5
Mit: Christa Maag, 079 582 46 64, ch.maag@bluewin.ch

In Zusammenarbeit mit dem Verein Senioren Steinhausen, der Nachbarschaftshilfe «freiwillig miteneand» und der Bibliothek Steinhausen

Smartphone- und Tablet-Support



mit Jugendlichen vom Jobshop in Zug

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone oder Tablet und benötigen Hilfe? Kommen Sie mit Ihrem Gerät in der Bibliothek Zug vorbei! Egal, ob es sich um technische Probleme, Einstellungen oder Anwendungsfragen handelt, die Jugendlichen vom Freizeitjobvermittlungsbüro «Jobshop» der Jugendanimation Zug (Jaz) helfen Ihnen gerne weiter.

Samstag, 13. Januar, 2. März, 6. April, 4. Mai und 1. Juni 2024
jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kurs-Nr.: 44400.24.120
Ort: Zug, Bibliothek Zug, St.-Oswalds-Gasse 21, 2. Stock / Reisebibliothek
Preis: kostenlos (Kollekte)

Mitnehmen: Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen. Pro Beratung sind maximal 30 Minuten vorgesehen.

Anmeldung: jobshop@zjt.ch oder 041 761 54 34 (jeweils mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr)

Hinweis: Bitte verwendetes Gerät, Fragen und Anliegen bei der Anmeldung angeben.

In Zusammenarbeit mit Jugendanimation Zug (Jaz) und Bibliothek Zug

Bewegung & Sport

Indoor

Wöchentliches FitGym



8. Januar bis 5. Juli 2024
(ausser Schulferien)

«Bewegung, Spiel und Spass» lautet das Motto unserer Turngruppen. Hier können Sie Ihre Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.

Unter der Leitung von ausgebildeten Erwachsenensport-Leiterinnen regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur.

Allenwinden	Turnhalle			
Dienstag	13.30 Uhr	51000.24.101	Theodora Joseph	
Baar	Pavillon Bahnmatt (Turnen im Sitzen)			
Montag	14.15 Uhr	51000.24.102	Ursula Herzer	
Baar	Mehrzweckraum Waldmannhalle			
Donnerstag	08.00 Uhr	51000.24.103	Theodora Joseph	
Baar	Pfarreiheim			
Dienstag	09.00 Uhr	51000.24.104	Monika Domeisen	
Baar	Inwil Rainhalde			
Donnerstag	09.00 Uhr	51000.24.105	Myriam Scherer	
Cham	Dreifachturnhalle Röhrliberg			
Dienstag	08.45 Uhr	51000.24.106	Marianne Fischer	
Dienstag	15.30 Uhr	51000.24.107	Yvonne Livingston	
Hagendorn	Turnhalle			
Mittwoch	08.30 Uhr	51000.24.109	Gertrud Lang	
Hünenberg	Einhornsaal			
Mittwoch	14.15 Uhr	51000.24.110	Susana Frick	
Menzingen	Ochsenmatt			
Dienstag	09.05 Uhr	51000.24.111	Axelle Kalenda	



Neuheim	Turnhalle			
Mittwoch	14.00 Uhr	51000.24.112	Marlene Richa	
Oberägeri	Pfarreizentrum Hofstettli			
Dienstag	13.30 Uhr	51000.24.113	Astrid Reichmuth	
Oberägeri	Hofmatt Halle C			
Dienstag	18.00 Uhr	51000.24.114	Claire Henggeler	
Rotkreuz	Turnhalle 4			
Mittwoch	14.00 Uhr	51000.24.115	Marije de Jong	
Steinhausen	Sunnegrund			
Montag*	08.15 Uhr	51000.24.117	Theres Gisler	
Montag**	09.00 Uhr	51000.24.116	Marianne Fischer	
Unterägeri	Feuerwehrdepot, Samariterrraum			
Dienstag	14.00 Uhr	51000.24.118	Margrit Nussbaumer	
Zug	Guthirt Gymnastiksaal			
Dienstag	09.00Uhr	51000.24.121	Theres Gisler	

* nur Männer ** nur Frauen

i INFOS ZUM FITGYM

Kosten: CHF 75.–

Die Kurse werden halbjährlich (Januar bis Anfang Juli und August bis Anfang Dezember) abgerechnet. Dieser Preis beinhaltet drei geschenkte Lektionen, um Abwesenheiten zu kompensieren.

Einstieg und Schnupperlektion:

Einstieg jederzeit möglich. Kostenlosen Schnuppertermin vereinbaren unter 041 727 50 60 oder kurse@zg.prosenectute.ch.

Bewegung & Sport

Outdoor

Neu Wanderferien im Bregenzerwald (AT) +

Zwischen Bodensee und Arlberg liegt der Bregenzerwald mit über 1500 km Wanderwegen. Die Landschaft ist eine Wohltat fürs Auge und die Seele: Sanfte Hügel, weite Talböden und romantische Flusstäler prägen die Region. Der Bregenzerwald ist überdies eine Vorzeigeregion für traditionelles und zeitgenössisches Bauen, für moderne Architektur und innovatives Handwerk, wie zum Beispiel das Holzhandwerk. Wir logieren im kleinen, feinen 3-Stern-Landhotel «Hirschen» in Hittisau mit 17 Zimmern sowie Sauna, Massageraum, Lese- und Wohlfühlraum.

Reiseinformationen:

Donnerstag, 18. Juli bis

Donnerstag, 25. Juli 2024 (7 Nächte)

Mit: Iris Studer und Christine Mailänder, Wanderleiterinnen esa

Ort: Landhotel «Hirschen», www.landhotel-hirschen.at und Hotel Gasthof «Krone» in Hittisau, www.krone-hittisau.at

Zimmer:

450 Doppelzimmer Hirschen: CHF 1250.-/Person

453 Doppelzimmer zur Alleinbenutzung Krone*: CHF 1790.-

451 Einzelzimmer Hirschen: CHF 1350.-

452 Einzelzimmer Krone*: CHF 1590.-

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit Gössi-Car, Zimmer Dusche/WC, WLAN, TV, Föhn, Halbpension, Benutzung Wellness, Bademantel, ÖV, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute

Anforderungen: Gruppe A «Bergwandern» ca. 3 bis 5 Std. und 800 m auf- und abwärts; Gruppe B «Wandern» ca. 3 Std. und 300 m auf- und abwärts.

Anmeldung: bis 1. Mai 2024 bei Pro Senectute Kanton Luzern, 041 226 11 52 danach auf Anfrage



Ferien Angebote: Pro Senectute Luzern
www.lu.prosenectute.ch/Ferien

i FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

- + Diese Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.
- * Diese Kurse werden vom Kanton Zug unterstützt.

Unterstützt vom Kanton Zug

* Einige wenige Zimmer sind im 4-Stern-Hotel «Krone» nebenan gebucht. Das Nachtessen nehmen alle im Landhotel «Hirschen» ein.

Neu Begleitete Ferien in Serfaus (AT) +



Sie möchten nicht allein verreisen und schätzen die Gesellschaft einer Gruppe? Wir begleiten Sie gerne bei einem gemütlichen Spaziergang, unseren kleinen Ausflügen oder bei Spiel und Kaffee. Die Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis befindet sich inmitten einer malerischen Landschaft im Herzen des Oberinntal auf einem herrlichen Sonnenplateau. Wir logieren im zentral gelegenen 4-Stern-Hotel «Gabriela», welches persönlich von der Besitzerfamilie geführt wird. So wird die Ferienwoche im vielseitigen Serfaus zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Reiseinformationen:

Sonntag, 1. September bis

Samstag, 7. September 2024 (6 Nächte)

Mit: Pia Locher, Pflegefachfrau, Christine Amrein und Ernst Rothenfluh

Ort: Hotel «Gabriela» in Serfaus, www.gabriela-serfaus.at

Zimmer:

456 Doppelzimmer: CHF 1420.-/Person

457 Einzelzimmer: CHF 1595.-

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit Zemp-Car, Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, WLAN, TV-Radio, Vollpension, Benutzung sämtlicher Bergbahnen, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute

Anforderung: Leider ist es nicht möglich, Teilnehmende im Rollstuhl, aus stationären Einrichtungen oder mit umfassendem Pflegebedarf mitzunehmen. Bei kleinen Hilfeleistungen wie z.B. Medikamenteneinnahme, Stützstrümpfe etc. unterstützen wir Sie jedoch gerne.

Anmeldung: bis 19. Juli 2024 bei Pro Senectute Kanton Luzern, 041 226 11 52 danach auf Anfrage



Ferien Angebote: Pro Senectute Luzern
www.lu.prosenectute.ch/Ferien