

Zuger Senioren treffen sich im Web

Video-Training «Resilienz» hilft Immunsystem stärken

Zug, 11. Februar 2021. Von zu Hause aus wird Kraft trainiert und über die Gesundheit diskutiert. Pro Senectute Kanton Zug bietet diverse Onlinekurse und administrative Beratungen per Video für ältere Menschen an.

Videochats können die echte Begegnung nicht ersetzen und doch eröffnen sie neue Welten. Als Alternative zu einer persönlichen Beratung in der Geschäftsstelle in Zug bietet Pro Senectute neben Telefon- neu auch Videogespräche an. So können Dokumente am Bildschirm erklärt werden. Pensionierte nehmen neugierig an Onlinekursen teil. Zurzeit werden im Kanton diverse Video-Veranstaltungen für Menschen ab 60 Jahren angeboten. Um die schwierige Zeit mangelnder Kontakte zu überbrücken, baut Pro Senectute Kanton Zug das Online-Angebot weiter aus.

Ein Beispiel: Im Onlineseminar «Resilienz – das psychische Immunsystem stärken» sitzen alle Teilnehmenden ein Mal pro Woche vor dem Bildschirm – wie in einem virtuellen Klassenzimmer. Sie diskutieren Fallbeispiele mit praxisnahen Übungen, um mental sowie emotional fit und flexibel zu bleiben. Ein stabiles Gleichgewicht hilft, Überraschungen im Alltag gelassen zu bewältigen. Es geht um Schutz, Akzeptanz, Selbstbewusstsein, Energielenkung im Körper, Entspannung und Selbstmitgefühl. Das Seminar leitet die Sozial- und Präventivmedizinerin Patricia von Moos. Sie hat langjährige Erfahrung im Stress- und Selbstmanagement sowie Resilienz. Das Seminar startet am 22. Februar 2021.

Weitere Onlinekurse betreffen «Jin Shin Jyutsu», eine japanische Methode zur Energieübertragung mit einfachen Gesten und Fingerpositionen, die das innere Gleichgewicht unterstützen. Skizzieren ist ein weiterer Kurs, wo Teilnehmende per Whatsapp ein Video mit Instruktionen erhalten. Im Tai Chi, Yoga oder Krafttraining ist ein Online-Einstieg jederzeit möglich.

Voraussetzung für die Onlinekurse ist ein Handy, ein Tablet oder ein Computer. Bei Problemen mit der Elektronik ist Unterstützung garantiert, damit Skepsis bald der Freude weicht. Ältere Menschen schätzen die Herausforderung, von daheim aus weiter zu lernen und zu trainieren sowie den Horizont zu erweitern.

www.zg.prosenectute.ch

Termine können über 041 727 50 50 oder info@zg.prosenectute.ch vereinbart werden.

Kontakt für Medien

Pro Senectute Kanton Zug, Claudia Baltisberger, Leitung Kommunikation und Marketing
Telefon: 041 727 50 57 oder marketing@zg.prosenectute.ch

Porträt

Pro Senectute Schweiz ist die grösste nationale Fach- und Dienstleistungs-Organisation für ältere Menschen. Die 1917 gegründete Stiftung setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte von Senioren ein. Pro Senectute ist mit einer Geschäfts- und Fachstelle sowie 22 kantonalen und 2 interkantonalen Organisationen präsent. Die Stiftung ist seit 1942 mit dem ZEWÖ-Gütesiegel zertifiziert. Das Label zeichnet gemeinnützige Organisationen für ihren gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern aus.

Im Kanton Zug sind an der Geschäftsstelle an der Aegeristrasse 52 in Zug aktuell 33 Mitarbeitende beschäftigt. Hinzu kommen rund 75 Mitarbeitende direkt vor Ort in den Privathaushalten, 93 Kursleiterinnen und -leiter im Bereich Bildung und Sport sowie zahlreiche freiwillige Mitarbeitende. Das Angebot umfasst heute neben der Sozialberatung und administrativen Hilfeleistung wie Treuhand und Steuern auch Bewegung, Bildung und Sport. Ein zentraler Bereich ist «Hilfen zu Hause» mit Alltagsassistenz, Wohnberatung und Reinigungsdienst. Ein wichtiges Anliegen ist die Gesundheitsförderung sowie Prävention im Alter. Mit Generationenprojekten und Arbeit im Gemeinwesen engagiert sich Pro Senectute für den Austausch zwischen den Generationen und die Integration der älteren Menschen in die Gesellschaft.