

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Mosaik

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

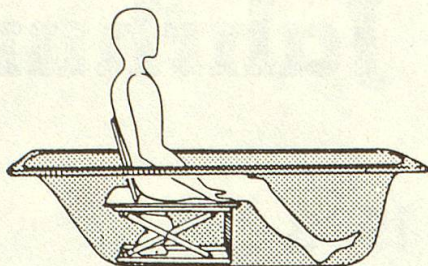
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

# MOSAİK

## Der praktische Badelift



Der AQUA-TEC MINOR-Badelift ermöglicht Badevergnügen ohne gefährliche «Gratwanderung» beim Ein- oder Aussteigen. Der Badelift wird einfach in die Wanne gelegt und am Wasserhahn angeschlossen. Gefährliche Experimente mit Strom werden so von vorneherein ausgeschlossen. Mit einem Kipphebel kann AQUA-TEC MINOR langsam gesenkt, respektive angehoben werden, so dass auf der breiten Sitzfläche bequem Platz genommen werden kann.

*Der Badelift zu Fr. 1980.– ist erhältlich bei AUFORUM, Emil-Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein, Tel. 061/46 24 25.*

## Richtiges Sitzen

Rückenschmerzen sind häufig auf falsche Sitzgewohnheiten zurückzuführen. Vorbeugen kann man diesem Übel, wenn man sich beim Kauf eines Sitzmöbels Zeit lässt und das Gerät hinsichtlich Stützeffekt und allgemeinem Sitzkomfort mittels eines «Probesitzens» prüft. Die Punkte, welche für die Wahl eines Sitzmöbels ausschlaggebend sein sollten, aber auch Verbesserungsmöglichkeiten für Ihren Lieblingssessel zu Hause, sind in der Broschüre «Rheuma vorbeugen – Richtiges Sitzen auf Wohn-Sitzmöbeln» übersichtlich zusammengestellt.

*Das Merkblatt Nr. D109 ist zu beziehen bei der Schweiz. Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach 377, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00, oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons.*

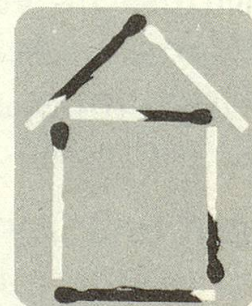
## Energie sparen

Das Schweizerische Institut für Hauswirtschaft zeigt in der Publikation «Energie sparen mit Elektro-Haushaltgeräten», dass 20 bis 30 Prozent Energie eingespart werden können, wenn

die Geräte sinnvoll eingesetzt werden und wenn bei der Wahl eines Haushaltgerätes auf seine Wirtschaftlichkeit geachtet wird. So erfährt man beispielsweise, dass die Verwendung von geeignetem Kochgeschirr wesentlich zum Energiesparen beiträgt, dass das Kochen ohne Deckel etwa viermal mehr Strom braucht, als wenn die Pfanne zugedeckt wird, dass der Stromverbrauch der Geschirrspüler in den letzten zehn Jahren wegen des technischen Fortschritts um 40 Prozent gesenkt werden konnte, dass Dunstabzugshauben nur sehr wenig Energie verbrauchen und vieles Wissenswerte mehr. Energie sparen heisst aber auch Geld sparen. Befolgt man die in der Broschüre dargestellten Tips, können die Stromkosten pro Jahr immerhin um bis zu 300 Franken gesenkt werden. Und dies ohne fühlbaren Komfortverzicht ...

*Die Broschüre kostet 15 Franken und kann beim Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft, Postfach, 5401 Baden, Tel. 056/20 14 01, bestellt werden.*

**Wenn's brennt –  
klaren Kopf  
behalten!**



Die Beratungsstelle für Brandverhütung weist darauf hin, dass im Brandfall viele Leute panikartig und falsch reagieren. Grundsätzlich gilt «alarmieren – retten – löschen». In jedem Fall ist also zuallererst die Feuerwehr zu benachrichtigen. Anschliessend sind gefährdete Personen zu informieren und wenn möglich zu retten. Erst dann soll versucht werden, den Brand mit vor-

handenen Mitteln selber zu bekämpfen. Damit im Ernstfall nicht unüberlegt gehandelt wird, empfiehlt die Beratungsstelle für Brandverhütung, das korrekte Verhalten wieder einmal in aller Ruhe durchzudenken. Wichtige Hinweise dafür finden Sie in allen Telefonbüchern auf den letzten Seiten.

### *Gewinnen und verlieren im Spiel – im Leben – im Alter*

Das ist eines der Tagesthemen vom Kurs «Zeit für Besinnung und Spiel», welcher vom 30. 4. bis 3. 5. in der Kartause Ittingen durchgeführt wird. Das Ziel dieser vier Tage ist, sich gemeinsam auf eigene Spielerfahrungen in der Kindheit und in späteren Jahren zu besinnen und über die Zusammenhänge zwischen Spiel und Leben nachzudenken. Verschiedenste Spiele und frohes Beisammensein sollen der Freude am Spiel neue Nahrung geben und zeigen, dass das Spiel mannigfaltige Möglichkeiten bietet, um Stunden der Musse zu geniessen, Langeweile zu überbrücken, belastende Gedanken zu vertreiben und Gesellschaft zu bereichern.

*Das Kursgeld beinhaltet Kost und Logis. Je nach dem monatlichen Brutto-Einkommen beträgt es zwischen Fr. 120.– und Fr. 270.–. Weitere Auskünfte und Anmeldung: Heimstätte Schloss Wartensee, 9400 Rorschacherberg, Tel. 071/42 46 46.*

### *Aktiv-Ferien 89*

Sport, Gedächtnistraining, Natur, Kunst, Lebensfragen, Computer, Sprachen – das sind nur einige Stichworte aus dem vielfältigen Ferienkurs-Angebot, welches die Stelle für Altersfragen in einer sehr ansprechenden Broschüre zusammengestellt hat. Die Kurse dauern zwischen 6 Tagen und 3 Wochen und finden an den ausserlesensten Örtchen im In- oder Ausland statt: So ist das schmucke Disentis beispielsweise das Ziel für Tennisferien, die liebliche Hügellandschaft



von Wienacht im Appenzellerland dient als Rahmen für einen Kurs in Gedächtnistraining und Bewegung, im südlichen Tesserte werden naturkundliche Exkursionen durchgeführt, in Neuenburg werden Geheimnisse des Computers gelüftet und in der Toscana und in Amboise an der Loire können Sprachen aufgefrischt und Land und Leute kennengelernt werden. Falls wir Sie «gluschtig» gemacht haben, wünschen wir Ihnen jetzt schon eine gute Reise und viel Vergnügen! Weitere Auskünfte sowie die vorgestellte Broschüre erhalten Sie beim

*Migros Genossenschafts-Bund, Stelle für Altersfragen, Limmatstrasse 152, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01/277 21 73.*



### *Gratisurlaub*

Eine Leserin, die ihres Rheumas wegen einmal jährlich zusammen mit ihrem Mann in eine wärmere Gegend zieht, sucht für die Zeit ihrer Abwesenheit eine nette Vertretung: ein Ehepaar oder Freundinnen (mit Führerschein), die als Gegenleistung für die angebotenen Gratisferien in einem Bauernhaus der Zentralschweiz die beiden kleinen Hunde und sechs Büsi hüten. Die beiden Eheleute (60 und 54) würden sich zudem freuen, mit diesen Vertretern auch während ihrer Anwesenheit ein freundschaftliches Verhältnis zu pflegen und sie gelegentlich bei sich willkommen zu heissen.

Das Haus liegt oberhalb von Alpnachdorf/OW, 15 Minuten Autobahnfahrt ab Luzern. Im Garten gibt's nur Blumen, Obst und Beeren sowie ein Biotop. Die Katzen sind nachts im Haus (wegen den Füchsen). Nähere Angaben über dieses wahrlich feine Ferienangebot für Tier- und Naturfreunde erhalten Sie bei der Redaktion der «Zeitlupe».

### *Rollstuhlwege im Kongresshaus Zürich*

Wer als Rollstuhlfahrer in den Genuss von musischen Anlässen kommen will, hat oft leidvolle Erfahrungen mit der Architektur unserer Kulturtempel zu machen. Nicht so im Kongresshaus

Zürich, dessen weite Hallen für Behinderte nach dem Umbau nun ohne Mühe aufgesucht und befahren werden können. Das «gewusst wie» ist dabei aber ausschlaggebend. Die Behindertenkonferenz Kanton Zürich hat deshalb in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für behindertengerechtes Bauen einen Faltprospekt herausgebracht, worin nicht allein die einzuschlagenden Wege in die verschiedenen Säle auf allen drei Geschossen übersichtlich eingetragen sind, sondern auch noch spezielle Hinweise über mögliches Vorbestellen einer nicht fest installierten Rampe oder die anzupeilende Informationsstelle bei auftretenden Schwierigkeiten. Ergänzt wird der Prospekt durch den Hinweis auf die in verschiedenen Sälen neu eingerichteten induktiven Höranlagen.

Bezogen werden kann das nützliche Hilfsmittel beim Kongresshaus Zürich direkt oder mit einem frankierten und adressierten Rückantwortcouvert (Format C5) bei: Behindertenkonferenz, Gasometerstr. 9, 8005 Zürich.

## «Wie Götter vom Olymp herab»

Unter diesem vielversprechenden Motto stehen die 11. Literarischen Ferien auf dem Schatzberg hoch über Davos. Das Programm ist denn auch exklusiv: Die selten gehörten Dialoge von Christoph Martin Wieland und Texte seines Vorbildes, des antiken Satirikers Lukian, werden Geist, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung vermitteln. Lesungen aus E. T. A. Hoffmann, der Besuch des Davoser Musikfestivals «Young Artists in Concert» mit begleitenden Referaten über den Aufenthalt von Conrad Ferdinand Meyer, Christian Morgenstern und Erich Kästner in der «Sonnenstadt im Hochgebirge», geben der Veranstaltungsreihe in den Monaten Juli und August ihr Gepräge.

Programme und Hotelprospekte sind erhältlich bei: Urs von der Crone, Grischunaweg 4, 7270 Davos-Platz.

Redaktion: Eva Michaelis  
Yvonne Türler-Kürsteiner

# Die optimale Lautstärke bei jedem Telefongespräch

Der Telefonhörer MTEV 85 mit eingebautem Verstärker löst auch Ihre Hörprobleme beim Telefonieren.

Mit dem Drehknopf können Sie die Lautstärke während des Gesprächs stufenlos einstellen.

- Anpassung durch Ihren Installateur der hohen, mittleren und tiefen Frequenzgänge an Ihr Gehör.
- Anpassung der Lautstärke an Ihr Hörvermögen.
- Möglichkeit, über Ihr Hörgerät induktiv zu hören.
- Verstärkung schwach ankommender Gespräche.



Wenn Sie aus irgendwelchen Gründen Hörprobleme beim Telefonieren haben, leistet dieser spezielle Hörer vorzügliche Dienste. Zusatzeinrichtungen sind nicht nötig.

Auskunft erhalten Sie über Telefon 113, 135, Ihren Installateur oder die Zellweger Telecommunications AG (Telefon 055/ 41 61 11).

Die monatliche PTT-Abonnementsgebühr beträgt nur Fr. 1.50.

**Zellweger**  
**TeleCommunications**

Ein Mitglied der ascom

Zellweger Telecommunications AG, CH-8634 Hombrechtikon



02 2 732 0