

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Et cetera

### **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:** 20.07.2025

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



## Das Kambly Erlebnis

Kambly – das ist Trubschachen, das ist Emmental. Die Feinbäckerei, seit Generationen ein Begriff, öffnet ihre Türen. Schauen Sie den Maitres Confiseurs über die Schultern. Backen Sie eigene Kreationen (auf Voranmeldung!), und wählen Sie im Fabrikladen aus über hundert Sorten Ihre Versucherli aus.

Kambly Erlebnis Trubschachen, offen Mo–So, Telefon 034 495 02 22, [www.kambly.ch](http://www.kambly.ch)

## Zweifach behinderte Frauen

In der Schweiz leben rund 225 000 Frauen und Mädchen mit einer bedeutenden Behinderung oder einer chronischen Krankheit. Studien und Erfahrungen im Alltag zeigen, dass sie oft doppelt benachteiligt sind: durch ihr Geschlecht und ihr Handicap. Der Verein avanti donne möchte zur Verbesserung ihrer Situation und zur Gleichstellung der Betroffenen beitragen. Stärke durch Vernetzung. Der «Netzbrief» ist auf [www.avantidonne.ch](http://www.avantidonne.ch) zum Herunterladen bereit oder kann in gedruckter Form bestellt werden.

avanti donne, Alpenblickstrasse 15, 8630 Rüti, Telefon 0848 444 888 (Festnetz-Normaltarif)

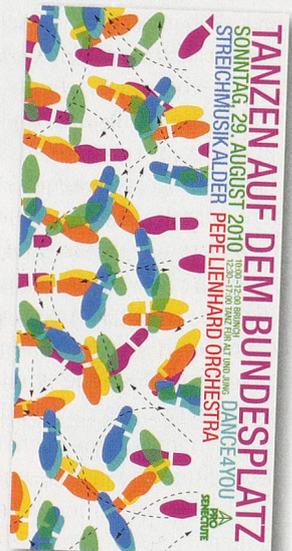
**avanti donne**



Bild: Frederic Meyer

## Der Bundesplatz hat Platz zum Tanzen

Schwingen Sie die Hüften für einmal an einem ungewöhnlichen Ort: Am Sonntag, 29. August, wird der Bundesplatz in Bern zu einer riesigen Tanzfläche. Von 10 bis 17 Uhr. Für mitreissende Rhythmen sorgen am Morgen die Streichmusik Alder, ab 12.30 Uhr das Pepe-Lienhard-Orchestra. Der einzigartige Tanzanlass wird von der Sängerin Maja Brunner eröffnet, zudem werden Barbara Krebs und Beat Künzi, Berner Meister 2010 im Paartanz, mit Showtanzinlagen aufwarten. Und Radio DRS Musikwelle ist mit Live-Einschaltungen und einem Stand anwesend. Wer will, kann brunchen oder sich an Ständen verpflegen. In der Informations- und Begegnungszone finden sich Anbieter wie Coop Naturaplan, Pro Senectute, die Patientenorganisation OsteoSwiss oder die Zeitlupe. Alt und Jung sind herzlich eingeladen, halten Sie also den 29. August in Ihrer Agenda frei! Das Tanzfest ist kostenlos. Zeitplan und weitere Infos im Internet unter [www.be.pro-senectute.ch](http://www.be.pro-senectute.ch)



## Das Herz isst mit

Kochen mit Herz – und für das Herz. Die Schweizerische Herzstiftung hat mit dem Kochbuch «Kochen für das Herz» (mit Risikotest!) einen Hit gelandet. Die 116 Rezepte halten sich mehrheitlich an die beliebte «Mittelmeerküche», die sich als ganz besonders günstig für Herz und Kreislauf erwiesen hat – also an eine Ernährung, die arm ist an gesättigten Fetten und Kochsalz, aber reich an Früchten, Gemüse, Salat und Getreide.

Das 192-seitige Rezeptbuch kostet CHF 28.90 und ist im Verlag Fona erschienen. Es kann im Buchhandel bezogen werden oder direkt bei: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18, 3000 Bern, Telefon 0900 553 144 (CHF 1.50 pro Minute), [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

## Ihr Freund, der Computer

Wer in Sachen Computer kein Held und keine Heldin, aber bereit ist, hinzuzulernen, wenn es ihm oder ihr auf eine einfache Art erklärt wird, sollte sich jetzt unbedingt auf [www.starhilfe50.de](http://www.starhilfe50.de)

**Starhilfe50**

umschauen. Zwei Mainzer Studenten haben diese Internetseite, die schon mit mehreren Preisen ausgezeichnet wurde, ins Leben gerufen. Ihr Slogan: «Erklärvideos für Jedermann. Damit der PC dein Freund wird.» Nebst der Grathilfe werden auch 3 DVDs mit 15 Stunden Videomaterial angeboten (Euro 24.90). [www.starhilfe50.de](http://www.starhilfe50.de)

## Der geforderte Mann

Was tun, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt, weil man pensioniert ist? Weiterschlafen natürlich. Doch Spass beiseite. Besonders für Männer wird die Pensionierung oft zu einer echten Herausforderung. Weit stärker als Frauen definieren sie sich über den Beruf. Nach «Männer altern anders» hat der Sozialpädagoge und Sozialforscher Eckart Hammer darum ein weiteres Buch verfasst. Er will damit Männer im Ruhestand in ihren Suchprozessen begleiten.

Eckart Hammer: «Das Beste kommt noch», Kreuz-Verlag, 160 Seiten, für ca. CHF 26.50 im Buchhandel erhältlich.



## Für Paare ohne Trauschein

Immer mehr Paare, auch ältere, leben heute ohne Trauschein zusammen. Gesetzlich ist die «wilde Ehe» wenig geregelt. Also sollte man ein paar Sachen wissen und klare Verhältnisse schaffen. Kann ich meine Partnerin auf der Notfallstation besuchen? Solchen Fragen widmet sich der Beobachter-Ratgeber «Zusammen leben, zusammen wohnen – Was Paare ohne Trauschein wissen müssen». Hilfreich sind die vielen Fallbeispiele, Gerichtsurteile und Vorlagen, etwa für Vollmachten oder einen Konkubinatsvertrag. Der Band hat 240 Seiten, kostet CHF 36.– und ist im Buchhandel erhältlich – oder bei:

Beobachter-Buchverlag, Postfach, 8021 Zürich, [www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

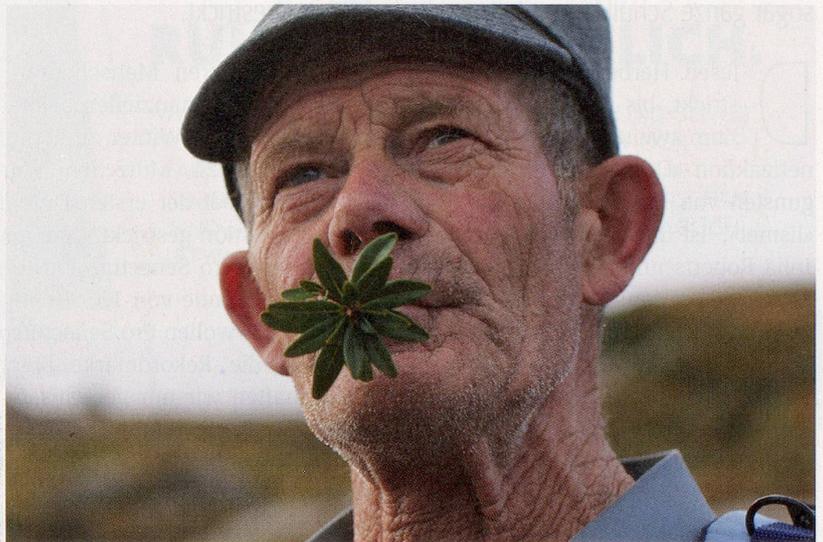
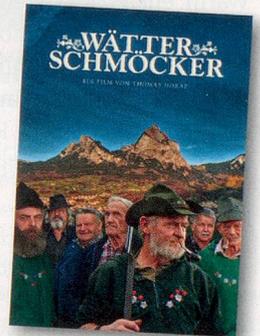


Bild: Andreas Roovers

## Wätterschmöcker als Filmbelden

Sie lassen keine Wetterballone steigen und auch keine Computerprogramme für sich arbeiten. Die Muotataler Wätterschmöcker erstellen ihre Prognosen für jeweils ein halbes Jahr (!) allein aufgrund eingehender Beobachtungen von Tieren, Pflanzen, Wind und Wolken. Thomas Horat hat einen 98-minütigen Film über die sieben Innerschwyzter Wetterpropheten gedreht, der nun in einigen Kinos gezeigt wird. Das Programm findet man unter [www.mythenfilm.ch](http://www.mythenfilm.ch), wo man sich auch ein Münsterli anschauen kann.



## Gitarrenklänge statt Blumenbouquet?

Menschen, die schwer krank im Spital liegen, vielleicht schon wissen, dass sie sterben, erleben oft eine tiefe Isolation und Phasen grosser Furcht. Musik entspannt, beschäftigt und schenkt Geborgenheit. Der Gitarrist Ernst Weber bietet deshalb Gitarrenkonzerte am Spitalbett an. Sie dauern 45 bis 60 Minuten oder so lange, wie Patient oder Angehörige es wünschen. «Eine angemessene Entschädigung ist erwünscht, aber nicht Bedingung», heisst es auf Webers Homepage [www.fingerspiel.ch](http://www.fingerspiel.ch), auf der man auch Hörproben findet.

Ernst Weber,  
Freiestrasse 17,  
8610 Uster, Telefon  
079 703 81 63



# An die Wolle, fertig, los!

Letztes Jahr hat «Das grosse Stricken» schweizweit für eine grosse Sympathiewelle und einen Strick-Boom gesorgt: Jung und Alt, Anfänger und Könner, Männer und Frauen und sogar ganze Schulklassen haben kleine Mützen gestrickt.

Diesen Herbst wird wieder gestrickt, bis die Nadeln glühen. Zum zweiten Mal findet die Benefizaktion «Das grosse Stricken» zugunsten von Pro Senectute statt. Wer «lismet», ist in: Hollywoodstars wie Julia Roberts und Sandra Bullock tun es in Drehpausen, und selbst gestrickte Skimützen sind diesen Winter auf und neben den Pisten im Trend.

Auch dieses Jahr sind alle aufgerufen, mitzumachen. Das Ziel: So viele innocent-Flaschen wie möglich tragen gestrickte Mützen und sammeln so Spendengeld für Pro Senectute. Warm eingepackt stehen die Fläschchen ab Mitte November in fast allen Coop-Filialen im Kühlregal zum Verkauf. Von jedem verkauften Exemplar mit Mütze gehen 50 Rappen an Pro Senectute. Die Stiftung hilft mit die-

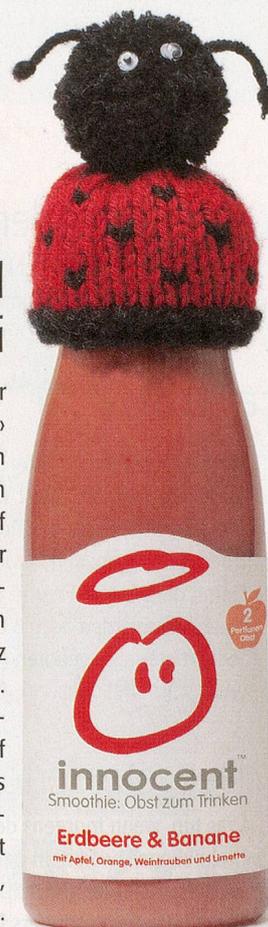
sem Geld älteren Menschen in der Schweiz, in finanziellen Notlagen warm durch den Winter zu kommen.

Genau 24924 Mützen wurden letztes Jahr bei der ersten Durchführung der Aktion gestrickt – ein gewaltiger Erfolg. Pro Senectute durfte sich über eine Spende von 12.500 Franken freuen. 2010 wollen Pro Senectute und innocent die Rekordmarke brechen. Das schaffen wir nur gemeinsam mit Ihnen: Stricken Sie mit!

In innocents Heimat Grossbritannien wird «Das grosse Stricken» bereits zum siebten Mal durchgeführt. 2009 stoppte das «Mützometer» dort bei sensationellen 620.000 Mützen. Die Aktion hat fast schon nationale Tradition, und landesweit konkurrieren Strickclubs mit immer ausgefalleneren Kreationen.

So sind Sie dabei

Mehr Informationen zur Aktion «Das grosse Stricken» inklusive Anleitungen zum Stricken der Mützen finden Sie im Internet auf [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), oder Sie bestellen die Informationsbroschüre zur Aktion bei Pro Senectute Schweiz (Telefon 044 283 89 89). Damit Ihr Mützchen rechtzeitig bei Coop zum Verkauf stehen kann, senden Sie es bitte bis spätestens 1. November 2010 an: Innocent Alps GmbH, Täferenstrasse 2, 5405 Baden.



Inserat

## Badewannen-Lifte

Das Original vom  
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

**Endlich wieder  
Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl



Komfort-Lift

iDUMO

Postfach · CH-8952 Schlieren · [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)

Prospekte anfordern:

**0800 - 8080 18**

Anruf gebührenfrei!



So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen