

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 9

Rubrik: Et cetera

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: 02.02.2025

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



Wofür nehmen Sie sich Zeit?

Pro Senectute ist neugierig. Im Europäischen Jahr der Freiwilligenarbeit möchte der grösste Dienstleister im Alterssektor gerne erfahren, wofür Sie sich Zeit nehmen. Auf welche Weise wenden Sie Zeit für wen oder wofür auf? Sind Sie gerne mit Freunden zusammen? Wo überall leisten Sie Ihre kleinen und grossen sozialen Einsätze? Besuchen Sie Ihre kranken Eltern, kochen Sie in einem Ferienlager, engagieren Sie sich in einem Verein? Unsere Gesellschaft funktioniert nur, weil sich Hunderttausende von Menschen im kleinen oder grossen Stil unentgeltlich und freiwillig für etwas einsetzen. Tragen Sie Ihr Mosaiksteinchen bei zu dieser Umfrage, und bringen Sie im Blog auf www.ich-nehme-mir-zeit.ch eine kurze Notiz an.

Recht im Alter

Von der Fahrplanpflicht der Transportunternehmen bis zum begleiteten Suizid – alles, was mit Recht im Alter zu tun hat, wird im 541-seitigen Werk von Josef Hoppler-Wyss ausführlich thematisiert. Bereiche wie Persönlichkeit, Geschäfte, Alter und Mobilität, Altersvorsorge und Pensionierung, Vermögen, Wohnen und Betreuung, medizinische Behandlung und Pflege, Sterben und Tod sowie Erben und Vererben werden aus rechtlicher Sicht dargestellt. Ein Buch für alle, die beruflich mit solchen Fragen zu tun haben, aber sehr interessant auch für ältere Menschen, die es einfach genau wissen wollen.

Preisempfehlung CHF 84.–, im Buchhandel oder direkt beim Dike-Verlag: www.dike.ch

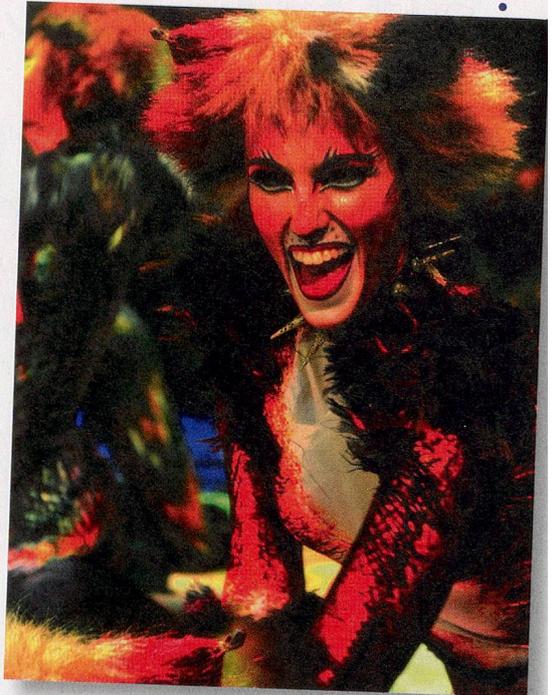
Gewinnen Sie Tickets für «Cats»!

Eine atemberaubende Choreografie, fantastische Kostüme, ein traumschönes Bühnenbild und ein melodischer Ohrenschaus – das alles ist «Cats», das Musical, das vom 8. September bis zum 16. Oktober in Zürich auf dem Hardturm-Areal aufgeführt wird. Die Tournee steht unter dem Patronat von Peter Weck – lesen Sie das Interview ab Seite 30. Tickets zwischen CHF 39.– und 139.–

CATS sind erhältlich bei den üblichen Vorverkaufsstellen, beim Ticketcorner 0900 800 800 (CHF 1.19/Min., Festnetztarif) oder www.ticketcorner.ch. Mit dem SBB-Rail-Away-Kombi gibt es Ermässigungen von 20% auf die Bahnfahrt und von 10% auf den Eintritt. Die Zeitlupe verlost 3 x 2 Tickets für die Vorstellung am Samstag, 24. September 2011, um 14.30 Uhr – ideal für alle, die nicht im Raum Zürich wohnen!

So nehmen Sie an der Verlosung teil:

Postkarte: Senden Sie diese mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, «CATS», Postfach, 8074 Zürich. Telefon: Wählen Sie 0901 909 937 (90 Rp./Anruf vom Festnetz). Sprechen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse auf das Band. SMS: Senden Sie das Keyword: CATS, Ihren Namen und Ihre Adresse an die Kurznummer: 970 (90 Rp./SMS). Einsendeschluss ist der 10. September 2011. Viel Glück!



Der Bergwald braucht Freiwillige



Im Europäischen Freiwilligenjahr 2011 und im UNO-Jahr des Waldes macht es doppelt Sinn, sich für einen Forsteinsatz im Bergwald zu melden. Die Arbeitswochen sind kostenlos und ein grosses Erlebnis, auch wenn man oft ins Schwitzen kommt und früh aufstehen muss. Wege werden angelegt, Baumstämme geschält, und bald fühlt man sich als verschworene Gruppe und lernt das Leben ohne Luxus lieben. Alle von 18 bis 88 sind eingeladen! Beschränkte Platzzahl, aber unbeschränkter Plausch. Info unter: www.bergwaldprojekt.org

Schutz von innen

Es genügt nicht, die Haut von aussen vor UV-Strahlung zu schützen – zum Beispiel mit einer Sonnencreme. Besser ist es,



man doppelt von innen nach. Unterstützung leisten kann dabei Calcium-Sandoz Sun & Day. Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine C und E, die in den Brausetabletten enthalten sind, haben Eigenschaften, die zur Stabilisierung der Zellwände und der Neutralisierung freier Radikale beitragen. Sun & Day kann auch helfen, unausgewogene Ernährung auszugleichen.

Weitere Informationen im Internet unter www.generika.ch

Calcium-Sandoz Sun & Day, 20 Brausetabletten Citron-Orange, Preis ca. CHF 12.50, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Sich selbst ein Heiler sein



Sie fühlen sich krank – wo holen Sie Rat? Zuallererst hoffentlich bei sich selber, denn Sie kennen sich am besten. Aber auch wenn Sie den Arzt brauchen, sind es nach wie vor Sie persönlich, die am meisten Einfluss auf Ihre Heilung haben. Der

Beobachter-Ratgeber «Plötzlich Patient» will aufzeigen, wie man seine Selbstheilungskräfte zum Wirken bringt. Wie bei schwerer oder gar chronischer Krankheit Mut schöpfen? Schon viele Jahre im Patientencoaching tätig, weiss die Psychologin Delia Schreiber, wie das Selbstmanagement einer Krankheit gelingt und wie man die gesunden Anteile stärkt. Dieses Buch ist Mutmacher für Patienten, Angehörige und alle, die Erkrankte professionell oder freiwillig begleiten.

«Plötzlich Patient – So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte», Beobachter-Buchverlag, 136 Seiten, CHF 24.–, erhältlich im Buchhandel oder bei www.beobachter.ch/buchshop

Bild: Peter Schreiber



Schreiben Sie sich Ihr eigenes Buch!

Soll es Ihre eigene Biografie werden, oder schwebt Ihnen sonst ein Buchprojekt vor? Das Kolumnistenpaar Sybil Schreiber und Steven Schneider – bekannt durch ihre Alltagschroniken in der Coop-Zeitung – bietet Kurse an, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen. Im Angebot sind Kurse von einem Tag, fünf oder zwölf Tagen. Sie gehen von der kurzen Anleitung bis zur intensiven Begleitung bei einem Buchprojekt oder unterstützen Sie bei der Erinnerungsarbeit oder Quellenforschung. Die Kursleitung übernehmen erfahrene Biografen und Schreibcoaches; die Kurse finden in Bad Zurzach im historischen Geschichtenhaus Hirschli statt. Auch wenn Sie keine Schreiberfahrung haben, sind Sie herzlich willkommen!

Infos: www.schreiber-schneider.ch oder Schreiber & Schneider, Postfach, 5330 Bad Zurzach



Auf in die Zirkuswelt!

Profitieren Sie vom Zeitlupe-Leserangebot, und tauchen Sie ein in die Welt des Zirkus! Neben Clown Gaston und seinem Manegenpartner Roli erwarten Sie im Circus Nock das Todesrad, exotische Tiere, viel Jonglage, die Freistehende Leiter, eine riskante Hochseilnummer und und und! Erstmals in einem Schweizer Zirkus zu sehen ist die spektakuläre Todeskugel! Infos zu Spielorten und -zeiten auf www.nock.ch

Reduktion von CHF 8.– (Erwachsene) und CHF 4.– (Kinder) in allen Kategorien. Ein Coupon ist gültig für maximal 4 Personen. Einlösbar ausschliesslich an der Zirkuskasse. Nicht kumulierbar. Ein Porträt des Clowns Gaston finden Sie auf Seite 6.

