

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 1-2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 11.01.2026

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



**THEMA | KRAFTTRAINING**

6 Lange auf eigenen Füßen bleiben

**INTERVIEW | MARTIN MEZGER**

14 «Die älteren Menschen sind Pioniere»

**JACKS BEGEGNUNGEN**

64 Velorennen mit Mäni Weber

**ZEITSPIEGEL**

11 Das neue Gesetz für Erwachsenenschutz

**DAFÜR UND DAGEGEN**

19 Darf ein Brief so teuer sein?

**FOTOAUSSTELLUNG**

20 Hier bin ich daheim

**GESUNDHEIT**

22 Schwerwiegendes Problem

**KULTUR**

26 Bilder von Georgia O'Keeffe in Zürich

27 Johann-Strauss-Gala in Basel

28 Ein Ballett nach Johann Sebastian Bach

**MUSEUMSTAG**

30 Zu Besuch im Kunsthhaus Aarau

**SCHREIBSEMINARE**

31 Wer schreibt, kann sich erinnern

**SCHÖNES LEBEN**

32 Eigene Ideen erhalten jung

**RATGEBER AHV**

36 Leistungen von AHV/EL an Hinterlassene

37 Neuberechnung der Altersrente

**RATGEBER GELD**

39 Seniorenbudget – sich anpassen zahlt sich aus

**AQUARIEN**

40 Da braucht's mehr als Wasser

**UNTERWEGS**

42 Auf grossem Fuss bergan

**LESERREISE**

44 Mit der Zeitlupe auf gemütliche Pilzsuche

**PORTRÄT**

62 Jack Stark über seine Zeit mit den Prominenten

**PRO SENECTUTE**

50 Neue Herausforderungen in Basel

52 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen

53 Leiterkurse für Seniorensport

56 Bessere Betreuung für Demenzkranke

**RUBRIKEN**

3 Impressum, Editorial

24 Ihre Meinung

45 Kleinanzeigen

48 et cetera

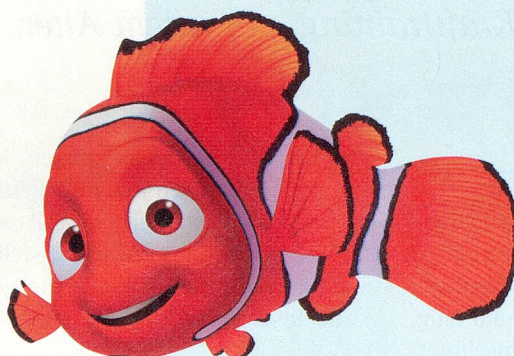
59 Glückstreffer

60 Rätsel &amp; Spiel

66 Notizen


**KREATIVITÄT**

Die einen tanzen, andere dichten, manche nähen und sticken. Kreativ sind wir im Grunde ja alle, doch manchmal gilt es, schlummernde Kräfte zu wecken. Wichtig ist dabei nicht die Leistung, sondern die Freude am Tun.

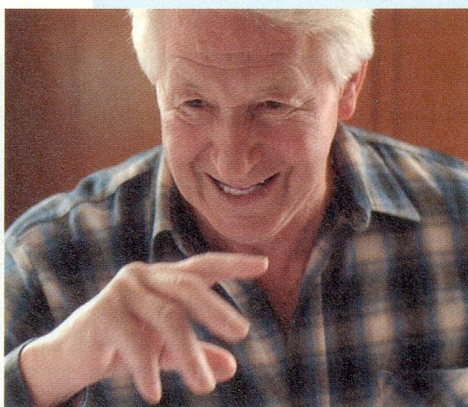
**Seite 32**

**GOLDFISCH & CO.**

Ein schönes Aquarium im Wohnzimmer und gesunde, kräftige Fische sind eine Zierde. Die Zeitlupe zeigt, was man über die Pflege dieser empfindsamen Wasserbewohner wissen sollte.

**Seite 40**

**BERGAN IM SCHNEE**

Touren mit Rucksack und Schneeschuhen sind eine schöne Alternative zum Treiben auf Pisten und Loipen. Was braucht es, um sicher unterwegs zu sein? Wir geben Tipps.

**Seite 42**

**ANREGUNG ZU HAUSE**

Demenzkranken können von einer Fachperson in wöchentlichen Besuchen daheim begleitet und in ihren Kompetenzen gestärkt werden. Dies ermöglicht ein Pro-Senectute-Projekt im Kanton St. Gallen.

**Seite 56**