

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 12  
  
**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:** 13.01.2026

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



## Scapa mit einem neuen Kalender

Der unermüdliche Kinderförderer, Designer und Cartoonist Ted Scapa wird am 17. Januar 2011 80 Jahre alt. Mit seinem unverkennbaren Zeichnungsschwung hat er wieder einen Poster-Kalender gestaltet. 2011 ist ganz den Katzen gewidmet. Der bunte Wandschmuck besteht aus einem Deckblatt und sechs Zweimonatsblättern im Format 33 x 97 cm; Ringbindung, Preis CHF 38.–, Porto und Versand CHF 8.–. Auf Wunsch signiert der Berner Künstler den Kalender. Zu bestellen über seine Homepage ([www.scapa.ch](http://www.scapa.ch)), per Post oder telefonisch: Atelier Scapa, Postfach 510, 3000 Bern, Telefon 031 312 32 00.



## Weihnächtliche Accessoires

Ist in Ihrer Wohnung schon der weihnächtliche Zauber zu spüren? Bei Tchibo gibt es zu kleinem Preis, was Ihnen noch fehlt: Adventskranz, Deko-Tannenbäumchen, Kerzenleuchter, Duftkerzen, Tischläufer, Leuchtzweige, Lichterkette, Kristallglasschale, Teelichthalter, Deko-Hirsche, Sektgläser und und und ...

Tchibo betreibt in der Schweiz 43 Filialen und rund 200 Depots (bei Coop, Spar usw.). Auf [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch) gibt es auch einen Online-Shop.

## Glücklich im Altersheim

So lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben, so spät als möglich ins Altersheim! Für viele ist das ein zäher Vorsatz – genährt aus vielen Vorurteilen. Dass man in der Gemeinschaft eines Altersheims sehr wohl glücklich und zufrieden lebt und auch seine Individualität ausleben kann, belegen die 17 Porträts im reich bebilderten Buch «Mein Leben ist mit vielen Geschichten verbunden», das im Verlag Neue Zürcher Zeitung erschienen ist (Herausgeberin ist die Stadt Zürich). Frauen und Männer aus Zürich, mit sehr unterschiedlichen Biografien, berichten in sehr persönlichen Gesprächen, wie sie die Wohn- und Lebensform Altersheim erleben.

Autor des Buches ist der Journalist Philipp Dreyer, fotografiert hat Mara Truog, das Nachwort hat Judith Giovanelli-Blocher geschrieben.

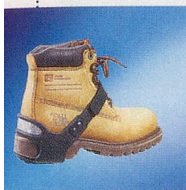
«Mein Leben ist mit vielen Geschichten verbunden», 177 Seiten, 64 Abbildungen, Verlag NZZ, ca. CHF 45.–.





## Verhindern Sie Rutschpartien!

Glatteis auf dem Trottoir, Eis auf Ihrem Spazierweg! Sie bewegen sich verkrampft – und stürzen erst recht. Bei der Suva sind jetzt Fersenspikes erhältlich, die mit einem Klettverschluss schnell an Ihre Schuhe geschnallt werden können. Ein spezielles Profil und gehärtete Metallnägeln sorgen für guten Halt. Reflektoren erhöhen zudem die Sicherheit bei Dunkelheit. Hier der direkte Link zum Internetshop:



[www.sapros.ch/fersenspikes](http://www.sapros.ch/fersenspikes)

Den praktischen Gleitschutz gibt es in den Grössen S (Schuhnummern 32–36), M (37–39), L (40–44), XL (45–50).

Preis: CHF 32.15, portofreie Lieferung.

Bestelladresse: Suva, Sicherheitsprodukte, Postfach, 6002 Luzern, 041 419 52 22,

Fax 041 419 58 80, [sicherheitsprodukte@suva.ch](mailto:sicherheitsprodukte@suva.ch),

[www.sapros.ch/suvapro](http://www.sapros.ch/suvapro)

## Wohnzukunft gestalten

Wohneigentum wird hauptsächlich in der Familienphase erworben und gestaltet. In den späten Lebensjahren möchten zwar die meisten in ihren angestammten vier Wänden bleiben, sie spüren aber veränderte Wohnbedürfnisse.

Wie lassen sich Einfamilienhäuser und Eigentumswohnungen an diese neuen Anforderungen anpassen? Die Architektin Mariette Beyeler ist dieser

Frage nachgegangen und schlägt in ihrem Buch «Weiterbauen – Wohneigentum im Alter neu nutzen» verschiedene Lösungen vor. Das umfangreiche Buch wurde ermöglicht durch die Age Stiftung. Auf deren Website ([www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)) kann es bestellt werden, es ist aber auch im Buchhandel erhältlich.

Mariette Beyeler: «Weiterbauen – Wohneigentum im Alter neu nutzen», Christoph-Merian-Verlag, 172 Seiten, 100 Farbbilder, 150 Pläne und Zeichnungen, CHF 38.–.



PictureBale/Dominik Plioss



## Glühwein, Lækkerli, Lichterglanz

F eierlich bunt Treiben hat den Barfüsserplatz und den Theaterplatz in Basel erfasst. Vor gediegener Kulisse wird im Lichterglanz an über 150 Ständen die Vorfreude auf das grösste Fest des Jahres geschürt. Alltägliches und Feines zum Schenken wird angeboten. Handwerker zeigen ihr Können, weder Bratwurst, Lækkerli noch Glühwein fehlen. Der Weihnachtsmarkt ist bis zum 23. Dezember täglich von 11 bis 20 Uhr geöffnet. Einen kleineren Weihnachtsmarkt gibt es auch in Kleinbasel. Zudem wartet die Stadt am Rheinknie mit der längsten Weihnachtsstrasse Europas auf. Sie reicht vom Aeschenplatz bis zum Messeplatz. Über hundert Weihnachtsbäume zieren die Stadt. Weitere Info gibt es hier: [www.baslerweihnacht.ch](http://www.baslerweihnacht.ch)

Es muss aber nicht zwingend Basel sein, es gibt noch viele weitere Städte und Städtchen, die mit ihrem Weihnachtsmarkt locken: Informationen finden Sie unter [www.linker.ch](http://www.linker.ch)

## So kommt Schwung ins Gehirn

Wer seine «Hirnmuskeln» regelmässig trainiert – es ist ein altes, aber wahres Lied –, bleibt geistig länger fit. Gehirnjogging kann durchaus Spass machen. Zum Beispiel mit Memofit von Coop, das im Rahmen der Partnerschaft von Coop und Pro Senectute entwickelt wurde. Nach dem Erfolg mit der ersten CD-ROM gibt es nun die Ausgabe 2. Wieder haben Neuropsychologen unterhaltsame und spannende Übungen entworfen und zusammengestellt. Täglich nur 15 Minuten Gehirntaining am Computer – und Sie spüren schon bald, wie Sie sich besser konzentrieren können, wie Sie schneller reagieren, genauer wahrnehmen, sich rascher entscheiden und sich mehr merken können.

Die Memofit-CD Swiss Edition 2 gibt es in über 300 Coop-Verkaufsstellen zum Einführungspreis von CHF 19.90 (statt CHF 29.90). Dieses Angebot gilt bis Ende Jahr.

Memofit-Übungen können Sie aber auch online machen, indem Sie [www.coop.ch/memofit](http://www.coop.ch/memofit) zu Ihrer Trainingsplattform machen und ein Abo lösen (3 Monate CHF 20.–, 12 Monate CHF 49.–).



Anleitung zur CD





001.00

A  
STANDARD  
20182491  
29938976  
CH-3030  
DIE POST

A



## Ganz persönliche Briefmarken

Seit die Post vor vier Jahren WebStamp eingeführt hat, sind schon über 25 Millionen Briefmarken gedruckt worden. WebStamp erlaubt es, seine Briefmarken individuell zu gestalten und zu Hause auszudrucken. Machen Sie das Foto mit der lachenden Enkelin zu Ihrer Briefmarke! Oder wie wäre es mit einem weihnächtlichen oder einem Neujahrs-Sujet? Die Marken können direkt auf Couverts oder auf einen Bogen mit gummierten Etiketten gedruckt werden. Beahlt wird (online) nur der Frankaturwert. Auf [www.webstamp.ch](http://www.webstamp.ch) wird alles erklärt. Und bald schon rattern die selbst gestalteten Briefmarken aus Ihrem Drucker und lösen bei den Empfängern viel Aufsehen aus.

## Aug und Ohr freuen sich

Vita Audio, das englische Luxuslabel für digitale DAB-, DAB+- und UKW-Radios im klassischen Design, hat mit dem R1 MKII das Nachfolgemodell seines Bestsellers R1 auf den Markt gebracht. Ganz nach



dem Motto «Klein, aber oho!» verfügt das kleine Gerät über einen exzellenten Klang, eine einfache und intuitive Bedienung sowie ein modernes, zeitloses Design in einem Gehäuse aus Holz. Dank dem sehr grossen Display und den zwei Alarmen empfiehlt sich das Gerät auch für das Schlafzimmer. Neu ist der R1 MKII optional auch mit einem Akku erhältlich für die «klingenden» Stunden im Freien. Erhältlich im Fachhandel in Weiss, Schwarz, Rot und Nussbaum für CHF 395.-. Weitere Infos unter [www.vitaaudio.ch](http://www.vitaaudio.ch). Generelle Informationen zu Digitalradio unter: [www.digitalradio.ch](http://www.digitalradio.ch)

## Dem Prostatakrebs trotzen

Jährlich wird in etwa 5300 Fällen Prostatakrebs diagnostiziert. Die betroffenen Männer werden oft kaum oder schlecht informiert, fühlen sich allein gelassen, leiden gar unter Einsamkeit und fühlen sich stigmatisiert. Weil Prostatakrebs die Intimsphäre betrifft, kommen Themen wie Inkontinenz und Erektionsstörungen nur zaghaft aufs Tapet. Das soll sich nun ändern. Auf [www.europa-uomo.ch](http://www.europa-uomo.ch) formiert sich die Schweizer Sektion der europäischen Koalition gegen Prostatakrebs. Hauptziele sind die Information, Unterstützung und der Interessenschutz der Patienten.



Inserat

## Zuviel Hektik im Alter macht rasend.

**Es geht auch anders.** In der Residenz Frauenhof in Altstätten (St.Galler Rheintal) finden Sie Ruhe, so viel Sie wollen. Und Abwechslung, so viel Sie wollen. Die hellen, geräumigen Wohnungen lassen keine Wünsche offen und sind Freiraum und Refugium in einem. Und wer Begegnungen sucht, findet sie gleich vor der Tür. Neben Sauna und Fitnessraum bietet die Anlage unzählige weitere Möglichkeiten, Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen.

**Die Residenz Frauenhof – das Wohnen geniessen so viel Sie wollen.**

Gerne beraten wir Sie persönlich über das Wohnen mit mehr Persönlichkeit.  
Residenz Frauenhof, Tel. 071 750 09 09 oder rt immobilien Tel. 071 757 11 20  
[www.residenz-frauenhof.ch](http://www.residenz-frauenhof.ch)



RESIDENZ  
FRAUENHOF