

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 1-2

Artikel: Die Lupis sind so aktiv wie nie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078803>

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: 25.11.2025

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

Die Lupis sind so aktiv wie nie

Trampolinspringen, Jassrunden, Museumsbesuche ... Die Frauen und wenigen Männer, die sich auf der kostenlosen Begegnungsplattform der Zeitlupe gefunden haben, zeigen sich unternehmungslustiger denn je.



Bilder: Patrick Gutenberg



Federnde Fitness: Auf dem Mini-Trampolin machen die Übungen doppelt Spass.

Schaut man sich neugierig auf der kostenlosen Begegnungsplattform der Zeitlupe um, so stellt man freudig fest, wie oft zu gemeinsamen Unternehmungen und Ausflügen eingeladen wird, man liest begeisterte Rückblicke von kleinen und grösseren Treffen. Es läuft viel, und es sind alles Pensionierte, die noch etwas erleben wollen und es längst kapiert haben: Was im Alter zählt, sind Beziehungen, gute Begegnungen mit ähnlichen oder auch mal ganz unterschiedlichen Menschen.

So schön es sein mag, zu jeder Tages- und Nachtzeit am Computer mit andern Kontakt aufnehmen zu können – dann und wann will man sich leibhaftig treffen, miteinander etwas Interessantes unternehmen, lachen, sich noch näher kennenlernen. Acht Damen haben sich zum Beispiel in Dietikon im Chi-Center zu einem Trampolin-Einführungskurs eingefunden und sind dort «gumped», was das Zeug hielt (Bilder oben). Gross war danach die Begeisterung im Internet über die für alle neue und gesunde Erfahrung. Ein gemeinsames Mittagessen und eine Schifffahrt auf der Limmat bildeten den krönenden Abschluss jenes Tages.

Andere Beispiele gefällig? Gleich 21 Lupis – sogar aus dem Tessin war jemand angereist – machten im Kloster Kappel

am Albis an einer Führung mit. «Der würdige ehemalige Pfarrer machte seine Sache wirklich gut», lobt eine Teilnehmerin auf der Plattform. Fünf Lupis trafen sich am Weihnachtsmarkt in Ebikon, und acht kamen nach Bern, um sich im Kunstmuseum dem genialen Maler Augusto Giacometti anzunähern. Nicht der letzte Lupi-Kochtreff sei es gewesen, meint eine Teilnehmerin, die beim Spaghetti-Essen in Reinach AG dabei war. Andere trafen sich für eine Ausstellung in Baar oder zum Jassen im Negropoint in Rorschach, einem Restaurant, das von Senioren geführt wird.

Die Begegnungsplattform, die es schon seit gut drei Jahren gibt, ist das geworden, was von Anfang an ihr Sinn und Zweck war: Die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser, Männer und Frauen mit verschiedensten und ähnlichen Interessen, sollen sich untereinander austauschen können. Man braucht einen Computer, einen Internet-Anschluss und eine Mailadresse – mehr nicht. Und schon kann es losgehen.

Der Anfang geschieht quasi im stillen Kämmerlein, indem man sich auf der Begegnungsplattform der Zeitlupe mit einem kurzen Text vorstellt. Am besten enthält ein solches Profil auch gleich ein Foto. Wetten, dass Sie schon bald angeschrieben werden oder aber jemanden entdecken, den Sie kennenlernen möch-

ten. Die eigenen Mitteilungen können entweder für alle lesbar gemacht oder nur einer ganz bestimmten Person zugestellt werden.

Der «harte Kern» der Lupis ist täglich auf der Plattform, also fleissig online, andere schauen sporadisch vorbei oder interessieren sich mehr für die Rubriken, von denen es über zwei Dutzend gibt. Und Sie? Die Begegnungsplattform der Zeitlupe ist ein Treffpunkt für Menschen wie Sie!

So sind Sie dabei

Als Zeitlupe-Abonnentin/-Abonnent können Sie sich kostenlos anmelden.

- Öffnen Sie www.zeitlupe.ch. Auf der Zeitlupe-Startseite finden Sie oben rechts den Zugang zur Begegnungsplattform.
- Ihre Abonummer/Kundennummer finden Sie neben der Adresse auf der Versandfolie, in der Sie die Zeitlupe erhalten.
- Geben Sie Ihre persönliche Zeitlupe-Kundennummer und Ihren Nachnamen in die weissen Felder der Box ein.
- Klicken Sie auf «Eintreten».
- Bei der ersten Anmeldung erscheint nun ein Formular, in dem Sie Angaben zu Ihrer Person und Mail eintragen.

Bitte füllen Sie alle Pflichtfelder, die mit einem * gekennzeichnet sind, aus. Achtung: Geben Sie Ihr Geburtsdatum in

zweistelligen Zahlen und mit Bindestrich ein, also z.B. 01-01-1950.

- Wählen Sie ein Profilbild aus Ihrem persönlichen Ordner aus, oder kreuzen Sie nach Wunsch ein anonymes Profilbild an.
- Nachdem Sie alle Pflichtfelder ausgefüllt und ein Bild eingefügt haben, klicken Sie bitte auf «Weiter», und Sie gelangen zur Übersichtsseite.
- Auf der Übersichtsseite finden Sie alle Einträge aus den verschiedenen Themenbereichen. Klicken Sie auf Ihr bevorzugtes Thema, und tragen Sie dort Ihren Beitrag ein. Wenn Sie möchten, können Sie ein bis drei Fotos beifügen.
- Auf «Absenden» klicken – und Ihr neuer Eintrag erscheint auf der Plattform.
- Sie können auch auf bereits bestehende Einträge antworten, indem Sie auf «Kommentare» klicken.
- Auch direkt antworten ist möglich. Achtung: Wenn Sie jemanden direkt anschreiben, wird Ihre persönliche E-Mail-Adresse bei der Empfängerin oder beim Empfänger sichtbar.

Wir wünschen Ihnen viel Spass!

Bei Fragen melden Sie sich bitte unter Telefon 044 283 89 13 oder per Mail an info@zeitlupe.ch. Hier können auch Zeitlupe-Leserinnen und -Leser, welche die Zeitlupe am Kiosk beziehen, die Zugangsmodalitäten erfahren.

epitact®

Insert
NEU

ERHÄLTlich
IN APOTHEKEN
& DROGERIEN

■ SCHMERZENDER DAUMEN RHIZARTHROSE

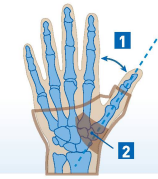
PATENTIERTE
TECHNOLOGIE



WASCHBAR UND
WIEDERVERWENDBAR



MIT DAUMENBANDAGE



WIE FUNKTIONNIERT DIE FLEXIBLE DAUMENBANDAGE?

1. HÄLT DEN DAUMEN IN EINER ANGENEHMEN RUHEPOSITION

Die Aufrichtung des Daumens ermöglicht es, die auf das Daumensattelgelenk einwirkenden Kräfte zu begrenzen und somit die Schmerzen zu lindern (1).

2. FÄNGT SCHMERZVERURSACHENDE MIKROBEWEGUNGEN AUF
Tagsüber scheint der Daumen im Ruhezustand zu sein, aber bei jeder Lageveränderung der Hände bewegt er sich permanent.

Die Flexible Daumenbandage stützt den Daumen bzw. den ersten Mittelhandknochen ohne zu immobilisieren. Dieses Stützen des Daumens reicht aus, um die schmerzhaften Mikrobewegungen und somit die schmerzhaften Entzündungsschübe wirksam zu begrenzen.

3. ERHÄLT DIE LOKALE WÄRME AUFRECHT

Dank der Eigenschaften ihres Stoffes und ihres Streifens aus dem Silikonel EPITHELIUM FLEX® hat die flexible Daumenbandage von EPITACT® eine schmerzlindernde Wirkung, da sie die lokale Wärme aufrecht erhält (2).



Wie finden Sie die
richtige Grösse?
Messen Sie Ihren
Handgelenkumfang.
Siehe Abbildung.

S	13 < ≤ 15 cm
M	15 < ≤ 17 cm
L	17 < ≤ 19 cm

1 Flexible Daumenbandage
Linke hand S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766
Rechte hand S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

Erhältlich in Apotheken,
Drogerien und spezialisierten Verkaufsstellen.

Vertrieb: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email: epitact@uhlmann.ch