

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 3

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: 05.04.2026

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

Inhalt

- 6 **Begegnung**
Martin Heller macht Kultur möglich
- 10 **Die neuen alten Frauen**
Selbstbewusst in die Pensionierung
- 16 **Dafür & dagegen**
Darf Französisch in der Oberstufe als zweite Landessprache wegfallen?
- 17 **Hatt-Bucher-Stiftung**
Entdecken Sie Schaffhausen!
- 20 **Pflegefinanzierung**
Die wichtigsten Antworten zu Pflegekosten
- 26 **Interview**
Hausi Leutenegger: «Nett zu sein, kostet nichts!»
- 36 **Gämsen**
Bergler im Unterland
- 38 **Gesundheit**
Wie Musik Parkinson-Patienten hilft
- 40 **Leserreise**
Im Schiff und auf dem Velo durch Holland und Flandern
- Kultur**
- 44 Therese Bichsels literarischer Gang durch die Geschichte
- 45 Film: Die Menschen hinter den Falten
- 46 **AHV-Ratgeber**
Was eine gerichtliche Trennung für die Rente bedeutet
- 48 **Ernährung**
Nüsslisalat – grünes Glück im Winter
- 66 **Meine Passion**
Esther Leist, die Bilderbuch-Verlegerin

Pro Senectute

- 57 **Pro Senectute Schweiz**
Reform der Altersvorsorge 2020
- 58 **Pro Senectute Kanton Zug**
Gabriele Plüss ist von der Politikerin zur Geschäftsleiterin geworden
- 60 **Kantonale Pro-Senectute-Organisationen**
- 64 **Pro Senectute Region Bern**
Ein Minitrampolin bringt Körper und Seele in Schwung

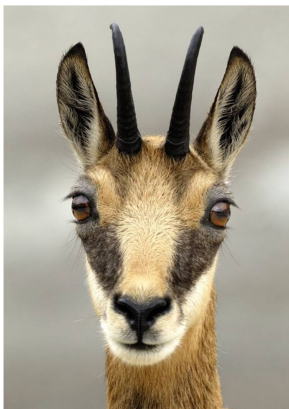
Rubriken

- 8 **Et cetera**
- 32 **Ihre Seiten**
- 43 **Leserangebot: Country Music,**
Connie Francis und Harry Belafonte
- 50 **Rätsel/Impressum**
- 52 **Kleinanzeigen**

Bild: swiss-image/Robert Bösch



17 Die Hatt-Bucher-Stiftung lädt Sie zu einer Entdeckungsreise nach Schaffhausen und Umgebung ein.



36 Gämsen sind grossartige Kletterer – auch ausserhalb der Hochalpen, ihrer engeren Heimat.

48 Der Nüsslisalat ist in seiner grünen Blätterpracht eine der erfreulichsten Erscheinungen des Winters.



64 Ein Kurs von Pro Senectute Region Bern beweist es: Übungen mit und auf dem Minitrampolin verleihen neuen Schwung.

Titelbild: Sonja Ruckstuhl