Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 1-2

Werbung

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: 13.12.2025

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

Editorial

Bild: Sonja Ruckstuhl

Marianne Noser,
Chefredaktorin

Freiwillig macht alles mehr Spass

Jürg Randegger war 25 Jahre lang Moderator des «Samschtig-Jass», 37 Jahre lang Mitglied des legendären Cabaret Rotstift und 40 Jahre lang Primarlehrer. Im Interview mit Zeitlupe-Redaktor Fabian Rottmeier erzählt «Mister Ruck, zuck, zack, zack», weshalb er sich überreden liess, 2015 und 2016 nochmals auf die Bühne zurückzukehren, und woran er merkt, dass er älter geworden ist. Der 81-jährige Stadtzürcher verrät überdies, warum es ihm nie langweilig ist und weshalb er das Leben mittlerweile einfach nur geniessen kann.

Spass haben und dabei erst noch eine sinnvolle Arbeit verrichten – das trifft auf fast 7500 Menschen zu, die sich in über 1100 Schweizer Museen als Freiwillige oder Ehrenamtliche engagieren und mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung unbezahlbare Arbeit leisten. Zeitlupe-Redaktorin Annegret Honegger hat sich in drei Museen umgesehen und sich von den Freiwilligen erzählen lassen, weshalb sie mit so viel Herzblut dabei sind und wie sie davon selber profitieren können.

Sich selber Gutes tun kann auch, wer im März beim Fitnesscheck von Pro Senectute Aargau mitmacht. Im Beitrag auf den Seiten 64/65 erfahren Sie, wie man anhand von einfachen Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit seine persönliche Form auf vergnügliche Art ermitteln kann. Ebenfalls um die Gesundheit gehts im Artikel zur Fettleber. Lesen Sie, wie es zu einer «Steatosis hepatis» kommen kann, mit welchen Symptomen sich eine solche bemerkbar macht, wie sie therapiert wird und wie Sie einer Fettleber mit körperlicher Aktivität vorbeugen können.

Wesentlich zum Wohlbefinden beitragen können auch Begegnungen. Das zeigt die Berner Spielgruppe «Mitenand», in der sich zweimal in der Woche Kinder und Menschen mit Demenz treffen. Dies mit dem Ziel, Generationen auf spielerische Art zusammenzuführen und Glücksmomente aller Art zu schaffen.

Glücksmomente – kombiniert mit Kulturgenüssen –, das bietet auch die abwechslungsreiche Zeitlupe-Leserreise nach Erfurt, Weimar und Dresden. Als Höhepunkt des viertägigen Vergnügens lockt der Besuch der bekannten DomStufen-Festspiele in Erfurt, wo im August vor einer einzigartigen Kulisse und unter freiem Himmel die Oper «Il Trovatore» von Giuseppe Verdi aufgeführt wird.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, ich wünsche Ihnen frohe und anregende Lesestunden.

Inserat

Spitex Stadt und Land

...alles aus einer Hand!

- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel
- Bezugspersonenpflege

WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!

ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

☐ Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushalthilfe
☐ Informationen zu unserem Demenz-Angebot
☐ Inkontinenzprodukte sanello®
☐ Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)
☐ Informationen über die gemeinnützige Stiftung Pro Spitex
☐ Bitte rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern 14
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

ZL 2017

Inserat

RUMÄNIEN
eine Erlebnisreise

Exklusiv bei ZRT:

- ✔ Bewährte Reiseroute
- ✔ Vielfältiges Besichtigungs-Programm
- ✔ Sehr gute, zentral gelegene Hotels
- ✔ ZRT-Reiseleitung ab/bis Zürich
- ✔ Sehr gutes Preis-/Leistungs-verhältnis

MIT DER EINMALIGEN WASSERTALBAHN FAHREN, **traumhafte Landschaften sehen und quirlige Städte besuchen, sowie freundlichen Menschen begegnen – erleben Sie die Vielfalt Rumäniens während dieser abwechslungsreichen Rundreise.**

DIE HÖHEPUNKTE
> Unbekannte Hauptstadt Bukarest
> Passfahrt über die Transsilvanischen Alpen
> Sibiu, die ehemalig bekannte Hermannstadt
> die malerische Altstadt von Sighişoara
> imposante Kirchenburgen in Transsilvanien
> Fahrt mit der Wassertalbahn im Vaser-Tal
> prächtige Moldau-Klöster der Bukowina
> Bran, die legendäre Burg des Grafen Dracula
> das königliche Märchenschloss in Peles

12-TÄGIGE ERLEBNISREISEN
19.06.–30.06./04.09.–15.09.2017
inkl. Unterkunft in sehr guten Hotels, Rundreise im modernen Reisebus, Bahnfahrten, Besichtigungen mit kompetenten, lokalen Reiseführern sowie Flug mit SWISS ab Zürich

pro Person ab **CHF 2'860.–**

Kanadas Westen – Erlebnisreise

In den Rocky Mountains erwarten Sie fantastische Landschaften mit Gletschern und endlosen Wäldern. Entdecken Sie das grandiose Naturspektakel des Icefields Parkways, fahren Sie im Zug von den Rockies zum Pazifik und mit dem Schiff durch die Inside Passage. Lernen Sie Edmonton, Victoria, Vancouver sowie Calgary kennen und fahren Sie im Rocky Mountaineer auf der legendären «First Passage to the West», eine der schönsten Bahnfahrten der Welt.

15.08.–03.09.2017
20 Tage, ab CHF 8'960.–

Schottland – die Highlands & Hebriden-Insel Skye

Mit Bahn und Bus durch die schottischen Highlands fahren und die Faszination dieser rauen Landschaften hautnah spüren. Spannende Städte kennenlernen, das Monster im Loch Ness suchen, über und unter Wasser das Meer entdecken, die Nase in die Geheimnisse der Whisky-Destillation stecken und abends all die schönen Erlebnisse bei einer Tasse Tee oder einem Gläschen Single Malt Revue passieren lassen. Erleben Sie die tollsten Bahnfahrten und dies mit vielen inbegriffenen Leistungen und guten Hotels an bester Lage.

30.08.–07.09.2017
9 Tage, ab CHF 3'970.–

Tenda-Bahn – Côte d'Azur – Provence

Abwechslungsreiche Rundreise durch grossartige Landschaften bis ans Mittelmeer. Erleben Sie spektakuläre Fahrten mit der Tenda- und der Pinienzapfenbahn sowie über die Croix-Haute-Linie nach Grenoble. Flanieren auf der «Promenade des Anglais» in Nizza und entdecken Sie den Charme von Cúneo und Gap. Und zwischendurch locken kulinarische Freuden mit feinen, regionalen Gerichten.

Diverse Abreisen
12.05./19.05./02.06./16.06./01.09./08.09./22.09./29.09./06.10.2017
4 Tage, ab CHF 875.–

- ✔ Exklusive Reiserouten
- ✔ Spannende Bahnfahrten
- ✔ Gute Hotels im Zentrum
- ✔ Angenehme Kleingruppen
- ✔ ZRT-Betreuung von A–Z

Weitere Details und Erlebnisreisen unter: www.zrt.ch

ZRT Ihr Bahn- & Rundreisespezialist

ZRT BAHNREISEN Oberer Saltinadamm 2 • 3902 Brig-Glis
Tel. 027 922 70 00 • Fax 027 922 70 07 • info@zrt.ch • www.zrt.ch

REISEGARANTIE