

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 10  
  
**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**

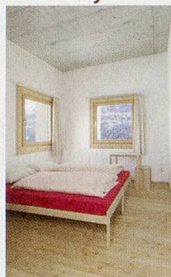
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

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



## Jugendherbergen – für jedes Alter



Übernachten Sie wieder einmal in einer Jugendherberge irgendwo in der Schweiz! Nicht nur junge Rucksacktouristen steigen dort ab, die Jugis sind

längst für alle Altersgruppen offen. Fast überall finden Sie Doppel- und sogar Einzelzimmer. Die Atmosphäre in den oft wunderschönen Gebäuden ist angenehm und anregend – und Sie zahlen viel weniger als in einem Hotel. 51 Jugendherbergen gibt es in der Schweiz (und eine in FL). Eine Mitgliedschaft ist nicht nötig, bringt aber Vorteile.

Schweizer Jugendherbergen, Schaffhausserstrasse 14, Postfach, 8042 Zürich, Tel. 044 360 14 14, [www.youthhostels.ch](http://www.youthhostels.ch)



## Weniger ist Meer!

Das Meer sehen wir meist nur in den Ferien, aber auf unserem Teller kommt es immer wieder vor: von Fischstäbchen über Tintenfischsalat bis zu Thon und Kaviar. Das Meer wird geplündert, trotz guter Ansätze wie etwa Fangquoten. Politiker tun oft zu wenig, und wir vergessen, dass wir als Kunde eigentlich König sind und sehr viel bewirken können. Wir essen zu viel und oft den falschen Fisch, viele Fangmethoden sind bedenklich. Fair-Fish ist eine weitsichtige schweizerische Organisation, die aufklären will und die sich für die Meere starkmacht.

Informieren Sie sich, und verlangen Sie Unterlagen: fair-fish, Ämtlerstrasse 74, 8003 Zürich, Telefon 052 301 44 35, Internet [www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch)



Bild: Bettina Flitner

## Blicke ins unbekannte Land

Fast fünfzig Jahre lang war Burma unter dem rigiden Regime der Militärdiktatur von der übrigen Welt praktisch abgeschottet. Nun beginnt sich das Land rasant zu öffnen und lockt mit seinen atemberaubenden Landschaften, seinen liebenswürdigen Menschen und seinen einzigartigen Kulturgütern immer mehr Touristen an, die diesen Flecken Erde individuell oder unter der Führung eines Reiseveranstalters entdecken möchten. Mittlerweile bieten denn auch diverse Fluggesellschaften Flüge nach Burma an – unter anderem Singapore Airlines, die täglich mit dem A380 von Zürich nach Singapur fliegt und mit idealen Anschlussflügen nach Yangon aufwartet ([www.singaporeair.com](http://www.singaporeair.com)).

Wer den südostasiatischen Staat zwischen Indien und China nicht persönlich besuchen kann, dem sei der Bildband «Reisen in Burma» wärmstens empfohlen. Die bekannte Fotografin Bettina Flitner und die renommierte Journalistin und Emma-Herausgeberin Alice Schwarzer haben Myanmar, wie das Land seit 1989 offiziell heisst, zwischen 2000 und 2012 mehrmals erkundet und eine Auswahl der schönsten Aufnahmen in diesem prächtigen Werk vereinigt. Die farbenfrohen, ausdrucksstarken Bilder und die stimmigen Texte zeigen Burma in seiner ganzen Schönheit und laden zu einer Reise im Kopf ein, von der man am liebsten gar nicht mehr zurückkehren würde.

Bettina Flitner/Alice Schwarzer: «Reisen in Burma», Du Mont, 160 S., zwischen ca. CHF 38.– und 50.–.

## Wie man Demente besser versteht

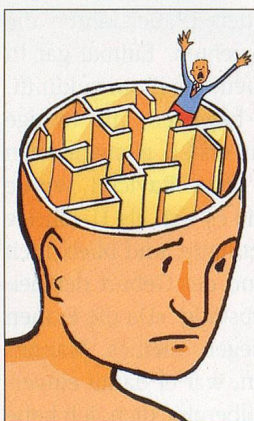
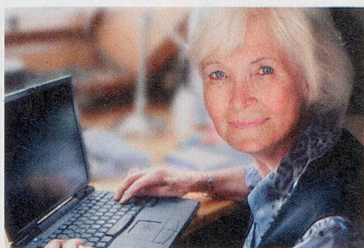


Bild: Prisma

Es ist schwierig, die Emotionen von Menschen mit Demenz zu verstehen. Ein Kurs an der Uni Zürich hilft weiter. Das eintägige Schulungsmodul am Zentrum für Gerontologie zielt darauf, die Lebensqualität sowohl von Demenzkranken als auch ihren Pflegenden zu verbessern, indem die Betreuungsperson den emotionalen Ausdruck bei Menschen mit Demenz besser erkennt und so die Pflege verbessern kann. Im Besonderen geht es um folgende Emotionen: Freude, allgemeine Aufmerksamkeit und Interesse, Angst/Ängstlichkeit, Trauer und Ärger. Das Modul ist für Berufspflegende und Angehörige gleichermaßen geeignet. Kosten CHF 290.–, die nächsten Daten: 25.10.12/21.11.12/29.1.13/2.5.13/30.10.13. Weitere Infos unter [www.zfg.uzh.ch/weiterbild/dea-training.html](http://www.zfg.uzh.ch/weiterbild/dea-training.html) oder Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie, Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, Sekretariat: 044 635 34 20.





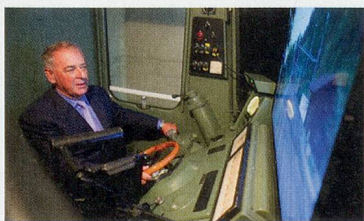
## Wenn Sie digital am Anschlag sind

«Schwimmen» Sie dann und wann und kapieren nicht alles, wenn es um Computer, Mail und Internet geht? Wer Mitglied bei [www.seniorinnen.ch](http://www.seniorinnen.ch) – ab Alter 55 für Frau und Mann – ist, formuliert seine Frage einfach per Mail, das an gut hundert Personen geht. Irgendjemand weiss dann sicher Rat. «Seid nett zueinander!», heisse das oberste Gebot, sagt Susanne Schöpfer, die die Plattform betreut. Es herrsche ein angenehmer, freundschaftlicher Grundton, «trotz aller Technik».

[www.seniorinnen.ch](http://www.seniorinnen.ch)

## Für drei Stunden Lokführer sein!

Die Chemins de fer du Kaeserberg im freiburgischen Granges-Paccot sind eine der schönsten Modelleisenbahnanlagen der Schweiz – im Massstab von 1:87! Seit einigen Monaten gibt es dort auch einen Führerstandsimulator.



Sie übernehmen persönlich die Kontrolle über eine richtige SBB-Lok und führen den Zug wahlweise über die (gefilmte) Strecke Lausanne–Bern oder Spiez–Brig. Ein ehemaliger Lokführer steht Ihnen hilfreich zur Seite. Männer, erfüllt euch diesen Bubentraum! Der frühere Verkehrsminister Adolf Ogi (Bild) hat dies schon getan. Eine Fahrt dauert drei Stunden und kostet CHF 485.–.

[www.kaeserberg.ch](http://www.kaeserberg.ch), Telefon 026 467 70 40.

Bild: Photopress/Verkehrshaus



## Mit dem Seniorenrabatt ins Verkehrshaus

Immer am 1. Montag im Monat zahlt, wer den 60. Geburtstag hinter sich gelassen hat, für den Eintritt ins Verkehrshaus Luzern nur CHF 20.– (Normalpreis: CHF 40.–). Inbegriffen ist sogar ein Gutschein von 5 Franken für den Shop oder die Gastronomie. Das Angebot gilt bis Ende Jahr. Tickets sind nur vor Ort erhältlich. Geöffnet ist das Verkehrshaus täglich von 10 bis 18 Uhr, während der Winterzeit bis 17 Uhr. Verkehrshaus, Lidostrasse 5, 6006 Luzern, Telefon 041 370 44 44, [www.verkehrshaus.ch](http://www.verkehrshaus.ch)

## Korrekte Hilfe im Haushalt

Die Arbeitsbedingungen von im Ausland rekrutierten Haushalthilfen sind in der Schweiz oft schlecht. Weil das Angebot grösser ist als die Nachfrage, arbeiten diese Frauen oft für ungerecht tiefe Löhne. Die Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich hat darum unter dem Titel «Haushalthilfe beschäftigen – das müssen Sie wissen» einen kleinen Ratgeber herausgegeben. Darin werden Arbeitsverträge, Lohnregelungen, Arbeitszeiten, Ferien, Kündigung und Ähnliches thematisiert. Die Broschüre kann gratis bestellt werden bei: Hauswirtschaft Zürich, Florastrasse 48, 8008 Zürich, Telefon 044 383 53 22, [www.hauswirtschaft-zh.ch](http://www.hauswirtschaft-zh.ch) Weitere Informationen unter: [www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung](http://www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung) > Dossier Haushalthilfe im Alter.



Bild: Prisma