

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 76 (1998)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Zeitlupe Leser-Service

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

▶ Absatzschwierigkeiten für Medienprodukte – wie zum Beispiel die Zeitlupe –, die sich vorwiegend an ältere Menschen richten.

### Förderung der Integration

Eine Projektgruppe der Universität Zürich zum Thema «Senioren und Medien» hat herausgefunden, dass zwar 80 Prozent der Senioren spezielle Zeitschriften und Sendungen für ältere Leute befürworten, viele aber gleichzeitig Angst haben vor einer Alters-Gettoisierung. In der Werbewirtschaft ist diese Angst ebenfalls bekannt und wird bekämpft, indem Angebote, die sich an das ältere Bevölkerungssegment richten, einfach nicht als solche deklariert werden. Doch für Medienprodukte kann das nicht der richtige Weg sein.

Der Zürcher Student Vinzenz Wyss gelangte in seiner 1993 erarbeiteten «Inhaltsanalyse der deutschsprachigen Zielgruppenmedien für Senioren» zur Erkenntnis, dass Seniorensendungen wie der «Memo-Treff» und Zeitschriften wie die «Zeitlupe» (oder der damals noch existierende «Senioren-Express») effektiv anzukämpfen haben gegen das in den etablierten Medien verbreitete, negative Altersbild. Seniorenmedien fördern laut Vinzenz Wyss sowohl das Selbstbewusstsein als auch die Integration der Senioren in der Gesellschaft. Alles andere als unwichtige Aufgaben, die heute um so dringlicher sind, als die verletzenden Vorurteile des sogenannten «ageism» nicht am ab-, sondern eher am zunehmen sind. Die durch «ageism» ausgelösten emotionalen Barrieren sind für ältere Lernende von grösster Bedeutung. Wenn es den Seniorenmedien gelingt, sie zu durchbrechen und beizutragen zum Erwerb nützlicher Kenntnisse über gesellschaftliche Rechte sowie politische, psychologische und medizinische Zusammenhänge und damit nicht zuletzt zum Zugang zu qualifizierter Gesundheitspflege, wird sich das im besten Fall auf die für das Altern so wichtige Intelligenzleistung auswirken. Und dass in Seniorenmedien neben dem wichtigen Informations- und Ratgeberteil auch die Unterhaltung nicht zu kurz kommt, ist den geneigten Zeitlupe-Leserinnen und -Lesern hoffentlich nicht verborgen geblieben! ♦

## Exklusiv für Zeitlupe-Leser-Seminar: «Meine Zeit



Heidi Roth



### Das 1. Zeitlupe-Seminar

Aus Anlass des 25-Jahr-Jubiläums organisiert die Zeitlupe etwas ganz Besonderes: Ein Wochenend-Seminar, dessen Thematik die Teilnehmenden sehr persönlich ansprechen und zum Mit- und Nachdenken anregen wird.

### Die Moderatorin

Mit Heidi Roth (Bild) konnten wir eine ausgewiesene Fachfrau als Seminarleiterin gewinnen. Den meisten Zeitlupe-Leserinnen und -Lesern dürfte sie als Erfinderin und Moderatorin der beliebten Radio-DRS-Sendung «Freudenkalender» ein Begriff sein. Frau Roth ist aber auch als Autorin von Büchern («Der kleine Freudenkalender» und «Der immergrüne Freudenkalender») und Pressekolumnen bekannt; sie schrieb unter anderem für die «Weltwoche» und die Frauenzeitschriften «Femina» und «annabelle». Heidi Roth ist nach 33 Jahren Radioarbeit nun mit 62 «theoretisch» in Pension gegangen. Sie ist seit längerem verwitwet und hat zwei erwachsene Söhne. Ihre reiche Erfahrung und ihr Wissen von der Lebenskunst vermittelt sie im wahrsten Sinne des Wortes mit Freude weiter.

### Freitag: Workshop 1

**Freude «trotz allem» – der rote Faden im Alltag. Ohne Freude taugt kein Mensch!** Freude ist nicht etwas, das man «hat» oder eben nicht. Wer sich im Leben immer wieder freuen will, muss sich ganz bewusst dafür entscheiden. Freude wird damit zur Aufgabe und wächst aus Dankbarkeit und Aufmerksamkeit: «Sich freuen» kann man lernen!

### Samstag: Workshop 2

**Das Lebenshaus und die Strasse der Erinnerung.** Wir leben vorwärts, aber das Leben können wir nur im Rückblick verstehen. Wir üben diese Gedankengänge am Baum des eigenen Lebens, begegnen auf der Strasse der Erinnerung den Menschen und Ereignissen, die unseren Weg geprägt haben, bauen unser Lebenshaus und nehmen unseren Stammbaum unter die Lupe. Wir gehen auf Spurensuche im eigenen Leben und zeichnen die Generationentafel. Dabei werden wir uns bewusst, dass das Leben aus den Tagen besteht, an die man sich erinnern kann, weil sie es wert waren, gelebt zu werden.

# und Leserinnen: – mein Leben»

## Sonntag: Workshop 3

**Meine Zeit – mein Leben. Zeit – wofür überhaupt?** Zeit ist nicht Geld, Zeit ist Leben. Wer seine Zeit und den Umgang damit nicht wahrnimmt, dem läuft das Leben davon. Zeitvertreib ist kein Hilfsmittel. Wofür habe ich Zeit, wofür möchte ich mehr Zeit einsetzen? Wie lerne ich Nein sagen, damit Zeit für das mir Lebenswichtige bleibt? Wie teile ich Tage und Nächte ein, und wie finde ich überhaupt heraus, wo ich Zeit vergeude und verliere? Niemand weiss, wann die Uhr abgelaufen ist; darum ist der wichtigste Augenblick immer «jetzt».

## Das Seminarhotel

Das Ferien- und Erlebnishotel Twannberg (15 Kilometer ab Biel) liegt schön eingebettet und mit herrlicher Aussicht in der reizvollen Landschaft des Berner Juras (siehe Bild). Das Hotel verfügt über total 42 Doppel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Pavillons. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC (mit Haarfön), Schreibtisch, Radio/Wecker und Direktwahltelefon (TV auf Wunsch gegen Gebühr).

Zur Infrastruktur des Hotels gehören nebst dem Seminarraum verschiedene Restaurants, diverse Aufenthalts- und Spielräume, ein Cheminéeraum und eine grosse Terrasse. Das hoteleigene Hallenbad mit Sprudelbad hat eine Wassertemperatur von 30° und kann von den Hotelgästen gratis benutzt werden. Für Interessierte kann sogar eine leichte Wassergymnastik mit der Animatorin des Hotels kostenlos durchgeführt werden.

## Das Rahmenprogramm

Eine Kostprobe der attraktiven Ausflugsziele der Region steht am Samstagnachmittag auf dem Programm: Wir besuchen gemeinsam das einzigartige **Rebbaumuseum «Hof» in Ligerz**, welches eine umfassende Sammlung über die Entwicklung des Rebbaus in der Region enthält. Ein kompetenter Kenner der Umgebung und

Mitgründer des Museums wird die Führung leiten und bei einem Apéro viel Wissenswertes und Interessantes vermitteln.

## Daten, Teilnehmerzahl

Das Seminar «Meine Zeit – mein Leben» findet am folgenden Wochenende statt: **Freitagnachmittag, 27. März, bis Sonntagmittag, 29. März 1998**. Die genauen Zeiten werden mit der Anmeldebestätigung bekanntgegeben. Der Anmeldeschluss ist am 28. Februar 1998.



Damit die Seminarleiterin individuell auf die Teilnehmenden eingehen kann, liegt die Höchstteilnehmerzahl bei 30 Personen. Die Mindestteilnehmerzahl für eine garantierte Durchführung liegt bei 20 Personen.

## Preise und Leistungen

**Das alles ist im Pauschalpreis inbegriffen:**

- 3 Seminar-Workshops mit Heidi Roth (wie beschrieben)
- Schriftliche Semindokumentation
- 2 Übernachtungen im Hotel Twannberg (Freitag bis Sonntag)
- Vollpension: 2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Nachtessen
- Mineralwasser im Seminarraum und Pausengetränke
- Freie Benützung des Hallen-/Sprudelbades, Wassergymnastik
- Ausflug zum Rebbauseum inkl. Führung und Apéritif
- Bustransfer ab Bahnhof Biel (Freitag) und zurück (Sonntag)

**Pauschalpreise pro Person:**

- Fr. 425.– im Mehrbettzimmer
- Fr. 455.– im Doppelzimmer
- Fr. 495.– im Doppelzimmer zur Einzelbenützung

## Anmeldung

Die definitive Anmeldung zum Wochenend-Seminar «Meine Zeit – mein Leben» (27. bis 29. März 1998) erfolgt mittels diesem Talon und wird in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Die Abonentinnen und Abonenten der Zeitlupe haben Vorrang. Infolge beschränkter Teilnehmerzahl empfiehlt sich eine sofortige Anmeldung. Versicherung ist Sache der einzelnen Teilnehmer/innen.

Bitte bestätigen Sie folgende Buchung (bitte Zutreffendes ankreuzen):

- Fr. 425.– im Mehrbettzimmer
- Fr. 455.– im Doppelzimmer
- Fr. 495.– im Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Begleitperson:**  mit separater Rechnung;  beide Personen auf einer Rechnung

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Eventuelle weitere Teilnehmer/innen (Mehrbettzimmer) bitte auf separatem Blatt aufführen

Anmeldetalon bitte vollständig ausgefüllt senden an:

Verlag ZEITLUPE, Serviceangebot Seminar, Postfach 642, 8027 Zürich.

Die Anmelde-Bestätigung und Verrechnung erfolgen direkt durch die Zeitlupe.