

Zielpublikum

Personen 60+

Kosten

CHF 180/120.-*

* für Mitglieder Gesellschaft zur Förderung geistiger Fitness, Gönnerverein Paulus Akademie und FKSZ oder mit KulturLegi

inkl. Pausengetränke und Abschlussapéro am 18.11.2025

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 14. Oktober 2025.

Anmeldung und Kontakt

www.paulusakademie.ch

oder

info@paulusakademie.ch

043 336 70 30

Veranstaltungsort

Paulus Akademie

Pfingstweidstrasse 28

8005 Zürich



GEISTIG-FIT-CLUB ZUM THEMA ZEIT DIE «UNBEKANNT-BEKANNTE» RESSOURCE FÜR EIN GELINGENDES ALTER



Gesellschaft zur
Förderung
geistiger Fitness

**PAULUS
AKADEMIE**
STELLT
FRAGEN
ZUR
ZEIT

Referate und Workshops
& Besuch Uhrenmuseum Beyer

Teil 1: DI 21.10.2025

Teil 2: DI 4.11.2025

Teil 3: DI 18.11.2025

Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

Im Alter haben wir oft erstmals viel Zeit. Wofür wollen wir sie einsetzen? Die Zeit umgibt uns ständig und bestimmt uns zu weiten Teilen. Dabei bleibt die Definition, was Zeit ist, unklar und vielschichtig. Man kann sich ihr und der Endlichkeit nicht entziehen. Was bieten die Wissenschaften an, speziell die Psychologie, damit wir das Phänomen «Zeit» nicht nur besser verstehen, sondern auch wirkungsvoll mit ihr als Ressource umgehen? Wollen wir die Zeit überwinden und ewige Jugend anstreben?

Gast

- Dr. Ludwig Hasler, Philosoph, Physiker und Publizist

Leitung

- Dr. André Widmer, Psychologe FSP
- Dr. Samuel Rom, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
- Dr. Caroline Krüger, Leiterin Fachbereich Diversität und Teilhabe, Paulus Akademie

Teil 1: Was ist Zeit? Was haben die Wissenschaften zu sagen?

Begrüssung und Einstieg ins Thema: Was ist Zeit und welche Bedeutung hat sie für unser Leben? Grundlagen zum Phänomen der Zeit aus Sicht der Physik, der Soziologie, Psychologie und Philosophie. Wie stellen die Künste die Zeit dar?

Anschliessend Besuch und Führung im Uhrenmuseum Beyer.

Teil 2: Die Geschichten und folgen der Zeitmessung

- Zeitmessung und Kalender im Altertum, die Erfindung der Uhr.
- Was sind die Folgen der Verfügbarkeit einer einheitlichen Zeit? Die Uhr als die Schlüsselmaschine der Moderne: Taktgeberin für das gemeinschaftliche und persönliche Leben.
- Wie erleben wir die Zeit, wann vergeht sie schnell, wann langsam?
- Gibt es im Laufe unseres Lebens Unterschiede im Zeiterleben?
- Lässt sich die Zeit aufhalten?
- Welchen Einfluss hat die Zeit auf unsere Gesundheit? Ist das Altwerden eine Krankheit oder ist «ewige» Jugend möglich?

Teil 3: Die Ressource für ein Alter, das noch noch etwas vorhat

- Zeitmanagement und Prioritätensetzung im Alter
- Vermeiden von Zeitfressern
- Was ist «Eigenzeit»?