

A close-up photograph of a tulip field. The background is filled with many white tulips, some in bloom and some as buds, all slightly out of focus. In the foreground, a single tulip is in sharp focus. It has a pinkish-red top and a pale yellow base. The lighting is soft and warm, suggesting a sunny day.

# Events

Marz & April, 2025  
Residenz Stadtpark



Liebe Leser und Leserinnen

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Der Frühling bringt frische Farben, zarte Blüten und eine Leichtigkeit, die in der Luft liegt. In dieser Jahreszeit scheint alles zu wachsen und zu gedeihen – ein neuer Anfang, der uns mit Energie erfüllt.

Ob sportliche Aktivitäten, fesselnde Lesungen oder mitreissende Konzerte – wir möchten gemeinsam mit Ihnen die ersten Sonnenstrahlen des Jahres genießen. Der März und April sind die perfekten Monate, um neue Aktivitäten auszuprobieren, alte Hobbys wieder aufleben zu lassen und vor allem schöne Stunden miteinander zu verbringen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern und Ausprobieren.

Herzlichst

Samantha Peluso, Leiterin Administration



# Lesung

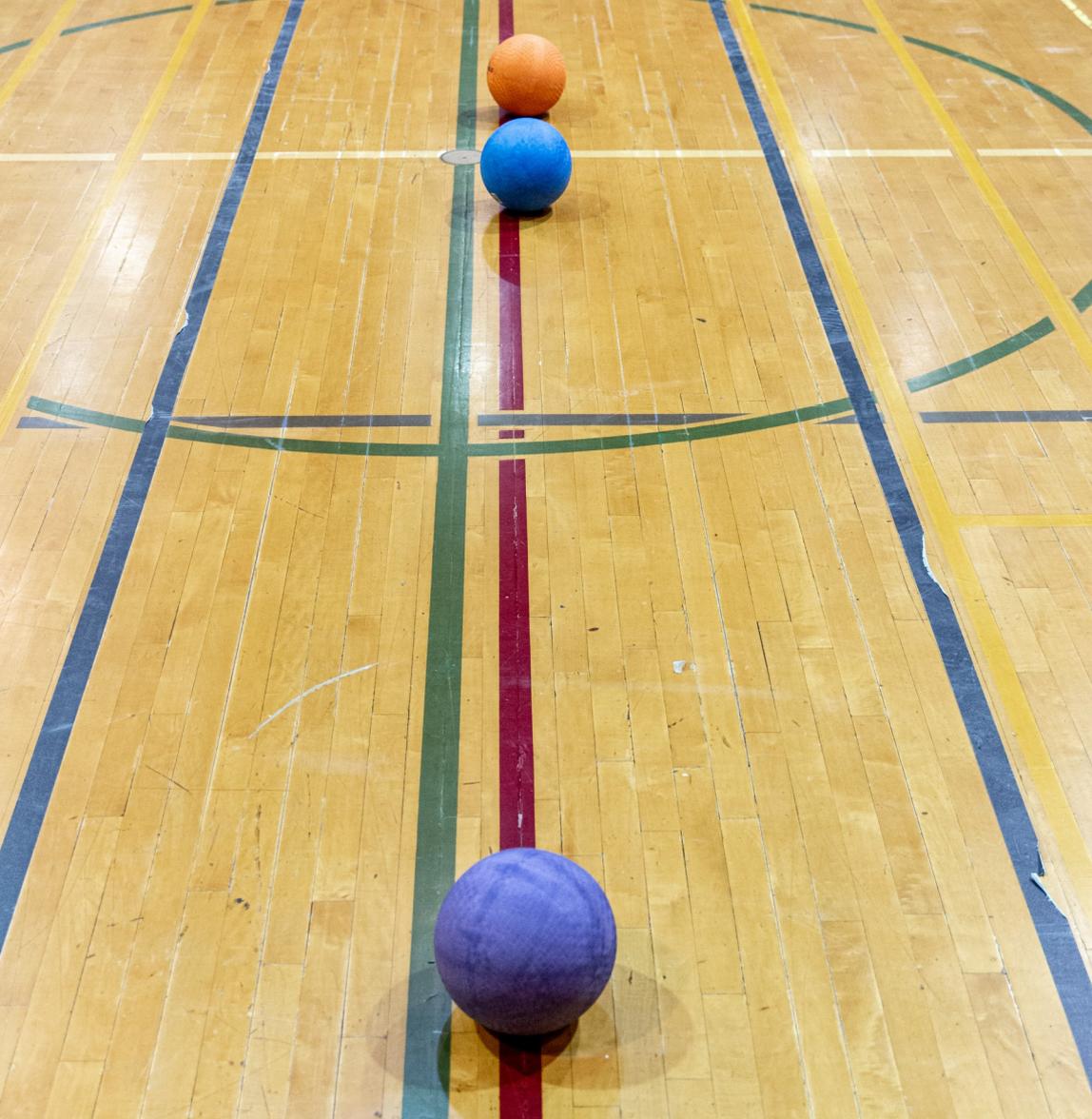
## **EINE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN**

Am heutigen Nachmittag sind die ersten zwei Monate des Frühlings - der März & der April - die Stars von Gabriela Leutwilers Lesung. Beide Monate sind ein Potpourri aller Jahreszeiten: Matsch ist garantiert, Schnee ist möglich. Es könnte aber auch sonnig oder windig sein...

Gabriela Leutwiler wird uns die beiden Monate dieser wechselhaften Jahreszeit mit Gedichten, Kurztexten und weiteren literarischen Werken näher bringen.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen. Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Mittwoch, 5. März, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Gymnastik

## **ENERGIEVOLL IN DEN TAG**

In dieser Stunde werden Sie mit Barbara Tuma, Physiotherapeutin, Ihre Muskeln und Gelenke dehnen, bewegen und kräftigen. Beginnen Sie den Donnerstagmorgen mit Gymnastik und starten Sie energievoll in den Tag.

Niveau I um 9.30 Uhr

Niveau II um 10.15 Uhr

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Donnerstag, 6./13./20./27. März**  
**Gym**



# Music Lounge

## **GENTLY INTO THE NIGHT...**

Geniessen Sie den Donnerstagabend mit Freunden und Familie in unserer Lobby. Naima Gürth, Saxophon im Duo mit David Hasler, Gitarre oder Lex Reerink, Gitarre und Gesang, verzaubern uns den Abend mit ihrer wundervollen Musik.

Lassen Sie den Abend bei einem erlesenen Glas Wein, einem Cocktail oder einem Glas Champagner ausklingen.

Preis Getränke nach Konsumation.

Zur Music Lounge sind externe Gäste gerne willkommen.

**Donnerstag, 6. & 20. März, 19.15 Uhr  
Lobby**



# Yoga auf dem Stuhl

## EINS MIT DEM KÖRPER

Selin Öksüz taucht mit Ihnen in die Welt des Yogas ein.

In entspannter Atmosphäre können Sie Energie tanken und die wohltuende Wirkung des Yogas erleben. Mit sanften Übungen wird Ihre Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur gestärkt und Verspannungen gelöst.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 7./14./21./28. März, 15.30 Uhr**  
**Gym**



# Gesundheitsvortrag

## **DER DARM, DAS MULTITALENT IN UNS**

Unsere Nahrung macht es nicht der Liebe gleich und geht nur durch den Magen, sondern legt zudem einen langen Weg durch den Darm zurück.

Welche Funktionen der Darm für das Wohlbefinden und Gesundheit übernimmt und ob man Darmkrankheiten durch eine richtige Ernährung vorbeugen kann, erläutert unsere Residenzärztin, Rakel Kaiser-Diogo.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen. Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Donnerstag, 13. März, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Andacht

## **RAST DER WOCHE**

Die reformierte Andacht wird geleitet von Pfarrerin Manuela Schäfer. Musikalisch wird dieser Anlass von Robert Metzger begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Mittwoch, 19. März, 15.30 Uhr**  
**Palmengarten**



# Konzert

## **`1966` FEELINGS**

Bill, der lokale Sänger, Songwriter und Multi-Instrumentalist, hat im 2023 sein Debütalbum `1966` in den bekannten Powerplay Studios in Maur aufgenommen und veröffentlicht. Sein Song „Break Through“ untermalte letztes Jahr eine emotionale Szene in der beliebten SRF-Dramaserie „Neumatt“.

Im Duo mit dem Aathaler Nino Russo an der Gitarre werden Sie diesen Nachmittag in die Musikstile Americana, Blues, Country & Pop eintauchen. Wir freuen uns auf Bills eigene Songs sowie ein paar ausgewählte Coverversionen.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen. Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

**Donnerstag, 27. März, 16.00 Uhr**  
**Lobby**



# Pasta & Friends

## **EIN STÜCK ITALIANITÀ!**

Jeden Dienstagabend im April verwandelt sich unser Palmengarten in eine Osteria. Ein idealer Ort für ein gemütliches Beisammensein!

Tafeln Sie gemeinsam in entspannter Atmosphäre Antipasti, Pasta und Dolce und tauchen Sie in die italienische Lebensart ein!

Ein Abend für die Bewohner der Residenz und kostenlos (anstelle des Mittags- oder Abendessens). Getränke nach Konsumation.

Die Osteria ist auf 10 Personen begrenzt. Anmeldung im Restaurant Zentrale erforderlich, Tel. 058 268 24 10.

**Dienstag, 1./8./15./22./29. April, 18.00 Uhr**  
**Osteria**



# Andacht

## **RAST DER WOCHE**

Der ökumenische Andacht wird geleitet von Pfarrerin Manuela Schäfer und der diakonischen Mitarbeiterin Kristina Eberitzsch.

Musikalisch wird dieser Anlass von Helmut Nowak, Piano, Anja Wettstein, Violine und Hermann Walser, Cello, begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Mittwoch, 2. April, 15.30 Uhr**  
**Ustra**



# Gymnastik

## **ENERGIEVOLL IN DEN TAG**

In dieser Stunde werden Sie mit Barbara Tuma, Physiotherapeutin, Ihre Muskeln und Gelenke dehnen, bewegen und kräftigen. Beginnen Sie den Donnerstagmorgen mit Gymnastik und starten Sie energievoll in den Tag.

Niveau I um 9.30 Uhr

Niveau II um 10.15 Uhr

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Donnerstag, 3./10./17. April**  
**Gym**



# Yoga auf dem Stuhl

## EINS MIT DEM KÖRPER

Selin Öksüz taucht mit Ihnen in die Welt des Yogas ein.

In entspannter Atmosphäre können Sie Energie tanken und die wohltuende Wirkung des Yogas erleben. Mit sanften Übungen wird Ihre Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur gestärkt und Verspannungen gelöst.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 4./11./25. April, 15.30 Uhr**  
**Gym**



# Thai Chi

## PROBELEKTION

Erleben Sie mit Peter Bär die Harmonie von Körper und Geist mit Thai Chi im Freien. Thai Chi kombiniert sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Je nach Wetter findet die Lektion im Pavillon oder im Gym statt.

Wird die Teilnehmerzahl von 10 erreicht, findet der Kurs von April bis September, jeweils alle zwei Wochen am Dienstag statt. Erstmals am 22. April.

1 Lektion kostet CHF 15.–. Die Anmeldung ist für den gesamten Zeitraum verbindlich. Die Schnupperlektion ist kostenlos.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz. Anmeldung an der Réception.

**Dienstag, 8. April, 10.00 Uhr**  
**Treffpunkt Lobby**



# Nordic Walking

## **FIT DURCH DEN FRÜHLING**

Die frische Luft, die blühende Natur und die ersten warmen Sonnenstrahlen laden auf wöchentliches Nordic Walking ein. Zusammen mit Barbara Tuma, Physiotherapeutin, lernen Sie die Sportart besser kennen.

Das regelmässige Walking fördert die Bein- und Oberkörpermuskulatur, Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Probieren Sie es aus.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Montag, 14./28. April, 9.30 Uhr**  
**Treffpunkt Lobby**



# Lesung

## **DER KOSMOS SCHWEIZER**

Blanca Imboden ist eine vielseitige Schriftstellerin, die für ihre einfühlsamen und fesselnden Geschichten bekannt ist. Für ihre bereits über 20 erschienen Bücher inspirierten sie ihre eigenen Erfahrungen und die Schönheit der Natur.

Geniessen Sie den Nachmittag mit guter Unterhaltung und anregenden Gesprächen.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen. Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

**Mittwoch, 16. April, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Easter

## **BREAKFAST OR LUNCH?**

Von Ostersonntag bis Ostermontag wird in der Zentrale zweierlei aufgetischt: Entweder eine aussergewöhnliche Frühstücks-Etagère oder frühlingshafte 2-Gang bzw. 3-Gang Menüs, Sie haben die Wahl!

Verweilen, schlemmen und geniessen Sie an diesen zwei Tagen zusammen mit Ihrer Familie oder Freunden das Osterfest in der Zentrale.

Reservation im Restaurant Zentrale erforderlich, Tel. 058 268 24 10.

Preis 2-Gang Menü CHF 39.-

Preis 3-Gang Menü CHF 46.-

Preis Frühstücks-Etagère CHF 38.-

**Sonntag & Montag, 20. & 21. April**  
**Frühstück von 10.00 bis 14.00 Uhr**  
**Mittagessen von 11.30 bis 14.00 Uhr**  
**Zentrale**



# Konzert

## MUSIKALISCHE WELTREISE

Genau vor einem Jahr hat uns Levin Deger auf einen musikalischen Nachmittag mitgenommen und uns verzaubert.

Es freut uns, auch dieses Jahr Levin Deger wieder bei uns zu haben. Zusammen mit ihm gehen wir auf eine kleine musikalische Weltreise. Er spielt bekannte Melodien aus Italien, Spanien, Kuba und den USA. Neben den Covers spielt Levin auch ein paar Eigenkompositionen, inspiriert von der Welt.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen. Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

**Dienstag, 29. April, 16.00 Uhr**  
**Lobby**

