

The background of the entire image is a solid, light blue color. Scattered across this background are several ice cream cones. Each cone consists of a golden-brown, ridged wafer cone topped with a single, rounded scoop of bright pink ice cream. The cones are positioned at various angles and locations, creating a playful and summery atmosphere. Some cones are fully visible, while others are partially cut off by the edges of the frame. Each cone casts a soft, dark blue shadow onto the light blue background, suggesting a light source from above.

EVENTS

MAI & JUNI 2024

RESIDENZ STADTPARK



Liebe Leser und Leserinnen

Was momentan in der Luft liegt: Der Wonnemonat Mai - die schönste Zeit des Jahres!

Ein so kleines Wort - ein so grosses Versprechen. Es wird ihm gerecht. Der Wonnemonat definiert sich über Blumen, Blüten, Vogelgezwitscher und laue Lüfte. Er schenkt uns die ersten sommerlichen Sonnenstrahlen und ist die Brücke zum Sommer!

Im Stadtpark ist die Brücke zum Sommer unser erstes grosses Fest am 21. Juni - die „Midsummer-Party“. Wir feiern mit der grossartigen Bigband „the color of jazz“ und läuten so den Sommer ein! Ihre Angehörigen sind dazu ganz herzlich eingeladen.

Uns Allen wünsche ich einen sonnigen Sommerstart!

Herzlichst

Sylwia Cruccas, Geschäftsführerin



Vortrag

BERGRETTUNG

Wie läuft eine Bergrettung ab? Andres Bardill, Geschäftsführer der Alpine Rettung Schweiz und Bergführer, wird uns in diese Thematik einen professionellen Einblick geben.

Dabei geht es einerseits um die beiden Institutionen REGA und Alpine Rettung Schweiz, aber auch um die Verantwortung der Tourenleitung, um Alarmierung, Ortung, dem Ablauf der Bergrettung selber und weiteren Themen und statistischen Zahlen.

Der Vortrag und die anschliessende Diskussion wird Ihnen einen umfassenden Einblick in die Berg- und Luftrettung der Schweiz geben.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen!

Donnerstag, 2. Mai, 15.00 Uhr
Ustra



Yoga auf dem Stuhl

SANFT & EFFEKTIV!

Mit Selin Öksüz

In dieser Stunde lassen wir den Körper und unseren Atem ganz bewusst und sanft fließen. Wir öffnen uns, schaffen Raum und lassen los. Mit Hilfe des Stuhls finden wir die Balance - im Körper und Geist. Die Stunde wird begleitet von sanfter Musik. Probieren Sie es aus.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 10./17./24./31. Mai, 15.30 Uhr
Gym



Nordic Walking

STÖCKELN SIE SICH FIT!

Zusammen mit Sara Staudinger lernen Sie das Nordic Walking besser kennen und geniessen dabei die ersten warmen Sonnenstrahlen.

Regelmässiges Walking fördert die Knochen, Gelenke und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Ihr Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Probieren Sie es selbst aus und lassen Sie sich von dieser Sportart überzeugen. Wir haben Walking-Stöcke für Sie.

Niveau I um 9.15 Uhr

Niveau II um 10.00 Uhr

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Montag, 6./13./27. Mai
Treffpunkt Lobby



Atemtherapie

EINS MIT DEM KÖRPER

Mit Selin Öksüz

Mit verschiedenen meditativen Atemtechniken üben Sie, sich körperlich, mental und emotional in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Es fördert den Stoffwechsel, senkt den Blutdruck und erweitert die Blutgefäße.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dienstag, 7. & 21. Mai, 14.30 Uhr
Aula



Gymnastik

FIT IN DEN TAG

Dehnen, strecken, kräftigen - unsere Gymnastik ist genau das Richtige, um Ihren Körper fit für Ihr Alltagsleben zu halten. Barbara Tuma, Physiotherapeutin, konzentriert sich mit Ihnen vollkommen auf den Körper.

Niveau I um 9.30 Uhr

Niveau II um 10.15 Uhr

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Donnerstag, 16./23./30. Mai
Gym



Vortrag

VERHALTEN IM BRANDFALL 1. GRUPPE

Mit Sascha Zollinger und David Spengler

Wie verhält man sich, wenn ein Brand entfacht? Was sind die Massnahmen, welche getroffen werden müssen? Wie geht die Feuerwehr vor?

Von der Feuerwehr Uster und von uns erhalten Sie einen spannenden Einblick in den Ablauf in der Residenz.

Mit dem anschliessenden Apéro auf unserer Terrasse oder in der Zentrale (vom Wetter abhängig) können Sie mit der Feuerwehr und den anderen Bewohnern anstossen und sich über den Vortrag austauschen.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Anmeldung an der Réception erforderlich.

Donnerstag, 16. Mai, 15.00 Uhr
Ustra



Konzert

KLASSISCHE ELEGANZ IM FRÜHLINGSLICHT

Dieses Konzert mit Kateryna Timokhina, Violine und Preslava Lunardi, Klavier lädt Sie zu einem unvergesslichen Nachmittag voller musikalischer Eleganz und frühlingshafter Schönheit ein. Die grossartigen Musikerinnen spielen Werke von W. A. Mozart, N. Rimsky-Korsakov, F. Chopin und vielen mehr.

Tauchen Sie ein in die Welt der klassischen Musik. Ein Hörerlebnis für Fans hochstehender Musik.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

Freitag, 17. Mai, 16.00 Uhr
Lobby



Andacht

REFORMIERT

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

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 22. Mai, 15.30 Uhr
Ustra



Gesundheitsvortrag

SCHWINDEL

Schwindel tritt relativ oft auf. Schätzungsweise fast jeder Dritte erleidet einmal im Leben einen mittleren bis schweren Schwindelanfall, wobei die Häufigkeit im Alter steigt. Meist besteht der Schwindel nur vorübergehend, aber es gibt auch Dauerschwindel. Die Ursachen sind meist harmlos. Schwindel kann aber auch auf eine ernste Erkrankung hinweisen.

Unsere Residenzärztin, Raket Kaiser-Diogo spricht über Ursachen und Behandlung von Schwindel!

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

Donnerstag, 23. Mai, 15.00 Uhr
Ustra



Konzert

Klassik pur!

Mira Szokody, Violine und Kateryna Tereshchenko, Klavier verführen Sie mit klassischer Musik in einen melodischen Nachmittag. Im Programm stehen Werke von Ludwig van Beethoven, Lili Boulanger und Alfred Schnittke.

Sowohl für den Musikliebhaber, als auch für den Klassikneuling ein exklusives Hörerlebnis!

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

Samstag, 25. Mai, 16.00 Uhr
Lobby



Nordic Walking

STÖCKELN SIE SICH FIT!

Diese Sportart gilt als eine der Gesundesten. Erkunden Sie als Stock-Fan am Montagmorgen das Quartier. Wir haben Walking-Stöcke für Sie. Sara Staudinger begleitet die Runde.

Niveau I um 9.15 Uhr

Niveau II um 10.00 Uhr

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Montag, 3./10./17./24. Juni
Treffpunkt Lobby



Vortrag

VERHALTEN IM BRANDFALL 2. GRUPPE

Mit Sascha Zollinger und David Spengler

Wie verhält man sich, wenn ein Brand entfacht? Was sind die Massnahmen, welche getroffen werden müssen? Wie geht die Feuerwehr vor?

Von der Feuerwehr Uster und von uns erhalten Sie einen spannenden Einblick in den Ablauf in der Residenz.

Mit dem anschliessenden Apéro auf unserer Terrasse oder in der Zentrale (vom Wetter abhängig) können Sie mit der Feuerwehr und den anderen Bewohnern anstossen und sich über den Vortrag austauschen.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Anmeldung an der Réception erforderlich.

Montag, 3. Juni, 15.00 Uhr
Ustra



Atemtherapie

EINS MIT DEM KÖRPER

Mit Selin Öksüz

Eine Atemtherapie wirkt wie eine Massage und wie eine Sauerstoffdusche von innen. Wer Atmen übt, kann damit seinen Blutdruck senken, Schmerzen lindern, Ängste verringern und Stresskrankheiten vorbeugen. Lernen Sie mit Selin Öksüz ihren eigenen Atemrhythmus zu lenken und die Atemräume in Ihrem Körper zu spüren.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dienstag, 4. & 18. Juni, 14.30 Uhr
Aula



Konzert

DIE SENIORIKER

Das regionale Orchester "Die Senioriker" wurde im September 2004 gegründet und besteht aus 23 Musikerinnen und Musikern.

Das symphonische Orchester aus Streichern und Bläsern spielt unter der Leitung von unserer Bewohnerin Anja Wettstein unterhaltsame Musik aus allen Stilepochen.

Besuchen Sie das Konzert in der Reformierten Kirche in Uster. Es erwartet Sie eine grosse musikalische Bandbreite und eine bemerkenswerte Klangqualität.

Dienstag, 4. Juni, 15.00 Uhr
Reformierte Kirche Uster



Gymnastik

FIT IN DEN TAG

Unser Körper ist darauf angelegt, sich zu bewegen. Ein ausreichendes Mass an Bewegung erfrischt den Körper und Geist. Barbara Tuma, Physiotherapeutin, konzentriert sich mit Ihnen vollkommen auf den Körper.

Niveau I um 9.30 Uhr

Niveau II um 10.15 Uhr

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Donnerstag, 6./13./20./27. Juni
Gym



Yoga auf dem Stuhl

SANFT UND EFFEKTIV!

Mit Selin Öksüz

In dieser Stunde, lassen wir den Körper und unseren Atem ganz bewusst und sanft fließen. Wir öffnen uns, schaffen Raum und lassen los. Mit Hilfe des Stuhls finden wir die Balance - im Körper und Geist. Die Stunde wird begleitet von sanfter Musik. Probieren Sie es aus.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception zwei Tage im Voraus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 7./14./21./28. Juni, 15.30 Uhr
Gym



Ausflug

PARK SELEGER MOOR

Der Park Seleger Moor ist ein kleines Paradies. Besonders schön ist es zu Beginn im Juni, wenn hunderttausende Rhododendren- und Azaleenblüten, in allen Farben, den Park in ein berauschendes Farbenmeer verwandeln.

An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit, den Park in zwei Gruppen zu besichtigen.

Informationen und Anmeldung folgt frühzeitig in Ihren Briefkasten.

Freitag, 7. Juni, 8.15 Uhr
Treffpunkt Lobby



Shakespeare in Love

FREILICHTSPIEL IM STADTPARK

Shakespeare in Love, das Bühnenstück nach dem gleichnamigen Film, ist eine gelungene Mischung aus historischer Mutmassung und schelmischer Fantasie und nimmt uns mit in eine Welt voller Verse und Poesie, die Herzen schmelzen lassen.

Die Kulturgemeinschaft Uster betreibt die Kleinkunsthöhne im Kulturhaus Central und veranstaltet auch dieses Jahr das Freilichtspiel mit dem Theater Kanton Zürich im Stadtpark Uster.

Tickets können unter www.ticketino.com gekauft werden.

Freitag, 7. Juni, Beginn 20.30 Uhr
Stadtpark Uster



Lesung

INS REICH DER SCHWEIZER AUTOREN

Theres Roth-Hunkeler liest aus „Damenprogramm“.

Unsere Reise hält in der Leuchtenstadt Luzern an und wir lernen die Journalistin und Autorin Theres Roth-Hunkeler kennen. Sie schreibt und publiziert Romane, Prosatexte und Essays in Anthologien und Zeitschriften, tritt auf als Autorin, Moderatorin und bloggt über Haupt- und Nebensächliches.

Ein berührendes, unmittelbar in Bann ziehendes Buch über das Altern, das die Verluste nicht leugnet, dabei beherzt auf das halb volle Glas schaut.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Anmeldung erforderlich, Tel. 058 268 24 00.

Montag, 10. Juni, 15.00 Uhr
Ustra



Interessentenanlass

HERZLICH WILLKOMMEN!

Bei kleinen Köstlichkeiten des Hauses gewähren wir Ihnen, geschätzte Interessenten, einen vertieften Einblick in unsere Residenz. Nach einer kurzen Präsentation und der darauffolgenden Hausbesichtigung sind wir gerne für persönliche Fragen zu Ihrer Anmeldung da.

Anmeldung erforderlich, Tel. 058 268 24 00.

Dienstag, 11. Juni, 15.00 Uhr
Ustra



Andacht

KATHOLISCH

Die katholische Andacht wird geleitet von Kristina Eberitzsch. Musikalisch wird dieser Anlass von Helmut Nowak begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 19. Juni, 15.30 Uhr
Ustra



Midsummer-Party

LET'S CELEBRATE TOGETHER!

Was wäre der längste Tag im Jahr, ohne ihn richtig zu geniessen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns die Sommerwende auf unserer Terrasse zu feiern.

Unsere Terrasse verwandelt sich in ein kleines, aber feines Food-Festival mit Köstlichkeiten aus unserer Küche. Mit der Band "the color of jazz" wird der Vorfreude auf den Sommer nichts mehr im Wege stehen.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz und deren Angehörige.

Preis für Gäste gemäss Karte. Für unsere Bewohner ist der Anlass exkl. Getränke kostenlos.

Der Anlass findet nur bei schönem Wetter statt. Verschiebedatum ist der Freitag, 28. Juni 2024.

Freitag, 21. Juni, 18.30 Uhr
Terrasse



Gesundheitsvortrag

DEHYDRATION

Wasser ist ein lebensnotwendiges Lebensmittel und ist notwendig für die Stoffwechselprozesse in unserem Körper.

Wassermangel kann verschiedene Folgen für den Körper haben: Kopfschmerzen, trockene Haut, Müdigkeit sind nur ein paar negative Auswirkungen, welche der Wassermangel hervorruft.

Passend zu der warmen Jahreszeit teilt Ihnen unsere Residenzärztin Rakel Kaiser-Diogo verschiedene Tipps – und Tricks mit, um eine Dehydration zu verhindern.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

Donnerstag, 27. Juni, 15.00 Uhr
Ustra

Sommerabend

von Richard Dehmel

Klar ruhn die Lüfte auf der weiten Flur;
fern dampft der See, das hohe Röhricht schimmert
im Schilf verglüht die letzte Sonnenspur;
ein blasses Wölkchen rötet sich und schimmert.

Vom Wiesengrunde naht ein Glockenton;
ein Duft von Tau entweicht der warmen Erde,
im stillen Walde steht die Dämm'ung schon,
der Hirte sammelt seine satte Herde.

Im jungen Roggen rührt sich nicht ein Halm,
die Glocke schweigt wie aus der Welt geschieden;
nur noch die Grillen geigen ihren Psalm.
So sei doch froh, mein Herz, in all dem Frieden!



