

Events

MÄRZ & APRIL 2026
RESIDENZ SPIRGARTEN





Nordic Walking

SPORTLICH

Starten Sie gemeinsam mit Sereina Lanz in den Frühling und erleben Sie, wie wohltuend zügiges Gehen an der frischen Luft ist - mit oder ohne Walkingstöcke.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Dienstag, 3./17./31. März

Treffpunkt

Bushaltestelle Dunkelhölzli um 9.00 Uhr

Andacht

Die methodistische Andacht wird von Pfarrer Andy Schindler geleitet. Musikalisch begleitet wird dieser Anlass von Pamela Schefer am Klavier.

Dienstag, 3. März

Gartensaal um 16.00 Uhr



Gedächtnistraining

Wie heisst der Herr nochmals von der Reception? Wo sind nun wieder die Schlüssel und das Portemonnaie? Helfen Sie mit verschiedenen Gedächtnisübungen Ihrem Erinnerungsvermögen auf die Sprünge. Irene Bissegger unterstützt Sie dabei, mental fit zu bleiben.

Ein Anlass für unsere Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 4./18. März
Gartensaal um 8.45 Uhr



Kreative Kulinarik

BÄRLAUCH ESSENZ DES FRÜHLINGS

Starten Sie mit uns kulinarisch in die Bärlauchsaison
und verwöhnen Sie Ihren Gaumen!

Casarecce | Bärlauchpesto | Pecorino

CHF 31 inkl. Vorspeise oder Dessert

CHF 40 inkl. Vorspeise & Dessert

Tischreservation erforderlich: Tel. 058 268 22 10.

Mittwoch, 4./11./18./25. März

Residenz Restaurant

von 11.30 bis 13.30 Uhr

von 17.30 bis 19.30 Uhr





Gymnastik

FIT IN DEN TAG!

Unser Körper ist darauf angelegt, sich zu bewegen. Ein ausreichendes Mass an Bewegung erfrischt den Körper und Geist.

Niveau I um 8.30 Uhr und Niveau II um 9.20 Uhr.

Donnerstag, 5./12./19./26. März
Gartensaal

Bibelgespräch

Pfarrerin Muriel Koch, reformiert, leitet das Gespräch.

Donnerstag, 5. März
Sitzungszimmer um 16.00 Uhr



Herrenabend

Freuen Sie sich, liebe Herren, auf gute Gespräche, gemeinsames Lachen und ein paar unbeschwerte Stunden. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Es gibt hausgemachte Käsespätzli mit Röstzwiebeln - herzhaft, deftig und genau richtig für einen gelungenen Abend unter Männern!

Preis CHF 16, exkl. Getränke.

Ein Abend exklusiv für unsere Herren der Residenz.

Donnerstag, 5. März
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Apéro

INTERNATIONALER FRAUENTAG

Zum Internationalen Frauentag laden wir Sie, liebe Bewohnerinnen, herzlich zu einem kleinen Apéro ein! Für süßen Genuss und prickelnde Momente ist mit einer feinen Cremeschnitte und einem Glas Prosecco mit Rosensirup gesorgt. Ein ungezwungener Nachmittag für Austausch, Begegnungen und Genuss - exklusiv unter den Frauen der Residenz.

Konsumation für Bewohnerinnen inbegriffen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 8. März
Cheminée Zimmer um 15.30 Uhr



Circuit Training

ZIRKELTRAINING

Durch abwechslungsreiche und aufbauende Übungen mit Sereina Lanz trainieren Sie im Wechsel an verschiedenen Stationen effektiv den ganzen Körper – mit Spass, Dynamik und Motivation. Das gezielte Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Muskelkraft und steigert die Kraftausdauer.

Das Gehen ohne Hilfsmittel ist Voraussetzung.

Max. 12 Teilnehmer.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Dienstag, 10./24. März
Gartensaal um 9.00 Uhr

Bingo

Machen Sie mit beim Bingo-Spielspass! Yuniör La Llave führt durch einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Gewinne.

Ein Anlass nur für Bewohner der Residenz.

Dienstag, 10. März
Gartensaal um 15.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Lassen Sie sich diese gute und einfache Möglichkeit nicht entgehen, Ihre Fitness, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Yogini Manon begleitet Sie dabei professionell.

Mittwoch, 11./25. März
Gartensaal um 9.00 Uhr



Frühjahrskonzert

TWO FOR TEA

Musik: Marco Santilli (Klarinette)

Roger Näf (Klavier)

Die beiden Musiker präsentieren ein Repertoire aus bekannten Jazz-Standards, melodiösen Balladen, Bossa-Nova-Grooves und leidenschaftlichem Blues.

Mit diesem Programm kehren Näf und Santilli zu ihren musikalischen Wurzeln zurück und interpretieren die Musik, mit der sie aufgewachsen sind und die sie auf ihrem musikalischen Weg geprägt hat. Ein Duo voller Leichtigkeit und Intimität, das mühelos von einem Stil zum anderen wechselt. Lassen Sie sich von ihren Noten und Rhythmen mitreißen!

Externe Gäste sind gerne willkommen.

Apéro-Angebot

Foyer ab 15.00 Uhr

Donnerstag, 12. März

Gartensaal um 16.00 Uhr



Damenabend

Dieser Abend steht ganz im Zeichen von Wohlfühlen, Austausch und guter Laune! Lassen Sie den Alltag hinter sich und geniessen Sie das Miteinander in netter Gesellschaft nur unter Damen der Residenz.

Donnerstag, 12. März
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr

Lesung

FRÜHLINGSGESCHICHTEN

Die Pestalozzi Bibliothek Zürich-Altstetten ist bei uns zu Gast und bringt den Frühling mit! In einer stimmungsvollen Lesung werden frühlingshaften Kurzgeschichten vorgelesen, die von Neubeginn, Leichtigkeit und kleinen Glücksmomenten erzählen. Lehnen Sie sich zurück, hören Sie zu und geniessen Sie literarische Frühlingsgefühle.

Dienstag, 17. März
Cheminée Zimmer oder Gartensaal um 15.00 Uhr



Herrenabend

JOSEFSTAG

Man könnte sagen, das Pendant zum internationalen Frauentag war traditionellerweise der „Seppitag“. Jetzt sind Sie an der Reihe, liebe Herren! Freuen Sie sich auf einen Abend ganz im Zeichen der Gemeinschaft und des geselligen Beisammenseins.

Lassen Sie sich verwöhnen mit einer kulinarischen Überraschung in der Tradition dieses ehemaligen Feiertags.

Anmeldung im Residenz Restaurant erforderlich.

Kulinarik inbegriffen, ohne Getränke.

Ein Abend exklusiv für die Herren der Residenz.

Donnerstag, 19. März
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Interessentenanlass

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir gewähren Ihnen, geschätzte Interessentinnen und 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.

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung an Freunde, Bekannte und Verwandte!

Anmeldung erforderlich: Tel. 058 268 22 00

Freitag, 20. März
Gartensaal um 16.00 Uhr





Architekturvortrag

RESIDENZ SPIRGARTEN

Referent: Quintus Miller, Miller & Maranta

Anlässlich unseres 20-jährigen Jubiläums laden wir Sie herzlich zu einem Architekturvortrag von Quintus Miller ein, der spannende Einblicke in die Idee, Planung und Entwicklung unseres Hauses gibt.

Im Anschluss entdecken Sie die Residenz bei einer geführten Hausbesichtigung aus einer neuen Perspektive. Bei einem gemütlichen Apéro bleibt danach Zeit für Gespräche, Begegnungen und Austausch.

Ein Anlass exklusiv für unsere Bewohner und Interessenten.

Anmeldung erforderlich, Tel. 058 268 22 00.

Mittwoch, 25. März um 15.00 Uhr
Gartensaal



Damenabend

Freuen Sie sich, liebe Damen, auf gute Gespräche, gemeinsames Lachen und ein paar unbeschwerte Stunden. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Es gibt hausgemachte Käsespätzli mit Röstzwiebeln - herzhaft, liebevoll zubereitet und genau richtig für einen gelungenen Abend unter Damen!

Preis CHF 16, exkl. Getränke.

Ein Abend exklusiv für unsere Damen der Residenz.

Donnerstag, 26. März
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Pianoklänge

MUSIK LIEGT IN DER LUFT

Lassen Sie sich von Maria Gerters Piano-Musik verzaubern und genießen Sie dazu einen feinen Apéro in stillvoller Atmosphäre.

Der perfekte Rahmen für Begegnungen, Gespräche und Genuss.

Externe Gäste sind gerne willkommen.

Samstag, 28. März
Foyer um 15.00 Uhr



Kreative Kulinarik

MORCHELSAISON - DER FRÜHJAHRSPILZ

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen
jeden Mittwoch im April.

Morchelrisotto

Ziegenkäse | Honig | Olivenerde
CHF 31 inkl. Vorspeise oder Dessert
CHF 40 inkl. Vorspeise & Dessert

Tischreservation erforderlich: Tel. 058 268 22 10.

Mittwoch, 1./8./15./22./29. April

Residenz Restaurant
von 11.30 bis 13.30 Uhr
von 17.30 bis 19.30 Uhr





Gedächtnistraining

Unser Gedächtnistraining bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, sich zu fordern und gleichzeitig Spass zu haben. Trainieren Sie mit Irene Bissegger Ihre geistige Fitness und verbessern Sie spielerisch Ihr Gedächtnis.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 1./15. April
Gartensaal um 8.45 Uhr

Gymnastik

FIT IN DEN TAG!

Kommen Sie zu unserer Gymnastikstunde, machen Sie mit und tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist! Wir freuen uns auf Sie!

Niveau I um 8.30 Uhr und Niveau II um 9.20 Uhr.

Donnerstag, 2./9./16./23./30. April
Gartensaal



Osterkonzert

„JUST WONDERFUL“

Musik: DUO GIOVIVO | Fabian Bloch & Muriel Zeiter

Just Wonderful – das neue Programm und Album von GIOVIVO ist da! Während ihrer zweijährigen Tournee machen sie auch einen Halt bei uns im Spirgarten.

Es erwartet Sie ein besonderes Highlight mit Musik, die Herzen öffnet und gute Laune versprüht. Charmant und humorvoll moderiert, führen die beiden Künstler mit Geschichten und Anekdoten durchs Programm. Mit bis zu acht Instrumenten liefern Zeiter und Bloch ein einzigartiges Konzerterlebnis auf höchstem Niveau und spielen Klassiker und Lieblingsstücke aus verschiedensten Sparten – aber so, wie man sie garantiert nicht erwartet. Frisch, leidenschaftlich, virtuos - Just Wonderful.

Externe Gäste sind gerne willkommen.

Apéro-Angebot

Foyer ab 15.00 Uhr

Donnerstag, 2. April

Gartensaal um 16.00 Uhr



Herrenabend

Gentlemen, es ist wieder so weit! Geniessen Sie einen geselligen und genussvollen Abend. Zum Abendessen erwarten Sie heute

Fischknusperli

Remouladensauce | Petersilienkartoffeln | Spinat

Preis CHF 20, exkl. Getränke

Ein Abend exklusiv für unsere Herren der Residenz.

Donnerstag, 2. April

Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Ostersonntag

FESTTAGSMENÜ

Weisse Spargelschaumsuppe

Riesencrevette | Vanille | Kerbel

Lammfilet

Kräuter-Knoblauchkruste | Balsamico-Morcheljus
Kartoffelgratin | Frühlingsgemüse

Rhabarbertiramisu

Eierlikörglace | Schokoladenbrownie

Das Ostermenü ist für unsere Bewohner inbegriffen.
Mit Voranmeldung bieten wir auch eine vegetarische
Variante an.

Tischreservation im Residenz Restaurant erforderlich,
Tel. 058 268 22 10.

Sonntag, 5. April

Residenz Restaurant / Gartensaal

mittags um 11.45 Uhr

abends um 17.45 Uhr

Preis für externe Gäste CHF 70.- | Kinder von 8 bis 16 Jahre
CHF 30.- | Kinder unter 8 Jahren kostenlos.



Circuit Training

ZIRKELTRAINING

In diesem Zirkeltraining wird gezielt die Herz-Kreislauf-Leistung, die Kraft sowie die Kraftausdauer trainiert. An verschiedenen Posten werden abwechslungsreiche Übungen durchgeführt, die den gesamten Körper ansprechen. Das Training ist funktionell aufgebaut und fördert sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die allgemeine Fitness. Voraussetzung ist das Gehen ohne Hilfsmittel. Sereina Lanz leitet das Training.

Max. 12 Teilnehmer.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Dienstag, 7./21. April
Gartensaal um 9.00 Uhr



Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs stärkt Körper und Geist, verbessert die Beweglichkeit und schenkt neue Energie. Ideal für alle, die Yoga in einer schonenden Form erleben möchten.

Manon begleitet Sie dabei.

Mittwoch, 8./22. April
Gartensaal um 9.00 Uhr

Damenabend

Geniessen Sie ein paar unbeschwerte Stunden in bester Gesellschaft nur unter Damen der Residenz.

Donnerstag, 9. April
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Nordic Walking

SPORTLICH

Bewegung, die guttut und Freude macht! Beim Nordic Walking mit Sereina Lanz im zügigem Tempo fördern Sie Ausdauer, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden – und geniessen dabei die Bewegung in guter Gesellschaft.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Dienstag, 14./28. April

Treffpunkt

Bushaltestelle Dunkelhölzli um 9.00 Uhr



Poker

TEXAS HOLD'EM

Lust auf einen unterhaltsamen Nachmittag? Erleben Sie nach einer kurzen Einführung ein spannendes Punkte-Turnier in gemütlicher Atmosphäre. Niemand scheidet aus, und wer am Ende die meisten Jetons gewonnen hat, darf sich über einen kleinen Preis freuen.

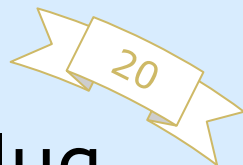
Bringen Sie gute Laune mit und probieren Sie es aus! Wir freuen uns auf einen fröhlichen Poker-Nachmittag.

Um Anmeldung wird gebeten, die Plätze sind limitiert.

Ein Anlass nur für Bewohner der Residenz.

Dienstag, 14. April
Cheminée Zimmer um 15.00 Uhr





Bewohnerausflug

RESIDENZ KONRADHOF

Die Zeit vergeht und wir dürfen dieses Jahr bereits unser 20-jähriges Bestehen feiern. Das ist eine lange Zeit, doch es gibt noch eine Residenz der Atlas Stiftung, die ihre Türen schon ein paar Jahre länger geöffnet hat und letztes Jahr ihr 25. Jubiläum feiern konnte - der Konradhof in Winterthur.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie unsere Schwesterresidenz bei einer Führung von Freddy Stocker, Geschäftsführer Residenz Konradhof, kennen und geniessen Sie im Anschluss einen feinen Apéro.

Weitere Informationen und das Anmeldeformular folgen separat.

Donnerstag, 16. April
Treffpunkt Foyer um 13.15 Uhr



Herrenabend

Es ist wieder Zeit, den Alltag hinter sich zu lassen und in entspannter Atmosphäre nur unter Herren zusammenzukommen. Kein Schnickschnack – einfach gute Gespräche, ehrliche Begegnungen und ein Rahmen, in dem Sie ganz sich selbst sein können.

Ein Abend exklusiv für unsere Herren der Residenz.

Donnerstag, 16. April
Cheminée Zimmer ab 17.00 Uhr

Pianoklänge

MUSIK LIEGT IN DER LUFT

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich von Maria Gerters Piano-Musik verwöhnen. Geniessen Sie dazu einen feinen Apéro in entspannter Atmosphäre.

Externe Gäste sind gerne willkommen.

Samstag, 18. April
Foyer um 15.00 Uhr



Sächsilüüte

LIVE-ÜBERTRAGUNG

Zürich verabschiedet sich - hoffentlich definitiv - von den langen, kalten Winternächten. Passend zum Anlass übertragen wir die Böögg-Verbrennung auf der Leinwand im Gartensaal und lassen den Frühling definitiv Einzug halten!

Für Bewohner der Residenz sind eine kleine Bratwurst vom Grill und ein Bürli inbegriffen.

Getränke exklusive.

Anmeldung mit separatem Formular.

Montag, 20. April
Gartensaal um 18.00 Uhr



Andacht

Die katholische Andacht wird von Pfarrer Krzysztof Glowala geleitet. Musikalisch wird die Andacht von Pamela Schefer am Klavier begleitet.

Dienstag, 28. April, 16.00 Uhr
Gartensaal



Bibelgespräch

Pfarrerin Muriel Koch, reformiert, leitet das Gespräch.

Donnerstag, 30. April, 16.00 Uhr
Sitzungszimmer

Damenabend

Ladies, es ist wieder so weit! Geniessen Sie einen geselligen und genussvollen Abend. Zum Abendessen erwarten Sie heute

Fischknusperli

Remouladensauce | Petersilienkartoffeln | Spinat

Preis CHF 20, exkl. Getränke

Ein Abend exklusiv für unsere Damen der Residenz.

Donnerstag, 30. April
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr

