

EVENTS

MAI & JUNI 2026

RESIDENZ SPIRGARTEN



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.

Max. 12 Teilnehmer.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Dienstag, 5./19. Mai
Gartensaal um 9.00 Uhr



Andacht

MIT ABENDMAHL

Die reformierte Andacht wird von Pfarrer Felix Schmid geleitet. Musikalisch begleitet wird dieser Anlass von Pamela Schefer am Klavier.

Dienstag, 5. Mai
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, 6./20. Mai
Gartensaal um 8.45 Uhr



Kreative Kulinarik

GRÜNER SPARGEL

Parmesanschaum | Kräuterpolenta | Nduja

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

CHF 31 inkl. Vorspeise oder Dessert

CHF 40 inkl. Vorspeise & Dessert

Tischreservation erforderlich: Tel. 058 268 22 10.

Mittwoch, 6./13./20./27. Mai

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, 7./21./28. Mai
Gartensaal



Herrenabend

Gentlemen, es ist wieder so weit! Geniessen Sie einen geselligen und genussvollen Abend. Zum Abendessen erwartet Sie heute ein Klassiker aus der Gamelle:

Rindsgulasch | Kartoffelpüree | Peperoni

Preis CHF 20, exkl. Getränke

Ein Abend exklusiv für unsere Herren der Residenz.

Donnerstag, 7. Mai
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Kinder-Violenkonzert

MUTTERTAG

Zur Feier des Muttertags freuen wir uns, Ihnen eine ganz besondere Darbietung der Geigenklasse von Kateryna Thimokina präsentieren zu dürfen.

Die Kinder werden gemeinsam mit ihr ein zauberhaftes Konzert geben, das Herz und Seele berührt. Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Musiknachmittag!

Externe Gäste sind gerne willkommen.

Apéro-Angebot

Foyer ab 14.00 Uhr

Sonntag, 10. Mai

Gartensaal um 15.00 Uhr



Bingo

Machen Sie mit beim Bingo-Spielspass!

Yunior La Llave führt durch einen unterhaltsamen
Nachmittag voller Spannung und Gewinne.

Ein Anlass nur für Bewohner der Residenz.

Montag, 11. Mai
Gartensaal um 15.00 Uhr



Silver Parcours

URBANER HINDERNISLAUF IM QUARTIER

Wir adaptieren diese Trendsportart speziell für Sie und laden Sie ein, unser Quartier aus einer anderen Perspektive kennen zu lernen!

Dabei gilt es, bei einem Spaziergang an der frischen Luft kleine, alltägliche Hindernisse zu überwinden, zu balancieren oder geschickt ein Ziel zu treffen. Parcours trainiert spielerisch Koordination, Kondition und Kraft.

Der Parcours findet in Begleitung von Sereina Lanz statt. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und ein gemeinsames Erlebnis.

Das Gehen ohne Hilfsmittel ist Voraussetzung.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Dienstag, 12./26. Mai
Treffpunkt Foyer um 9.00 Uhr



Vortrag Dr. Widler

STURZPRÄVENTION

Stürze können schnell passieren, doch mit dem richtigen Wissen lässt sich das Risiko deutlich senken. Unser Residenzarzt Dr. Josef Widler informiert in diesem Vortrag über häufige Ursachen von Stürzen, persönliche Risikofaktoren sowie einfache Massnahmen zur Vorbeugung. Sie erhalten praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag und zur Erhaltung Ihrer Mobilität und Selbstständigkeit. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen.

Externe Gäste sind herzlich willkommen.

Dienstag, 12. Mai
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, 13./27. Mai
Gartensaal um 9.00 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, 14. Mai
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Spirgarten Quiz

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, wir laden Sie herzlich zu einem unterhaltsamen Quiz-Nachmittag in gemütlicher Runde ein!

Melden Sie sich im Team von drei bis vier Personen an und tüfteln Sie an der richtigen Antwort um die Wette!

Freuen Sie sich auf spannende Fragen, gemeinsame Erinnerungen und viel gute Laune.

Dienstag, 19. Mai
Gartensaal um 16.00 Uhr



Dentalhygiene

LISA KROPF

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Zähne gesund zu erhalten. Anmeldung an der Réception erforderlich.

Donnerstag, 21. Mai

Pflegeabteilung zwischen 13.00 und 17.00 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, 21. Mai

Cheminée Zimmer ab 17.00 Uhr



Pfingstkonzert

SOLO-DUO-TRIO

Musik: Maria Gerter (Gesang) | Oriol Miró (Cello)
Tatiana Radkewitsch (Klavier)

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Konzernachmittag mit solistischen Werken sowie Darbietungen in Duo- und Triobesetzung.

Zu hören sind hoch virtuose Tastenklänge auf dem Klavier, berührende Cellomusik und bekannte Melodien aus Oper und Operette. Werke unter anderem von Bach, Chopin, Saint-Saëns, Stolz und Lehár sorgen für ein vielfältiges und stimmungsvolles Programm.

Ein Konzert voller Kontraste und musikalischer Ausdruckskraft.

Externe Gäste sind gerne willkommen.

Freitag, 22. Mai
Konzertbeginn im Gartensaal um 15.00 Uhr
Apéro im Foyer ab 16.00 Uhr



Pfingstsonntag

FESTTAGSMENÜ

Spargeltatar | Zitrusvinaigrette | Burrata
Balsamico-Kirschtomaten

Bärlauchcremesuppe | Geröstetes Roggenbrot | Chiliöl

Vitellone Huft | Barolojus | Zitronenrisotto | Frühlingsgemüse

Dekonstruiertes Tiramisu | Lemon-Curd
Erdbeerschaum | Mascaronemousse

Das Pfingstmenü 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, 24. Mai

Residenz Restaurant / Gartensaal

mittags um 11.45 Uhr

abends um 17.45 Uhr

Preis für externe Gäste CHF 70.-

Kinder ab 8 bis 16 Jahre CHF 30.- | Kinder unter 8 Jahren kostenlos



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

Donnerstag, 28. Mai
Gartensaal um 15.00 Uhr



Damenabend

Haben Sie Lust auf einen Abend voller Genuss, guter Gespräche und kreativer Geschmackskombinationen?

Freuen Sie sich auf ein liebevoll vorbereitetes Taco-
Buffet, bei dem Sie sich Ihre Tacos ganz nach Ihrem
Geschmack selbst zusammenstellen können:

Tacos | Poulet | Avocado | Sauerrahm

Preis CHF 18, exkl. Getränke.

Ein Abend exklusiv für unsere Damen der Residenz.

Donnerstag, 28. Mai
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr





20

Jubiläums-Matinée

Freuen Sie sich auf eine Matinée anlässlich unseres 20. Jubiläumsjahrs! Tauchen Sie, inspiriert von spannendem Bildmaterial, in zwei Jahrzehnte Residenzgeschichte ein. Musikalisch wird der Anlass durch stimmungsvollen Live-Jazz mit Roger Näf an unserem Flügel untermalt. An unserem Info-Stand finden Sie allerlei Informationen zur Residenz und zur Quartiersentwicklung. Für den passenden kulinarischen Rahmen sorgen ein Cüpli Obrecht Rosé und ein Deluxe-Canapé zum Jubiläumspreis wie vor 20 Jahren!

Lassen sie sich von uns kulinarisch verwöhnen und geniessen Sie einen inspirierenden Vormittag, in dem Erinnerungen lebendig werden.

Externe Gäste sind sehr gerne willkommen.

Samstag, 30. Mai
Foyer um 9.00 - 11.00 Uhr



Lesung

SOMMERGESCHICHTEN

Wenn die Tage länger und die Abende milder werden, ist Zeit für Geschichten voller Sonne, Leichtigkeit und besonderer Momente. Die Pestalozzi Bibliothek Zürich-Altstetten ist bei uns zu Gast und liest sommerliche Kurzgeschichten vor. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag zum Zuhören, Träumen und Innehalten – voller kleiner literarischer Sommermomente.

Externe Gäste sind herzlich willkommen.

Montag, 1. Juni
Cheminée Zimmer oder Gartensaal um 15.00 Uhr



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. Sereina Lanz leitet das Training.

Max. 12 Teilnehmer.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Dienstag, 2./16./30. Juni

Gartensaal um 9.00 Uhr



Andacht

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

Dienstag, 2. Juni
Gartensaal um 16.00 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, 3./17. Juni
Gartensaal um 8.45 Uhr



Kreative Kulinarik

FORELLE

Tomatensalsa | Quinoa-Rhabarbersalat
Sesam-Panko-Crunch

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen
jeden Mittwoch im Juni.

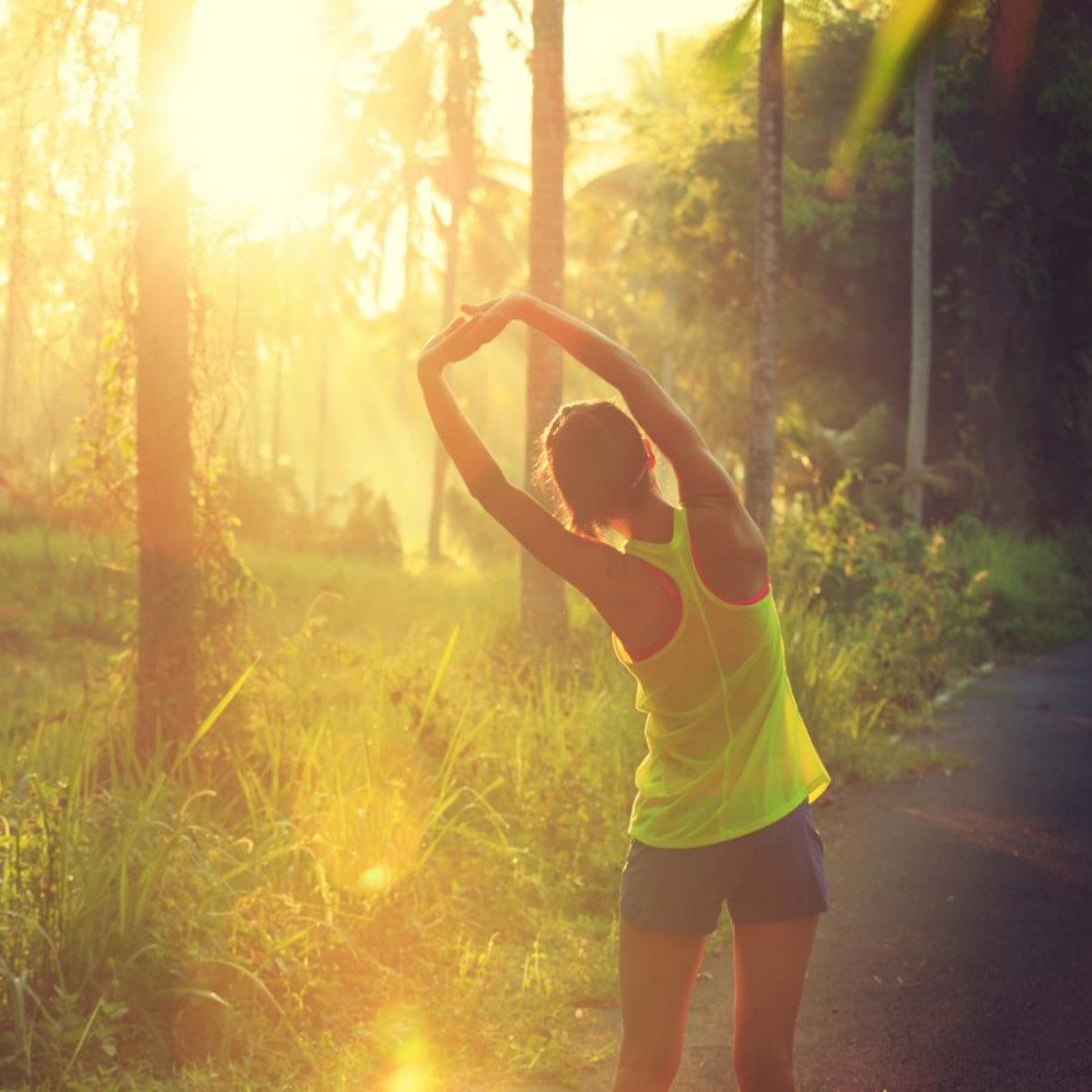
CHF 31 inkl. Vorspeise oder Dessert
CHF 40 inkl. Vorspeise & Dessert

Tischreservation erforderlich: Tel. 058 268 22 10.

Mittwoch, 3./10./17./24. Juni

Residenz Restaurant
von 11.30 bis 13.30 Uhr
von 17.30 bis 19.30 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, 4./11./18./25. Juni
Gartensaal



Herrenabend

Es ist wieder Zeit für einen Abend unter Männern: gute Gespräche, lockere Stimmung und ehrliches Essen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, bei dem der Klassiker nicht fehlen darf:

Dänischer Hot Dog

Remoulade | Gewürzgurke | Ketchup | Senf
Röstzwiebeln

Preis CHF 12, exkl. Getränke

Ein Abend exklusiv für unsere Herren der Residenz.

Donnerstag, 4. Juni
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Silver Parcours

URBANER HINDERNISLAUF IM QUARTIER

Wir adaptieren diese Trendsportart speziell für Sie und laden Sie ein, unser Quartier aus einer anderen Perspektive kennen zu lernen!

Dabei gilt es, bei einem Spaziergang an der frischen Luft kleine, alltägliche Hindernisse zu überwinden, zu balancieren oder geschickt ein Ziel zu treffen. Parcours trainiert spielerisch Koordination, Kondition und Kraft.

Der Parcours findet in Begleitung von Sereina Lanz statt. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und ein gemeinsames Erlebnis.

Das Gehen ohne Hilfsmittel ist Voraussetzung.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Dienstag, 9./23. Juni
Treffpunkt Foyer 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, 10./24. Juni
Gartensaal um 9.00 Uhr

Damenabend

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

Donnerstag, 11. Juni
Cheminée Zimmer um 17.00 Uhr



Jubiläums- Sommerfest



20

SMOKER, GRILL-BUFFET & DJANE

Der Sommer ist da und wir feiern gemeinsam! Freuen Sie sich auf ein entspanntes Sommerfest mit allem, was dazugehört: Reichlich hausgemachte Salate, köstliche Spezialitäten vom Grill und aus dem Smoker, erfrischende Desserts, kühle Drinks und beste Stimmung unter freiem Himmel! Sommerliche Beats von DJane Patricia Seidl sorgen für die richtige Atmosphäre und laden zum Feiern und Geniessen ein.

Konsumation für Bewohner inbegriffen, exkl. Getränke.
Preis für externe Gäste CHF 59.-

Tischreservation erforderlich: Tel. 058 268 22 10.

An diesem Tag entfällt das Mittagsangebot.

Freitag, 12. Juni
Piazza, Residenz Restaurant um 17.00 Uhr



Vortrag Dr. Widler

GEDÄCHTNIS & GEHIRNGESUNDHEIT: NORMALE VERGESSLICHKEIT VS. DEMENZ

Viele ältere Menschen bemerken Veränderungen ihres Gedächtnisses und fragen sich, ob diese noch altersbedingt oder bereits krankhaft sind. In diesem Vortrag erläutert Herr Dr. Josef Widler verständlich die Unterschiede zwischen normaler altersassoziierter Vergesslichkeit und demenziellen Erkrankungen. Es werden typische Symptome, diagnostische Hinweise sowie der Zeitpunkt für eine ärztliche Abklärung besprochen. Darüber hinaus geht Herr Dr. Widler auf medizinisch relevante Faktoren ein, die zum Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit beitragen können.

Externe Gäste sind herzlich willkommen.

Dienstag, 16. Juni
Gartensaal um 15.00 Uhr



Koch-Workshop

MIT UNSEREM KÜCHENCHEF

Haben Sie heute Lust, zusammen mit unserem Küchenchef Remo Bischoff etwas kleines Köstliches zu zaubern?

Im Wrap-Atelier bereiten wir in einer Stunde gemeinsam kleine, kreative Fingerfoods zu – perfekt zum Snacken und Geniessen!

Unser Küchenchef wird Ihnen mit Tipps und Tricks zeigen, wie man aus einfachen Zutaten leckere Häppchen zaubern kann.

Am Ende genießen wir gemeinsam die frisch zubereiteten Snacks und können uns über die Ergebnisse austauschen.

Ein Anlass exklusiv für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich.

Donnerstag, 18. Juni
Gartensaal um 15.00 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, 18. Juni
Cheminée Zimmer ab 17.00 Uhr



Kulinarik auf der Piazza

SOMMERGRILL

Wir laden Sie herzlich zu einem genussvollen und geselligen Sommerabend unter freiem Himmel ein! Es erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an frisch zubereiteten Salaten, verschiedene Spezialitäten vom Grill und feine Desserts, die den Abend kulinarisch abrunden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Ob mit Familie, Freunden oder Nachbarn – alle sind willkommen, gemeinsam einen stimmungsvollen Grillabend auf unserer Piazza zu verbringen.

Bei Anmeldung statt Mittagessen ist die Konsumation für Bewohner inbegriffen, exkl. Getränke.

Preis für externe Gäste CHF 39.-

Tischreservation erforderlich: Tel. 058 268 22 10.

Freitag, 19./26. Juni
Piazza, Residenz Restaurant um 17.30 Uhr



Boccia

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Boccia-Nachmittag in unserem schönen Garten ein! Freuen Sie sich auf ein entspanntes Spiel unter der fachkundigen Leitung von Yuniór La Llave.

Boccia ist leicht zu erlernen und für alle geeignet – ob mit Erfahrung oder ganz neu dabei. Nutzen Sie die Gelegenheit, aktiv zu sein, gemeinsam zu lachen und schöne Momente miteinander zu verbringen.

Montag, 22. Juni
Garten um 15.00 Uhr



Damenabend

Ladies, es ist wieder so weit! Freuen Sie sich auf einen Abend voller Genuss, guter Gesellschaft und inspirierender Gespräche. Als kulinarisches Highlight erwartet Sie ein fein abgestimmtes Abendessen:

Brioche

Rauchlachs-Mango-Tatar | Kaperncrunch

Preis CH 16, exkl. Getränke

Ein Abend exklusiv für unsere Damen der Residenz.

Donnerstag, 25. Juni
Cheminée Zimmer um 17.00 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.

Die Plätze sind limitiert, wir bitten Sie um Anmeldung bis am Montag, 29. Juni.

Ein Anlass nur für Bewohner der Residenz.

Dienstag, 30. Juni
Cheminée Zimmer um 15.00 Uhr

