

# EVENTS



MÄRZ & APRIL 2024  
RESIDENZ STADTPARK



Liebe Leser und Leserinnen

„Der schönste Monat für das Herz ist und bleibt der Monat März.“ - Volksmund

Wir bereiten uns auf den Frühling vor. Draussen weicht das Grau und Weiss für das Blau und Grün. Die Kälte entschwindet, die Tage werden länger und auf so mancher Wiese blühen schon Krokusse. Alles ist in Bewegung! Alles fühlt sich nach Frühling an! Glück liegt in der Luft!

Glücklich wird Sie auch unser bunter und vielfältiger Veranstaltungskalender stimmen mit einigen Highlights der anderen Art. Schauen Sie hinein!

Ich wünsche Ihnen allen einen „bunten und glücklichen“ Frühling.

Herzlichst

Sylwia Cruccas, Geschäftsführerin



# Yoga auf dem Stuhl

## **SANFT UND EFFEKTIV!**

Die wöchentlichen Yogastunden mit Selin Öksüz gehen weiter.

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, 1./8./15./22./29. März, 15.30 Uhr**  
**Gym**



# Konzert

## **SOUL & POP**

Die Soulsängerin Isa Wallin, begleitet vom renommierten Pianisten Alex Wilson, nimmt sie mit auf eine musikalische Reise durch die goldenen Jahre der Soulmusik bis hin zu geschmackvollem Pop-Soul von heute.

Von Bill Withers und Aretha Franklin bis hin zu einer Solo-Piano-Interpretation von "Killing Me Softly with His Song" und einem speziellen Showblock aus dem Repertoire von Stevie Wonder, sowie auch Hits von Alicia Keys und Amy Winehouse.

Dieses Konzert verspricht eine Stunde voller Emotionen - tauchen Sie mit uns ein in die Welten der Pop- & Soulmusik!

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

**Samstag, 2. März, 16.00 Uhr**  
**Lobby**





# Gymnastik

## FIT IN DEN TAG

Die Nachfrage nach der Gymnastik war gross! Aus diesem Grund haben wir nun zwei Niveaus in denen gedehnt, gestreckt und die Muskeln gebraucht werden.

Niveau I um 9.30 Uhr

Niveau II um 10.15 Uhr

Barbara Tuma, unsere Gymnastiklehrerin, konzentriert sich mit Ihnen in diesen Stunden vollkommen auf den Körper. Mit unterschiedlichen Übungen von Kopf bis Fuss halten Sie Ihren Körper fit für Ihr Alltagsleben.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

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

**Donnerstag, 7./14./21./28. März**  
**Gym**



# Happy Hour

**...MAKES YOU HAPPY**

Naima Gürth, Saxophon, im Duo mit David Hasler, Gitarre und Lex Reerink, Gitarre und Gesang, verzaubern uns wieder im März mit ihrer Musik. Geniessen Sie den Donnerstagabend mit Freunden und Familie.

Lauschen Sie der Musik beim Kaminfeuer in unserer Lobby bei einem Glas Champagner oder Wein begleitet von Apéro-Häppchen.

Wenn Sie ein Getränk konsumieren, erhalten Sie unsere köstlichen Apéro-Häppchen kostenlos dazu.

Zur Happy Hour sind externe Gäste gerne willkommen.

**Donnerstag, 7. & 21. März, 17.00 Uhr  
Lobby**



# Information

## **AUSTAUSCH ÜBER DIE STARTPHASE**

Wir treffen uns zum Austausch über die Startphase mit Sylwia Cruccas und dem Kaderteam.

Vor fast sechs Monaten haben wir unsere Residenz eröffnet. Sechs Monate des Kennenlernens, Erkennens der Bedürfnisse, der Teambildung, der Problembhebung usw. - Monate des Zusammenseins.

Nun ist es an der Zeit mit Ihnen zusammen zu reflektieren - was ist gut, was weniger gut? - und Lösungen zu finden.

Die Stunde runden wir ab mit einem erfrischendem Apéritif in der Lobby.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Dienstag, 12. März, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Lesung

## **INS REICH DER SCHWEIZER AUTOREN**

Arno Camenisch liest aus „Hinter dem Bahnhof“

Die Reise geht weiter - wir machen einen Halt in Graubünden und lernen den Bündner Autor und Performer Arno Camenisch kennen. Er liest aus seinen Büchern und Spoken Word Texte - frische, witzige und skurrile Geschichten mitten aus dem Leben gegriffen, die einem direkt ans Herz gehen. Und mit der gleichen Originalität, mit der Camenisch seine Wort- und Bildersprache kreierte, trägt er auch seine Texte vor - in seinem unvergleichlichen, melancholisch-humorvollen „Camenisch-Sound“.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen.

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

**Donnerstag, 14. März, 16.00 Uhr**  
**Ustra**





# Atemtherapie

## EINS MIT DEM KÖRPER

Lernen Sie in dieser Schnupperlektion die Atemtherapie und Meditation besser kennen und lassen Sie sich von Selin Öksüz durch die Stunde führen.

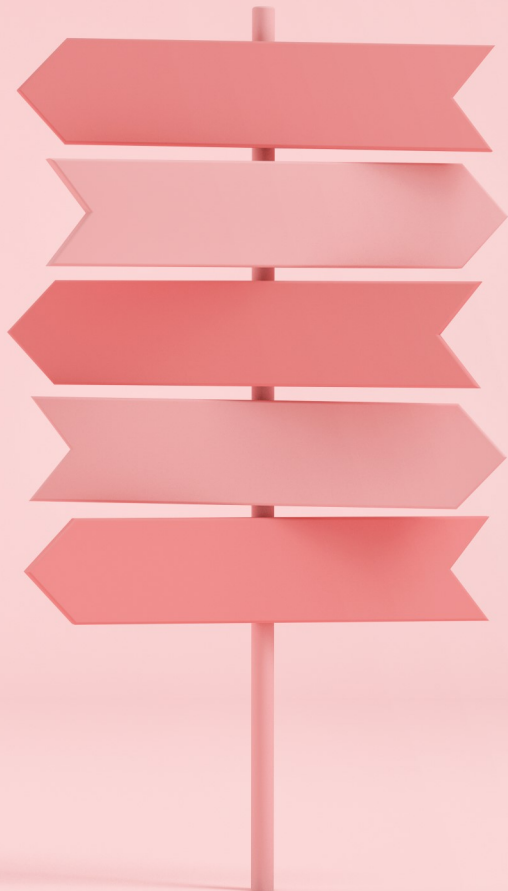
Mit verschiedenen meditativen Atemtechniken üben Sie, sich körperlich, mental und emotional in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Es fördert den Stoffwechsel, senkt den Blutdruck und erweitert die Blutgefäße.

Erfahren Sie zusammen mit Selin Öksüz mehr über die Welt der Atemtherapie und Meditation.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

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

**Dienstag, 19. März, 14.30 Uhr**  
**Gym**



# 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, 19. März, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Andacht

## ÖKUMENISCH

Die ökumenische Andacht wird geleitet von Manuela Schäfer und Kristina Eberitzsch. Musikalisch wird dieser Anlass von Robert Metzger begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Mittwoch, 27. März, 15.30 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 drei 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.-

**Samstag bis Montag, 30. März bis 1. April**

**Frühstück von 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Mittagessen von 11.30 bis 14.00 Uhr**

**Zentrale**





# 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, unsere Gymnastiklehrerin, konzertiert 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, 4./11./18. April**  
**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, 5./12./19. April, 15.30 Uhr**  
**Gym**



# Vortrag

## **VÖGEL IM STADTPARK, AM AABACH UND AM GREIFENSEE**

Vor der Haustür der Residenz lockt die Natur zu erlebnisreichen Spaziergängen. Bereits im Stadtpark hören wir die Gesänge zahlreicher Vögel und entdecken diese am Weiher, auf den Bäumen oder am Himmel. Entlang der historischen Industrielandschaft am Aabach und am Zellweger Weiher überraschen weitere Beobachtungen. Der Greifensee ist bekannt für seine vielfältige Vogelwelt. Hotspots sind die Aabach- und Kanalmündung und die Naturschutzgebiete am oberen und unteren Seebecken.

Unser Bewohner der ersten Stunde, Dr. Paul Brändli, nimmt Sie mit auf einen unterhaltsamen Spaziergang mit vielen Bildern, kurzen Videos und Frühlingsgesängen der hiesigen Vogelarten.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

**Dienstag, 9. April, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Andacht

## KATHOLISCH

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

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Mittwoch, 17. April, 15.30 Uhr**  
**Ustra**





# Nordic Walking

## STÖCKELN SIE SICH FIT!

Zusammen mit Sara Staudinger lernen Sie das Nordic Walking besser kennen und geniessen dabei die ersten warmen Sonnenstrahlen, die der Frühling mit sich bringt.

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 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, 22. & 29. April**  
**Treffpunkt Lobby**



# Konzert

## **FRANK SINATRA & CO.**

Ein grossartiger Musiker, der Prix Walo Gewinner Levin Deger, nimmt uns an diesem Nachmittag auf eine musikalische Reise und singt Songs von Frank Sinatra, Elvis & und vielen anderen mit seiner Gitarre.

Ein Konzerterlebnis auf hohem Niveau mit viel Leidenschaft.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

**Dienstag, 23. April, 16.00 Uhr**  
**Lobby**

