



Events

März & April 2016
Residenz Stadtpark





Nordic Walking

MORGEN-BOOST!

Der Frühling erwacht – und es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um mit Nordic Walking aktiv in den Tag zu starten. Geniessen Sie die kühle Morgenluft, die ersten warmen Sonnenstrahlen und die frische Natur.

Beim gemeinsamen Walken stärken Sie gezielt die Bein- und Oberkörpermuskulatur, verbessern Ihre Ausdauer und fördern Ihr Herz-Kreislauf-System – und das alles ganz entspannt an der frischen Luft.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Montag, 2./9./16./23./30. März, 9.30 Uhr
Treffpunkt Lobby



Vortrag

VERHALTEN IM BRANDFALL

Mit Sascha Zollinger und Severin Debrunner

Was ist im Brandfall zu tun? Welche Massnahmen sind entscheidend? Und wie geht die Feuerwehr konkret vor?

Von der Feuerwehr Uster erfahren Sie, wie Sie sich im Ernstfall richtig verhalten und welche Schritte Leben retten können.

Mit dem anschliessenden Aperó in der Lobby können Sie mit der Feuerwehr Uster und den anderen Bewohnern anstossen und sich über den Vortrag austauschen.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Montag, 2. März, 15.00 Uhr, Gruppe I
Montag, 16. März, 15.00 Uhr, Gruppe II
Ustra



Wine & More

WEINDEGUSTATION

Am ersten und vierten Dienstagabend im März verwandelt sich der Palmengarten in eine „Vinoteca“.

Erleben Sie mit Didier Clauss, Leiter Hotellerie und mit „Le Nez du Vin“ die vielfältigen Aromen der Weine. Vanille, Beeren oder doch eher nasser Stein? Keine Sorge – mit dem Aromenkoffer finden Sie bestimmt heraus, was wirklich im Glas steckt.

Im Anschluss servieren wir Ihnen eine feine Käseplatte – die perfekte Begleitung zu einem guten Glas Wein.

Ein Anlass für die Geniesser der Residenz und solche, die es werden wollen. Der Anlass ist kostenlos (anstelle des Mittags- bez. Abendessens).

Die „Vinoteca“ ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung im Restaurant Zentrale erforderlich, 058 268 24 10.

Dienstag, 3./24. März, 17.00 Uhr
„Vinoteca“



Yoga auf dem Stuhl

KRAFT & RUHE

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.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mittwoch, 4./11./18./25. März, 10.30 Uhr
Gym



Gymnastik

FIT IN DEN TAG

Ein aktiver und energiegeladener Tag beginnt mit Bewegung. Kräftigen, dehnen und mobilisieren Sie Ihre Muskeln und Gelenke. Gemeinsam mit Barbara Tuma, Physiotherapeutin, bringen Sie Ihren Körper in Schwung und starten vollen Elan 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, 5./12./19./26. März

Gym



Lounge Moments

FEEL THE MUSIC!

Geniessen Sie einen entspannten Abend in unserer Lobby – gemeinsam mit Ihren Liebsten. Lassen Sie den Donnerstag stilvoll ausklingen, begleitet von stimmungsvoller Live-Musik.

Hugo Bigi & Gino Todesco entführen Sie auf eine musikalische Reise.

Zwei Drinks sind besser als einer, oder? Bezahlen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und genießen Sie das zweite kostenlos.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz und ihre Gäste.

Donnerstag, 5. März, 19.00 Uhr
Lobby



Yoga auf dem Stuhl

KRAFT & RUHE

Tauchen Sie in die Welt des Yoga ein und finden Sie Ruhe, Stärke und Ausgeglichenheit.

In dieser Stunde werden Sie von Selin Öksüz mit gezielten Übungen begleitet, die Ihre Beweglichkeit fördern, die Muskulatur stärken und Verspannungen lösen. Erleben Sie die wohltuende Kraft des Yoga.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 6./13./20./27. März, 15.30 Uhr
Gym



Andacht

RAST DER WOCHE

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

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 11. März, 15.30 Uhr
Palmengarten



Gesundheitsvortrag

ALLERGIEN

Mit Rakel Kaiser-Diogo, Residenzärztin

Allergien nehmen weltweit zu und betreffen immer mehr Menschen. Doch was passiert im Körper bei einer allergischen Reaktion? Wie erkennen wir Nahrungsmittelallergien und Pollenallergien? Und welche neuen Erkenntnisse gibt es in der Forschung und Behandlung? In diesem Vortrag gehen wir all diesen Fragen nach.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Donnerstag, 12. März, 15.00 Uhr
Ustra



Line Dance

FEEL THE LINE!

Bewegung, Musik und gute Laune – Line Dance vereint all das!

Mit Karin Stübi entdecken Sie leicht erlernbare Schritte, die nicht nur Spass machen, sondern auch Körper und Geist in Schwung bringen.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Kommen Sie vorbei, schwingen Sie die Hüften und geniessen Sie mitreissende Rhythmen, die Gemeinschaft, Freundschaft und gute Laune verbinden!

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 27. März, 9.30 Uhr
Gym



Konzert

TRIO PANCORDE

Hanspeter Oggier, Panflöte, Laida Alberdi, Violine und Antonia Hösli-Caflisch, Violoncello entführen Sie an diesem Dienstagnachmittag auf eine musikalische Reise.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Werken von Franz Joseph Haydn, Béla Bartok, Georg Ph. Telemann und weiteren Komponisten.

Lassen Sie sich von den warmen Klängen der Instrumente verzaubern und geniessen Sie einen Nachmittag voller Musik.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dienstag, 31. März, 16.00 Uhr
Lobby



Andacht

RAST DER WOCHE

Die ökumenische Andacht wird von Pfarrerin Manuela Schäfer und der diakonischen Mitarbeiterin Kristina Eberitzsch geleitet. Der Anlass wird von Helmut Nowak musikalisch umrahmt.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 1. April, 15.30 Uhr
Ustra



Yoga auf dem Stuhl

KRAFT & RUHE

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.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mittwoch, 1./8./15./22./29. April, 10.30 Uhr
Gym



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, 5. & 6. April
Frühstück von 10.00 bis 14.00 Uhr
Mittagessen von 11.30 bis 14.00 Uhr
Zentrale



Spargel & Friends

DAS GRÜNE WUNDER

Jeden Dienstagabend im April dreht sich im Palmengarten alles um den Spargel. Lassen Sie sich von seiner Vielseitigkeit verzaubern.

Geniessen Sie kreative Spargelkreationen und entdecken Sie das grüne Wunder in all seinen Facetten.

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

Der Palmengarten ist auf 12 Personen begrenzt. Anmeldung im Restaurant Zentrale erforderlich, Tel. 058 268 24 10.

Dienstag, 7./14./21./28. April, 18.00 Uhr
Palmengarten



Lesung

DER KOSMOS SCHWEIZER LITERATUR

Oliver Thalmann liest aus „Mord im Landesmuseum“.

Mit seinem mutigen Schritt vom Unternehmer und Berater zum Autor gelang ihm mit seinem Debütroman direkt der Einstieg in die Top Ten der Schweizer Taschenbuch-Bestsellerliste.

Heute liest er aus seinem dritten Kriminalroman: Kommissar Monti erhält von seinem zukünftigen Schwiegervater den Auftrag, den Besitzer eines wertvollen Gemäldes ausfindig zu machen. Auf der Suche nach dem Täter taucht Monti immer tiefer in die dunkle Vergangenheit seines Schwiegervaters ein.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mittwoch, 8. April, 15.00 Uhr
Ustra



Gymnastik

FIT 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, 9./16. April
Gym



Line Dance

FEEL THE LINE!

Musik an, Alltag aus - Line Dance sorgt für Schwung und gute Stimmung!

Gemeinsam mit Karin Stübi lernen Sie einfache Moves, die gute Laune machen und Körper sowie Geist in Bewegung bringen.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Tanzen Sie mit!

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 10./24. April 9.30 Uhr
Gym



Yoga auf dem Stuhl

EINS MIT DEM KÖRPER

Tauchen Sie in die Welt des Yoga ein und finden Sie Ruhe, Stärke und Ausgeglichenheit.

In dieser Stunde werden Sie von Selin Öksüz mit gezielten Übungen begleitet, die Ihre Beweglichkeit fördern, die Muskulatur stärken und Verspannungen lösen. Erleben Sie die wohltuende Kraft des Yoga.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 10./17./24. April 15.30 Uhr
Gym



Nordic Walking

MORGEN-BOOST!

Die frische Luft, die blühende Natur und die ersten warmen Sonnenstrahlen laden zum wöchentlichen Nordic Walking ein. Zusammen mit der Praxis remove, 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, 13./20./27. April, 9.30 Uhr
Treffpunkt Lobby



Lounge Moments

FEEL THE MUSIC!

Geniessen Sie einen entspannten Abend in unserer Lobby – gemeinsam mit Ihren Liebsten. Lassen Sie den Donnerstag stilvoll ausklingen, begleitet von stimmungsvoller Live-Musik.

Guitars & Voices mit Joe Schwach & Giampiero Colombo entführen Sie mit Klassikern aus den 50er- und 60er-Jahren, Country Classics & Rock Favourites auf eine musikalische Zeitreise.

Zwei Drinks sind besser als einer, oder? Bezahlen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und geniessen Sie das zweite kostenlos.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz und ihre Gäste.

Donnerstag, 16. April, 19.00 Uhr
Lobby



Konzert

RUMANIA

Mitreissende Klänge, Geschichten und Anekdoten entführen Sie in die verschwundene Welt der Klezmerim in Bessarabien.

Die vier Künstler des DOINA Klezmer-Quartetts (Sabine Furrer, Violine, Valentin Wandeler, Klarinette, Andreas Gohl-Alvera, Klavier/Akkordeon, Fridolin Blumer, Kontrabass) sind im Kern leidenschaftliche Kammermusizierende, die ihr klezmerisches Rüstzeug bei Grössen der Szene wie Michael Heitzler, Deborah Strauss, Joel Rubin oder Alan Bern holen.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dienstag, 21. April, 16.00 Uhr
Lobby

