

A background image of a field of pink cosmos flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The lighting is soft and bright, creating a warm, spring-like atmosphere. The text is overlaid on the image in a red, cursive font.

# Events

Mai & Juni 2026  
Residenz Stadtpark



Liebe Leser und Leserinnen

Die Monate Mai und Juni verleihen der Residenz eine ganz besondere Lebendigkeit. Mit dem Erwachen des Frühlings und dem Übergang in den Sommer öffnen sich nicht nur Türen und Gärten, sondern auch neue Räume für Begegnung, Austausch und Inspiration.

Die längeren Tage und milden Abende schaffen den Rahmen für Gespräche, kulturelle Veranstaltungen und gemeinsame Erlebnisse, die weit über den Moment hinaus wirken.

Geniessen Sie diese besonderen Wochen und lassen Sie sich von unseren zahlreichen Veranstaltungen mitreißen.

Herzlichst

Samantha Peluso, Leiterin Administration



# Brunch & Friends

## **SUNDAY DELIGHT**

Jeden Sonntag im Mai laden wir Sie ein, den Morgen so richtig zu zelebrieren! Es erwartet Sie ein reich gedeckter Tisch voller Leckereien, warme Getränke und ein Glas Champagner.

Starten Sie den Sonntag so, wie er sein sollte: entspannt, genussvoll und in guter Gesellschaft.

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

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

**Sonntag, 3./10./17./24./31. Mai, 10.00 Uhr  
Palmengarten**



# 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, 4./11./18. Mai, 9.30 Uhr**  
**Treffpunkt Lobby**



# Konzert

## **METAMORPHOSE**

Luc van Doornick, Flügel, entführt uns an diesem Nachmittag in die Welt zweier grosser Klaviervirtuosen - Sergei Rachmaninoff und Ludwig van Beethoven.

Der junge Schweizer Pianist Luc van Doornick aus Nänikon gehört zu den vielversprechendsten Nachwuchstalenten der Schweiz. Als vielfach ausgezeichnete Preisträger begeistert er mit technischer Brillanz, stilistischer Sicherheit und charismatischer Präsenz.

Tauchen Sie ein in die Klangwelt zweier Meister: Rachmaninoffs „Corelli-Variationen op.42“ faszinieren mit dunkler Tiefe und überraschenden Klangfarben, während Beethovens dritte Sonate in C-Dur mit Energie und virtuoser Brillanz beeindruckt.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

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

**Dienstag, 5. Mai, 16.00 Uhr**  
**Lobby**



# 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, 6./13./20./27. Mai, 10.30 Uhr**  
**Gym**



# Andacht

## **RAST DER WOCHE**

Die reformierte Andacht wird von Pfarrerin Manuela Schäfer geleitet. Musikalisch wird dieser Anlass von Robert Metzger, Piano und Eva Kohler, Querflöte begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Mittwoch, 6. Mai, 15.30 Uhr**  
**Palmengarten**



# 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, 7./21./28. Mai**

**Gym**



# Line Dance

## **FEEL THE LINE!**

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

Neu bieten wir zwei Gruppen an, sodass sowohl Anfänger (Niveau I) als auch Fortgeschrittene (Niveau II) auf ihre Kosten kommen.

Mit Karin Stübi entdecken Sie leicht erlernbare Schritte oder vertiefen bereits Bekanntes – ganz nach Ihrem Niveau. Dabei stehen nicht nur Technik und Rhythmus, sondern vor allem die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 8. Mai, 9.30 Uhr, Niveau I  
Gym**



# 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, 8./15./22./29. Mai, 15.30 Uhr**  
**Gym**



# Mama's Tag

## **BLUMEN VERWELKEN, MOMENTE BLEIBEN**

Jedes Jahr am zweiten Sonntag im Mai feiern wir unsere Mamas und lassen sie hochleben. Um Mama einen ganz besonderen Tag zu schenken, haben wir nach Ideen gesucht, wie man ihr eine besondere Freude bereiten kann - mit viel Zeit!

Ob ein gemeinsames 3-Gang-Mittagessen oder ein 3-Gang-Abendessen in der Zentrale - Hauptsache, wir verbringen Zeit mit ihr und verwöhnen sie.

Reservation im Restaurant Zentrale erforderlich, Tel. 058 268 24 10.

Das Mittag- und Abendessen ist für unsere Bewohner kostenlos. Getränke nach Konsumation

Preis für Gäste CHF 46.-

**Sonntag, 10. Mai**  
**Mittagessen von 11.30 bis 14.00 Uhr**  
**Abendessen von 18.00 bis 22.00 Uhr**  
**Restaurant Zentrale**



# Vortrag

## **WEGE DER LITERATUR ZÜRCHER OBERLAND**

Das Emmental hat Jeremias Gotthelf, die Stadt Zürich Gottfried Keller – und das Zürcher Oberland? Unser Mitbewohner Dr. Hans Wuhrmann, Germanist, Altphilologe und langjähriger Ressortleiter Literatur bei der Kulturgemeinschaft Uster, nimmt Sie mit auf einen Spaziergang auf den Wegen der Literatur im Zürcher Oberland. Start ist die Zeit des Brandes von Uster (1832), Endpunkt die Gegenwart. Unterwegs begegnen wir bekannten und wenig bekannten Autorinnen und Autoren aus der Region zwischen Pfannenstiel und Tösstal.

Beim anschliessenden Apéro besteht die Möglichkeit zu weiterführendem Gedankenaustausch.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

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

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

A wooden crate is overflowing with vibrant pink chrysanthemums of various sizes and stages of bloom. The flowers are set against a backdrop of lush green foliage. In the center of the crate, a dark, rectangular slate sign is placed. The sign has a rough, natural edge and is secured with a piece of light-colored twine. The text on the sign is written in a white, elegant, cursive script.

*Herzlich  
Willkommen!*

# Interessentenanlass

## **HERZLICH WILLKOMMEN!**

Bei kleinen Köstlichkeiten des Hauses gewähren wir Ihnen, geschätzte Interessenten, einen vertieften Einblick in unserer 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. Mai, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Line Dance

## **FEEL THE LINE!**

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

Neu bieten wir zwei Gruppen an, sodass sowohl Anfänger (Niveau I) als auch Fortgeschrittene (Niveau II) auf ihre Kosten kommen.

Mit Karin Stübi entdecken Sie leicht erlernbare Schritte oder vertiefen bereits Bekanntes – ganz nach Ihrem Niveau. Dabei stehen nicht nur Technik und Rhythmus, sondern vor allem die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 22. Mai, 9.30 Uhr, Niveau II  
Gym**



# Gesundheitsvortrag

## **REFLUX**

Mit Raket Kaiser-Diogo, Residenzärztin

Reflux bezeichnet das Zurückfließen von Magensäure in die Speiseröhre. Dies kann zu Beschwerden wie Sodbrennen, saurem Aufstossen und Schmerzen hinter dem Brustbein, aber auch zu schweren Entzündungen führen. In diesem Vortrag erläutert unsere Residenzärztin, wann Betroffene einen Arzt aufsuchen sollten und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

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

**Donnerstag, 28. Mai, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# 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, 1./8./15./22./29. Juni, 9.30 Uhr**  
**Treffpunkt Lobby**



# BBQ & Friends

## **TSCH, TSCH, TSCH...**

Die warmen Tage sind langsam da – und damit startet endlich wieder die Grillsaison!

Tauchen Sie ein in eine Welt voller köstlicher Grillgenüsse – dieser BBQ-Abend entführt Sie auf eine Geschmacksreise, die einfach unwiderstehlich ist.

Geniessen Sie feine Spezialitäten vom Grill und eine entspannte Atmosphäre in bester Gesellschaft.

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

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

**Dienstag, 2./9./16./30. Juni, 18.00 Uhr**  
**Terrasse oder Palmengarten**



# 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, 3./10./17./24. Juni, 10.30 Uhr**  
**Gym**



# 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, 4./11./18. Juni**  
**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, 5./12./19./26. Juni, 15.30 Uhr**  
**Gym**



# Andacht

## **RAST DER WOCHE**

Die katholische Andacht wird von der diakonischen Mitarbeiterin Kristina Eberitzsch geleitet. Der Anlass wird von Helmut Nowak, Piano und Eva Kohler, Querflöte musikalisch umrahmt.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

**Mittwoch, 10. Juni, 15.30 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 oder vertiefen bereits Bekanntes – ganz nach Ihrem Niveau. Dabei stehen nicht nur Technik und Rhythmus, sondern vor allem die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 12. Juni, 9.30 Uhr, Niveau I  
Gym**



# Lesung

## **DER KOSMOS SCHWEIZER LITERATUR**

Mariann Bühler liest aus „Verschiebung in Gestein“.

Die Schweizer Autorin, Literaturvermittlerin und Veranstalterin lebt in Basel. Ihr Debütroman wurde 2024 für den Schweizer Buchpreis nominiert und für seine präzise, einfühlsame Sprache gelobt.

Heute liest sie aus diesem Roman: Drei Figuren, die nichts voneinander wissen und doch durch ihr Dorf und die Frage, wie es weitergeht, verbunden sind. Vergangenes prägt ihr Leben, bis allmählich etwas in Bewegung gerät. Mariann Bühler erzählt von Veränderungen, die ihren Weg suchen, und von unerwarteten Verschiebungen, die vieles ins Wanken bringen.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Donnerstag, 18. Juni, 15.00 Uhr**  
**Ustra**



# Midsummer-Party

## **FEEL THE BILL!**

Der Sommer ruft - und wir feiern ihn!

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns die Sommerwende auf unserer Terrasse zu feiern.

Lassen Sie sich von unserem Flying Dinner verwöhnen und geniessen Sie dazu mitreissende Livemusik vom BILL und seiner Band - der perfekte Soundtrack für einen lauen Sommerabend.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz. Der Anlass ist exkl. Getränke kostenlos.

Das Mittagessen entfällt!

Der Anlass findet nur bei schönem Wetter statt. Verschiebedatum ist der Dienstag, 30. Juni 2026.

**Dienstag, 23. Juni, 18.00 Uhr**  
**Terrasse**



# Line Dance

## **FEEL THE LINE!**

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

Mit Karin Stübi entdecken Sie leicht erlernbare Schritte oder vertiefen bereits Bekanntes – ganz nach Ihrem Niveau. Dabei stehen nicht nur Technik und Rhythmus, sondern vor allem die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 26. Juni, 9.30 Uhr, Niveau II  
Gym**



# An einem schönen Sommerabende

Theodor Strom

Lieulich senkt die Sonne sich,  
Alles freut sich wonniglich  
In des Abends Kühle!  
Du gibst jedem Freud und Rast,  
Labst ihn nach des Tages Last  
Und des Tages Schwüle.

Horch, es lockt die Nachtigall,  
Und des Echos Widerhall  
Doppelt ihre Lieder!  
Und das Lämmchen hüpf't im Tal,  
Freude ist jetzt überall,  
Wonne senkt sich nieder!

Wonne in des Menschen Brust,  
Der der Freud ist sich bewusst,  
Die ihm Gott gegeben,  
Die du jedem Menschen schufst,  
Den aus nichts hervor du rufst  
Auf zum ew'gen Leben.

