

Events

Juli & August 2026
(Residenz Stadtpark)



Liebe Leser und Leserinnen

Der Sommer ist da – eine Jahreszeit voller Licht, Wärme und Lebensfreude. Die Tage werden länger, die Sonne verwöhnt uns mit ihren warmen Strahlen und die Natur präsentiert sich in ihrer schönsten Vielfalt.

Der Sommer lädt dazu ein, Zeit im Freien zu verbringen und gemeinsame Momente zu genießen.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Veranstaltungen, gesellige Begegnungen, musikalische Höhepunkte und einen spannenden Ausflug. Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Erinnerungen zu schaffen, schöne Augenblicke zu teilen und die Sommerzeit in angenehmer Gesellschaft zu verbringen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres Veranstaltungskalenders und freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen einen unvergesslichen Sommer zu erleben.

Herzlichst

Marko Pavic, Leiter Pflege & Betreuung



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, 3. Juli, 9.30 Uhr, Niveau I
Gym**



Konzert

UDO JÜRGENS

„Der grösste Glücksrausch ist die Gegenwart“ – Udo Jürgens

Unter diesem Motto widmen wir uns heute Nachmittag den zeitlosen Melodien von Udo Jürgens und erleben ihre besondere Magie in der Gegenwart neu.

Daniel Camille Bentz, I Quattro, interpretiert gemeinsam mit Maria Gerter (Gesang/Klavier) die grössten Hits von Udo Jürgens – mit viel Herz, Stimme und Charisma.

Lassen Sie sich von zeitlosen Klassikern verzaubern und spüren Sie die Lieder, die über Generationen hinweg Herzen bewegt haben.

Zum Konzert sind externe Gäste herzlich willkommen.

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

Dienstag, 7. Juli, 16.00 Uhr
Lobby



Pasta & Friends

BELLA ITALIA!

Jeden Dienstagabend im April verwandelt sich unser Palmengarten in eine Osteria – ein idealer Ort für ein gemütliches Beisammensein.

Geniessen Sie gemeinsam Antipasti, Pasta und Dolce in entspannter Atmosphäre und tauchen Sie ein in die italienische Lebensart!

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

Die Osteria ist auf 10 Personen begrenzt. Anmeldung im Restaurant Zentrale erforderlich, 058 268 24 10.

Dienstag, 7./14./21./28. Juli, 18.00 Uhr
Osteria



Andacht

RAST DER WOCHE

Die reformierte Andacht wird von Pfarrerin Manuela Schäfer. geleitet und musikalisch von Robert Metzger am Klavier begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 8. Juli, 15.30 Uhr
Palmengarten



Yoga auf dem Stuhl

KRAFT & RUHE

Mit Selin Öksüz

In dieser Stunde lassen wir Körper und Atem bewusst und sanft zur Ruhe kommen. Wir öffnen uns, schaffen Raum und lassen los. Mithilfe des Stuhls finden wir die Balance – in Körper und Geist.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mittwoch, 8./15./22./29. Juli, 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 mit vollem 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, 9./16. Juli
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, 10./17./24./31. Juli, 15.30 Uhr
Gym



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, 10. Juli, 9.30 Uhr, Niveau II
Gym**



Nordic Walking

MORGEN-BOOST!

Die warme Sommerluft und die Natur in voller Pracht laden zum wöchentlichen Nordic Walking ein. Zusammen mit der Praxis remove lernen Sie die Sportart besser kennen.

Regelmässiges Nordic Walking stärkt die Bein- und Oberkörpermuskulatur und fördert die Ausdauer sowie das Herz-Kreislauf-System. Probieren Sie es aus!

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Montag, 13. Juli, 8.30 Uhr
Treffpunkt Lobby



Gesundheitsvortrag

ARTHROSE IM ALTER

Mit Rakel Kaiser-Diogo, Residenzärztin

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung im Erwachsenenalter und eine der wesentlichen Ursachen für Schmerzen und Einschränkungen im Alter. Durch den vorzeitigen Abbau des Gelenkknorpels entstehen Beschwerden wie Schmerzen und Entzündungen.

Erfahren Sie von unserer Residenzärztin, was die Ursachen von Arthrose sind, welche Möglichkeiten zur Schmerzlinderung es gibt und wie Sie im Alltag damit umgehen können.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

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

Donnerstag, 16. Juli, 15.00 Uhr
Ustra



1. August Feier

HAPPY BIRTHDAY SWITZERLAND

Die Schweiz wird dieses Jahr 735 Jahre alt – das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern.

Wir laden Sie herzlich ein, den Geburtstag der Schweiz auf unserer Terrasse in festlicher Atmosphäre zu begehen. Freuen Sie sich auf unser 1.-August-BBQ mit vielfältigen Grillspezialitäten, köstlichen Beilagen und süssen Überraschungen.

Durch den Abend begleiten uns Nicolas Senn (Hackbrett) und Elias Bernet (Piano). Mit ihrer Musik sorgen sie für die passende Stimmung und einen unvergesslichen Nationalfeiertag.

Wir sagen: HAPPY BIRTHDAY!

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

Das Mittagessen entfällt!

Samstag, 1. August, 18.00 Uhr
Terrasse



Yoga auf dem Stuhl

KRAFT & RUHE

Mit Selin Öksüz

In dieser Stunde lassen wir Körper und Atem bewusst und sanft zur Ruhe kommen. Wir öffnen uns, schaffen Raum und lassen los. Mithilfe des Stuhls finden wir die Balance – in Körper und Geist.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mittwoch, 5./12./19./26. August, 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, 6./13./20./27. August
Gym



Yoga auf dem Stuhl

KRAFT & RUHE

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

Mit gezielten Übungen begleitet Sie Selin Öksüz dabei, Beweglichkeit zu fördern, die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu 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, 7./14./21./28. August, 15.30 Uhr
Gym



Nordic Walking

MORGEN-BOOST!

Die warme Sommerluft und die Natur in voller Pracht laden zum wöchentlichen Nordic Walking ein. Zusammen mit der Praxis remove lernen Sie die Sportart besser kennen.

Regelmässiges Nordic Walking stärkt die Bein- und Oberkörpermuskulatur und fördert die Ausdauer sowie das Herz-Kreislauf-System. Probieren Sie es aus!

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Montag, 10./17./24./31. August, 8.30 Uhr
Treffpunkt Lobby



Wurst, Bier & Friends

SUMMER FEELINGS

Kaltes Bier, heisser Rost und gute Laune – geniessen Sie einen lauen Sommerabend in geselliger Runde und entspannter Atmosphäre auf unserer Terrasse.

Freuen Sie sich auf frisch gegrillte Würste und gute Stimmung bei Live-Musik. Der Abend lädt zum Verweilen ein.

Für die passende musikalische Begleitung sorgen Guitars & Voices mit Joe Schwach und Giampiero Colombo.

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

Anmeldung im Restaurant Zentrale erforderlich, 058 268 24 10.

Dienstag, 11. August, 18.00 Uhr
Terrasse



Line Dance

FEEL THE LINE!

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

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – beim Line Dance mit Karin Stübi kommen alle in Bewegung und in Stimmung.

Schritt für Schritt entdecken Sie neue Choreografien oder verfeinern bereits Bekanntes – ganz in Ihrem Tempo. Der Rhythmus trägt Sie, die Gruppe motiviert Sie, und die Freude kommt ganz von selbst.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 14. August, 9.30 Uhr, Niveau I
Gym**



Lesung

DER KOSMOS SCHWEIZER LITERATUR

Zora del Buono liest aus „Seinetwegen“.

Die Schweizer Autorin wurde in Zürich geboren und studierte Architektur. 2008 erschien ihr Debütroman; 2024 folgte „Seinetwegen“, mit dem sie den Schweizer Buchpreis gewann.

Zora del Buono war acht Monate alt, als ihr Vater 1962 bei einem Autounfall starb. In „Seinetwegen“ begibt sich die Erzählerin auf die Suche nach dem Mann, der den Unfall verursacht hat, und stösst dabei auf Fragen von Schuld, Erinnerung und Verlust. Ein Roman über Familiengeschichte, offene Wunden und die Schwierigkeit, mit Leerstelle zu leben.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Donnerstag, 20. August, 15.00 Uhr
Ustra



Ausflug

ÜBER DEN BAUMKRONEN

Der Baumwipfelpfad Neckertal ist ein einzigartiger Walderlebnisweg im Toggenburg. Hoch oben in den Baumkronen erleben Sie die Natur aus einer neuen Perspektive – lauschen Sie dem Gezwitscher der Vögel und dem Rauschen der Blätter und geniessen Sie die Aussicht auf das Toggenburg.

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, den Baumwipfelpfad in zwei Gruppen zu entdecken und eine informative Führung zu geniessen.

Zum Abschluss lassen wir den naturnahen Tag bei einem genussvollen Aperó ausklingen.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Weitere Informationen erhalten Sie zeitnah in Ihrem Briefkasten.

Dienstag, 25. August, 14.00 Uhr
Treffpunkt Lobby



Line Dance

FEEL THE LINE!

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

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – beim Line Dance mit Karin Stübi kommen alle in Bewegung und in Stimmung.

Schritt für Schritt entdecken Sie neue Choreografien oder verfeinern bereits Bekanntes – ganz in Ihrem Tempo. Der Rhythmus trägt Sie, die Gruppe motiviert Sie, und die Freude kommt ganz von selbst.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Freitag, 28. August, 9.30 Uhr, Niveau II
Gym**



Meeresstrand

THEODOR STORM

Ans Haff nun fliegt die Möwe,
und Dämmerung bricht herein;
über die feuchten Watten
spiegelt der Abendschein.

Graues Geflügel huschet
neben dem Wasser her;
wie Träume liegen die Inseln
im Nebel auf dem Meer.

Ich höre des gärenden Schlammes
geheimnisvollen Ton,
einsames Vogelrufen -
so war es immer schon.

Noch einmal schauert leise
und schweiget dann der Wind;
vernehmlich werden die Stimmen,
die über der Tiefe sind.

