

A close-up photograph of a dried botanical specimen, likely a branch of Eucalyptus, with several pairs of opposite, rounded, brownish-gold leaves. The leaves have prominent, light-colored veins. The background is a solid, dark brown color.

Events

September & Oktober 2026
(Residenz Stadtpark)



Liebe Leserinnen und Leser

Wenn der Herbst die Wälder in leuchtende Farben taucht, beginnt die schönste Zeit für Natur- und Genussmomente.

Früh am Morgen, wenn die Luft noch kühl und klar ist und die Sonnenstrahlen langsam durch das bunte Blätterdach fallen, zieht es mich hinaus in den Wald. Mit etwas Geduld und einem wachen Blick lassen sich prächtige Steinpilze entdecken – jeder Fund ist ein kleines Glücksgefühl und macht den Spaziergang zu einem besonderen Erlebnis.

Zu Hause entfaltet sich der Zauber ein zweites Mal. Aus den frisch gesammelten Pilzen entstehen duftende Gerichte, die Genuss versprechen. So verbindet der Herbst auf wunderbare Weise Bewegung und Genuss.

Lassen Sie sich von unserem Veranstaltungskalender durch diese mystische Jahreszeit begleiten und erleben Sie unvergessliche Herbstmomente.

Herzlichst

Marco Hartmann, Küchenchef



Austria & Friends

AUSTRIA ON A PLATE

Jeden Dienstagabend im September verwandelt sich unser Palmengarten in eine gemütliche Almhütte mit echtem Hüttenflair.

Los geht's mit einer herzhaften Brettljause aus Tiroler Speck, Tiroler Landrauchschinken und Radieschen. Es folgen Kaspressknödel in kräftiger Rindssuppe und ein echter Klassiker – Wiener Schnitzel mit Preiselbeeren, Gurkensalat und Pommes Frites. Zum Abschluss: Topfenknödel mit Marille und Vanille.

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

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

Dienstag, 1./8./15./22./29. September
18.00 Uhr
Palmengarten



Gesundheitsvortrag

OSTEOPOROSE

Mit Raket Kaiser-Diogo, Residenzärztin

Osteoporose zählt zu den häufigsten Knochenerkrankungen – schon geringe Belastungen oder leichte Stürze können das Bruchrisiko deutlich erhöhen. Die Ursachen reichen weit über Alter hinaus.

Erfahren Sie von unserer Residenzärztin, welche Faktoren zur Entstehung von Osteoporose beitragen, wie man vorbeugen kann und welche Rolle die Sturzprophylaxe dabei spielt.

Zum Vortrag sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung für externe Gäste erforderlich, Tel. 058 268 24 00.

Mittwoch, 2. September, 15.00 Uhr
Ustra



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, 3./10./17./24. September
Gym



Nordic Walking

MORGEN-BOOST!

Die frische Spätsommerluft und die Natur in bunter 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, 7./14./21./28. September, 9.30 Uhr
Treffpunkt Lobby



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, 9./16./23./30. September, 10.30 Uhr
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.

Das Vater-Tochter-Duo Annina & Dani Solimine begleitet Sie mit seiner natürlichen und authentischen Art durch den Abend.

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, 10. September, 19.00 Uhr
Lobby



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, 11. September, 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, 11./18./25. September, 15.30 Uhr

Gym

Ein Erzählnachmittag

ES WAR EINMAL...UND IST AUCH HEUTE

„Die Märchen besitzen das Privileg, vom Ernst des Lebens auf heitere Weise zu erzählen.“ Max Lüthi, Märchenforscher.

Märchen erzählen in symbolischen Bildern von menschlichen Erfahrungen, vom Mut, das Leben zu wagen, und von Wegen, die trotz Prüfungen und Hindernissen zu einem glücklichen Ende führen. Sie schenken Freude und regen zum Nachdenken an.

Elisabeth Erb ist ausgebildete Märchenerzählerin der Mutabor Märchenstiftung und verbindet Erzählen mit fundiertem Wissen über Geschichte und Symbolik der Märchen.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Donnerstag, 17. September, 16.00 Uhr
Palmengarten



Konzert

TANZENDE TASTEN

Manuel Leuenberger, Marimba, und Urška Štrekelj, Piano, öffnen Ihnen an diesem Dienstag die Tür zu einer überraschenden Klangwelt.

Wenn beide Instrumente aufeinandertreffen, entsteht etwas zugleich Vertrautes und Neues. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Konzert, das noch lange nachklingen wird.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

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

Dienstag, 22. September, 16.00 Uhr
Lobby



Oktoberfest

INFORMATIONEN-APERO

Das Oktoberfest – seit vielen Jahren eine feste Tradition in Uster findet dieses Jahr vom 25. September bis 10. Oktober in der Landihalle statt.

Die Wiesn GmbH lädt Sie herzlich zu einem Informations-Apéro ein und gibt Ihnen dabei spannende Einblicke in den diesjährigen Anlass.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung erhalten Sie zeitnah in Ihrem Briefkasten.

Donnerstag, 24. September, 17.15 Uhr
Treffpunkt Lobby



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, 25. September, 9.30 Uhr, Niveau II
Gym**



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, 30. September, 15.30 Uhr
Palmengarten



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, 1./15./22./29. Oktober
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, 2./16./23./30. Oktober, 15.30 Uhr
Gym



Lesung

DER KOSMOS SCHWEIZER LITERATUR

Martin R. Dean liest aus „Tabak und Schokolade“.

Der Sohn, eines aus Trinidad stammenden Vaters und einer Schweizer Mutter, wurde für sein literarisches Werk vielfach ausgezeichnet, darunter von der Schweizer Schillerstiftung und der Akademie der Künste, Berlin. Sein Roman „Tabak und Schokolade“ war für den Schweizer Buchpreis nominiert.

In „Tabak und Schokolade“ verbindet der Autor die Spurensuche nach seinen indischen Vorfahren, die als Kontraktarbeiter in die Karibik verschifft wurden, mit Erinnerungen an seine Kindheit im Aargau. So verknüpft er Familiengeschichte, Kolonialgeschichte und die Annäherung an seine unnahbare Mutter.

Zur Lesung sind externe Gäste gerne willkommen.

Anmeldung an der Réception erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dienstag, 6. Oktober, 15.00 Uhr
Ustra



Steinpilz & Friends

EIN HAUCH VON WALD

Die Hochsaison der Steinpilze hat begonnen – und mit ihr der Oktober mit seinen leuchtenden Farben, nebligen Morgenstunden und der wohligen Wärme des Abends.

Jeden Dienstagabend rücken wir im Palmengarten den Steinpilz in den Mittelpunkt und verwöhnen Sie mit einem Menü, das ganz seinem Aroma gewidmet ist. Lassen Sie sich von einer gemütlichen Atmosphäre zum Verweilen und Geniessen einladen.

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, 058 268 24 10.

Dienstag, 6./13./20./27. Oktober, 18.00 Uhr
Palmengarten



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, 9. Oktober, 9.30 Uhr, Niveau I
Gym**



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, 14./21./28. Oktober, 10.30 Uhr
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, 15. Oktober, 19.00 Uhr
Lobby



Nordic Walking

MORGEN-BOOST!

Die frische Herbstluft und die Natur in vollen Farben 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, 19./26. Oktober, 9.30 Uhr
Treffpunkt Lobby



Andacht

RAST DER WOCHE

Die katholische Andacht wird von der diakonischen Mitarbeiterin Kristina Eberitzsch oder Pfarrer Martin Burkart geleitet und musikalisch von Helmut Nowak am Klavier begleitet.

Ein Anlass für die Bewohner der Residenz.

Mittwoch, 21. Oktober, 15.30 Uhr
Palmengarten



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, 23. Oktober, 9.30 Uhr, Niveau II
Gym**



Cheminée Konzert

HIMMLISCHE KLÄNGE

Freuen Sie sich auf einen besonderen Nachmittag voller Zartheit, Glanz und Poesie. Im Mittelpunkt stehen Kateryna Timokhina (Violine) und Corinne Kappeller (Harfe) – eine seltene, doch besonders edle Kombination, deren Transparenz und Leuchtkraft eine fast überirdische Atmosphäre entstehen lässt.

Bekannte Meisterwerke der Klassik entführen Sie auf eine Reise durch vielfältige Stimmungen: von der in-nigen Meditation aus Jules Massenets Oper „Thaïs“ über Bachs „Ave Maria“, bis zu stimmungsvollen Jahreszeitenbildern wie Vivaldis „Winter“ – ergänzt durch weitere Highlights voller Wärme, Eleganz und Tiefe.

Zum Konzert sind externe Gäste gerne willkommen.

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

Dienstag, 27. Oktober, 16.00 Uhr
Lobby

