



MONATSPROGRAMM

MÄRZ 2024

Freitag, 1. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	YOGA AUF DEM STUHL mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit ent- spannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
Montag, 4. März	09.30 – 10.30 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	5-LIBER PLAUSCH MIT YURI CICCONE* Freuen Sie sich auf köstlichen Kaffee und Patisserie, frisch zubereitet aus unserer Residenz Küche für nur CHF 5.-. Auch Interessenten, Angehörige und Nachbarn aus dem Quartier sind herzlich eingeladen teilzuneh- men. <i>Auf Anmeldung</i>
	18.30 – 21.30 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	SPIEL-ABEND mit Nathalie Ritter. Wir freuen uns auf einen vergnüg- lichen Abend und laden Sie herzlich dazu ein, auch Ihre eigenen Spiele mitzubringen.
Dienstag, 5. März	(A) 09.30 – 10.15 Uhr (B) 10.30 – 11.15 Uhr (C) 13.45 – 14.30 Uhr Mehrzweckraum, 2. UG	TURNEN Turnen im Sitzen mit Nathalie Ritter.
	14.00 – 15.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	GEMEINSAMES SINGEN mit Elefteria Askitoglu.
Mittwoch, 6. März	10.00 – 11.15 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	RÖM. KATH. ANDACHT mit Diakon Alex Gonzales und musikalischer Beglei- tung.
	13.30 – 17.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	MODEVERKAUF Mode-Homeservice besucht uns wieder mit seinem mobilen Shop und bietet Bekleidung, Schuhe und Accessoires zum sofortigen Kauf an. Dabei haben Sie die Möglichkeit die Kleider vor Ort zu probieren.
Donnerstag, 7. März	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	DUNNSCHTIGS-JASS* Freies Jassen im Restaurant.
Freitag, 8. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	YOGA AUF DEM STUHL mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit ent- spannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Freitag, 8. März	14.00 – 15.30 Uhr Veranstaltungsraum, 4. OG	FILMNACHMITTAG Wir zeigen Ihnen einen Film auf einer Grossleinwand.
Dienstag, 12. März	14.00 – 15.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	GEMEINSAMES SINGEN mit Elefteria Askitoglu.
Mittwoch, 13. März	10.00 – 11.00 Uhr Wohnung 213, 2.OG	GEDÄCHTNISTRAINING mit Sonja Killias.
	15.00 – 16.00 Uhr Speisesaal, EG	GEFAHREN IM INTERNET* Mit PC, Laptop, Tablet und Smartphone bewegen wir uns ständig im Internet. Dabei bieten sich viele Möglichkeiten, aber auch Risiken. Erfahren Sie im Vortrag von Hansruedi Winkelmann, wie Sie sich vor den Gefahren und Tücken des Internets schützen können.
Donnerstag, 14. März	09.30 – 11.00 Uhr Bibliothek, 3.OG	ZEITUNGSKLUB mit Nathalie Ritter.
	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	DUNNSCHTIGS-JASS* Freies Jassen im Restaurant.
Freitag, 15. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	YOGA AUF DEM STUHL mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit entspannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
Samstag, 16. März	15.00 – 16.00 Uhr Speisesaal, EG	GLASHARFE-KONZERT* Susanne Würmell versetzt mit ihren Fingern und etwas Wasser 43 handgefertigte Kristallgläser in Schwingung und bringt Töne hervor, die von eindringlicher Kraft und Klarheit sind, aber auch zerbrechlich wie das Glas selbst. Erleben Sie im Konzert die Glasharfe mit Kompositionen von Johann Abraham Peter Schulz, Wolfgang Amadeus Mozart, Bruno Hoffmann und anderen.
Montag, 18. März	14.30 – 16.15 Uhr Speisesaal, EG	LOTTO mit Nathalie Ritter.
Dienstag, 19. März	(A) 09.30 – 10.15 Uhr (B) 10.30 – 11.15 Uhr (C) 13.45 – 14.30 Uhr Mehrzweckraum, 2. UG	TURNEN Turnen im Sitzen mit Nathalie Ritter.
	14.00 – 15.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	GEMEINSAMES SINGEN mit Elefteria Askitoglu.
Mittwoch, 20. März	15.00 Uhr Speisesaal, EG	BEWOHNERAPÉRO Wir laden Sie herzlich zum Bewohnerapéro ein. Unsere Geschäftsführerin, Shirley van Wijlen, wird Ihnen Informationen rund ums Nordlicht präsentieren. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, einen köstlichen Apéro mit musikalischer Unterhaltung zu geniessen. <i>Auf Anmeldung</i>
Donnerstag, 21. März	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	DUNNSCHTIGS-JASS* Freies Jassen im Restaurant.

Donnerstag, 21. März	14.00 – 15.00 Uhr Speisesaal, EG	OSTEREIERFÄRBen Gemeinsam mit den Kindern des Kindergartens Birch können Sie Ostereier färben. <i>Auf Anmeldung</i>
	15.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	IT-ECKE Bei Problemen mit Ihrem Smartphone, Tablet, Laptop, PC oder Fernseher können Sie auf die Unterstützung von Hansruedi Winkelmann zählen.
Freitag, 22. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	YOGA AUF DEM STUHL mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit entspannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
	14.30 – 15.30 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	5-LIBER PLAUSCH MIT OTHMAR NIEDERBERGER* Freuen Sie sich auf köstlichen Kaffee und Patisserie, frisch zubereitet aus unserer Residenz Küche für nur CHF 5.-. Auch Interessenten, Angehörige und Nachbarn aus dem Quartier sind herzlich eingeladen teilzunehmen. <i>Auf Anmeldung.</i>
Samstag, 23. März	10.00 – 11.15 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	RÖM. KATH. ANDACHT MIT EUCHARISTIEFEIER mit Pfarrer Placido Rebelo und musikalischer Begleitung.
Montag, 25. März	14.30 – 16.15 Uhr Speisesaal, EG	TEENACHMITTAG mit Nathalie Ritter. Thema Bäume und ihre Vielfalt im Wandel der Jahreszeiten: Eine Darstellung in 12 Bildern. <i>Auf Anmeldung.</i>
Dienstag, 26. März	14.00 – 15.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	GEMEINSAMES SINGEN mit Elefteria Askitoglu.
Mittwoch, 27. März	10.00 – 11.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	GEDÄCHTNISTRaining mit Sonja Killias.
Donnerstag, 28. März	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	DUNNSCHTIGS-JASS* Freies Jassen im Restaurant.

Die Öffentlichkeit ist bei markierten Veranstaltungen () herzlich eingeladen.