



## MONATSPROGRAMM

MÄRZ 2025

Montag,  
3. März

14.30 – 16.00 Uhr  
Veranstaltungsraum,  
4.OG

### ERZÄHLKAFFEE - STERBEN DER WARENHÄUSER

Wir laden Sie ein zu einem spannenden Rückblick auf die Warenhäuser – von früher bis heute. In einem kurzen Dokumentationsfilm zeigen wir deren Geschichte, Glanzzeiten und Wandel. Anschliessend tauschen wir Erinnerungen und Erlebnisse dazu aus.

Bringen Sie gerne etwas Passendes mit: einen Zeitungsartikel, ein Heft, Fotos oder ein besonderes Stück, das Sie in einem Warenhaus gekauft haben oder das Ihnen viel bedeutet.

Mit Nathalie Ritter und Marianne Leuenberger.

*Auf Anmeldung. (bis Sonntag, 02.03.2025)*

Dienstag,  
4. März

(1) 10.00 – 11.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

### KRÄFTIGUNG & MOBILITÄT

Erleben Sie ein aktives Programm zur Kraftförderung von Mobilität. Mit VAMED.

(2) 14.00 – 15.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

### AKTIVIERUNG & BEWEGUNG

Erleben Sie ein aktives Programm für Aktivierung und Bewegung. Mit VAMED.

14.15 – 15.15 Uhr  
Speisesaal,  
EG

### GEMEINSAMES SINGEN

Im Chor erleben wir die Freude am gemeinsamen Musizieren, schaffen harmonische Klänge und geniessen die Kraft der Gemeinschaft. Machen Sie mit und erfreuen Sie sich an der Gemeinschaftsenergie!  
Mit Andrea Kunz.

18.00 - 21.00 Uhr  
Veranstaltungsraum,  
4.OG

### SPIELABEND

Wir freuen uns auf einen vergnüglichen Abend und laden Sie herzlich dazu ein, auch Ihre eigenen Spiele mitzubringen. Mit Marianne Leuenberger.

Mittwoch,  
5. März

10.00 – 10.45 Uhr  
Veranstaltungsraum,  
4.OG

### WELTGEBETSTAG

Wir laden Sie herzlich ein zur besonderen Andacht anlässlich des Weltgebetsags, gestaltet vom «Team Weltgebetsstag.» Die musikalische Begleitung übernimmt Lorenz Büchli. Offen für alle.

Donnerstag,  
6. März

(3) 10.00 – 11.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

### BEWEGUNG & GANGSICHERHEIT

Erleben Sie ein aktives Programm zur Förderung von Bewegung und Sturzprävention. Mit VAMED.

Donnerstag, 6. März	(4) 14.00 – 15.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>BEWEGUNG &amp; KONZENTRATION</b> Erleben Sie ein aktives Programm für mehr Bewegung und bessere Konzentration. Mit VAMED.
	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	<b>DUNNSCHTIGS-JASS UND SPIEL-NACHMITTAG*</b> Freies Jassen und Spielen im Restaurant
	14.30 – 16.30 Uhr Bibliothek, 3.OG	<b>HANDARBEITEN</b> Bringen Sie gerne Ihre eigenen Handarbeiten mit oder stellen Sie mit uns Neues aus Filz, Stoff oder Wolle her. Mit Marianne Leuenberger.
Freitag, 7. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>YOGA AUF DEM STUHL</b> Mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit entspannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
Montag, 10. März	16.00 – 18.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>GENERATIONENPROJEKT KITA ABSCHLUSSFEST</b> Die Kinder der Kinderkrippe AAB Mupfelchischte und ihre Eltern freuen sich auf das Abschlussfest mit Dessert und Kaffee. Mit Nathalie Ritter und Marianne Leuenberger. <i>Auf Anmeldung.</i>
Dienstag, 11. März	(1) 10.00 – 11.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>KRÄFTIGUNG UND MOBILITÄT</b> Erleben Sie ein aktives Programm zur Kraftförderung von Mobilität. Mit VAMED.
	(2) 14.00 – 15.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>AKTIVIERUNG UND BEWEGUNG</b> Erleben Sie ein aktives Programm für Aktivierung und Bewegung. Mit VAMED.
	14.00 – 15.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>GEMEINSAMES SINGEN</b> Im Chor erleben wir die Freude am gemeinsamen Musizieren, schaffen harmonische Klänge und geniessen die Kraft der Gemeinschaft. Machen Sie mit und erfreuen Sie sich an der Gemeinschaftsenergie! Mit Andrea Kunz.
Mittwoch, 12. März	13.30 - 17.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>MODE-HOMESERVICE</b> Besuchen Sie den Mode-Homeservice mit seinem vielfältigen Angebot an Bekleidung, Schuhe und Accessoires. Dabei haben Sie die Möglichkeit, die Kleidung vor Ort anzuprobieren.
	14.30 – 15.30 Uhr Speisesaal, EG	<b>FASNACHTSPARTY - MIT DER GIIGE – GUGGE ZÜRI*</b> Erleben Sie Fasnachtsstimmung pur mit knusprigen Fasnachtschüechli und mitreissender Musik von der Giige-Gugge Züri! Feiern Sie mit uns! (Wenn Sie Lust haben, können Sie gerne verkleidet kommen.) <i>Auf Anmeldung.</i>

Donnerstag, 13. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>GEDÄCHTNISTRAINING</b> Mit Marianne Leuenberger. <i>Neue Teilnehmende auf Anmeldung.</i>
	(3) 10.00 – 11.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>BEWEGUNG &amp; GANGSICHERHEIT</b> Erleben Sie ein aktives Programm zur Förderung von Bewegung und Sturzprävention. Mit VAMED.
	(4) 14.00 – 15.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>BEWEGUNG &amp; KONZENTRATION</b> Erleben Sie ein aktives Programm für mehr Bewegung und bessere Konzentration. Mit VAMED.
	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	<b>DUNNSCHTIGS-JASS UND SPIEL-NACHMITTAG*</b> Freies Jassen und Spielen im Restaurant.
Freitag, 14. März	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>YOGA AUF DEM STUHL</b> Mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit entspannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
	14.00 - 16.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>FILMNACHMITTAG</b> Erleben Sie einen spannenden Filmnachmittag auf der grossen Leinwand.
Montag, 17. März	09.30 – 11.00 Uhr Cheminéeraum, 4.OG	<b>ZEITUNGSClub</b> In gemütlicher Atmosphäre lädt Nathalie Ritter zum Austausch über aktuelle Zeitungsartikel und Themen ein. Offene Diskussionen und neue Perspektiven stehen dabei im Mittelpunkt.
Dienstag, 18. März	(1) 10.00 – 11.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>KRÄFTIGUNG &amp; MOBILITÄT</b> Erleben Sie ein aktives Programm zur Kraftförderung von Mobilität. Mit VAMED.
	(2) 14.00 – 15.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>AKTIVIERUNG &amp; BEWEGUNG</b> Erleben Sie ein aktives Programm für Aktivierung und Bewegung. Mit VAMED.
	14.00 – 15.00 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>GEMEINSAMES SINGEN</b> Im Chor erleben wir die Freude am gemeinsamen Musizieren, schaffen harmonische Klänge und geniessen die Kraft der Gemeinschaft. Machen Sie mit und erfreuen Sie sich an der Gemeinschaftsenergie! Mit Andrea Kunz.

Mittwoch, 19. März	14.30 - 15.30 Uhr Speisesaal, EG	<b>ZAUBERSHOW - MAGIE HAUTNAH MIT QUIRIN KOHLER*</b> Der Schweizer Zauberkünstler Quirin Kohler versetzt seit 13 Jahren sein Publikum in Erstaunen und Verblüffen. Mit seiner Kunst zaubert er seinen kleinen und grossen Zuschauenden ein Lächeln in das Gesicht und bringt deren Herzen zum Leuchten. <i>Auf Anmeldung.</i>
Donnerstag, 20. März	(3) 10.00 – 11.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>BEWEGUNG &amp; GANGSICHERHEIT</b> Erleben Sie ein aktives Programm zur Förderung von Bewegung und Sturzprävention. Mit VAMED
	(4) 14.00 – 15.00 Uhr Vamed Therapieraum, 2. UG	<b>BEWEGUNG &amp; KONZENTRATION</b> Erleben Sie ein aktives Programm für mehr Bewegung und bessere Konzentration. Mit VAMED.
	14.00 – 16.00 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	<b>DUNNSCHTIGS-JASS UND SPIEL-NACHMITTAG*</b> Freies Jassen und Spielen im Restaurant.
Freitag, 21. März	14.30 – 15.30 Uhr Speisesaal, EG	<b>VORTRAG ÜBER KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)*</b> Hansruedi Winkelmann, IT-Experte und Betreuer der IT-Ecke im Nordlicht, erklärt, warum KI unser Leben immer stärker beeinflusst und warum es gerade für ältere Menschen wichtig ist, sich damit auseinanderzusetzen. Er beleuchtet spannende Anwendungen, Chancen und Risiken – mit anschliessender Möglichkeit zur Diskussion, Kaffee und Kuchen. <i>Auf Anmeldung.</i>
	(A) 09.00 – 09.45 Uhr (B) 10.00 – 10.45 Uhr Veranstaltungsraum, 4.OG	<b>YOGA AUF DEM STUHL</b> Mit Béatrice Auer. Behutsame Bewegungen mit entspannender Wirkung, förderlich für körperliches und seelisches Wohlbefinden.
Montag, 24. März	14.30 – 16.00 Uhr Speisesaal, EG	<b>BLACK JACK</b> Black Jack, das beliebteste Kartenglücksspiel der Welt, erwartet Sie! Probieren Sie Ihr Glück oder geniessen Sie eine unterhaltsame Runde mit der Leitung Gastronomie Benjamin Kälin.
	14.30 – 16.15 Uhr Restaurant Nordlicht, EG	<b>KREATIV-ATELIER</b> Wir gestalten eine Frühlingsdekoration mit Nathalie Ritter! Sie können eine eigene Idee mitbringen und gestalten oder wir haben Vorschläge und Material für Sie bereit. Bringen Sie ein leeres Konfitüren - Glas mit. <i>Auf Anmeldung.</i>

---

Dienstag,  
25. März

(1) 10.00 – 11.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

## KRÄFTIGUNG & MOBILITÄT

Erleben Sie ein aktives Programm zur Kraftförderung von Mobilität. Mit VAMED

11.00 – 13.15 Uhr  
Restaurant Nordlicht,  
EG

## FRÜHLINGSBUFFET

Geniessen Sie unser köstliches Frühlingsbuffet und lassen Sie sich von den frischen, saisonalen Kreationen der Gastronomie verwöhnen!

(2) 14.00 – 15.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

## AKTIVIERUNG & BEWEGUNG

Erleben Sie ein aktives Programm für Aktivierung und Bewegung. Mit VAMED.

14.15 – 15.15 Uhr  
Speisesaal,  
EG

## GEMEINSAMES SINGEN

Im Chor erleben wir die Freude am gemeinsamen Musizieren, schaffen harmonische Klänge und geniessen die Kraft der Gemeinschaft. Ein Erlebnis, das verbindet und begeistert!

---

Mittwoch,  
26. März

14.30 – 16.15 Uhr  
Restaurant Nordlicht,  
EG

## BUCHVERNISSAGE INKL. APÉRO\*

Peter Ritschard stellt sein Buch „Das Ende einer Legende – Die Maschinenfabrik Oerlikon 1945–1967“ vor und nimmt uns mit auf eine spannende Zeitreise. In seinem Vortrag erzählt er vom Aufstieg und Fall der einst führenden Maschinenfabrik Oerlikon und gibt faszinierende Einblicke in seine Recherche. Anschliessend laden wir Sie zu einer gemütlichen Vernissage mit Apéro ein – eine schöne Gelegenheit für Austausch und Begegnungen.

*Auf Anmeldung.*

---

Donnerstag,  
27. März

(A) 09.00 – 09.45 Uhr  
(B) 10.00 – 10.45 Uhr  
Sitzungszimmer Nord,  
EG (Beim Empfang melden)

## GEDÄCHTNISTRAINING

Mit Marianne Leuenberger.

*Neue Teilnehmende auf Anmeldung.*

(3) 10.00 – 11.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

## BEWEGUNG & GANGSICHERHEIT

Erleben Sie ein aktives Programm zur Förderung von Bewegung und Sturzprävention. Mit VAMED.

(4) 14.00 – 15.00 Uhr  
Vamed Therapieraum,  
2. UG

## BEWEGUNG & KONZENTRATION

Erleben Sie ein aktives Programm für mehr Bewegung und bessere Konzentration. Mit VAMED.

15.00 – 16.00 Uhr  
Restaurant Nordlicht,  
EG

## DUNNSCHTIGS-JASS UND SPIEL-NACHMITTAG\*

Freies Jassen und Spielen im Restaurant.

---

---

Freitag,  
28. 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 – 16.00 Uhr  
Speisesaal,  
EG

## **LOTTO**

Wir laden Sie herzlich ein, am gemeinsamen Lotto mit Marianne Leuenberger teilzunehmen.  
Spannende Preise erwarten Sie.

---

**\*Die Öffentlichkeit ist bei markierten Veranstaltungen (\*) herzlich eingeladen.**