



Monatsplan November 2025

Aktivitäten und Veranstaltungen

In diesem Booklet zu finden

Begrüssungsschreiben	Seite 2
Detailliertes Monatsprogramm	Seite 3-6
Beschreibung der Aktivitäten	
Exklusiv im November	Seite 7-8
Allgemein	Seite 8-11
Vögel vor der Haustüre	Seite 12
Kennen Sie die Vogelschar?	Seite 19
Zahlenbild	Seite 22



Wohn- & Pflegezentrum Blumenrain
Blumenrain 1, 8702 Zollikon
blumenrain-zollikon.ch

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

Der **November** erwartet uns mit einer Vielzahl an **lustigen, spannenden** und auch **tierischen** Angeboten.

Beispielsweise erraten wir gemeinsam **Filme** anhand eines Bildes, spielen **Stadt-Land-Fluss** und **Bingo**, lauschen **Mozarts Lieder, Texte** und **Briefe**, brechen uns die **Zungen**, begleiten **Murmeltiere** und **Schildkröten** durch das Jahr und versuchen unser Glück bei **Dalli Klick**.

Das **Theater Jungbrunnen** ist nach wie vor seit über 65 Jahren das einzige professionelle Theater in der Schweiz, welches mobile „Kultur auf Rädern“ anbietet und zu Menschen mit eingeschränkter Mobilität in die Gesundheits- und Alterszentren reist. An diesem Nachmittag kommt das Ensemble zu und spielt uns **'Die lustige Witwe'** nach der **Operette von Franz Lehár**. Ein absolutes Highlight.

Gegen Ende des Monats rückt der Advent langsam aber sicher näher. **Zur Einstimmung** einer besinnlichen **Adventszeit** schmücken wir an letzten Mittwoch des Monats gemeinsam die **Christbäume im Foyer**. Bezüglich der Weihnachtszeit finden Sie unten noch wichtige Termine zum Vormerken.

Am **Abend des ersten Advent** versammeln wir uns nach einem Konzert des **Vater-Tochter-Duos Debora und Mathias Rusch** mit Welthits aus 60 Jahren Musikgeschichte gemeinsam draussen im Garten und lassen die **Lichter des über 30 Meter hohen Christbaums** zum ersten Mal in diesem Jahr funkeln und strahlen. Zu diesem Anlass sind auch Ihre Freunde und Familie **herzlich eingeladen**.

Und selbstverständlich machen wir auch im Oktober **Morgensport** mit **Brigitte Schäpper**, **Tanzen** mit **Jessica Illi**, **Atmen** mit **Mona Stebler**, **meditieren mit Romy**, trainieren donnerstags unsere Stimmbänder mit **Betti Hildebrandt** und kommen Freitagvormittags bei der **Andacht zur Ruhe**.

Wir freuen uns auf einen schönen November mit Ihnen.

Weihnachtsfeier im Blumenrain

Die Weihnachtsfeiern werden an drei verschiedenen Abenden durchgeführt. Die detaillierten Informationen und die Einladung erhalten Sie in Kürze.

Feier für die Bewohnenden

des 1. Stock	Dienstag, 16. Dezember
des 2. Stock	Mittwoch, 17. Dezember
des 3. Stock	Montag, 15. Dezember
der Demenzabteilung	Dienstag, 16. Dezember






PS: Bitte geben Sie uns Ihre **Einkaufslisten** für die **Migros** bis am zum **3. und 17. November** ab. Ihre Einkäufe liefern wir Ihnen am darauffolgenden Mittwoch ins Zimmer.

Kalenderwoche 45	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 3. November	10:00 - 11:00 Uhr	Wunschkonzert Wählen Sie Ihr Lieblingslied	Foyer	Cynthia Cattin
	14:30 - 15:45 Uhr	JeKaMi Bingo	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 4. November	10:00 - 11:00 Uhr	Fit for Fun Spass mit dem Schwungtuch	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Wer`s glaubt wird selig Redewendungen aus der Bibel	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 5. November	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Cynthia Cattin
	14:30 - 15:30 Uhr	Mozart - Seine Lieder, Texte und Briefe mit Maja Fluri und Raquel Gorgojo	Foyer	Cynthia Cattin
Donnerstag, 6. November	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schapper	Foyer	Cynthia Cattin
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 7. November	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Simon Gebis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	JeKaMi Erkennen Sie den Film anhand eines Bildes?	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 46	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 10. November	10:00 - 11:00 Uhr	Fit for Fun Sitz aerobic	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	JeKaMi StadtLandFluss	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 11. November	10:00 - 11:00 Uhr	Sachen zum Lachen Zungenbrecher	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Der Elfte Elfte Lieder und Geschichten	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Grüezi Mitenand! Kennenlernrunde für alle neuen Bewohnenden	Speisesaal	Luc Spörri
Mittwoch, 12. November	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Seniorenratssitzung Ihre Meinung ist uns wichtig	Mehrzweckraum	Luc Spörri
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 13. November 	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 14. November	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Kommunion mit Diakon Matthias Merdan	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	JeKaMi Dalli Klick	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 47	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 17. November	10:00 - 11:00 Uhr	Fantasievoll in die Woche Rhythmus Improvisation	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Mehl, Wasser, Hefe, Salz Erinnerungsrunde zum Thema Brot	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 18. November	10:00 - 11:00 Uhr	Reden über Gott und die Welt mit Pfarrer Simon Gebbs	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Es war einmal Alles rund um das Thema Märchen	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 19. November	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Die lustige Witwe Operette des Theater Jungbrunnen	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Donnerstag, 20. November	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Cynthia Cattin
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Cynthia Cattin
Freitag, 21. November	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Martin Günthardt	Mehrzweckraum	Cynthia Cattin
	14:30 - 15:30 Uhr	Kinonachmittag Das Leben eines Murmeltiers	Mehrzweckraum	Cynthia Cattin

Kalenderwoche 48	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 24. November	10:00 - 11:00 Uhr	Spannendes zum Wochenstart In 80 Fragen um die Welt	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Welthits Reise durch die Jahrzehnte	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 25. November	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga für alle mit Romy Riva	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Geburtstagsfeier für die Jubilaren November	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 26. November	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Adventsgefühle Wir schmücken die Christbäume 	Foyer	Matthias Kohler
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 27. November 	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 28. November	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Gedenken mit Seelsorgerin Heidi Kallenbach	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	JeKaMi Der lange Weg der Schildkröten	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Sonntag, 30. November 	1. Advent			
	18:00 - 18:30 Uhr	Advent, Advent Konzert mit Debora und Mathias Rusch	Foyer	Team Blumenrain
	18:45 - 19:15 Uhr	Advent, Advent Wir lassen die Lichter am Christbaum erstrahlen	Garten	Team Blumenrain



Beschreibung der Aktivitäten exklusiv für November



JeKaMi BINGO – Montag, 3. November

Bingo ist ein beliebtes Spiel, das wir hier gerne spielen. Jeder von Ihnen bekommt eine Karte mit Zahlen in einem Raster. Der Spielleiter zieht zufällig Zahlen aus einem Behälter. Wenn eine gezogene Zahl auf der Karte steht, wird sie markiert. Wer als Erster eine ganze Reihe auf der Karte vollständig markiert hat, ruft „Bingo!“ und gewinnt das Spiel.

Stadt-Land-Fluss – Montag, 10. November

Stadt, Land, Fluss ist der Name eines klassischen Schreib-, Wissens- und Quizspiels. Bei dem Spiel werden Begriffe in unterschiedlichen Kategorien zu jeweils einem Anfangsbuchstaben abgefragt. Die Regeln für Stadt, Land, Fluss können je nach Spielgruppe variieren, aber im Allgemeinen gilt, dass die Wörter für jede Kategorie mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnen müssen. Spass garantiert!

Zungenbrecher – Dienstag, 11. November

Zungenbrecher sind Wortfolgen oder Sätze, die aus sehr ähnlichen Wörtern bestehen, die sich nur in wenigen Silben unterscheiden. Sie sind oft schwer auszusprechen – besonders schnell hintereinander. Spass garantiert! Probieren Sie es aus... 'Auf dem Rasen rasen Hasen, atmen rasselnd durch die Nasen' oder 'Es klapperte die Klapperschlang, bis ihre Klapper schlapper klang.'

Seniorenratssitzung – Mittwoch, 12. November

Ihre Meinung ist gefragt: Falls Sie Fragen, Komplimente, Anliegen oder Verbesserungsvorschläge an unser Haus haben, können Sie dies jederzeit und auch sehr gerne im Rahmen des Seniorenrates tun. Der Seniorenrat findet jeden zweiten Monat nachmittags statt und wird von der Geschäftsleitung geführt.

Reden über Gott und die Welt – Dienstag, 18. November

Simon Gebis, Pfarrer der reformierten Kirche, besucht uns an diesem Dienstagvormittag mit einer unterhaltsamen Stunde «Reden über Gott und die Welt».

Die lustige Witwe – Operette des Theater Jungbrunnen – Mittwoch, 19. November

Das Theater Jungbrunnen ist nach wie vor seit über 65 Jahren das einzige professionelle Theater in der Schweiz, welches mobile „Kultur auf Rädern“ anbietet und zu Menschen mit eingeschränkter Mobilität in die Gesundheits- und Alterszentren reist. An diesem Nachmittag kommt das Ensemble zu uns und spielt 'Die lustige Witwe' nach der Operette von Franz Lehár.



Kinonachmittag – Das Leben deines Murmeltiers – Freitag, 21. November

Das Leben in den Bergen überrascht und wird vom Wechsel der Jahreszeiten geprägt. Dieser Film zeigt das Leben eines Murmeltiers: von der Geburt, der unbeschwernten Kindheit bis zum Kampf gegen den Winter, die Raubtiere und die Konkurrenten. Ein einzigartiges Porträt dieses grossen Nagers.

Gemeinsames schmücken der Christbäume – Mittwoch, 26. November

Der erste Advent steht schon vor der Tür uns so schmücken wir an diesem Mittwoch gemeinsam das Foyer. Vier Christbäume stehen bereit um mit Kugeln, Lametta und Glitzer dekoriert zu werden.

Advent, Advent. Strahlende Lichter im Blumenrain – Sonntag, 30. November

Am Abend des .1 Advent versammeln wir uns nach einem Konzert des Vater-Tochter-Duos Debora und Mathias Rusch mit Welthits aus 60 Jahren Musikgeschichte gemeinsam draussen im Garten und lassen die Lichter des über 30 Meter hohen Christbaums zum ersten Mal in diesem Jahr funkeln und strahlen. Konzert ab 18.00 Uhr im Foyer, die Lichter erstrahlen gegen 18.45 Uhr. Es sind alle herzlich willkommen.

Für's Herz...



Wunschkonzert – wünschen Sie Ihr Lieblingslied

Kommen Sie vorbei, wünschen Sie Ihr Lieblingslied und lassen Sie es uns gemeinsam anhören. Oftmals finden Sie das «Wunschkonzert» im Aktivierungsprogramm – aber es kommt noch besser – Wunschkonzert ist jederzeit. Gehen Sie einfach am Empfang vorbei, wir spielen sehr gerne Ihre Liederwünsche ab.

Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt

Betti Hildebrandt kommt regelmässig im Blumenrain vorbei. Sie verwöhnt uns mit nostalgischen, schönen, erinnerungsvollen und herzerwärmenden Liedern... Und Sie dürfen mitsingen!

Mitspieler und Mitspielerinnen gesucht

Spielen Sie gerne Brett- oder Kartenspiele? Haben Sie Lust, mit Ihren MitbewohnerInnen regelmässig zu spielen? Dann melden Sie sich bitte bei Cynthia Cattin oder am Empfang.

Für's Köpfchen...



Kochgruppe

Regelmässig trifft sich die Kochgruppe um neue, bekannte oder fast vergessene Menüs zu zaubern, zu kreieren und zu geniessen. Sie können nicht so gut kochen? Macht nichts – dabei sein ist alles. Wenn Sie ebenfalls gerne Teil der Gruppe sein möchten, dann melden Sie sich bitte beim Team der Soziokultur.

Die Kochgruppe findet diesen Monat am 13. und 27. November statt. Die Termine sind im Monatsplan jeweils mit einer kleinen Kochmütze markiert.

Rätsel der Woche


Immer montags entdecken Sie im Foyer am «Schwarzen Brett» ein neues Rätsel. Finden Sie die Lösungen heraus?

Bibliothek im Erdgeschoss

Die Bücher in der Bibliothek werden regelmässig ausgetauscht. Es empfiehlt sich, immer wieder zu stöbern. Neben Romanen, Thrillern, Kunstbüchern und Comics haben wir auch eine grosse Auswahl an Hörbüchern.

Seniorenratssitzung

Ihre Meinung ist gefragt: Falls Sie Fragen, Komplimente, Anliegen oder Verbesserungsvorschläge an unser Haus haben, können Sie dies jederzeit und auch sehr gerne im Rahmen des Seniorenrates tun. Der Seniorenrat findet jeden zweiten Monat nachmittags statt und wird von der Heimleitung geführt.



Für den Körper...



Tanzen im Sitzen – mit Jessica Illi

Tanzen im Sitzen verbindet die Vorteile des Tanzens mit der Sicherheit und Unterstützung von Stühlen. Entdecken Sie Ihre Freude am Tanzen und an körperlicher Aktivität. Das Angebot ist für alle Bewohnenden geeignet und garantiert Ihnen Spass, Freude und Bewegung.

Morgensport – mit Brigitte Schäpper

Ein morgendliches Training für mehr Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Herz-Kreislauf und die Gehirnaktivität werden spielerisch angeregt. Freuen Sie sich auf sinnvolle, fröhliche, vielseitige und lustvoll gestaltete Stunden.

Yoga für alle – mit Romy Riva

Yoga nährt den ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele. Wir starten einmal im Monat an einem Dienstagvormittag mit Atemübungen, gefolgt von einfachen Körper- und Entspannungsübungen und erleben anschliessend eine Meditationsreise. Das Yoga wird im Sitzen durchgeführt und ist für alle Bewohnenden des Blumenrain geeignet. Es findet einmal im Monat statt.

Entspannung durch Atmung – mit Mona Stebler

sammeln – empfinden – atmen – im Alltag innehalten. Mit der Atembehandlung nach Ilse Middendorf übt die Atemtherapeutin und -pädagogin Mona Stebler mit Ihnen jeden zweiten Mittwoch von 16:15 bis 16:45 Uhr einfache Atemübungen die gut tun.



Für Zwischendurch



Mal aktiv, mal zum Schauen und Staunen, mal zum Geniessen. Lassen Sie sich einfach überraschen und nehmen Sie den Tag, wie er kommt. Die Angebote sind für alle, die Lust haben.

Morgengruss

Mehrmals in der Woche besucht Matthias Kohler Sie und Ihre Mitbewohnenden beim Frühstück. Lassen Sie sich von ihm aus der Zeitung vorlesen, studieren Sie mit ihm den Wetterbericht, kichern Sie über den Witz des Tages oder lassen Sie sich einfach überraschen.

AperoSpiele

Wie lässt sich die Wartezeit vor dem Mittagessen am besten vertreiben? Mit Matthias können Sie mehrmals in der Woche kurz vor dem Zmittag als AperoSpiel ein paar Körbe werfen, sich im Dart ausprobieren oder eine Schätzfrage lösen.

Geselliges Beisammensein

Am späteren Nachmittag können Sie mehrmals in der Woche Matthias Kohler im Restaurant oder Foyer antreffen. Haben Sie Lust auf eine Plauderei, ein gemeinsames Spiel oder einfach gemeinsam aus dem Fenster zu sehen? Sie sind herzlich eingeladen. Vorbeischauen lohnt sich.

Reden über Gott und die Welt

Simon Gebs, Pfarrer der reformierten Kirche, besucht uns jeweils an einen Dienstag im Monat mit einer unterhaltsamen Stunde «Reden über Gott und die Welt».

Andacht

Die reformierten und katholischen Kirchenvertreter von Zollikon organisieren wöchentlich eine Andacht (kurzer Gottesdienst) und gedenken am letzten Freitag im Monat den verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner des Blumenrains.

Individuelle Seelsorge

Sowohl die katholischen als auch die reformierten Kirchenvertreter kommen regelmässig zur Seelsorge vorbei. Gerne unterstützen wir Sie dabei, die gewünschte Seelsorge zu kontaktieren und ein Treffen zu arrangieren. Wenn Sie einen individuellen und persönlichen Austausch wünschen, dann melden Sie sich bei den Pflegemitarbeitenden oder direkt bei den Kirchenvertretungen Ihrer Wahl.

 **Anbindung ans Dorf**

Fahrdienst zum Dorfplatz – Montag, Mittwoch und Freitag


Der Fahrdienst des Technischen Dienstes fährt dreimal die Woche zum Dorfplatz. Wir treffen uns Montag, Mittwoch und Freitag um 14:15 Uhr am Haupteingang, direkt beim Empfang. Die Rückfahrt ist ca. 16.00 Uhr, oder nach individueller Absprache. Bitte informieren Sie jeweils bis 12:00 Uhr die Mitarbeitenden am Empfang, wenn Sie den Fahrdienst am Nachmittag nutzen möchten.

Einkaufservice – jeden zweiten Mittwoch

Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste jeweils bis zum 3. und 17. November den Mitarbeitenden der Pflege abzugeben. Bestellungen, welche bei uns bis 11:00 Uhr eingehen, werden am darauffolgenden Mittwoch geliefert.

Busfahrplan Bus Nr. 77 und 99

Die Buslinie Nr. 99 führt Sie direkt vom Blumenrain (Haltestelle Bleulerstrasse) ins Gemeindehaus Zollikon. Der Bus Nr. 77 fährt von der EPI-Klinik aus an den Hegibach und zum Balgrist. Die genauen Fahrpläne finden Sie beim Marktplatz am Empfang.

 **Von Kopf bis Fuss gesund und schön**

Fusspflege und Friseurtermine

Felix Ender pflegt Ihre Füsse donnerstags, die Coiffeuse Bianca Bauert ist jeweils freitags im Haus. Ihren Termin können Sie direkt mit Ihrer Ansprechperson in der Pflege vereinbaren.

Strahlende und gesunde Zähne

Eine Dentalhygienebehandlung wird, je nach Mundgesundheit, ein- bis viermal pro Jahr empfohlen. Sie können die professionelle Zahnreinigung, Befundaufnahme und Beratung in

der Mundpflege direkt bei uns im Blumenrain von Lisa Kropf machen lassen. Die Mitarbeitenden der Pflege werden Sie bei der Terminorganisation unterstützen.

Hörtest und kostenlose Überprüfung Ihres Hörgerätes

Regelmässig kommen die Mitarbeitenden von Hörmeier vorbei. Das Angebot ist kostenlos und beinhaltet die Kontrolle Ihres Gehörgangs, die Kontrolle und Reinigung des Hörgerätes sowie einen Hörtest, wenn Sie dies wünschen. Die Mitarbeitenden der Pflege werden Sie bei der Terminorganisation unterstützen. Der nächste Termin ist Mittwoch, 3. Dezember ²⁵



Marktplatz

Die Marktplatz-Wand im Foyer bietet Ihnen eine Plattform, in der Sie etwas anbieten oder suchen können. Und übrigens – der Marktplatz eignet sich auch super, um Wünsche an die Angebote im Haus zu äussern...

Freude versenden

Wollen Sie jemandem eine Freude bereiten, zum Geburtstag gratulieren oder einfach mal wieder einen lieben Gruss schicken? Wir haben Ihnen eine Auswahl von verschiedensten Postkarten vorbereitet. Bedienen Sie sich an der Wand im Foyer und verschenken Sie Freude.

Anregungen

Ihre Fragen, Komplimente, Anliegen und Verbesserungsvorschläge an den Blumenrain helfen uns, Ihren Bedürfnissen so gut wie möglich zu entsprechen. Es ist uns wichtig, dass Sie sich im Blumenrain wohl und zuhause fühlen. Wir bitten Sie, Ihre Anregungen und Wünsche laufend an uns heranzutragen. Sämtliche im Haus eingegangenen Anregungen gehen an die Geschäftsleitung und werden besprochen.

Wäschebezeichnung

Um Verwechslungen nach dem Waschen zu vermeiden, muss Ihre Kleidung vorgängig von uns beschriftet werden. Bitte geben Sie neue und ungenämele Wäsche den Mitarbeitenden der Pflege ab. Die einmalige Beschriftung Ihrer Wäsche kostet CHF 1.- pro Stück. Die Etiketten sind wäscheschonend.



Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Wohnen, Freizeit und Finanzierung

Die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Alter und Gesundheit der Gemeinde Zollikon kommen regelmässig in den Blumenrain, um Sie in Ihren Anliegen zu unterstützen und Ihnen Ihre Fragen zu beantworten. Diese Dienstleistung ist kostenlos. Bei Interesse an einem Beratungsgespräch, melden Sie sich bitte vorgängig bei der Fachstelle Alter und Gesundheit, um Wartezeiten am Termin selbst zu vermeiden. Bei Fragen oder zur Unterstützung für die Terminbuchung wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Pflege.

Kontakt Fachstelle Alter und Gesundheit, Rosengartenstrasse 3, 8125 Zollikonberg
044 391 60 86, fachstelle.alterundgesundheit@zollikon.ch

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

Vögel bewohnen nicht nur Wälder, Felder, Wiesen und Berge. Viele Arten können auch mitten in Dörfern und Städten beobachtet werden. Dabei leben hier umso mehr Arten, je vielfältiger die Umgebung ist. Gibt es grosse, alte Einzelbäume, unversiegelte Flächen oder sogar Stadtparks und Gärten mit einheimischen Bäumen, Sträuchern und Blumenwiesen, steigt die Anzahl vorkommender Vogelarten stark an.

 **Amsel**

Die Amsel ist ein Singvogel. Man nennt sie auch Schwarzdrossel. In Europa zählt sie zu den bekanntesten Vögeln. In Deutschland ist sie die häufigste Vogelart überhaupt.

Ein ausgewachsenes Amselmännchen erkennt man an seinem tiefschwarzen Gefieder. Schnabel und Augenringe sind leuchtend gelb. Es ist 25 Zentimeter gross. Das kleinere Amselweibchen und auch die Jungvögel hingegen haben grösstenteils eine dunkelbraune Farbe.

Vor über hundert Jahren war die Amsel noch ein scheuer Waldvogel. Inzwischen hat sie sich immer mehr an den Menschen gewöhnt. Man findet sie in fast jedem Garten oder Park.

Manche Amseln sind Zugvögel und ziehen im Winter in wärmere Gebiete, andere bleiben das ganze Jahr über an einem Ort. In Mitteleuropa zieht ungefähr ein Viertel aller Amseln in den Süden. In kälteren Gegenden wie zum Beispiel in Finnland ziehen neun von zehn Vögeln nach Südfrankreich oder Nordafrika.

Wie leben Amseln?

Im Frühling kann man vor allem am frühen Morgen und abends ihren melodischen Gesang hören. Sie sitzen dazu oft ganz oben in einem Strauch oder Baum, oder auf einem Dach.

Zu dieser Zeit kann man die Amsel auch bei ihrer Nahrungssuche beobachten. Unter abgefallenem Laub und auf Rasenflächen hüpft sie in kleinen Sprüngen vorwärts. Hat sie etwas entdeckt, hält sie mit schräg gehaltenem Kopf still und lauscht nach Bodentieren. Sie ernährt sich von Insekten, Larven, Würmern, Samen und Beeren.

Wie vermehren sich Amseln?

Amseln brüten oft dreimal im Jahr. Dazu nisten sie hauptsächlich in Bäumen und Sträuchern oder in Pflanzen, die sich an Hausmauern hinaufranken. Sie legen drei bis fünf Eier, die das Amselweibchen allein ausbrütet. Nur zur Nahrungssuche fliegt es weg. Das Männchen setzt sich in dieser Zeit nicht auf die Eier, sondern es stellt sich auf den Rand des Nestes. Wenn Gefahr droht, verteidigt es die Eier mit lautem Zwitschern.

Nach etwa zwei Wochen schlüpfen die Küken. Sie sind dann noch nackt und blind. Die Amseleltern fliegen oft den ganzen Tag, um ihren Nachwuchs zu füttern. Zwischendrin bleiben die Küken auch mal allein, ohne Eltern.

Zwei Wochen nach der Geburt fliegen die Jungvögel aus dem Nest. Sie können dann aber noch so schlecht fliegen, dass sie gleich auf dem Boden landen. Die Eltern versuchen dann, sie zusammenzuhalten und gegen Fressfeinde wie Katzen und Elstern zu verteidigen.

Deshalb verstecken sich die Vogelfamilien in dieser Zeit und sind nur schwer zu entdecken. Dabei werden sie weiter von den Amseleltern gefüttert. Trotz des Schutzes und Versteckens werden die meisten Jungtiere in dieser Zeit gefressen. Wenn sie etwa drei bis fünf Wochen alt sind, können sie selbständig fliegen.



Nestmaterial wird herbeigeschafft



Das erste Küken ist geschlüpft. Es ist noch blind und nackt.



Papi füttert seine Jungen auf einem Traubenstock an der Hauswand.



Je älter die Küken, desto kleiner der Schnabel, dafür haben sie mehr Federn.

Tauben



Tauben sind eine Familie der Vögel. Sie können sich ihrer Umwelt gut anpassen, darum kommen sie in vielen Gegenden der Welt vor. Es gibt über 300 Arten von Tauben, davon aber nur fünf in Mitteleuropa.

In Grossstädten können Tauben zur Plage werden, weil sie sich dort sehr schnell vermehren können. Sie ernähren sich vor allem von Essensresten der Menschen. Sie können über ihren Kot Krankheiten verbreiten. Viele Städte wollen deshalb, dass es weniger Tauben gibt. Darum verbieten sie es, Tauben zu füttern.

Tauben gelten als Zeichen für die Fruchtbarkeit. Man lässt sie deshalb gern bei Hochzeitsfeiern fliegen. Im Christentum steht die Taube für den Heiligen Geist. Schon in der Bibel wird von Tauben berichtet: Als Jesus getauft wurde, so heisst es, sah er den Himmel sich teilen und eine Taube auf sich herabsteigen. Nach der Sintflut zeigte eine Taube der Arche von Noah, dass es wieder Land gab. Wenn heute für Frieden demonstriert wird, wird

die Taube sehr oft auf Flaggen gezeigt. Die Taube ist deshalb auch ein Symbol, ein Zeichen für die Hoffnung.

Die Taube wurde vom Menschen zum Haustier gemacht, das heißt an die menschliche Umgebung gewöhnt. In manchen Gegenden gibt es Taubenzuchtvereine. Ein „Taubenvater“ oder eine „Taubenmutter“ hält Tauben in einem Häuschen, das Taubenschlag heißt. Um die Leistung der Vögel zu testen, müssen sie oft weite Strecken fliegen und ihre Orientierung beweisen. Früher bekamen die Tiere als Brieftauben kleine Nachrichten am Bein befestigt, um schnell wichtige Meldungen senden zu können. Die Taube konnte so rasch eine Nachricht überbringen.



Im Landeanflug: Diese Taube trägt einen Ast im Schnabel. Sie braucht ihn, um damit ihr Nest zu bauen.



Solche Strassentauben sieht man häufig in Europa.

Der Haussperling (Spatz)



Der Haussperling ist ein Singvogel. Man nennt ihn auch Spatz oder Hausspatz. Er ist bei uns der zweithäufigste Vogel nach dem Buchfink. Der Haussperling ist eine eigene Tierart. Zur Familie der Sperlinge gehören auch der Feldsperling, der Rötelsperling, der Schneesperling und viele andere.

Haussperlinge sind eher kleine Vögel. Vom Schnabel bis zum Anfang der Schwanzfedern messen sie etwa 15 Zentimeter. Dies entspricht der Hälfte eines Lineals in der Schule. Die Männchen haben kräftigere Farben. Der Kopf und der Rücken sind braun mit schwarzen Streifen. Auch unterhalb des Schnabels sind sie schwarz, der Bauch ist grau. Bei den Weibchen sind die Farben ähnlich aber eher näher bei grau.

Ursprünglich lebten Haussperlinge fast in ganz Europa. Nur in Italien, da gibt es sie nur ganz im Norden. Zudem kommen sie in weiten Teilen Asiens und in Nordafrika vor. Schon vor über hundert Jahren haben sie aber auch die übrigen Kontinente erobert. Nur am Nordpol und am Südpol gibt es sie nicht.

Wie leben Haussperlinge?

Haussperlinge leben gerne in der Nähe von Menschen. Sie ernähren sich nämlich vor allem von Samen. Die gibt es eben bei den Menschen, denn sie bauen Getreide an. Am liebsten fressen sie Weizen, Hafer oder Gerste. Die Wiesen geben viele Samen her. Vor allem im Frühling und Sommer fressen sie auch gerne Insekten. In der Stadt fressen sie fast alles, was sie gerade so finden. Man trifft sie deshalb häufig in der Nähe von Imbissständen. In

Gartenrestaurants naschen sie auch gerne direkt von den Tischen oder picken zumindest die Brotsamen vom Boden auf.

Haussperlinge beginnen den Tag kurz vor Sonnenaufgang mit ihrem Gesang. Zur Pflege ihrer Federn baden sie gerne im Staub oder im Wasser. Sie leben nicht gerne alleine. Ihr Futter suchen sie immer in Gruppen von mehreren Tieren. So können sie einander warnen, wenn sich Feinde nähern. Das sind vor allem Hauskatzen und Steinmarder. Aus der Luft werden sie von Turmfalken, Schleiereulen und Sperbern gejagt. Sperber sind starke Greifvögel.

Etwa Ende April finden sie sich zu Paaren zusammen, um sich fortzupflanzen. Ein Paar bleibt ein ganzes Leben lang zusammen. Ihr Nest bauen die Paare in der Nähe von anderen Paaren. Am liebsten nutzen sie dazu eine Nische oder eine kleine Höhle. Das kann auch mal ein Platz unter den Dachpfannen sein. Sie nutzen aber auch leere Schwalbennester oder Spechthöhlen oder Nistkästen. Als Nistmaterial nehmen sie alles, was die Natur hergibt, also vor allem Stroh und Gras. Papier, Lumpen oder Wolle kommen hinzu.

Das Weibchen legt vier bis sechs Eier. Danach wird etwa zwei Wochen lang gebrütet. Männchen und Weibchen wechseln einander mit Brüten und Nahrungssuchen ab. Sie schützen die Jungen mit ihren Flügeln vor Regen und Kälte. Am Anfang verfüttern sie zerkleinerte Insekten. Später kommen Samen hinzu. Nach etwa zwei Wochen werden die Jungen flügge, sie fliegen also aus. Sollten beide Eltern vorher sterben, ziehen meistens die Nachbarspatzen die Jungen auf. Überlebende Elternpaare haben zwei- bis sogar viermal Junge in einem Jahr.

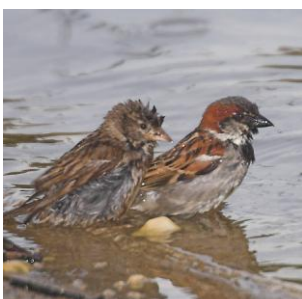
Trotzdem gibt es immer weniger Haussperlinge. In modernen Häusern finden sie nämlich keine geeigneten Brutplätze mehr. Die Bauern ernten ihr Getreide mit immer besseren Maschinen, so dass kaum etwas zurück bleibt. Die Pflanzenschutzmittel sind für viele Spatzen giftig. In den Städten und Gärten gibt es immer mehr fremde Pflanzen. Die Spatzen kennen diese nicht. Sie nisten deshalb nicht darin und ernähren sich auch nicht von deren Samen.



Links sitzt das Weibchen, rechts das Männchen.



Dieses Weibchen bringt gerade Futter für ihre Jungen.



Ein Bad im Wasser oder im Staub pflegt die Federn.



Das sind schon aussergewöhnlich viele Eier.

Der Waldkauz ist eine Eulenart. Er lebt bei uns in vielen Wäldern und ist eine kleinere Eule von gedrungener Gestalt und mit dickem, rundem Kopf. Wie die meisten Eulen jagt er erst, wenn es draussen dunkel geworden ist.

Das Wort „Kauz“ stammt aus dem Mittelalter und ist einfach ein anderes Wort für Eule. Bei Tag kann ein Waldkauz unbeholfen wirken. Darum sagt man auch Kauz oder Käuzchen über einen unbeholfenen, seltsamen Menschen.

Der Waldkauz spielt eine wichtige Rolle in der Natur. Er frisst viele Mäuse und Ratten, die sonst zu einer Plage werden könnten. Wenn in einem Wald viele Waldkäuse leben, dann ist das ein Zeichen dafür, dass der Wald gesund ist. Es gibt dann genug alte Bäume und Nahrung darin.

Wie sieht ein Waldkauz aus?

Der Waldkauz ist eine mittelgrosse Eule. Er wird etwa 40 Zentimeter lang und hat eine Flügelspannweite von bis zu einem Meter. Das bedeutet, dass seine ausgebreiteten Flügel von einer Hand zur anderen reichen würden, wenn ein Kind seine Arme ausstreckt.

Sein Gefieder ist braun, grau oder rötlich, mit dunklen Flecken und Streifen. Dadurch ist er im Wald sehr gut getarnt. Seine grossen, schwarzen Augen sehen aus wie Knöpfe und sitzen in einem runden Gesicht. Der Schnabel des Waldkauzes ist klein und gelblich, aber sehr kräftig.

Der Waldkauz kann seinen Kopf fast ganz herumdrehen, bis zu 270 Grad. So muss er seinen Körper kaum bewegen und kann vieles um ihn herum gut sehen. Seine Ohren liegen versteckt unter den Federn und sind unterschiedlich hoch am Kopf. So kann er die Richtung, aus der ein Geräusch kommt, besonders gut erkennen.

Wo lebt und jagt der Waldkauz?

Der Waldkauz kommt in ganz Europa vor, sogar in Städten, wenn es dort genug alte Bäume gibt. Besonders gerne wohnt er in Wäldern mit Buchen, Eichen und Fichten. Dort findet er Baumhöhlen, in denen er sich verstecken oder seine Jungen aufziehen kann. Auch in Parkanlagen, grossen Gärten oder Friedhöfen fühlt er sich wohl. Für Eulenarten wird ein Waldkauz ziemlich alt, nämlich über zehn Jahre.

Tagsüber schläft der Waldkauz, gut versteckt in einer Höhle oder zwischen den Ästen. Er ist nachtaktiv: Das heisst, dass er erst in der Dämmerung oder nachts wach wird, um auf die Jagd zu gehen. Seine Federn sind besonders weich, sodass man ihn beim Fliegen kaum hören kann. Er schleicht sich an seine Beute heran, ohne dass sie ihn bemerkt.

Der Waldkauz frisst vor allem Mäuse, Ratten, kleine Vögel und manchmal auch Frösche oder Käfer. Er schnappt sich seine Beute mit seinen kräftigen Krallen und tötet sie schnell. Waldkäuse verschlucken ihre Beute meistens im Ganzen. Was sie nicht verdauen können, zum Beispiel Knochen oder Haare, würgen sie später aus. Das sind dann kleine Ballen, die man Gewölle nennt und am Boden finden kann.

Wie vermehren sich Waldkäuse?

Im Frühling beginnt die Paarungszeit der Waldkäuse. Dann kann man in der Nacht besonders oft hören, wie die Männchen rufen, um ein Weibchen anzulocken. Wenn sie ein Paar geworden sind, bleiben die beiden oft ein Leben lang zusammen. Waldkäuse sind also sehr treue Tiere.

Das Weibchen legt drei bis fünf weisse Eier in eine Baumhöhle. Es brütet die Eier etwa einen Monat lang aus, während das Männchen Futter bringt. Wenn die Küken schlüpfen, sind sie klein, blind und haben ein flauschiges, weisses Gefieder. Beide Eltern kümmern sich um die Jungen und füttern sie mit kleinen Mäusen und Insekten.

Nach etwa einem Monat verlassen die jungen Waldkäuze zum ersten Mal das Nest. Sie können noch nicht gut fliegen und hüpfen oft auf den Ästen herum. Aber nach einigen Wochen werden sie selbstständig und können für sich selbst sorgen.

Sind Waldkäuze bedroht?

Der Waldkauz ist nicht besonders vom Menschen bedroht. Trotzdem hat er es nicht immer leicht. Viele alte Bäume, in denen er lebt, werden gefällt, weil Menschen Holz brauchen oder Platz für Häuser machen. Ausserdem können ihn Autos gefährden, wenn er auf Pfosten an der Strasse landen will.

Ein weiteres Problem ist Gift, dass manche Bauern oder Gärtner verwenden. Eigentlich wollen sie damit Mäuse oder Insekten loswerden. Doch diese Gifte können auch Waldkäuze krank machen, wenn sie vergiftete Tiere fressen.

Zum Schutz der Waldkäuze gibt es Naturschutzgebiete und Kästen, die wie Baumhöhlen aussehen. Solche Kästen hängen Naturschützer auf, damit die Eulen darin nisten können. Darum ist es gut, wenn man im Garten alte Bäume stehen lässt und auf Gift verzichtet.



Ein Waldkauz im Flug



Ein Waldkauz an einem Baum im Stadtwald



Junge Waldkauz-Küken

Elstern und Rabenkrähen im Siedlungsgebiet



Elstern und Rabenkrähen sind äusserst anpassungsfähig und in den letzten Jahrzehnten vermehrt ins Siedlungsgebiet eingewandert. Dies ruft bei vielen Personen Besorgnis hervor, wobei im Vordergrund oft die Sorge um die Kleinvögel steht. Ein durch Elstern oder Rabenkrähen verursachter Bestandsrückgang bei Kleinvögeln konnte bisher allerdings nicht festgestellt werden. Betrachtet man zudem die Bestandsentwicklungen der typischen Gartenvögel, so sind viele Arten in ihren Beständen stabil oder zunehmend.



Nehmen Elstern und Rabenkrähen im Bestand zu?

Mindestens seit Anfang der 1990er-Jahre stiegen die Elster- und Rabenkrähenbestände in der Schweiz deutlich an. Bei der Rabenkrähe hat sich das Bestandswachstum seit 2010 allerdings mit jährlichen Schwankungen stabilisiert. Beide Arten sind in den letzten Jahrzehnten verstärkt in die Dörfer und Städte eingewandert, wo sie heute häufig auch als Brutvögel anzutreffen sind.

Werden Elster und Rabenkrähe im Siedlungsgebiet noch häufiger?

Kurzfristig dürfte vor allem die Elster in manchen Städten und Dörfern noch im Bestand zulegen. Es gibt jedoch einige Regulationsmechanismen, die eine unbegrenzte Zunahme der Bestände verhindern. Bei hoher Bestandsdichte treten bei beiden Arten vermehrt Nichtbrüter auf, welche die Brutpaare bei der Jungenaufzucht erheblich stören und so den Bruterfolg schmälern können. Ausserdem nimmt auch die Aggression zwischen benachbarten Brutpaaren zu. Schliesslich vertragen sich Elstern und Rabenkrähen auch untereinander nicht gut und plündern sich bei Gelegenheit gegenseitig die Nester.

Was fressen Elstern und Rabenkrähen?

Beide Arten sind Allesfresser und nutzen jene Nahrung am intensivsten, die gerade am einfachsten verfügbar ist. Im Speisezettel der Altvögel dominieren vom Spätwinter bis in den Sommer hinein vor allem Regenwürmer und Insekten. Wirbeltiere inkl. Kleinvögel, Eier und Nestlinge spielen nur eine geringe Rolle. Im Spätsommer nimmt der Anteil an pflanzlichem Material (Früchte, Beeren, Getreidekörner) meist deutlich zu. In den Siedlungen stehen beiden Arten mit Speiseresten, Komposthaufen und anderen Abfällen ganzjährig ergiebige Nahrungsquellen zu Verfügung. Obwohl sie damit auch gelegentlich ihren Nachwuchs füttern, erhalten Nestlinge beider Arten überwiegend frische, tierische Nahrung.

Wie gross ist der Kleinvogelanteil in der Nahrung von Elstern und Rabenkrähen?

In Mitteleuropa liegt der höchste bisher ermittelte Volumenanteil bei gut 15 %. Dieser Anteil kann aber extrem schwanken! Während er in einigen europäischen Untersuchungsgebieten überhaupt keine Rolle spielte, kann er auf Schäreninseln in der Ostsee über 80 % des Futtervolumens ausmachen.

Schaden Elstern und Rabenkrähen den Kleinvögeln?

Als Nesträuber können insbesondere Elstern im Siedlungsgebiet eine gewisse Bedeutung haben. So kommt eine belgische Studie zum Schluss, dass Elstern etwa jedes vierte Freibrüternest ausrauben. Die meisten Singvogelarten brüten jedoch mindestens zweimal im Jahr und können Brutverluste bis in den Juli hinein durch Ersatzgelege ausgleichen. Im Frühsommer lässt der Druck der Rabenvögel beträchtlich nach, da nur noch ein kleiner Teil von ihnen eine eigene Brut zu verpflegen hat. Über grössere Siedlungsgebiete betrachtet konnte noch nie ein durch Elstern verursachter Bestandsrückgang bei Kleinvögeln festgestellt werden, und auch die Zunahme von Elster und Rabenkrähe in Dörfern und Städten hat im Allgemeinen keine negative Auswirkung auf den Bestand der Kleinvögel. Dies zeigte beispielsweise eine Recherche aus dem Jahr 2015, die weltweit Untersuchungen zur Beziehung Rabenvögel/Kleinvögel durchführte. Gemäss der Studie können Rabenvögel den Bruterfolg von kleineren Singvögeln verringern, was niemanden erstaunen dürfte. Aber in keiner der zitierten Studien konnte eine durch Rabenvögel verursachte Abnahme der Singvögel nachgewiesen werden.



Heimische Vogelarten – Kennen Sie die Vogelschar?



Welcher Vogel ist abgebildet?



Blaumeise

Die Blaumeise ist die bunteste der Meisen und sogar der einzige blau-gelbe Vogel in ganz Europa. Auffällig an ihrem Federkleid ist das blaue Käppchen über dem weissen Gesicht, ein schwarzer Augenstreif und die blau gefärbten Flügel- und Schwanzfedern. Im Gegensatz zur Kohlmeise fehlt ihnen ausserdem der markante schwarze Streifen auf dem Bauch.



Buchfink

Buchfinken verraten sich vor allem durch ihren schmetternden Gesang. Das Männchen der Buchfinken trägt ein prachtvolles, buntes Gefieder und die Brust ist weinrot. Das Weibchen zeigt sich schlichter: Das Federkleid ist beige-grün.



Grünfink

Wie der Name schon verrät besticht der Grünfink durch sein einheitlich grün bis grün-graues Federkleid. Nur seine Flügel weisen beim Flug schwarze Spitzen auf. Der Grünfink ist einer der häufigsten Singvögel in Städten und Dörfern.



Hausrotschwanz

Der aus dem Gebirge stammende Hausrotschwanz ist sehr anpassungsfähig: Er nistet an Hauswänden, in Holzstapeln oder gar Terrassen-Markisen. Neben seinem schlicht schwarzen Federkleid hat der Hausrotschwanz seinem Namen gemäss einen auffällig rostroten Schwanz.



Haussperling

Der Haussperling (besser bekannt als "Spatz") ist gern in der Nähe von Menschen, er zieht sogar seine Vorteile aus ihrer Lebensweise. Somit ist der unempfindliche, braun-graue Vogel der am häufigsten gezählte Vogel in Deutschlands Gärten.



Kohlmeise

Unverkennbar von der Blaumeise zu unterscheiden ist die Kohlmeise durch den schwarzen Mittelstreif am Bauch. Die Meise ähnelt seinem Artverwandten ansonsten fast ausnahmslos: durch das leuchtend-gelbe Federkleid, den schwarzen Kopf mit weissen Zeichnungen und nicht zuletzt durch das hohe Vorkommen in der Stadt und auf dem Land.



Rotkehlchen

Der Liebling unter den Gartenvögeln: Das Rotkehlchen verzaubert mit einem unverkennbaren Gesang. Ausserdem ist das kleine Federtier dank des orange-roten Gesichts unverwechselbar - selbst Männchen und Weibchen unterscheiden sich äusserlich nicht voneinander.



Amsel

Wer kennt sie nicht? Die schwarzen Amselmännchen mit gelbem Schnabel. Ihre Weibchen sind schlicht braun und tragen ein helleres Federkleid an der Brust. Wegen der hohen Anzahl an überlegenen Vögeln (Fressfeinde) auf dem Land, haben sich die Amseln fast vollständig in der Stadt angesiedelt.



Buntspecht

Der häufigste Specht in Deutschland ist der Buntspecht. Sein farbenfrohes schwarz-weiss-rotes Gefieder verhalf ihm zu seinem Namen. Das Männchen setzt noch einen roten Unterschwanzfedern noch einen roten Hinterkopf.



Haubenmeise

Woher die Haubenmeise ihren Namen hat, weiss man spätestens beim Anblick des Vogels. Seine schwarz-weiße Federhaube grenzt ihn klar von Artgenossen ab. Am Rest ihres Körpers tragen sie ein weißes Gefieder mit grauschwarzen Teilen am Rücken und den Flügeln.

Welches Tier versteckt sich im Bild?

Finden Sie es heraus, in dem Sie die Zahlen 1-70 verbinden.

