



Monatsplan Januar 2026

Aktivitäten und Veranstaltungen

In diesem Booklet zu finden

Begrüssungsschreiben	Seite 2
Detailliertes Monatsprogramm	Seite 3-7

Beschreibung der Aktivitäten	
Exklusiv im Januar	Seite 8
Allgemein	Seite 9-13



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

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner



Von Herzen wünschen wir Ihnen ein **glückliches** und **gesundes** neues **Jahr**. Um darauf anzustossen, sind Sie herzlich am 07. Januar 2026 zum Neujahrsapèro im Foyer eingeladen. Schön wenn Sie dabei sind, wenn es heisst: **Cheers 2026**.

Auch im Neuen Jahr erwarten Sie wieder viele **spannende**, **unterhaltsame**, **rätselhafte**, **fröhliche** und **knifflige** Unterhaltungen.

Selbstverständlich bleiben unsere beliebten und bereits bekannten Aktivitäten im neuen Jahr bestehen. Freuen Sie sich darauf mit Betty Hildebrandt **donnerstags** zu **singen**, ihre Atemtechnik mit Mona Stebler zu trainieren und Freitagsvormittags in der wöchentlichen Andacht zur Ruhe zu kommen.

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 am 14. Januar statt.

Fröhliche Grüsse

PS: Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste jeweils bis zum **05. Und 19. Januar** den Mitarbeitenden in der Pflege abzugeben. Sie erhalten Ihre Einkäufe jeweils am Mittwoch, zwei Tage später, geliefert.

Kalenderwoche 1	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Donnerstag, 1. Januar		Neujahrstag		
Freitag, 2. Januar		Berchtoldstag		



Kalenderwoche 2	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 5. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Willkommen in der Runde - humorvolle Kreisspiele	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Die schönsten Melodien der Neujahrskonzerte	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 6. Januar	Dreikönigstag			
	10:00 - 11:00 Uhr	Reden über Gott und die Welt mit Pfarrer Simon Gebbs	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14.15 - 15:30 Uhr	Die heiligen drei Könige-Geschichten, Legenden und Bräuche	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 7. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Wie aus glücklichen Zufällen bedeutende Erfindungen und Entdeckungen wurden	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	ab - 15:30 Uhr	Apero für alle Bewohnenden, Mitarbeitenden und AttikamieterInnen	Foyer	Team Blumenrain
Donnerstag, 8. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Team Blumenrain
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 9. Januar	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Martin Günthardt	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Stadt Land Fluss - der beliebte Klassiker	Mehrzweckraum	Matthias Kohler



Kalenderwoche 3	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 12. Januar	10.00 - 11:00 Uhr	Pass auf was du sagst - antworten ohne ja,nein, vielleicht	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Yoga für alle mit Romy Riva	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 13. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Beliebte Zimmerpflanzen anhand von Bildern bestimmen	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Wer weiss denn sowas - Blumenrainversion	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Grüezi Mitenand! Kennenlernrunde für alle neuen Bewohnenden	Speisesaal	Geschäftsleitung
Mittwoch, 14. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	was zum schmunzeln - Die lustigsten Sprüche auf dem Anrufbeantworter	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Seniorenratssitzung Ihre Meinung ist uns wichtig	Mehrzweckraum	Heimleitung
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 15. Januar	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, 16. Januar	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Seelsorgerin Heidi Kallenbach	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Internationale Tag des Hutes - erkennen sie die berühmten Hutträger- und Trägerinnen	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 4	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 19. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Fit und froh in die Woche- Sitzaerobic	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Musik die Herzen berührt Saxophonkonzert mit Tobi Schildknecht	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 20. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	In 80 Fragen um die Welt	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Die Geschichte des Birchermüslis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 21. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Die ultimative Nicht Lachen Challenge - ein Versuch ist es wert	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Donnerstag, 22. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Team Blumenrain
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 23. Januar	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Simon Gebbs	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Ein Bergportrait - heute der Mont Blanc	Mehrzweckraum	Matthias Kohler



Kalenderwoche 5	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 26. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Spiel und Spass mit dem Schwungtuch	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Wie heisst das Gegenteil von?	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 27. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Wer hätte das gedacht?! Ein witziges Quiz rund um die Schweiz	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Die Geschichte des Zirkusfestivals von Monte Carlo	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 28. Januar	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Geburtstagsfeier für alle Jubilaren im Januar	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 29. Januar	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, 30. Januar	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Gedenken mit Diakon Matthias Merdan	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Dalli Klick- beliebt wie eh und jeh	Mehrzweckraum	Matthias Kohler



Die heiligen drei Könige – Dienstag, 06. Januar

Als «heilige Drei Könige» oder «Die Weisen aus dem Morgenland» bezeichnet man die christliche Tradition, die in der Weihnachtsgeschichte des Matthäusevangeliums erwähnte Sterndeuter, die durch den Stern von Bethlehem zu Jesus geführt wurden. Gemeinsam besprechen wir an diesem Nachmittag Geschichten, Legenden und Bräuche. Und wer weiss, vielleicht wird auch jemand noch König oder Königin.

Cheers 2026 – Mittwoch, 07. Januar

Wir laden Sie diesen Nachmittag herzlichst zum Neujahrsapèro im Foyer ein. Schön wenn Sie dabei sind und auf ein gesundes, fröhliches und glückliches Jahr 2026 anstossen.

Stadt, Land Fluss – Freitag, 09. Januar

Seien Sie dabei, wenn wir auf die knifflige Suche nach bekannten und weniger bekannten Stadt-, Land- und Flussnamen gehen. Erkunden wir zusammen die Welt mit diesem Spieleklassiker.

Pass auf was du sagst – Montag, 12. Januar

Lassen Sie sich nicht in die Irre führen und seien sie bedacht bei diesem beliebten Spiel. Es darf nur ohne die Wörter ja, nein und vielleicht geantwortet werden.

Seniorenratssitzung – Mittwoch, 14. Januar

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 statt und wird von Luc Spörri geführt.

Konzert mit Tobias Schildknecht – Montag, 19. Januar

Musik die Herzen berührt. Geniessen Sie ein wundervolles Konzert mit Tobi Schildknecht. Vielseitig begabt, durch Beherrschung von Sopran-, Alt-, Tenor- und Basssaxophon begeistert seine Musik und entführt sie in eine Welt vieler bekannter Jazz-Grössen.

Der Mont Blanc – Freitag, 23. Januar

Ein Bergmassiv der Superlative. In der Grenzregion zwischen Frankreich, Italien und der Schweiz gelegen bietet diese Region viele interessante Fakten und Geschichten. Wir wollen diese mit Ihnen zusammen entdecken.

Wer hätte das gedacht...? – Dienstag, 27. Januar

Seien sie dabei. Es erwartet Sie ein witziges Quiz rund um die Schweiz. Knobel, rätseln und lachen Sie mit uns zusammen und entdecken Sie Antworten, bei denen wir uns fragen müssen: **wer hätte das gedacht?**



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

Spiele 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 im Januar 2026 wieder 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. Vorbeischaun lohnt sich.



Seelsorge



Reden über Gott und die Welt

Simon Gebis, 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

Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste bis zum 5. und 19. Januar 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.



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 ungenämelete Wäsche den Mitarbeitenden der Pflege ab. Die einmalige Beschriftung Ihrer Wäsche kostet CHF 1.- pro Stück. Die Etiketten sind wäscheschonend.





Fachstelle Alter und Gesundheit



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 Zollikerberg
044 391 60 86, fachstelle.alterundgesundheit@zollikon.ch