



Monatsplan März 2026

Aktivitäten und Veranstaltungen

In diesem Booklet zu finden

Begrüssungsschreiben	Seite 2
Detailliertes Monatsprogramm	Seite 3-7
Beschreibung der Aktivitäten	
Exklusiv im März	Seite 8
Allgemein	Seite 9-13



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

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

Der **Frühling** rückt langsam näher. Wir freuen uns!

Es erwartet uns wieder ein **spannender, sportlicher und musikalischer** Monat.

Auch im März präsentieren wir Ihnen wieder unser **regelmässiges Sportangebot**. Freuen Sie sich auf den **Morgensport** mit Brigitte Schäpper, **Tanzen im Sitzen** mit Jessica Illy und **Yoga für alle** mit Romy Riva. Die Details zu den einzelnen Sportangeboten finden Sie auf **Seite 10**.

Alle Angebote sind für Sie geeignet und können sowohl im Rollstuhl als auch bei eingeschränkter Mobilität genutzt werden. Wir freuen uns sehr, wenn Sie zu den Angeboten zahlreich erscheinen und von diesen vielseitigen und abwechslungsreichen Angeboten profitieren.

Mitte des Monats am 11. März ist Ihre Meinung gefragt: Falls Sie **Fragen, Komplimente, Anliegen** oder **Verbesserungsvorschläge** an unser Haus haben, können Sie dies jederzeit auch sehr gerne im Rahmen des **Seniorenrates** tun. Der Seniorenrat findet jeden zweiten Monat nachmittags statt und wird von der Heimleitung geführt.

Selbstverständlich werden wir wieder einige **spannende, humorvolle und spielerische** Nachmittage miteinander verbringen. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Vorträge, bei denen Sie von feinen Nationalgerichten, von einflussreichen Frauen unserer Zeit und von sanften Riesen hören werden. Raten Sie mit bei unserer Gehirnjogging Rätselrunde, bei kniffligen optischen Täuschungen und verschiedensten Geräuschen und sprechen Sie mit Simon Gebis über Gott und die Welt.

Freuen Sie sich ebenfalls auf **musikalische Highlights**. Es erwarten Sie Konzerte mit Mark Dean und Rahel Baer die Sie mit Schlagern der 50er und 60er bezaubern und dem Duo Esprit die uns einen schönen Nachmittag mit Querflöte und Klavier bescheren werden.

Abgerundet wird der März mit unseren wiederkehrenden Angeboten.

Seien Sie dabei, wenn wir donnerstags mit Betty Hildebrandt unsere Stimmbänder trainieren, unsere Atemtechnik mit Mona Strebler üben und freitags bei der Andacht zur Ruhe kommen.

Fröhliche Grüsse

PS: Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste jeweils bis zum 09. und 23. März den Mitarbeitenden in der Pflege abzugeben. Sie erhalten Ihre Einkäufe jeweils am Mittwoch, zwei Tage später, geliefert.

Kalenderwoche 10	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 2. März	10:00 - 11:00 Uhr	Rhythmusrunde	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Nationalgerichte - welches Gericht gehört zu welchem Land	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 3. März	10:00 - 11:00 Uhr	Reden über Gott und die Welt mit Pfarrer Simon Gebis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Grüezi Mitenand! Kennenlernrunde für alle neuen Bewohnenden	Speisesaal	Geschäftsleitung
Mittwoch, 4. März	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Vornamen - Herkunft und Bedeutung	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Donnerstag, 5. März	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Matthias Kohler	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 6. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Diakon Matthias Merdan	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Tag der alten Dinge - Eine Erinnerungsrunde	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 11	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 9. März	10:00 - 11:00 Uhr	Stilblüten - unfreiwillig komisch	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Yoga für alle mit Romy Riva	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 10. März	10:00 - 11:00 Uhr	Zungenbrecher	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Einflussreiche Frauen unserer Zeit	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 11. März	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	Geschäftsleitung
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 12. März	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, 13. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Simon Gebis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Tag der Elefanten - der sanfte Riese	Mehrzweckraum	Matthias Kohler



Kalenderwoche 12	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung	
Montag, 16. März	10:00 - 11:00 Uhr	Gehirn Jogging - Rätselrunde	Foyer	Matthias Kohler	
	14:15 - 15:30 Uhr	Veränderungen im Raum	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
Dienstag, 17. März	10:00 - 11:00 Uhr	Im Sinne der Sinne - Geräusche und Instrumente erraten	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
	14:15 - 15:30 Uhr	Die schönsten Instrumental Melodien	Foyer	Matthias Kohler	
Mittwoch, 18. März	Hereinspaziert - Tag der offenen Tür				
	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler	
	14:15 - 15:30 Uhr	Kippbilder - optische Täuschung	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
Donnerstag, 19. März		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, 20. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Seelsorgerin Heidi Kallenbach	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
	14:00 - 16:00 Uhr	Obligatorische Infoveranstaltung für alle Mitarbeitenden	Mehrzweckraum	Geschäftsleitung	

Kalenderwoche 13	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 23. März	10:00 - 11:00 Uhr	Ab in die Mitte - Scheibenzielwurfunde	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Teekesselchen - Doppeldeutige Wörter	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 24. März	10:00 - 11:00 Uhr	Das grosse Schlagerquiz	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Konzert mit Mark Dean & Rahel Baer, Evergreen & deutsche Schlager der 50er & 60er Jahre	Foyer	Matthias Kohler
Mittwoch, 25. März	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Berühmte Zitate - wer sagte was	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 26. März	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, 27. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Gedenken mit Pfarrer Martin Günthardt	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Stadt Land Fluss Spezial	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 14	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 30. März	10:00 - 11:00 Uhr	Kegelrunde	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Pantomime - Körpersprache erkennen	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 31. März	10:00 - 11:00 Uhr	Film- und Serien Melodien	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Konzert mit Duo Esprit Ildiko Bende Querflöte & Sebastian Tortosa Klavier	Foyer	Matthias Kohler



Beschreibung der Aktivitäten exklusiv für März



[Nationalgerichte, welches Gericht gehört zu welchem Land? – Montag, 02. März](#)

Nationalgerichte spiegeln oft die Geschichte, Kultur und regionalen Zutaten eines Landes wider und erzählen viel über dessen Traditionen.

Sie sind mehr als nur Essen – sie verbinden Menschen, wecken Erinnerungen und sind ein wichtiger Teil der nationalen Identität.

[Tag der alten Dinge – Freitag, 06. März](#)

Der Tag der alten Dinge erinnert uns daran, dass viele Gegenstände nicht nur materiellen, sondern auch emotionalen Wert besitzen und oft spannende Geschichten erzählen.

Er lädt dazu ein, alte Schätze wiederzuentdecken, ihnen neue Bedeutung zu geben oder sie einfach mit einem Lächeln in Erinnerung zu behalten.

[Elefanten, sanfte Riesen – Freitag, 13. März](#)

Elefanten sind die grössten an Land lebenden Säugetiere und bekannt für ihre beeindruckende Intelligenz sowie ihr stark ausgeprägtes Sozialverhalten.

Erfahren Sie alles über die sanften Riesen.

[Optische Täuschungen – Mittwoch, 18. März](#)

Optische Täuschungen zeigen, wie leicht unser Gehirn sich von bestimmten Mustern, Farben oder Perspektiven beeinflussen lässt und dadurch Dinge sieht, die gar nicht so existieren.

Sie machen sichtbar, wie kreativ unser Gehirn arbeitet – manchmal schneller, als wir selbst denken – und sorgen gleichzeitig für Staunen und Unterhaltung.

[Konzernachmittag – Dienstag, 24. März](#)

Gerne laden wir Sie zu einem schwungvollen Nachmittag mit Mark Dean und Rahel Baer ein. Gespielt werden die beliebtesten Evergreens und deutschen Schlagnern der 50er und 60er Jahre.

[Stadt, Land, Fluss Spezial – Freitag, 27. März](#)

Erkunden sie die Welt mit diesem beliebten Spiele-Klassiker.

Raten Sie mit und finden Sie Städte, Länder und Flüsse die mit demselben Buchstaben beginnen.

[Konzert mit dem Duo Esprit – Dienstag, 31. März](#)

Freuen Sie sich auf ein Klavierkonzert mit Sebastian Tortosa und Ildiko Bende an der Querflöte. Das Duo Esprit präsentiert ein abwechslungsreiches Programm mit klassischen Meisterwerken und gefühlvollen Interpretationen. Ein Nachmittag voller musikalischer Eleganz und inspirierender Klänge erwartet Sie.



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 Matthias Kohler 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 Februar 2026 wieder statt. Die Termine sind am 12. und 19. März und 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.

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 09. und 23. März 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.



Allerlei



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