



Monatsplan Mai 2026

Aktivitäten und Veranstaltungen

In diesem Booklet zu finden

Begrüssungsschreiben	Seite 2
Detailliertes Monatsprogramm	Seite 3-6
Beschreibung der Aktivitäten	
Exklusiv im Mai	Seite 7
Allgemein	Seite 8-12



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

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

So schön – endlich warm, endlich Sonne, endlich Mai. Auch diesen Monat haben wir für Sie wieder ein kunterbuntes Programm zusammengestellt.

Wie Sie schon in der zweiten Aprilhälfte erfahren durften, präsentieren wir Ihnen ein neues, regelmässiges Sportangebot. Freuen Sie sich auf **Bewegungstherapie, die begeistert mit Astrit Rexhepi**. Die Teilnahme ist selbstverständlich sowohl im Rollstuhl als auch bei eingeschränkter Mobilität möglich. Wir freuen uns sehr, wenn Sie das Angebot zahlreich nutzen und von diesem profitieren.

Am 10. Mai feiern wir im Blumenrain **Muttertag**. Zu diesem Anlass verwöhnen wir Sie wieder mit einem wunderbaren Festtagsmenü zum Mittagessen. Das Restaurant ist auch für auswärtige Gäste geöffnet. Ihre Liebsten sind herzlich willkommen – wir freuen uns und empfehlen eine Tischreservation im Restaurant. Am Nachmittag dann, erwartet uns ein besonderes Harfenkonzert mit der Künstlerin Liv Hellat. Auch hier sind Sie herzlich eingeladen – wir freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme.

Mitte des Monats am 13. Mai 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 auch im Mai wieder einige **spannende, humorvolle** und **spielerische** Nachmittage miteinander verbringen. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Vorträge, über die als „unsinkbar“ geltende Titanic und die Eisheiligen. Raten Sie mit bei unserer **Gehirnjogging** Rätselrunde, bei kniffligen **Krimigeschichten** aus der Welt des Meisterdetektivs Sherlock Holmes und erfahren Sie die Bedeutung vielerlei Fremdwörter. Ebenfalls widmen wir uns der **Erdbeere** und finden gemeinsam reichlich spannende Fakten über diese vielseitige Frucht heraus.

Abgerundet wird der Mai selbstverständlich 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.

Wir freuen uns auf einen wunderbaren Mai mit Ihnen.

PS: Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste jeweils bis zum 11. und 25. Mai den Mitarbeitenden in der Pflege abzugeben. Sie erhalten Ihre Einkäufe jeweils am Mittwoch, zwei Tage später, geliefert.



Ein besonderes Highlight erwartet uns im nächsten Monat. Das Blumenrain feiert sein 10-jähriges Jubiläum am 13. Juni 2026 mit einem Fest voller Musik und Magie. Es sind alle herzlich Willkommen!

Kalenderwoche 19	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 4. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	"Gehirnjogging"	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Gestern war Weltlachttag - was bringt Sie zum lachen?	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 5. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Reden über Gott und die Welt mit Pfarrer Simon Gebis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Unterhaltsames rund um den Monat Mai	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Grüezi Mitenand! Kennenlernrunde für alle neuen Bewohnenden	Speisesaal	Geschäftsleitung
Mittwoch, 6. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Bewegungstherapie die begeistert mit Astrit Rexhepi	Mehrzweckraum	Astrit Rexhepi
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum 3 OG	Mona Stebler
Donnerstag, 7. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport Brigitte Schäpper	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 8. Mai	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Diakon Matthias Merdan	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Mythos Titanic	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Sonntag, 10. Mai	Muttertag			
	10:15 - 11:00 Uhr	Zum Muttertag: Ein besonderes Harfenkonzert mit Liv Hellat.	Foyer	Therese Brügger

Kalenderwoche 20	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 11. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Rhythmus Runde	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Yoga für Alle - mit Romy Riva	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 12. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Ist noch Verlass auf die Eisheiligen, wer sind sie überhaupt und woher kommen sie	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Lesung aus Elke Heidenreich's Buch "Altern" und aus dem Reisebuch spezielle Passagen sowie Jörg Reichlin's Buch "Rampenlicht verrückte Episoden aus Theater und Film	Mehrzweckraum	Therese Brügger
Mittwoch, 13. Mai	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
Donnerstag, 14. Mai	Auffahrt			
Freitag, 15. Mai	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Martin Günthardt	Mehrzweckraum	Therese Brügger

Kalenderwoche 21	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 18. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	"Tanzmusik im Ohr" - Das grosse Melodienquiz	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Die Giganten der Unterhaltungsmusik- James Last, Bert Kaempfert und natürlich Pepe Lienhardt	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 19. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Tag der Fremdwörter - Ihre Bedeutung	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	" Vorsicht Wortsalat!" - Ein humorvoller Vortrag über die Tücken falsch eingesetzter Fremdwörter	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 20. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	13:30 - 17:00 Uhr	Kurzausflug ins Seleger Moor	Seleger Moor	Team Blumenrain
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum 3 OG	Mona Stebler
Donnerstag, 21. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport Brigitte Schäpper	Foyer	Team Blumenrain
	14:30 - 15:30 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 22. Mai	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Kommunion mit Seelsorgerin Heidi Kallenbach	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Sherlock Holmes - Krimi Geschichten	Mehrzweckraum	Matthias Kohler



Kalenderwoche 22	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 25. Mai	Pfingstmontag			
Dienstag, 26. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	" Gefüllte Kalbsbrust" - das kreative Wortspiel	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Bewegungstherapie die begeistert mit Astrit Rexhepi	Mehrzweckraum	Astrit Rexhepi
Mittwoch, 27. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Die Erdbeere - " Königin der Früchte"	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Donnerstag, 28. Mai	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport Brigitte Schäpper	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 29. Mai	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Gedenken mit Pfarrer Simon Gebis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Dalli Klick	Mehrzweckraum	Matthias Kohler



Beschreibung der Aktivitäten exklusiv für Mai



Montag, 04. Mai

Gehirnjogging umfasst verschiedene mentale Übungen, die das Denkvermögen spielerisch herausfordern und helfen können, Konzentration und Gedächtnis zu stärken.

Durch kleine tägliche Denksportaufgaben bleibt der Kopf flexibel – ähnlich wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert wird.

Mittwoch, 06. Mai

Ganz nach dem Motto: Gesundheit darf Spaß machen wird mit gezielten Übungen, einfach aber hochwirksam, Schwung und Sicherheit in ihre Alltagsbewegungen gebracht. Astrit freut sich auf Sie!

Sonntag, 10. Mai

Der **Muttertag** ist ein besonderer Anlass, um Danke zu sagen – für Liebe, Fürsorge und unermüdliche Unterstützung. Er erinnert daran, wie wichtig Mütter im Alltag sind und wie vieles oft selbstverständlich erscheint. Ein kleiner Gruß, ein paar liebe Worte oder gemeinsame Zeit machen diesen Tag besonders.

Wir feiern den Muttertag im Blumenrain mit einem feinen Festtagsmenü und einem besonderen Harfenkonzert am Nachmittag, mit Liv Hellat. Sie sind herzlich Willkommen.

Dienstag, 12. Mai

Die Eisheiligen sind mehrere Gedenktage im Mai, an denen es traditionell noch einmal zu Kälteeinbrüchen mit Nachtfrost kommen kann. Besonders Gärtner orientieren sich daran und pflanzen empfindliche Pflanzen meist erst nach den Eisheiligen ins Freie.

Montag, 18. Mai

James Last, Bert Kaempfert und Pepe Lienhard prägten die deutschsprachige Instrumental- und Unterhaltungsmusik mit eingängigen Melodien und großem Orchesterklang. Ihre Musik steht bis heute für leichte Unterhaltung, Tanzbarkeit und internationale Erfolge.

Mittwoch, 20. Mai

Genießen Sie den Tag bei hoffentlich wunderbarem Wetter und geselligem Beisammensein im Seleger Moor. Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind.

Freitag, 22. Mai

Sherlock Holmes ist eine fiktive Detektivfigur des Schriftstellers Arthur Conan Doyle, bekannt für seine außergewöhnliche Beobachtungsgabe und logische Schlussfolgerungen. Er löst kriminalistische Fälle im viktorianischen London, oft unterstützt von seinem Freund Dr. Watson und diesmal auch von Ihnen.

Dienstag, 26. Mai

Ein kreatives Wortspiel dass mit Sprache und Bedeutungen auf humorvolle oder überraschende Weise spielt. Es regt die Fantasie an und macht Sprache lebendig und unterhaltsam.

Mittwoch, 27. Mai

Erdbeeren gehören zu den beliebtesten Sommerfrüchten und überzeugen durch ihren süßen, fruchtigen Geschmack. Botanisch gesehen sind sie keine echten Beeren, sondern Sammelnussfrüchte. Sie enthalten viele Vitamine, vor allem Vitamin C, sowie wertvolle Antioxidantien. Erdbeeren schmecken frisch, im Kuchen, als Dessert oder verarbeitet zu Marmelade besonders gut. Erfahren Sie viele Spannende Fakten.



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 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 Mai 2026 wieder statt. Der Termin ist am 21. Mai und ist im Monatsplan 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 Gesamtleitung 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 Apero Spiel 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 11. und 25. Mai 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.



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