



Monatsplan September 2026

Aktivitäten und Veranstaltungen

In diesem Booklet zu finden

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



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

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

Gemeinsam möchten wir mit Ihnen in einen hoffentlich goldenen Herbst starten und heissen diesen zu Beginn des Septembers willkommen.

Anschliessend stellen wir uns die Frage: Weisch no? Gemeinsam studieren wir den September im Wandel der Zeit und erfahren Ereignisse dieses Monats von der Antike bis Heute.

Das musikalische Highlight wird in der ersten Woche ein Konzert sein. Die vielbegabte Tatiana Polo wird für uns auf dem Klavier ihr Können zeigen.

Und auch ein bisschen «wild» wird es. Wir begehen den Tag der Wildtiere und hören von verschiedenen Verteidigungsmethoden der Jäger und vor allem der Gejagten.

Im weiteren Verlauf des Monats begeben wir uns gemeinsam auf die Spuren eines weithin beliebten Herrn der den Schulkindern auf ihrem Heimweg Birnen verschenkt. Herr Ribbeck von Ribbeck aus dem Havelland ist eine wohlbekannte Ballade von Theodor Fontane aus dem Jahr 1889.

Des weiteren dürfen wir gespannt sein über allerlei Geheimnisse hinter Schweizer Buchklassikern wie Heidi, Hölderlin und Herzensdiebe.

Sind Sie bewandert in der Vielfalt der Speisepilze? Nun, diesen Monat möchten wir nicht nur die schmackhaften Herbstfrüchte anschauen, sondern auch ihre giftigen und meist zum Verwechseln ähnlichen Doppelgänger näher kennenlernen.

Wenn Sie gerne rätseln, laden wir Sie herzlich ein mit uns zu knobeln welche Prominenten sich hinter diversen Karikaturen verstecken und sollten Sie gern in Erinnerungen schwelgen wollen, seien Sie bei unserem Nachmittag über die schweizerische Konsumgeschichte dabei. Dutti Lastwagen und Coop-Märkli uvm.

Unsere allseits beliebten Klassiker für ausreichend Bewegung, gemeinsames Singen und die wöchentlich stattfindende Andacht sind natürlich auch diesen Monat mit im Programm.

Falls Sie Fragen, Komplimente, Anliegen oder Verbesserungsvorschläge an unser Haus haben, können Sie dies jederzeit im Rahmen des Seniorenrates in der ersten Monatshälfte tun.

Ein kleiner «Leckerbissen» erwartet uns in der zweiten Septemberwoche. Gemeinsam dürfen wir uns auf einen Ausflug freuen. Dieser wird uns in diesem Jahr nach Einsiedeln bringen.

Wir freuen uns auf diesen September mit Ihnen.

PS: Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste jeweils bis zum 07. und 21. September den Mitarbeitenden in der Pflege abzugeben. Sie erhalten Ihre Einkäufe jeweils am Mittwoch, zwei Tage später, geliefert.

Kalenderwoche 36	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Dienstag, 1. September	10:00 - 11:00 Uhr	Wunschkonzert	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Wir begrüßen den meteorologischen Herbst	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 2. September	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illy	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Klavier-Konzert mit Tatiana Polo	Foyer	Therese Brügger
Donnerstag, 3. September 	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, 4. September	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Simon Gebbs	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Weisch no?! Der September im Wandel der Zeit - Ereignisse von der Antike bis heute	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 37	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 7. September	10:00 - 11:00 Uhr	Tag der Wildtiere - Jäger und Gejagte und ihre Verteidigungsmethoden	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Tag der Wildtiere - Das grosse Tierquiz	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 8. September	Bewohnendenausflug			
Mittwoch, 9. September	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illy	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 3 OG	Mona Stebler
Donnerstag, 10. September	10:00 - 11:00 Uhr	Fit for Fun mit Matthias	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 11. September	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Diakon Matthias Merdan	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Heidi, Hölderlin & und Herzensdiebe- Geheimnisse hinter Schweizer Buchklassikern	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 38	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 14. September	Knabenschiessen			
	10:00 - 11:00 Uhr	Stadt-Land-Fluss	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Yoga für Alle - mit Romy Riva	Mehrzweckraum	Team Blumenrain
Dienstag, 15. September	10:00 - 11:00 Uhr	Gehirn Jogging in Bewegung- Koordination mit Köpfchen	Foyer	Matthias Kohler
	14.30 - 15:45 Uhr	Herr Ribbeck von Ribbeck	Foyer	Matthias Kohler
Mittwoch, 16. September	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illy	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Bewegungstherapie die begeistert mit Astrit Rexhepi	Mehrzweckraum	Astrit Rexhepi
Donnerstag, 17. September	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, 18. September	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Abendmahl mit Pfarrer Martin Günthardt	Mehrzweckraum	Nadine Tremmel
	14:30 - 15:30 Uhr	Fit ins Wochenende mit Nadine Tremmel	Foyer	Nadine Tremmel

Kalenderwoche 39	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 21. September	10:00 - 11:00 Uhr	Rhythmusrunde	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Musica italiana - wenn Eros auf Ramazotti trifft	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 22. September	10:00 - 11:00 Uhr	Karikaturen - nicht wiederzuerkennen diese Prominenten - oder doch ?	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Filmklassiker erkennen anhand nur eines Bildes	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 23. September	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illy	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Von Dutti Lastwagen und Coop Märkli- Erinnerungen aus der Schweizer Konsumgeschichte	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum 3 OG	Mona Stebler
Donnerstag, 24. September 	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Nadine Tremmel
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 25. September	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Gedenken mit Seelsorgerin Heidi Kallenbach	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:00 - 16:00 Uhr	Obligatorische Infoveranstaltung für alle Mitarbeitenden	Mehrzweckraum	Geschäftsleitung

Kalenderwoche 40	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 28. September	10:00 - 11:00 Uhr	Auf die Pilze fertig los - wie gut kennen sie sich mit Pilzen aus	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:45 Uhr	Steinpilz, Eierschwämmli, Champignons & Co und ihre giftigen Doppelgänger	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 29. September	10:00 - 11:00 Uhr	Reden über Gott und die Welt mit Pfarrer Simon Gebis	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Geburi Treff der Jubilare im September	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Mittwoch, 30. September	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illy	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:15 Uhr	Bewegungstherapie die begeistert mit Astrit Rexhepi	Mehrzweckraum	Astrit Rexhepi



Mittwoch, 02. September

Wir lassen uns von Tatiana Polo an diesem Nachmittag von Ihrem Können am Klavier verzaubern. Wir freuen uns auf gemeinsame Stunden mit Ihnen bei diesem musikalischen Highlight.

Freitag, 04. September

Im September fanden von der Antike bis heute viele bedeutende Ereignisse statt, die Geschichte, Politik und Kultur geprägt haben. Dazu gehören zahlreiche moderne politische sowie wissenschaftliche Entwicklungen.

Montag, 07. September

Jäger und Gejagte stehen in der Natur in einem ständigen Wettkampf ums Überleben. Während Jäger ihre Sinne, Geschwindigkeit oder Tarnung nutzen, verteidigen sich die Gejagten mit Tarnung, Flucht, Warnfarben, Stacheln oder anderen Schutzmechanismen. Gemeinsam erfahren wir spannende Fakten zu allerlei Wildtieren.

Freitag, 11. September

Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse, die sich hinter den bekannten Schweizer Buchklassikern wie z.B. Heidi, Hölderlin und Herzensdiebe verstecken.

Dienstag, 15. September

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland ist die Hauptfigur eines bekannten Gedichts von Theodor Fontane. Er wird als grosszügiger Gutsherr beschrieben, der den Kindern aus dem Dorf jedes Jahr Birnen schenkt, sogar noch nach seinem Tod.

Montag, 21. September

Musica Italiana. Wenn Eros auf Ramazotti trifft. Wir erleben einen gemeinsamen Nachmittag ganz im Sinne der italienischen Musik.

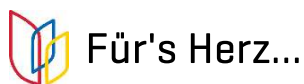
Mittwoch, 23. September

Von Dutti-Lastwagen bis Coop Märkli. Erinnerungen an die Schweizer Konsumgeschichte.

Montag, 28. September

Viele essbare Pilze haben giftige Doppelgänger, die ihnen äusserlich sehr ähnlichsehen. Gemeinsam finden wir heraus welche Merkmale der Pilze (und ihrer Doppelgänger) den Unterschied zwischen giftig und essbar kennzeichnen.





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.



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 auch im September 2026 wieder statt. Die Termine sind am 03. und 24. September und sind 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.

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. Vorbeischauen 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 07. und 21. September 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.

Information öffentlicher Nahverkehr

Die Bus-Haltestelle **"Zollikon, Bleulerstrasse"** wird aufgrund von Bauarbeiten in beiden Richtungen vorübergehend nicht bedient (Linien 99 und N4). Die Bauarbeiten machen eine reguläre Bedienung der Haltestelle während der betroffenen Zeit bedauerlicherweise unmöglich.

Wir bitten Sie zum Ein- und Ausstieg auf die nahegelegenen Haltestellen **"Zollikon, Epi-Klinik"** oder **"Zollikon, Im Walder"** auszuweichen.

Die Einschränkung dauert bis voraussichtlich **Anfang Oktober 2026**.

Besten Dank für die Kenntnisnahme.

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



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