



Monatsplan März 2025

Aktivitäten und Veranstaltungen

In diesem Booklet zu finden

Begrüssungsschreiben	Seite 2
Detailliertes Monatsprogramm	Seite 3-6
Beschreibung der Aktivitäten	
Exklusiv im März	Seite 7
Neues Bewegungsangebot	Seite 8
Allgemein	Seite 8-12
Madagaskar – die grosse Insel	Seite 13
Die Tiere auf der Insel Madagaskar	Seite 17
Das bunteste Chamäleon	Seite 19



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

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

Juhuuuu – der Frühling rückt langsam näher. Wir freuen uns! Es erwartet uns ein spannender, sportlicher, kunterbunter und besonders musikalischer Monat.

Ab März präsentieren wir Ihnen ein neues, regelmässiges Sportangebot. Freuen Sie sich auf Morgensport mit Brigitte Schäpper, Tanz im Sitzen mit Jessica Illi und Yoga für alle mit Romy Riva. Die Details dazu finden Sie auf der Seite 8.



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 diesem vielseitigen und abwechslungsreichen Angebot profitieren.

An Aeschermittwoch feiern wir Fasnacht. Kleiden Sie sich in kunterbunten Farben und Mustern und lassen sich vom Programm überraschen. Das originellste Outfit wird mit einem Preis belohnt! Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag mit Ihnen.

Mitte des Monats ist Ihre Meinung 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 Nebojsa Racic geführt.

Im März erwarten Sie einige musikalische Highlights. Anbei eine erste, kleine Übersicht. Dejan Zorić ist auf Gitarre und Gesang spezialisiert und sein Repertoire umfasst Pop, Rock, Jazz sowie traditionelle Balkanmusik. Für den Blumenrain hat er ein besonderes Konzert vorbereitet.

Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Konzert mit der leidenschaftlichen und hochtalentierten Sängerin Debora Rusch. Sie wird uns in den Bann ziehen, mitreissen und verzaubern. Spüren Sie brennendes Feuer in der Stimme und fesselnde Funkeln in den Augen.

Die Bandura ist ein altes Saitenmusikinstrument, das es nur in der Ukraine gibt. Mit ungefähr siebzig Saiten erzeugt sie eine besonders breite Palette von Musikklangen. Wir freuen uns, dass wir an diesem Nachmittag im Foyer in den Genuss dieser traditionellen ukrainischen Melodien kommen dürfen und laden Sie dazu herzlich ein.

Ein weiteres schwingvolles Konzert im März geniessen wir mit Ildiko Bende und Sebastian Tortosa, welche uns mit Querflöte und Klavier auf eine Weltreise mitnehmen.





Selbstverständlich trainieren wir auch im März donnerstags unsere Stimmbänder mit Betti Hildebrandt, üben unsere Atemtechniken mit Mona Stebler und kommen Freitagvormittags bei der Andacht zur Ruhe.

Herzliche Grüsse



PS; Wenn Sie wünschen, dass wir für Sie in die Migros einkaufen gehen, bitten wir Sie, Ihre Einkaufsliste jeweils bis zum 10. und 24. März den Mitarbeitenden der Pflege abzugeben. Bestellungen, welche bei uns vor dem Mittagessen eingehen, werden am darauffolgenden Mittwoch geliefert.

Kalenderwoche 10	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung	
Montag, 3. März	10:00 - 11:00 Uhr	Treffsicher in die Woche Wir Kegeln im Foyer	Foyer	Matthias Kohler	
	14:30 - 15:30 Uhr	Eine musikalische Reise um die Welt Gitarrenkonzert mit Dejan Zorić	Foyer	Cynthia Cattin	
Dienstag, 4. März	10:00 - 11:00 Uhr	Reden über Gott und die Welt mit Pfarrer Simon Gebbs	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
	14:15 - 15:30 Uhr	Klein und Fein Die Welt der Hülsenfrüchte	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
	14:30 - 15:30 Uhr	Grüezi Miteinand! Kennenlernrunde für alle neuen Bewohnenden	Speisesaal	Nebojsa Racic	
Mittwoch, 5. März	 Fasnacht im Blumenrain 				
	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler	
	14:15 - 15:45 Uhr	Die fünfte Jahreszeit Kunterbunter Nachmittag	Mehrzweckraum	Team Blumenrain	
Donnerstag, 6. März		10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Cynthia Cattin
		14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 7. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Diakon Matthias Merdan	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	
	14:15 - 15:30 Uhr	Hätten Sie es gewusst? Seltene Namen und ihre Bedeutung	Mehrzweckraum	Matthias Kohler	

Kalenderwoche 11	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 10. März	10:00 - 11:00 Uhr	Spiel und Spass Indiaca für alle	Foyer	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Soul, Reggae und Pop Eigenes und Evergreens mit Debora Rusch	Foyer	Cynthia Cattin
Dienstag, 11. März	14:30 - 15:30 Uhr	Sachen zum Lachen Teekesselchen	Foyer	Matthias Kohler
Mittwoch, 12. 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	Nebojsa Racic
	16:15 - 16:45 Uhr	Im Alltag innehalten Entspannung mit Atmung und Bewegung	Aktivierungsraum	Mona Stebler
Donnerstag, 13. 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, 14. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Pfarrer Martin Günthardt	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Der König des Waldes Wie der Rothirsch die Schweiz zurückeroberte	Mehrzweckraum	Matthias Kohler

Kalenderwoche 12	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 17. März	10:00 - 11:00 Uhr	Adieu Winter Indoor-Schneeballschlacht	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Häschi das gwüsst? Ratespass rund um die Schweiz	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Dienstag, 18. März	10:00 - 11:00 Uhr	Einheimische Tierwelt Seltene Exemplare in der Schweiz	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Bandura-Ensemble "Beriska" Traditionelle ukrainische Musik	Foyer	Matthias Kohler
Mittwoch, 19. 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	Der Panda Ein Portrait über den Ailuropoda melanoleuca	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Donnerstag, 20. März 	 Frühlingsanfang 			
	10:00 - 11:00 Uhr	Morgensport mit Brigitte Schäpper	Foyer	Cynthia Cattin
	14:30 - 15:15 Uhr	Blumenrain singt mit Betti Hildebrandt	Foyer	Matthias Kohler
Freitag, 21. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Seelsorgerin Heidi Kallenbach	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	ab 14:00 Uhr	Informationsveranstaltung für alle Mitarbeitenden Kein weiteres Programm. Danke für das Verständnis.	Mehrzweckraum	Nebojsa Racic

Kalenderwoche 13	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 24. März	10:00 - 11:00 Uhr	Sachen zum Lachen Humorvolle Gedichte	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Die Knef, die Dietrich, die Leander Wir schwelgen in Erinnerungen	Foyer	Matthias Kohler
Dienstag, 25. März	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga für alle mit Romy Riva	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:30 - 15:30 Uhr	Konzert mit Ildiko Bende und Sebastian Tortosa Eine Weltreise mit Klavier und Querflöte	Foyer	Cynthia Cattin
Mittwoch, 26. März	10:00 - 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen mit Jessica Illi	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Geburtstagsfeier für die Jubilaren März	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
Donnerstag, 27. 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, 28. März	10:00 - 10:45 Uhr	Andacht mit Gedenken mit Pfarrer Simon Gebbs	Mehrzweckraum	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Heute ist WeltPianoTag Die schönsten Klaviermelodien	Foyer	Matthias Kohler

Sonntag, 30. März	 Zeitumstellung  In der Nacht wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt.			
----------------------	--	--	--	--

Kalenderwoche 14	Uhrzeit	Beschreibung	Ort	Verantwortung
Montag, 31. März	10:00 - 11:00 Uhr	Der Kutscher Eine rhythmische Ausfahrt	Foyer	Matthias Kohler
	14:15 - 15:30 Uhr	Here comes the Sun, Yellow Submarine und Let it be Wir geniessen gemeinsam die Beatles Klassiker	Foyer	Matthias Kohler



Beschreibung der Aktivitäten exklusiv für März



Gitarrenkonzert mit Dejan Zorić – Montag, 3. März

Dejan Zorić ist professioneller Eventmusiker mit über 15 Jahren Bühnenerfahrung. Er ist auf Gitarre und Gesang spezialisiert und sein Repertoire umfasst Pop, Rock, Jazz sowie traditionelle Balkanmusik. Für den Blumenrain hat er ein ganz besonderes Konzert vorbereitet.

Reden über Gott und die Welt – Dienstag, 4. März

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

Fasnacht im Blumenrain – Aeschermittwoch, 5. März

Gemeinsam feiern wir Fasnacht. **Kleiden Sie sich in kunterbunten Farben** und Mustern und lassen sich vom Programm überraschen. Das originellste Outfit wird mit einem Preis belohnt! Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag mit Ihnen.

Seltene Namen und Ihre Bedeutung – Freitag, 7. März

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit einer Vielzahl an seltenen Namen und deren Bedeutung. Beispielsweise 'Thalassa'. Dieser Name bedeutet Meer und erinnert an den Ozean. 'Daphne' - der Lorbeerbaum symbolisiert Sieg und Ehre.

Der Dornbusch - versteckt im Namen 'Thorne' steht für Stärke und Widerstandsfähigkeit. 'Valor' bedeutet Mut und der Name 'Caspian', inspiriert vom Kaspischen Meer, ruft Abenteuer und Entdeckungen hervor.

Soul, Reggae und Pop mit Debora Busch – Montag, 10. März

Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Konzert mit der leidenschaftlichen und hochtalentierten Sängerin Debora Rusch. Spüren Sie brennendes Feuer, fesselnde Funkeln in den Augen und erkennen Sie Visionen, Wünsche, Träume und unbändige Leidenschaft. Debora Rusch wird uns in den Bann ziehen, mitreissen und verzaubern

Seniorenratssitzung – Mittwoch, 12. März

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 Nebojsa Racic geführt.

Der König des Waldes – Mittwoch, 12. März

Hirsche oder Geweihträger sind eine Säugetierfamilie aus der Ordnung der Paarhufer. Die Familie umfasst mehr als 80 Arten, von denen unter anderem der Rothirsch, der Damhirsch, das Reh, das Ren und der Elch auch in Europa verbreitet sind. An diesem Nachmittag erfahren Sie neues über den Rothirsch und wie er die Schweiz zurückeroberte.

Konzert des Bandura-Ensemble – Dienstag, 18. März

Die Bandura ist ein altes Saitenmusikinstrument, das es nur in der Ukraine gibt. Mit ungefähr siebenzig Saiten erzeugt eine Bandura eine besonders breite Palette von Musikklingen und wird daher oft kleines Musikorchester benannt. Wir freuen uns, dass wir an diesem Nachmittag im Foyer in den Genuss dieser traditionellen ukrainischen Melodien kommen dürfen und laden Sie dazu herzlich ein.

Informationsveranstaltung für die Mitarbeitenden – Freitag, 21. März

An diesem Nachmittag nehmen die Mitarbeitenden an einer Informationsveranstaltung teil. Es wird kein weiteres Programm angeboten. Wir danken Ihnen für das Verständnis.

Eine Weltreise mit Klavier und Querflöte – Dienstag, 25. März

Geniessen Sie ein schwungvolles Konzert mit Querflöte und Klavier.

Ildiko Bende und Sebastian Tortosa nehmen Sie mit auf eine Weltreise und machen Halt in vielen spannenden Ländern. So zum Beispiel in Argentinien, Bolivien, Brasilien, Aserbaidjan, Transilvanien, Frankreich und Italien.

Die schönsten Klaviermelodien – Freitag, 28. März

Wenn Sie sich nach innerer Ruhe sehnen, ist Musik oft die beste Medizin. Von den traumhaften Melodien Claude Debussys bis hin zur ruhigen Erhabenheit Franz Schuberts gibt es unzählige klassische Klavierstücke, die den Geist beruhigen, die Seele besänftigen können und uns noch lange in den Ohren klingen.

Here comes the sun – Montag, 31. März

The Beatles war eine aus Liverpool stammende britische Beat-, Rock- und Pop-Band in den 1960er Jahren, bestehend aus John Lennon, Paul McCartney, George Harrison und Ringo Starr. Mit mehr als 600 Millionen verkauften Tonträgern ist sie die erfolgreichste Band der Musikgeschichte. Wir hören gemeinsam die grössten Hits.



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'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 6. und 20. März 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 Nebojsa Racic geführt.



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.



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.



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 eingegangene Anregungen gehen in die Geschäftsleitung und werden dort besprochen. Eine Rückmeldung auf Ihr Anliegen können Sie jeweils innerhalb von drei Wochen erwarten.



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 10. und 24. 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.

Termine Dienstag, 13. Mai²⁵ Dienstag, 16. September²⁵

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.

Termine Mittwoch, 21. Mai²⁵ Mittwoch, 30. Juli²⁵
 Mittwoch, 22. Oktober²⁵ Mittwoch, 3. Dezember²⁵

Die Mitarbeitenden der Pflege werden Sie bei der Terminorganisation unterstützen.

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 Gemeinde Zollikon
Rosengartenstrasse 3, 8125 Zollikerberg
044 391 60 86, fachstelle.alterundgesundheit@spitex-zollikon.ch

Treffpunkt im Speisesaal oder Mehrzweckraum. Bitte beachten Sie das Plakat.

Uhrzeit jeweils von 13:30 bis 15:30 Uhr

Termine	Dienstag, 4. März ²⁵	Dienstag, 18. März ²⁵
	Dienstag, 1. April ²⁵	Dienstag, 15. April ²⁵
	Dienstag, 6. Mai ²⁵	Dienstag, 20. Mai ²⁵
	Dienstag, 3. Juni ²⁵	Dienstag, 17. Juni ²⁵



Madagaskar – die viertgrösste Insel der Welt



Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner

Madagaskar ist die viertgrösste Insel der Welt und liegt im Südosten Afrikas. Die riesige Fläche beherbergt eine ungeheure Zahl der Tiere und Pflanzen, die nur hier und nirgendwo sonst auf der Welt vorkommen. Zu den Schätzen Madagaskars gehören dichte Regenwälder und tropische Strände, erhabene Baobabs, kulleräugige Tiere und freundliche Menschen.



Foko auf Madagaskar

18 Foko, also Volksstämme, sind auf Madagaskar vom Staat anerkannt. Die grösste Gruppe ist die der Merina. 25 von 100 Menschen zählen dazu. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts hatten diese auch einen eigenen Staat auf Madagaskar und unterdrückten die restlichen Gruppen.

Darauf folgen die Betsimisaraka mit einem Anteil von 15 Prozent und die Betsileo mit 12 Prozent. Dazu kommen viele weitere unterschiedliche Gruppen.

Auch einige Franzosen oder Komoraner leben auf Madagaskar. Neben Malagasy sprechen viele Madagassen auch Französisch, die Sprache der ehemaligen Kolonialherren.

Die graue Vorgeschichte der roten Insel

Madagaskar ist eine "Alte Insel", wie die Geologen sagen. Schon vor mehr als 150 Millionen Jahren brach Madagaskar vom afrikanischen Kontinent ab. Isoliert vom Rest der Welt entwickelten sich hier andere Tierarten als auf dem afrikanischen Kontinent.

Ursprünglich war Madagaskar eine grüne Insel – fast die ganze Fläche war mit Wald bedeckt. Heute sind die Wälder zusammengeschrumpft und umgeben von Ackerland oder Steppe.

Im Zentrum der Insel liegt ein Hochplateau mit Bergen, die über 2000 Meter hoch aufragen. Der Rest des Landes ist eher flach. Wo der Wald fehlt, kommt der nährstoffarme Boden zum Vorschein. An vielen Stellen ist er leuchtend rot, weshalb Madagaskar heute auch die "Rote Insel" genannt wird.



zum Bild:
Der Maromokotro ist mit einer Höhe von 2876 Metern der höchste Berg Madagaskars.

Menschen auf Madagaskar

Madagaskar war einer der letzten Orte der Welt, die besiedelt wurden. Erst vor etwa 2300 Jahren erreichten die Siedler die Insel. Woher sie kamen, lässt sich nicht klar sagen, vermutlich zu verschiedenen Zeiten aus verschiedenen Richtungen: aus Ostafrika und dem Nahen Osten.

Der kulturelle Einfluss Indonesiens ist allerdings in Madagaskar am grössten. Dies zeigt sich in der Sprache, die von einem indonesischen Dialekt geprägt wird und Malagasy heisst, und am wichtigsten Ernährungsmittel, dem Reis..

Der erste Europäer, der die Insel sah, war der portugiesische Seefahrer Diego Dias. Er entdeckte sie am 10. August 1500 und nannte sie São Lorenço. Da sich aber auch die Briten, Niederländer und Franzosen für die Insel interessierten, wechselte sie in den nächsten Jahrhunderten noch einige Male den Namen. Der Begriff Madagaskar tauchte schon recht früh auf, aber erst im 17. Jahrhundert begannen auch die Einheimischen, ihre Insel so zu nennen. Zuvor hiess sie bei vielen "Nosim-Dambo" – "Insel der wilden Schweine".



Das Jahrhundert der Piraten

Die ersten Europäer, die ab dem 16. Jahrhundert versuchten, auf der Insel sesshaft zu werden, wurden von den Madagassen schnell wieder vertrieben. Nur Piraten gelang es, sich dauerhaft auf der Insel einzurichten, vor allem an der Ostküste und im Norden. Hier sollen die Freibeuter sogar ihre eigene Republik gegründet haben: "Libertalia".

Sicher ist: Im 17. Jahrhundert war Madagaskar die wichtigste Pirateninsel im Indischen Ozean. Ideal gelegen, um grosse Handelsschiffe zu überfallen, die reich beladen auf dem Weg nach Europa waren. Ausserdem gab es auf der Insel ausreichend Frischwasser, jede Menge Holz, um Schiffe zu reparieren, und zahllose Buchten und Verstecke, in die sich die Piraten zurückziehen konnten. Angeblich vergruben die Freibeuter tonnenweise Schätze auf der Insel – ganz sicher vergrösserten sie den Genpool der Bevölkerung.



Endlich unabhängig

Schon vor dem Zweiten Weltkrieg hatte es Unruhen auf Madagaskar gegeben. Ab 1947 wurden sie jedoch weit heftiger. Nach jahrelangen schweren Kämpfen, bei denen mehr als 80.000 Madagassen starben, konnte Frankreich seine Kolonie nicht länger halten. Am 26. Juni 1960 wurde Madagaskar unabhängig. Erster Präsident des Landes wurde Philibert Tsiranana, der zehn Jahre lang regierte.

Die alten Religionen sind auf Madagaskar auch heute noch sehr lebendig. Die Menschen folgen einem ausgeprägten Ahnenkult und beachten viele "fadys", Tabus, die ihr tägliches Handeln bestimmen.

Da fadys sich auf Orte, Speisen oder Handlungen beziehen können und in vielen Regionen von Ort zu Ort wechseln, ist das Reisen auch für Einheimische auf Madagaskar nicht immer einfach. Sie müssen sich vor Ort nach den herrschenden fadys erkundigen, um keinen Fehler zu machen. Bei Ausländern sind die Madagassen im Allgemeinen nachsichtig und tolerieren unbewusste Verstösse gegen ein fady.

Fady oder die rituellen Verbote auf der Insel Madagaskar

Das Leben von den Madagassen wird von sich ständig wiederholenden täglichen Aufgaben und Arbeiten geprägt. Der tägliche Alltag auf dem Land beschränkt sich meistens auf aufstehen, frühstücken, früh aufbrechen, auf den Feldern arbeiten, ins Haus zurückkehren, essen solange es noch hell ist und schlafen gehen. Weit weg von den neuen Technologien, der Entwicklung und der modernen Welt sehen wir eine ausgewogene soziale Beziehung und Harmonie mit unserer Umgebung. Diese herrschende Ruhe und Ordnung auf dem Land ist dank der Allgegenwart der Fady oder rituellen Verboten fest im Leben der Einwohner verankert. Sie regeln das Leben von den Madagassen, sie markieren ihre täglichen Aufgaben, sie diktieren ihr Verhalten durch eine Art von Vorschriften um die Grenzen zum Drama zu vermeiden. Im Laufe der Zeit erweisen sie sich auch als Wegweiser der Madagassen.

Das Wort Fady stammt aus der Malaysischen Sprache, das Wort "Pemali" bedeutet illegal oder unerlaubt. Fady oder Tabus herrschen auf der ganzen Insel und es gibt tausende davon. Sie gelten als unabdingbare Anforderungen, Vorschriften, Gesetze im Leben der Madagassen. Manche Fady sind dennoch auf eine bestimmte Gemeinschaft oder ethnische Gruppe und sogar auf eine bestimmte Person oder eine Familie beschränkt.

Diese Vielfaltigkeit der Fady kann in 4 Kategorien untergeordnet werden. Auf der rechten Seite finden Sie jeweils grobe Beispiele, was diese beinhalten können.

Religiöse Fady oder Tabus durch die Ahnenverehrung Bei den Sakalava Stämmen muss das Haus des Verstorbenen zerstört oder verbrannt werden. Bestattungen am Morgen, Dienstag und Donnerstag verursacht weitere Todesfälle.

Fady der Überlegenen oder der Obrigkeit Im und rund um dem Königspalast gibt es keine Toilette weil dieser Ort heilig ist. Kinder dürfen nicht das Haus im Westen des Elternhauses bauen, nur der Patriarch darf das Hinterteil von einem Geflügel essen ...

Fady, die Tiere und Pflanzen betreffen Ein eingezäunter Platz, wo heilige Bäume wachsen, muss man Barfuss betreten. Ein Zebu Hirte darf keine Igel essen sonst stirbt das Kalb.

Fady im Alltag Wer Haare eines kranken Menschen schneidet, verkürzt sein eigenes Leben. Wer beim Essen einen Hut trägt, wird kahlköpfig und wenn man ein grünes Kleidungsstück im Haus trägt, wird man vom Blitz getroffen.



Die Tiere auf der Insel Madagaskar

Etwa 95% der auf Madagaskar lebenden Tiere sind endemisch, die Säugetiere sogar fast zu 100%. Endemisch bedeutet, dass sie nur auf Madagaskar vorkommen. Davon bilden allerdings Vögel eine Ausnahme, die nur zur Hälfte endemisch sind. Es gibt hier rund 110 Säugetierarten - darunter über 70 Lemurenarten. Weiterhin hat man bisher rund 260 Vogelarten, 205 Amphibienarten, 300 Frosch- und 400 Reptilienarten beobachten können.

Die Vorfahren der meisten Tiere kamen vor 60 bis 70 Mio. Jahren aus Afrika über eine seinerzeit noch sehr schmale Wasserstrasse auf die Insel - obwohl Madagaskar sich bereits vor ca. 90 Mio. Jahren vom Festland getrennt hatte. Wegen der zunehmenden Isolation vom Festland hatten sich die Tiere danach zu denen der heutigen Zeit entwickelt.

Lemuren

Die berühmtesten Tiere des Inselkontinents sind die Lemuren, von denen es rund 70 verschiedene Arten gibt. Sie kommen nur auf Madagaskar vor. Die Lemuren gehören zur Ordnung der Primaten, genauer gesagt zu den Feuchtnasaffen



Das Gewicht reicht von von 30 Gramm der Berthe-Mausmaki bis zum ca. 10 kg schweren Indri.

Flughunde

Flughunde können eine Flügelspannweite bis zu 170 cm erreichen und manche haben eine Länge bis 40 cm. Flughunde sind in der Regel dämmerungs- oder nachtaktiv, während sie tagsüber oft in grossen Kolonien an Bäumen kopfüber hängen.



Die Tiere sind Vegetarier und ernähren sich hauptsächlich von Nektar, Pollen, Früchten und Blüten.

Chamäleons

Es gibt auf Madagaskar rund 60 endemische Arten von Chamäleons. Insgesamt leben hier über 170 Arten.

Chamäleons zeichnen sich durch eine hohe Sehschärfe aus. Zudem können beide aus dem Kopf herausragende Augen unabhängig voneinander bewegt werden.



Die bekannte Möglichkeit, dass die Tiere ihre Farbe verändern können, dient der Tarnung aber auch der Kommunikation der Tiere untereinander.

Leguane

Die Gattungen Oplurus und Chalarodon gehören zur Familie der Iguanidae. Bis auf eine Art, die auch auf den Komoren heimisch sind, sind alle Tiere der Gattung Oplurus in Madagaskar endemisch. Sie werden deswegen als madagassische Leguane bezeichnet.



Krokodile

Die madagassischen Krokodile gehören zur Art der Nilkrokodile und waren früher in vielen Seen und Flussläufen der Insel heimisch. Heutzutage findet man das Nilkrokodil nur noch selten in freier Wildbahn.



Auf Madagaskar gelten Krokodile als heilig.

Schlangen

Auf Madagaskar gibt es keine für den Menschen gefährliche Giftschlangen, aber es gibt zahlreiche ungiftige Schlangen.



Die hier lebenden Würgeschlangen können bis zu 3 m lang werden, die ab einer Länge von rund 2 m auch für einen gesunden Erwachsenen gefährlich werden.

Das etwas andere Madagaskar. Mit Marty, Alex, Melman und Gloria

Der Trickfilm mit dem Namen "Madagascar" wurde im Jahr 2005 von DreamWorks produziert. Vier New Yorker Zootiere – das abenteuerliebende Zebra Marty, der eitle Löwe Alex, die hypochochrische Giraffe Melman und die divenhafte Nilpferddame Gloria – machen nach Martys zehntem Geburtstag die Strassen ausserhalb des Central Park Zoos unsicher.



Erst kurz zuvor war der vorlaute Marty von den vier Pinguinen Skipper, Private, Kowalski und Rico zu diesem Fluchtplan überredet worden, denn eigentlich stehen Gloria, Melman und Alex, alle im Zoo verwöhnt, diesem Vorhaben sehr skeptisch gegenüber. Nach einer langen Nacht, die sie vor allem auf der Flucht vor der Polizei verbringen, finden sich die vier Freunde sowie die Gruppe der Pinguine und die Schimpansen Mason und Phil in Holzkisten auf einem Schiff in Richtung Kenias Nationalpark wieder.

Das bunteste Chamäleon vom Blumenrain

Viel Spass beim Ausmalen - Wir freuen uns schon auf das Ergebnis!!

