



Horgen für Senioren

Kontakte und Adressen für die ältere Generation in der Gemeinde



horgen

Vorwort

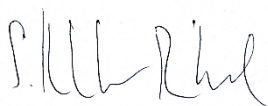
Liebe Seniorinnen und Senioren

Die Broschüre "Horgen für Senioren" ist ein Nachschlagewerk für Seniorinnen und Senioren, mit vielen nützlichen Adressen, Kontakten und Telefonnummern.

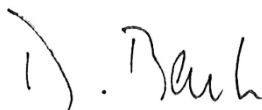
Dieser Wegweiser weist Sie auf die verschiedensten Dienstleistungen und Beratungsangebote hin, die in unserer Gemeinde und Umgebung angeboten werden.

Alle diese Dienstleistungen und Angebote sind für Sie da, um Ihnen Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Nehmen Sie sie in Anspruch. Bei Fragen können Sie sich gerne bei der Abteilung Alter und Gesundheit melden.



Silvia Hunziker-Rübel
Ressortvorsteherin
Gesellschaft



Dominic Bentz
Abteilungsleiter
Alter und Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Anlaufstelle Alter und Gesundheit	5
Senioren Begegnungszentrum	6
Kafi Baumgärtlihof	7
Cafeteria Spyrigarten	8
Spitex Horgen - Oberrieden	9
Fachbereich Gesundheit	10
Siedlungs- und Wohnassistenz	11
Nachbarschaftshilfe	12
Dienstleistungen A - Z	13 – 17
Beratungsstellen A - Z	18 – 21
Wohnen im Alter	22 – 24
Wohnen und Pflege	25 – 27
Bildung	28 – 29
Bewegung und Sport	30 – 31
Freizeitgestaltung	32 – 34
Wichtige Telefonnummern	35



Anlaufstelle Alter und Gesundheit

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Telefon

Hilfe und Beratung zu Lebensfragen im Alter

044 725 33 44

Die Gemeinde Horgen unterstützt Sie dabei, möglichst selbständig und selbstbestimmt zu leben. Das Team der Anlaufstelle berät Sie und Ihre Angehörigen, wenn Sie bei schwierigen Situationen und Fragen Unterstützung suchen, zum Beispiel:

- bei Fragen zur Patientenverfügung oder zum Vorsorgeauftrag
- wenn Ihnen das Schreiben von Briefen oder Ausführen von Zahlungen zunehmend Mühe macht
- bei der Suche nach einem geeigneten Pflegeplatz
- bei finanziellen Sorgen, Anträgen auf Zusatzleistungen oder Hilfenentschädigung
- bei Fragen zur Wohnungssuche
- durch die Vermittlung von unterstützenden Angeboten, z.B. Fusspflege, Mahlzeitendienst oder Freiwillige der Nachbarschaftshilfe

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00 – 12.00/13.30 – 17.00 Uhr
oder nach Absprache

Anlaufstelle Alter und Gesundheit

Abteilung Alter und Gesundheit

Baumgärtlistrasse 12

8810 Horgen

altergesundheits@horgen.ch, www.horgen.ch



Senioren Begegnungszentrum

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Telefon

Baumgärtlihof

044 725 95 55

Zentrum für Begegnung, Bildung, Beratung, Bewegung und Beteiligung.

Im Baumgärtlihof können Sie Ihre vielfältigen Fähigkeiten und Potenziale einbringen oder neue Ideen entwickeln und realisieren.

- Interessante Referate hören
- Menschen begegnen oder helfen
- Im Kafi Baumgärtlihof gemütlich Kaffee trinken
- Computer-Kurse besuchen oder geben
- Sprachen lernen, Gedächtnistraining besuchen
- zur Coiffeuse mit günstigen AHV Preisen
- tanzen, spielen, gemeinsam lesen und Vieles mehr

Öffnungszeiten

Montag 13.30 – 17.00 Uhr

Dienstag bis Freitag 08.00 – 12.00/13.30 – 17.00 Uhr

Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof

Abteilung Alter und Gesundheit

Baumgärtlistrasse 12

8810 Horgen

baumgaertlihof@horgen.ch,

www.horgen.ch/baumgaertlihof



Kafi Baumgärtlihof

Verein Kafi Baumgärtlihof

Telefon

Ein Café der besonderen Art!

044 725 95 88

Das Kafi ist der gemütliche Treffpunkt im Dorf. Unter professioneller Führung arbeiten motivierte Freiwillige im Service und in der Küche mit. Hier können Sie Kontakte knüpfen, plaudern oder selber mitarbeiten.

Im Kafi Baumgärtlihof geniessen Sie...

- aromatischen Kaffee und knusprige Gipfeli
- frisch zubereitete, saisonale Menüs sowie Suppen und Salatteller (auch kleine Portionen erhältlich)
- hausgemachte Kuchen und Desserts
- die Zeit für einen Schwatz, einen Jass oder eine Partie Schach

Öffnungszeiten

Montag	14.00 – 17.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag	08.00 – 17.00 Uhr
Freitag	08.00 – 16.00 Uhr

Den aktuellen Menüplan finden Sie auf der Homepage.

Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen
kafi@hispeed.ch
www.horgen.ch/kafi



Cafeteria Spyrigarten

Im Hirzel

Telefon

Treffpunkt und Begegnungsort

044 729 81 03

Die Cafeteria Spyrigarten ist ein Treffpunkt und Begegnungsort für alle. Sie befindet sich zentral im Alterszentrum Spyrigarten und ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Täglich verwöhnen wir Sie mit einem frisch zubereiteten Mittagsmenü und zwischendurch mit kleinen Snacks und gluschtigem Gebäck, von fleissigen, privaten Bäckerinnen und Bäckern aus dem Dorf oder vom-Spyrigarten.

Für Gruppen ab 4 Personen empfehlen wir Ihnen sich anzumelden.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 17.00 Uhr

Samstag/Sonntag 11.00 – 17.00 Uhr

Bergstrasse 1

8816 Hirzel

cafeteria-spyrigarten@gmx.ch

www.spyrigarten-cafeteria.ch



Spitex Horgen – Oberrieden

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Telefon

Hilfe und Pflege zu Hause

043 244 26 26

Die Spitex bietet Ihnen Hilfe, Betreuung und Pflege zu Hause an.

Sie können unsere Leistungen beanspruchen bei Krankheit und Unfall, nach einem Spitalaufenthalt, Rekonvaleszenz, Altersbeschwerden, Invalidität, nach einer Geburt, in Krisensituationen usw.

Pflege und Betreuung: z.B. Unterstützung bei der Körperpflege, beim Aufstehen und ins Bett gehen, Wundbehandlungen, Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle, Medikamentenabgabe usw.

Haushalt: Wochenkehr, einkaufen, bügeln etc.

Serviceleistungen: Wir unterstützen Sie zusätzlich bei der Entlastung pflegender Angehörigen, bei Begleitung zu Arztbesuchen, bei Spaziergängen usw.

Frischmahlzeitendienst: Voll-, leichte-, vegetarische Kost sowie Diabetesmenüs werden täglich frisch zubereitet und warm an sechs Tagen in der Woche zwischen 11.45 Uhr und 12.45 Uhr zu Ihnen nach Hause geliefert.

Zugerstrasse 35

8810 Horgen

spitex-horgen@horgen.ch

www.spitex-horgen-oberrieden.ch



Fachbereich Gesundheit

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Telefon

Beratung und Angebote zum Thema Gesundheit

044 725 33 44

Die Gesundheit ist ein wichtiges Gut. In der Gemeinde Horgen werden Sie mit Angeboten, Projekten und Beratungen rund um das Thema Gesundheit unterstützt.

- Beratungen bei Fragen zur Gesundheit, auch Hausbesuche
- Unterstützung von pflegenden Angehörigen
- Angebote zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention
- Demenzberatung für Betroffene und Angehörige
- Fachstelle für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen

Fachbereich Gesundheit
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch



Siedlungs- und Wohnassistenz

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Telefon

Ansprechperson für Sie in Ihrem Quartier

044 725 33 44

Die Siedlungs- und Wohnassistentinnen unterstützen Senioren und Seniorinnen dabei, möglichst lange selbstbestimmt zuhause zu wohnen.

Die Fachstelle ist Ansprechpartner für ältere Personen, die zuhause wohnen, Angehörige, Menschen aus Nachbarschaft und Quartier, Hauswarte und Liegenschaftsverwaltungen.

- Zuhause-Wohnen begleiten und unterstützen
- Beziehungen zwischen Angehörigen, Nachbarn und professionellen Institutionen knüpfen und organisieren
- Kontakt zur Nachbarschaftshilfe Horgen herstellen
- Angebote und Möglichkeiten im Quartier vermitteln und mit Bewohnern vernetzen
- Anliegen der Quartierbevölkerung an die Gemeinde weiterleiten

Siedlungs- und Wohnassistenz
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch



Nachbarschaftshilfe Horgen

Freiwilligenarbeit in Horgen

Telefon

Helfen und sich helfen lassen

079 603 18 15

Die Nachbarschaftshilfe Horgen vermittelt alltägliche Dienstleistungen und ermöglicht soziale Kontakte zwischen Freiwilligen und Menschen, die persönliche Unterstützung suchen.

Sie hilft in Zusammenarbeit mit den professionell sozial tätigen Institutionen in Horgen.

Die Nachbarschaftshilfe hilft Jung und Alt und verbindet Generationen und soziale Schichten.

Benötigen Sie

Unterstützung oder eine hilfreiche Hand?

Möchten Sie

als Freiwillige/r nachbarschaftliche Hilfe anbieten?

Brauchen Sie

Hilfe bei Ihrer Administration?

Rufen Sie uns an.

info@nachbarschaftshilfe-horgen.ch

www.nachbarschaftshilfe-horgen.ch



Dienstleistungen A-Z

Telefon

Betreuung

Serata – Tagaktiv Zentrum für Tagesaufenthalte
Tagaktiv betreut Personen mit aktivierenden Tagesaufenthalten und entlastet Angehörige.

043 810 44 25

Serata, Tagaktiv

Asylstrasse 2, 8800 Thalwil

tagaktiv@serata.ch

www.serata.ch

Zürcher Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker

079 670 51 50

Die "Zürcher Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker" (ZVBS) ist eine Freiwilligen-Organisation. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer begleiten Patienten in deren Privathaushalt und entlasten damit deren nächste Angehörige.

www.zvbs.ch

Dienstleistungen A-Z

Telefon

Gesundheit

Kranken Mobilien Magazin

044 725 29 33

Ausleihe und Verkauf von medizinischen Hilfsmitteln
(Rollatoren, Rollstühle, Krücken, Duschsitze etc.)
für den häuslichen Gebrauch.

Öffnungszeiten:

Montag und Freitag 16.00 – 18. 00 Uhr

Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr

Baumgärtlihof

Baumgärtlistrasse 12

8810 Horgen

Pro Senectute Home Zimmerberg

058 451 52 35

Pflege und Betreuung im Alltag. Eine Dienstleistung
der Pro Senectute Kanton Zürich, Zimmerberg

Schärbächlistrasse 3

8810 Horgen

www.pszh.ch/hilfen-zu-hause

home.zimmerberg@pszh.ch

See Spital

044 728 11 11

Das See-Spital ist sowohl für akute Notfälle als auch
für ambulante und stationäre Behandlungen einge-
richtet. Der Service richtet sich an Grund- und
Zusatzversicherte.

Asylstrasse 19

8810 Horgen

www.see-spital.ch

Spitex Horgen-Oberrieden siehe Seite 9

043 244 26 26



Dienstleistungen A-Z

Telefon

Hilfe zu Hause

Computeria Horgen

044 725 95 55

Die Computeria gehört zum Begegnungszentrum Baumgärtlihof. Sie bietet durch freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen individuelle Kurse, Beratungen und Hilfe rund um den Computer an. Jeden Monat findet ein CompuTreff zu einem aktuellen Thema statt und in spezialisierten Kleingruppen (Apple-, Android-, Linux-, und WindowsStamm) werden Inputs gegeben, Anwenderfragen und Probleme diskutiert.

info@computeria-horgen.ch

www.computeria-horgen.ch

Sackgeldjob

044 718 17 71

Engagierte Jugendliche der Oberstufe unterstützen bei kleinen Aufgaben in und ums Haus. Stundenansatz mindestens Fr. 13.00. Organisation durch:

Drehscheibe Horgen

Zugerstrasse 46

8810 Horgen

info@dreh-horgen.ch

www.dreh-horgen.ch

Dienstleistungen A-Z

Telefon

Hilfe zu Hause

Soziales Netz Horgen, Zweckverband SNH

Der gemeinnützige Zweckverband bietet verschiedene Dienstleistungen für Private an. Zum Beispiel:

Mobile Werkstatt

044 718 25 45

Räumungen, Entsorgungen, Umzüge, einfache Handwerksarbeiten.

mobile.werkstatt@snhz-zv.ch

Reinigung

079 892 62 90

„Facility SNH“ bietet Reinigung und Hauswartung an.

facility@snh-zv.ch

Gartenarbeit

044 718 25 40

Gartenunterhalt, Gartenbauarbeiten.

garten@snh-zv.ch

Allgemein:

sozialesnetz@snh-zv.ch

www.snh-zv.ch



Dienstleistungen A-Z

Telefon

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienstvermittlung Horgen/Oberrieden 044 388 25 00

Rotkreuz-Fahrdienstvermittlung Hirzel

Freiwillige des SRK Kanton Zürich übernehmen medizinisch begründete Fahrten für in der Mobilität eingeschränkte Menschen. Sie fahren gegen einen Unkostenbeitrag zum Beispiel zum Arzt oder ins Spital, warten dort und bringen sie sicher wieder zurück.

fahrdienst@srk-zuerich.ch

www.srk-zuerich.ch

Stiftung Behinderten Transport Wädenswil 044 780 61 84

Der Behindertentransport macht für einen Unkostenbeitrag Fahrten für Menschen im Rollstuhl.

info@stiftung-btw.ch

www.stiftung-btw.ch

TIXI Fahrdienst für Menschen mit Behinderung 0848 00 20 60

Die Aufgabe von TIXI ist der Betrieb eines Fahrdienstes für mobilitätseingeschränkte Menschen, welche den öffentlichen Verkehr nicht ohne Hilfe nutzen können. Es bestehen keine Einschränkungen wie Alters-, Einkommens- oder Vermögensgrenzen. Montag bis Freitag 08.00 – 19.00 Uhr

Wochenende und Feiertage 10.00 – 19.00 Uhr

Allgemeine Auskunft 044 404 13 80

Montag bis Freitag, 09.00 – 12.00/13.30 – 16.30 Uhr

www.tixi.ch

Beratungsstellen A-Z

	Telefon
Bezirksgericht Horgen Die unentgeltliche Rechtsauskunft gibt Auskunft zu Arbeits-, Familien-, Miet- und Erbrecht. (In anderen Rechtsgebieten werden keine Auskünfte erteilt) Sprechstunde: Dienstag und Freitag, jeweils 14.30 – 16.30 Uhr Burghaldenstrasse 3, 8810 Horgen www.bezirksgericht-horgen.ch	044 728 52 22
Seelsorgeraum St. Josef Horgen & St. Antonius Hirzel Diakonie, Beratung und Begleitung Burghaldenstr. 5, 8810 Horgen beratung@kath-horgen.ch www.kath-horgen.ch	044 727 31 11
Krebsliga Schweiz Beratungs- und Informationsdienst für Betroffene, Angehörige und Interessierte Montag – Freitag, 10.00 – 18.00 Uhr helpline@krebsliga.ch www.krebsliga.ch	0800 11 88 11
Notariat Erbrechtliche Beratung, Testamente, Grundbuchamt Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 08.00 – 11.30/13.30 – 17.00 Uhr Dorfplatz 1, 8810 Horgen horgen@notariate-zh.ch www.notariate-zh.ch/horgen	044 859 22 22



Beratungsstellen A-Z

Telefon

Paar und Familienberatung, Bezirk Horgen

044 722 27 66

Wir beraten Sie bei Themen rund um Beziehung und Familie.

Gotthardstrasse 36, 8800 Thalwil

kontakt@paarberatung-mediation.ch

www.paarberatung-mediation.ch

Pro Audito (Schwerhörigen-Verein) Zürich

044 202 08 26

Beratung bei Problemen mit der Hörbehinderung.

Kurse für Verständigungstraining und Informationskurse für Hörgeräteträger und Angehörige.

info@proaudito-zuerich.ch

www.proaudito-zuerich.ch

Pro Senectute DC Zimmerberg

058 451 52 20

Dienstleistungszentrum (DC) Zimmerberg, Fach- und Dienstleistungsorganisation für Altersfragen. Sozialdienst, Treuhanddienst, Bewegung und Sport

Alte Landstrasse 24 (Schinzenhof), 8810 Horgen

dc.zimmerberg@pszh.ch

www.pszh.ch

Reformierte Kirche Horgen

044 727 47 61

Andreas Fehlmann

Sozialdiakon

Diakonie und Senioren

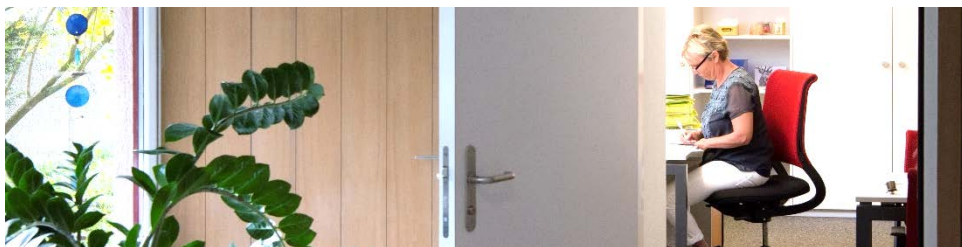
Kelliweg 21, 8810 Horgen

sozialdiakonie@refhorgen.ch,

www.refhorgen.ch

Beratungsstellen A-Z

	Telefon
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau Telefonische und persönliche Beratung zu Gesundheitsfragen. Badenerstrasse 585, 8048 Zürich Info@rheumaliga-zza.ch www.rheumaliga.ch/zh	044 405 45 50
Alzheimer Schweiz Alzheimer Zürich Alzheimer Schweiz sowie Alzheimer Zürich sind für Menschen mit einer Demenz, für ihre Angehörigen und andere Betreuende da. Sie bieten umfassende Hil- festellung durch zahlreiche Unterstützungsangebote. Beratung für Betroffene, Angehörige und Betreuende Montag bis Donnerstag 09.00 – 12.00/13.30 – 16.00 Freitag, 09.00 – 12.00 Uhr info@alz.ch www.alz.ch	058 058 80 00 043 499 88 63
Suchtberatungsstelle Soziales Netz Horgen Information, Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige, kostenlos, vertraulich und unkompliziert. Seestrasse 238, 8810 Horgen sozialesnetz@snh-zv.ch www.snh-zv.ch	044 718 17 17
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter Berät, unterstützt und schlichtet bei Konflikten Malzstrasse 10, 8045 Zürich Montag bis Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr info@uba.ch www.uba.ch	058 450 60 60 0848 00 13 13



Beratungsstellen A-Z

Telefon

Unentgeltliche Rechtsauskunft

044 725 95 55

Mitglieder des Anwaltsverbandes des Bezirkes Horgen
geben in kurzen, persönlichen Gesprächen

Orientierungshilfe bei Rechtsfragen.

Alle 14 Tage (Ausnahme Schulferien und Feiertage) je-
weils mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr. Voranmel-
dung nicht möglich, Nummernausgabe ab 16.45 Uhr

Zürcher Anwaltsverband,

sekretariat@zav.ch

www.zav.ch

Beratungsort:

Begegnungszentrum Baumgärtlihof siehe Seite 6

Zürcher Sehhilfe

043 322 11 70

Beratung und Rehabilitation für Sehbehinderte

Persönliche Beratung nach Vereinbarung.

info@zsh.ch

www.zuercher-sehhilfe.ch

Für Beratungen gilt: Sprechstunden nach Voranmeldung. Die Beratun-
gen sind in den meisten Fällen unentgeltlich.

Wohnen im Alter

Telefon

Alterswohnungen der Gemeinde

Alterssiedlung Tannenbach

044 725 24 82

44 Wohnungen (1 ½, 2 ½ und 3 ½-Zimmer)

Speerstrasse 7 und 9, 8810 Horgen

Alterssiedlung Baumgärtlihof

044 725 33 44

30 Wohnungen à 2 ½-Zimmer

Baumgärtlistrasse 12, 8810 Horgen

altergesundheits@horgen.ch

www.horgen.ch

Gemeinnützige Genossenschaft Spyrigarten

044 729 96 46

Die Genossenschaft Spyrigarten vermietet 21 Wohnungen; 2, 2 ½, 3 und 4 Zimmer Wohnungen, welche alters- und behindertengerecht ausgestattet sind.

Die Bewohner und Bewohnerinnen erhalten einen Dienstleistungsvertrag für die obligatorischen Notfall-Knöpfe. Diese Hilfe erbringt das Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten.

Bergstrasse 1-5, 8816 Hirzel

spyrigarten.betrieb@bluewin.ch

Mehrgenerationenwohnen Strickler

044 725 00 02

44 Wohnungen mit 2 ½ bis 4 ½ Zimmer

Im Strickler wohnen Alt und Jung mit gelebter Nachbarschaft. Alle Bewohnerinnen und Bewohner leisten, ihren Möglichkeiten entsprechend, einen Beitrag für ein angenehmes Zusammenleben.

Einsiedlerstrasse 137/139/147/149, 8810 Horgen

altergesundheits@horgen.ch

www.horgen.ch



Wohnen im Alter

Telefon

Mehrgenerationensiedlung Käpfnach

043 244 00 25

In der Siedlung befinden sich 25 Wohnungen (auf vier Gebäude verteilt). Es sind 1 ½-, 2 ½-, 3 ½- und 4 ½-Zimmer-Wohnungen für Alleinstehende, Paare, Familien und Menschen im Rentenalter. Die Siedlung befindet sich neben dem alten Dorfkern des Quartiers Käpfnach. Zur Siedlung gehören auch ein Kindergarten sowie ein Gewerberaum.

Käpfnerweg 21/23/25/27, 8810 Horgen

Auskunft zur Siedlung und zur Vermietung:

Gemeindeverwaltung Horgen

Siedlungs- und Wohnassistenz

siedlungen@horgen.ch

www.horgen.ch



Wohnen im Alter

Telefon

Projekt Zentrum Tödi / Mehrgenerationensiedlung

044 725 33 44

Anstelle des bestehenden, in die Jahre gekommenen Alters- und Pflegeheims Tödi wird an der Tödistrasse oberhalb des Bahnhofs Oberdorf eine Neuüberbauung mit zeitgemässen und kostengünstigen Alters- und Familienwohnungen geplant.

Im Zentrum Tödi werden rund 180 Wohnungen entstehen. Vorgesehen sind Wohnungen à 2 ½, 3 ½, 4 ½ und 5 ½-Zimmer sowie 2 Clusterwohnungen bestehend aus 4 bzw. 5 Studios (Total 9 Studios). Jedes davon mit eigener Nasszelle. Der Erstbezug der Wohnungen ist in Etappen für 2024 bis 2028 vorgesehen. Die erste Etappe wurde bereits realisiert und die Wohnungen wurden vermietet. Der Vermietungsprozess für die zweite Etappe startet einige Monate vor dem Erstbezug. Bis dahin ist es möglich, sich auf der Interessentenliste eintragen zu lassen.

Anlaufstelle Alter und Gesundheit
siedlungen@horgen.ch, www.horgen.ch

Residenz Tertianum siehe Seite 26

043 244 16 16

In den Siedlungen Tannenbach, Baumgärtlihof, Strickler und Käpfnach (geplant auch für Zentrum Tödi) führen ältere Menschen ihren eigenen Haushalt selbständig und unterstützen sich gegenseitig. Eine **Siedlungsassistentin** moderiert das Zusammenleben und ist Ansprechperson für alle Fragen.



Wohnen und Pflege

Telefon

Akutgeriatrie See-Spital

044 728 15 23

Spezialisierte Spitalabteilung für ältere Menschen. Abklärung und Therapie mit Frührehabilitation zum Wiedererlangen der grösstmöglichen Selbstständigkeit und Autonomie.

Asylstrasse 19, 8810 Horgen

geriatrie@see-spital.ch

www.see-spital.ch

Haus Tabea – Leben im Alter

044 718 44 44

Das Alterszentrum Tabea bietet Zimmer und Wohnungen in den Bereichen betreutes Wohnen, Langzeitpflege für Menschen mit Demenz, psychiatrische Langzeitpflege und Menschen in Übergangssituationen sowie eine gerontopsychiatrische Abteilung. 96 Einzelzimmer und 11 Wohnungen im Zentrum von Horgen.

Schärbächlistrasse 2, 8810 Horgen

info@tabea.ch

www.tabea.ch

Wohnen und Pflege

Telefon

Seniorenresidenz Tertianum

043 244 16 16

Die Altersresidenz mit 59 Wohnungen (2 ½ bis 5 ½ Zimmer) mit Pflege und Betreuung, sowie 22 Pflegezimmer, liegt direkt beim See-Spital.

Asylstrasse 18, 8810 Horgen

horgen@tertianum.ch

www.horgen.tertianum.ch

Stapfer Stiftung

044 727 48 00

Die Stapfer Stiftung Horgen verfügt über 59 Wohnungen mit 1.5 bis 3.5 Zimmern im Zentrum von Horgen. Menschen mit Pflegebedürfnissen werden in der eigenen Wohnung gepflegt.

Lindenstrasse 1, 8810 Horgen

info@stapferstiftung.ch

www.stapferstiftung.ch

Stiftung Amalie Widmer

043 336 44 44

Die Stiftung verfügt über ein umfassendes Pflegeangebot. Überbrückungs- oder Langzeitpflege mit einer separaten Demenzabteilung und Ferienaufenthalte.

Amalie Widmerstrasse 11, 8810 Horgen

info@sawh.ch

www.sawh.ch



Wohnen und Pflege

Telefon

Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten

044 729 80 32

Ein kleines Heim im Hirzel. Zehn Wohnplätze bilden eine kleine Lebensgemeinschaft. Pflege und Betreuung rund um die Uhr sind durch ausgebildete und erfahrene Fachpersonen sowie Ärzten in der unmittelbaren Nachbarschaft garantiert.

Bergstrasse 1a, 8816 Hirzel

info@spyrigarten.ch

www.spyrigarten.ch

Bildung

Vorträge, Kurse, Ausstellungen, Filme, Theater, Konzerte etc. werden von verschiedensten Veranstaltern in Horgen angeboten und im Veranstaltungskalender *Seniorevent* ausgeschrieben, der 3 Mal jährlich erscheint und an alle Seniorinnen und Senioren in Horgen verschickt wird oder als Download erhältlich ist auf www.baumgaertlihof.ch.

Telefon

Gemeindebibliothek

044 725 35 68

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch bis Freitag 14.00 – 18.00 Uhr, Dienstag 9.00 –11.00 und 14.00 –19.00 Uhr, Samstag 9.00 –13.00 Uhr (reduzierte Öffnungszeiten in den Schulferien) Alte Landstrasse 26, 8810 Horgen
bibliothek@horgen.ch
www.horgen.ch/bibliotheken

ZHAW Hochschulbibliothek

058 934 59 99

Öffentlich zugängliches Medien- und Informationszentrum ZHAW Hochschulbibliothek Wädenswil
Grüntal
8820 Wädenswil
gerontologie.hsb@zhaw.ch
waedenswil.hsb@zhaw.ch
www.zhaw.ch/de/hochschulbibliothek

Schweizerische Bibliothek

043 333 32 32

für Blinde, Seh- und Lesebehinderte

Die SBS ist eine Spezialbibliothek mit eigener Produktion. Sie macht Bücher, Musiknoten, Filme und Spiele für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen zugänglich.
info@sbs.ch
www.sbs-online.ch



Bildung

Senior:innen-Universität Zürich UZH3

044 635 66 66

Die Senior:innen-Universität stärkt mit ihrem Angebot die Bildungskompetenz und Reflexion im Alter.
Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich
sekretariat@seniorenuni.uzh.ch
www.seniorenuni.uzh.ch

Volkshochschule des Kantons Zürich

044 205 84 84

Die Volkshochschule Zürich engagiert sich in der humanistischen Allgemeinbildung mit Schwerpunkt Kultur und Wissenschaft.
Sekretariat: Riedtlistrasse 19, 8002 Zürich
info@vhszh.ch
www.vhszh.ch

Zentrum für Gerontologie, Uni Zürich

044 635 34 20

Das Zentrum sensibilisiert Wirtschaft, Politik, Kultur, Kirche und Öffentlichkeit für gerontologische Fragen und fördert die Zusammenarbeit und Verständigung zwischen Forschenden, älteren Menschen und in der praktischen Altersarbeit Tätigen.
Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich
zfg@zfg.uzh.ch
www.zfg.uzh.ch

Bewegung & Sport

	Telefon
Alters- und Gesundheitsturnen Jeweils dienstags finden verschiedene Gymnastik-Lektionen im reformierten Kirchgemeindehaus statt. Ref. Kirchgemeindehaus, Kelliweg 21, 8810 Horgen www.refhorgen.ch/gymnastik-bewegung	044 727 47 47
Aquacura – therapeutische Wassergymnastik Montags abends im Hallenbad Bergli Horgen Rheumaliga Zürich kurs.zh@rheumaliga.ch , www.rheumaliga.ch	044 405 45 55
Café Balance - Dalcroze Rhythmik Jeweils donnerstags, fördert körperliche und geistige Mobilität – lustvoll & ganzheitlich Begegnungszentrum Baumgärtlihof, siehe Seite 6 baumgaertlihof@horgen.ch , www.baumgaertlihof.ch	044 725 95 55
Generationen-Treffpunkt Öffentlich zugänglicher Bewegungs-, Erlebnis- und Sinnes-Park bei den drei Institutionen Haus Tabea, Stapfer Stiftung und Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof	044 725 95 55
Pro Senectute DC Zimmerberg Verschiedene Sportgruppen, (z.B. Velo- und Wandergruppen, Everdance) in der Region Siehe Pro Senectute Seite 19	058 451 52 20
Tai-Chi und Chi Gong Jeweils montags. Die fließenden Bewegungen trainieren die Beweglichkeit und stärken die Gesundheit. Begegnungszentrum Baumgärtlihof, siehe Seite 6	044 725 95 55



Bewegung und Sport

Telefon

Gymfit für Seniorinnen und Senioren

044 725 95 55

Attraktives Turnen in verschiedenen Gruppen unter fachkundiger Leitung.

Begegnungszentrum Baumgärtlihof, siehe Seite 6

Turnverein Horgen

Im Turnverein können Sie sich in der Aktiv-, Damen-, Frauen- und Männerriege sportlich betätigen. Dabei spielt auch die Gemeinschaft eine wichtige Rolle.

Frauenriege Seniorinnen: Montag, 18.00/19.00 Uhr

Rotweg, Dienstag 18.30 Uhr Tannenbach

Männerriege Senioren: Donnerstag 20 Uhr Rainweg

www.tv-horgen.ch

Wassergymnastik im Hallenbad Bergli

044 725 73 18

Jeweils montags, 12.45 – 13.30 Uhr (Zeit für Sommermonate auf Anfrage)

Hallenbad Bergli, Püntstrasse 2

www.horgen.ch/sportanlagen

Zämegolaufe

076 325 44 08

Zämegolaufe ist ein kostenloses Angebot von Horgnern für Horgner. Es bietet gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen man die Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften machen kann.

Informationen bei Pit Straub, Tel. 076 325 44 08

Treffpunkte ändern wöchentlich,

peter@pitstraub.ch

www.zaemegolaufe.ch

Freizeitgestaltung

Telefon

Flick-Kafi Horgen

Reparieren statt Entsorgen! Ehrenamtliche Fachleute beraten und helfen beim Reparieren. Circa alle 2 Monate Samstag 10.00 – 16.00 Uhr im Senioren Begegnungszentrum

Baumgärtlihof, Baumgärtlistrasse 12, 8810 Horgen

fragen-an@flick-kafi-horgen.ch

www.flick-kafi-horgen.ch

Freizeit-Werkstatt

079 657 85 49

Die Freizeit-Werkstatt Horgen bietet jeden Mittwoch 16.00 – 21.00 Uhr die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung und mit modernen Maschinen und Geräten alle möglichen Holzarbeiten selber auszuführen.

Alterssiedlung Tannenbach, Speerstrasse 9, Horgen

Kontakt: Viktor Rothenfluh

vic.rothenfluh@gmail.com

Mittagstisch

044 725 33 44

Jeweils mittwochs, gemeinsam essen im Kafi

Baumgärtlihof

Anlaufstelle Alter und Gesundheit,

Baumgärtlistrasse 12, Horgen

baumgaertlihof@horgen.ch

www.horgen.ch/baumgaertlihof

Ökumenischer Mittagstisch für Senioren

Gemütliches Mittagessen mit Gesprächen und

Zusammensitzen am letzten Mittwoch des Monats,

11.30 Uhr im kath. Kirchgemeindehaus

Anmeldung bei Frau Siffert

oder Frau Aldrovandi

Burghaldenstrasse 3, 8810 Horgen

044 725 37 58

044 725 31 77



Freizeitgestaltung

Telefon

Seniorenclub

044 725 27 86

Wöchentliche Jass Nachmittage, Wanderungen, Ausflüge, gemeinsame Essen etc. Infos zu Programm etc. im Vereinskasten in der Schinzenhofpassage
Kontakt: Werner Zollinger

Tavolata

044 725 95 55

1 x monatlich gemeinsam kochen, essen, geniessen
Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof,
Baumgärtlistrasse 12, 8810 Horgen
baumgaertlihof@horgen.ch
www.horgen.ch/baumgaertlihof

Pro Senectute Ortsvertretung Horgen

058 451 52 20

Vernetzung der Pro Senectute Zimmerberg mit den Aktivitäten im Altersbereich der Gemeinde Horgen, Gratulationen und Veranstaltungen wie Erzählcafé, Tanznachmittage und Gastspiel Seniorentheater.
ov.horgen@pszh.ch

Freizeitgestaltung

Seniorevent – Veranstaltungskalender

Der Veranstaltungskalender "Seniorevent" erscheint drei Mal jährlich und deckt jeweils vier Monate ab. Er wird an alle Seniorinnen und Senioren in Horgen verschickt. Der Kalender ist ein geschätztes Informationsmedium und die darin publizierten Veranstaltungen und Kurse finden die entsprechend hohe Beachtung.

Impressum

Publikation: September 2020 / Überarbeitung 2024

Herausgeberin: Gemeindeverwaltung Horgen

Abteilung Alter und Gesundheit

Änderungen vorbehalten / Stand Juni 2024

Wichtige Telefonnummern

Polizei-Notruf	117
Feuerwehr-Notruf	118
Sanitäts-Notruf	144
Aerztefon	0800 33 66 55
Anlaufstelle Alter und Gesundheit	044 725 33 44
Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof	044 725 95 55
Cafeteria Spyrigarten Hirzel	044 729 81 03
Computeria Horgen	044 725 95 55
Evang.- ref. Kirchgemeinde Horgen	044 727 47 47
Gemeindeverwaltung Horgen	044 728 41 11
Haus Tabea, Wohnen im Alter	044 718 44 44
Kafi Baumgärtlihof Horgen	044 725 95 88
Missione Cattolica Italiana	044 725 30 95
Nachbarschaftshilfe Horgen	079 603 18 15
Pro Senectute Dienstleistungszentrum Zimmerberg	058 451 52 20
Röm.- kath. Pfarrei St. Josef Horgen	044 727 31 11
Rotkreuz Fahrdienst	044 388 25 65
Seniorenclub Horgen	044 725 27 86
Spitex Horgen-Oberrieden	043 244 26 26
Stapfer Stiftung Horgen	044 727 48 00
Stiftung Amalie Widmer, Wohnen	043 336 44 44
Tertianum Seniorenresidenz Horgen	043 244 16 16
Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten	044 729 81 50

Gemeindeverwaltung Horgen
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

Telefon 044 725 95 55
altergesundheits@horgen.ch