

Horgen für Seniorinnen und Senioren

Kontakte und Adressen
für die ältere Generation
in der Gemeinde



Vorwort

Liebe Seniorinnen und Senioren

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

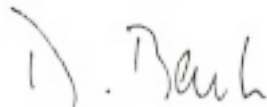
Dieser Wegweiser weist Sie auf Dienstleistungen und Beratungsangebote hin, die in unserer Gemeinde und Umgebung angeboten werden.

Alle diese Dienstleistungen und Angebote sind für Sie da, um Ihnen Selbständigkeit, 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

Anlaufstelle Alter und Gesundheit	4
Senioren Begegnungszentrum	5
Kafi Baumgärtlihof	6
Cafeteria Spyrigarten	7
Spitex Horgen - Oberrieden	8
Fachbereich Gesundheit	9
Siedlungs- und Wohnassistenz	10
Nachbarschaftshilfe	11
Dienstleistungen A - Z	12-16
Beratungsstellen A - Z	17-20
Wohnen im Alter	21-24
Wohnen und Pflege	25-26
Bildung	27-28
Bewegung und Sport	29-30
Freizeitgestaltung	31-33
Wichtige Telefonnummern	34

Anlaufstelle Alter und Gesundheit

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Hilfe und Beratung zu Lebensfragen im Alter

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 Hilflosenentschädigung
- bei Fragen zur Wohnungssuche
- durch die Vermittlung von unterstützenden Angeboten, z.B. Fusspflege, Mahlzeitendienst oder Freiwillige der Nachbarschaftshilfe



☎ **044 725 33 44**
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

Anlaufstelle Alter und Gesundheit
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

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

Senioren Begegnungszentrum

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Baumgärtlihof

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



☎ **044 725 95 55**

baumgaertlihof@horgen.ch

www.horgen.ch/baumgaertlihof

Senioren Begegnungszentrum
Baumgärtlihof
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

Öffnungszeiten:

Montag

13.30–17.00 Uhr

Dienstag bis Freitag

8.00–12.00 Uhr/13.30–17.00 Uhr

Kafi Baumgärtlihof

Verein Kafi Baumgärtlihof

Ein Café der besonderen Art!

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



☎ **044 725 95 88**
kafi@hispeed.ch
www.horgen.ch/kafi

Kafi Baumgärtlihof
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

Öffnungszeiten:
Montag
14.00–17.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag
8.00–17.00 Uhr
Freitag
8.00–16.00 Uhr

Cafeteria Spyrigarten

Im Hirzel

Treffpunkt und Begegnungsort

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.



☎ **044 729 81 03**
cafeteria-spyrigarten@gmx.ch
www.spyrigarten-cafeteria.ch

Cafeteria Spyrigarten
Bergstrasse 1
8816 Hirzel

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
10.00–17.00 Uhr
Samstag und Sonntag
11.00–17.00 Uhr

Spitex Horgen – Oberrieden

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Hilfe und Pflege zu Hause

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 Bettgehen, 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.



☎ **043 244 26 26**

spitex-horgen@horgen.ch

www.spitex-horgen-oberrieden.ch

Spitex Horgen – Oberrieden
Zugerstrasse 35
8810 Horgen

Öffnungszeiten:

Montag

14.00–17.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag

8.00–17.00 Uhr

Freitag

8.00–16.00 Uhr

Fachbereich Gesundheit

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Beratung und Angebote zum Thema Gesundheit

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



☎ **044 725 33 44**
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

Fachbereich Gesundheit
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

Siedlungs- und Wohnassistenz

Ein Angebot der Gemeinde Horgen

Ansprechperson für Sie in Ihrem Quartier

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



☎ **044 725 33 44**
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

Siedlungs- und Wohnassistenz
Abteilung Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

Nachbarschaftshilfe Horgen

Freiwilligenarbeit in Horgen

Helfen und sich helfen lassen

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?



☎ **079 603 18 15**

info@nachbarschaftshilfe-horgen.ch

www.nachbarschaftshilfe-horgen.ch

Dienstleistungen A-Z

Betreuung

Serata – Tagaktiv Zentrum für Tagesaufenthalte

Tagaktiv betreut Personen mit aktivierenden Tagesaufenthalten und entlastet Angehörige.

Serata Tagaktiv
Asylstrasse 2
8800 Thalwil

☎ **043 810 44 25**
tagaktiv@serata.ch
www.serata.ch



Zürcher Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker

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.

☎ **079 670 51 50**
www.zvbs.ch

Dienstleistungen A-Z

Gesundheit

Kranken Mobilien Magazin

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

☎ **044 725 29 33**

See Spital

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

Asylstrasse 19
8810 Horgen

☎ **044 728 11 11**
www.see-spital.ch

Spitex Horgen-Oberrieden

☎ **043 244 26 26**
siehe Seite 8

Dienstleistungen A-Z

Hilfe zu Hause



Computeria Horgen

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

☎ **044 725 95 55**
info@computeria-horgen.ch
www.computeria-horgen.ch

Sackgeldjob

Engagierte Jugendliche der Oberstufe unterstützen bei kleinen Aufgaben in und ums Haus. Stundenansatz mindestens Fr. 13.–.

Organisation durch:

Drehscheibe Horgen
Zugerstrasse 46
8810 Horgen

☎ **044 718 17 71**
info@dreh-horgen.ch
www.dreh-horgen.ch

Dienstleistungen A-Z

Hilfe zu Hause



Soziales Netz Horgen, Zweckverband SNH

Der gemeinnützige Zweckverband bietet verschiedene Dienstleistungen für Private an.

Allgemein:
sozialesnetz@snh-zv.ch
www.snh-zv.ch

Mobile Werkstatt SNH

Räumungen, Entsorgungen, Umzüge, einfache Handwerksarbeiten.

☎ **044 718 25 45**
mobile.werkstatt@snh-zv.ch

Reinigung SNH

„Facility SNH“ bietet Reinigung und Hauswartung an.

☎ **079 892 62 90**
facility@snh-zv.ch

Gartenarbeit SNH

Gartenunterhalt und Gartenbauarbeiten.

☎ **044 718 25 40**
garten@snh-zv.ch

Dienstleistungen A-Z

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienstvermittlung Horgen, Oberrieden und 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.

☎ **044 388 25 00**
fahrdienst@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch

Stiftung Behinderten Transport Wädenswil

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

☎ **044 780 61 84**
info@stiftung-btw.ch
www.stiftung-btw.ch



TIXI Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

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

☎ **0800 00 20 60**
www.tixi.ch

Allgemeine Auskunft

☎ **044 404 13 80**

Beratungsstellen A-Z

Bezirksgericht Horgen

Die unentgeltliche Rechtsauskunft gibt Auskunft zu Arbeits-, Familien-, Miet- und Erbrecht. (In anderen Rechtsgebieten werden keine Auskünfte erteilt.)

Sprechstunde:
Dienstag und Freitag
14.30–16.30 Uhr

Burghaldenstrasse 3
8810 Horgen

☎ **044 728 52 22**
www.bezirksgericht-horgen.ch

Seelsorgeraum St. Josef Horgen & St. Antonius Hirzel

Diakonie, Beratung und Begleitung

Burghaldenstr. 5
8810 Horgen

☎ **044 727 31 11**
beratung@kath-horgen.ch
www.kath-horgen.ch

Krebsliga Schweiz

Beratungs- und Informationsdienst für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr

☎ **0800 11 88 11**
helpline@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Notariat

Erbrechtliche Beratung,
Testamente, Grundbuchamt

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.00–11.30 Uhr/13.30–17.00 Uhr
Dorfplatz 1
8810 Horgen

☎ **044 859 22 22**
horgen@notariate-zh.ch
www.notariate-zh.ch/horgen

Beratungsstellen A-Z

Paar und Familienberatung, Bezirk Horgen

Wir beraten Sie bei Themen rund um Beziehung und Familie.

Gotthardstrasse 36
8800 Thalwil

☎ **044 722 27 66**
**kontakt@paarberatung-
mediation.ch**
www.paarberatung-mediation.ch

Pro Audito (Schwerhörigen- Verein) Zürich

Beratung bei Problemen mit der Hörbehinderung. Kurse für Verständigungstraining und Informationskurse für Hörgeräte-träger und Angehörige.

☎ **044 202 08 26**
info@proaudito-zuerich.ch
www.proaudito-zuerich.ch



Pro Senectute DC Zimmerberg

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

Alte Landstrasse 24
(Schinzenhof)
8810 Horgen

☎ **058 451 52 20**
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Beratungsstellen A-Z

Reformierte Kirche Horgen

Andreas Fehlmann
Sozialdiakon

Diakonie und Senioren
Kelliweg 21
8810 Horgen

☎ **044 727 47 61**
sozialdiakonie@refhorgen.ch
www.refhorgen.ch

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Telefonische und persönliche
Beratung zu Gesundheitsfragen.

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

☎ **044 405 45 50**
Info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Zürcher Sehhilfe

Beratung und Rehabilitation
für Sehbehinderte

Persönliche Beratung nach
Vereinbarung.

☎ **043 322 11 70**
info@zsh.ch

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 Hilfestellung
durch zahlreiche Unterstützungs-
angebote.

Beratung für Betroffene,
Angehörige und Betreuende:
Montag bis Donnerstag
9.00–12.00 Uhr/13.30–16.00 Uhr
Freitag
9.00–12.00 Uhr

Alzheimer Schweiz
☎ **058 058 80 00**

Alzheimer Zürich
☎ **043 499 88 63**

info@alz.ch
www.alz.ch

Beratungsstellen A-Z

Suchtberatungsstelle Soziales Netz Horgen

Information, Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige, kostenlos, vertraulich und unkompliziert.

Seestrasse 238
8810 Horgen

☎ **044 718 17 17**
sozialesnetz@snh-zv.ch
www.snh-zv.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Berät, unterstützt und schlichtet bei Konflikten

Montag bis Freitag
14.00–17.00 Uhr

Malzstrasse 10
8045 Zürich

☎ **058 450 60 60**
☎ **0848 00 13 13**
info@uba.ch
www.uba.ch

Unentgeltliche Rechtsauskunft Zürcher Anwaltsverband

Mitglieder des Anwaltsverbandes des Bezirkes Horgen geben in kurzen, persönlichen Gesprächen Orientierungshilfe bei Rechtsfragen.

Alle 14 Tage Mittwochs
17.30–19.00 Uhr
(Ausnahme Schulferien und Feiertage)

Voranmeldung nicht möglich,
Nummernausgabe ab 16.45 Uhr

Beratungsort:
Begegnungszentrum Baumgärtlihof
siehe Seite 5

☎ **044 725 95 55**
sekretariat@zav.ch
www.zav.ch

**Für Beratungen gilt:
Sprechstunden nach Voran-
meldung. Die Beratungen
sind in den meisten Fällen
unentgeltlich.**

Wohnen im Alter



Alterswohnungen der Gemeinde Alterssiedlung Tannenbach

44 Wohnungen
1.5-, 2.5- und 3.5-Zimmer

Speerstrasse 7 und 9
8810 Horgen

☎ 044 725 24 82
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

Alterswohnungen der Gemeinde Alterssiedlung Baumgärtlihof

30 Wohnungen à 2.5-Zimmer

Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

☎ 044 725 33 44
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

Gemeinnützige Genossenschaft Spyrigarten

Die Genossenschaft Spyrigarten vermietet 21 Wohnungen: 2-, 2.5-, 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

☎ 044 729 96 46
spyrigarten.betrieb@bluewin.ch

Wohnen im Alter

Mehrgenerationensiedlung Käpfnach

In der Siedlung befinden sich 25 Wohnungen auf vier Gebäude verteilt. Es sind 1.5-, 2.5-, 3.5- und 4.5-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 Vermietung:
Gemeindeverwaltung Horgen
Siedlungs- und Wohnassistenz



☎ **043 244 00 25**
siedlungen@horgen.ch
www.horgen.ch

Wohnen im Alter

Mehrgenerationenwohnen Strickler

44 Wohnungen mit 2.5- bis 4.5-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



☎ **044 725 00 02**
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

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 im Alter

Projekt Zentrum Tödi Mehrgenerationensiedlung

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 2.5-, 3.5-, 4.5- und 5.5-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.



☎ **044 725 33 44**
altergesundheits@horgen.ch
www.horgen.ch

Residenz Tertianum

siehe Seite 25

☎ **043 244 16 16**

Wohnen und Pflege

Akutgeriatrie See-Spital

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

Asylstrasse 19
8810 Horgen

☎ **044 728 15 23**
geriatrie@see-spital.ch
www.see-spital.ch

Haus Tabea – Leben im Alter

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

☎ **044 718 44 44**
info@tabea.ch
www.tabea.ch



Seniorenresidenz Tertianum

Die Altersresidenz mit 59 Wohnungen (2.5- bis 5.5-Zimmer) mit Pflege und Betreuung, sowie 22 Pflegezimmer, liegt direkt beim See-Spital.

Asylstrasse 18
8810 Horgen

☎ **043 244 16 16**
horgen@tertianum.ch
www.horgen.tertianum.ch

Wohnen und Pflege

Stapfer Stiftung

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

☎ **043 244 16 16**
info@stapferstiftung.ch
www.stapferstiftung.ch

Stiftung Amalie Widmer

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

Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

☎ **043 244 00 25**
info@sawh.ch
www.sawh.ch



Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten

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

☎ **044 729 80 32**
info@spyrigarten.ch
www.spyrigarten.ch

Bildung

In Horgen werden Vorträge, Kurse, Ausstellungen, Filme, Theater, Konzerte und weitere Anlässe von verschiedenen Veranstaltern angeboten.

Diese sind im Veranstaltungskalender Seniorevent ausgeschrieben, der dreimal jährlich erscheint und an alle Seniorinnen und Senioren in Horgen verschickt wird oder als Download erhältlich ist auf:

www.baumgaertlihof.ch

Gemeindebibliothek

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch bis Freitag
14.00–18.00 Uhr
Dienstag
9.00–11.00 Uhr/14.00–19.00 Uhr
Samstag
9.00–13.00 Uhr

Reduzierte Öffnungszeiten
in den Schulferien

Alte Landstrasse 26
8810 Horgen

☎ 044 725 35 68
bibliothek@horgen.ch
www.horgen.ch/bibliotheken

ZHAW Hochschulbibliothek

Öffentlich zugängliches Medien-
und Informationszentrum ZHAW
Hochschulbibliothek Wädenswil

Grüental
8820 Wädenswil

☎ 058 934 59 99
gerontologie.hsb@zhaw.ch
waedenswil.hsb@zhaw.ch
**[www.zhaw.ch/de/
hochschulbibliothek](http://www.zhaw.ch/de/hochschulbibliothek)**

Bildung

Schweizerische Bibliothek 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.

☎ **043 333 32 32**

info@sbs.ch

www.sbs-online.ch

Senior:innen-Universität Zürich UZH3

Die Senior:innen-Universität stärkt mit ihrem Angebot die Bildungskompetenz und Reflexion im Alter.

Winterthurerstrasse 190
8057 Zürich

☎ **044 635 66 66**

sekretariat@seniorenuni.uzh.ch

www.seniorenuni.uzh.ch

Volkshochschule des Kantons Zürich

Die Volkshochschule Zürich engagiert sich in der humanistischen Allgemeinbildung mit Schwerpunkt Kultur und Wissenschaft.

Sekretariat:
Riedtlistrasse 19
8002 Zürich

☎ **044 205 84 84**

info@vhszh.ch

www.vhszh.ch

Zentrum für Gerontologie, Uni Zürich

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

☎ **044 635 34 20**

zfg@zfg.uzh.ch

www.zfg.uzh.ch

Bewegung und Sport

Alters- und Gesundheitsturnen

Jeweils dienstags finden verschiedene Gymnastiklektionen im reformierten Kirchgemeindehaus statt.

Ref. Kirchgemeindehaus
Kelliweg 21
8810 Horgen

☎ **044 727 47 47**
www.refhorgen.ch/gymnastikbewegung

Aquacura – therapeutische Wassergymnastik

Montags abends im Hallenbad Bergli Horgen

Rheumaliga Zürich

☎ **044 405 45 55**
kurs.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Café Balance – Dalcroze Rhythmik

Jeweils donnerstags, fördert körperliche und geistige Mobilität – lustvoll & ganzheitlich

Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, siehe Seite 6

☎ **044 725 95 55**
baumgaertlihof@horgen.ch
www.baumgaertlihof.ch

Generationen-Treffpunkt

Öffentlich zugänglicher Bewegungs-, Erlebnis- und Sinnespark 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, siehe Seite 18

☎ **058 451 52 20**

Bewegung und Sport

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**

Gymfit für Seniorinnen und Senioren

Attraktives Turnen in verschiedenen Gruppen unter fachkundiger Leitung.

Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, siehe Seite 6

☎ **044 725 95 55**

Wassergymnastik im Hallenbad Bergli

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

Hallenbad Bergli, Püntstrasse 2

☎ **044 725 73 18**
www.horgen.ch/sportanlagen

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

Zämegolaufe

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
Telefon 076 325 44 08

Treffpunkte ändern wöchentlich

☎ **076 325 44 08**
peter@pitstraub.ch
www.zaemegolaufe.ch

Freizeitgestaltung

Seniorevent – Veranstaltungskalender

Der Veranstaltungskalender „Seniorevent“ erscheint dreimal 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.



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

Freizeitgestaltung

Freizeit-Werkstatt

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

☎ **079 657 85 49**
vic.rothenfluh@gmail.com



Ökumenischer Mittagstisch für Senioren

Gemütliches Mittagessen mit Gesprächen und Zusammensitzen am letzten Mittwoch des Monats, 11.30 Uhr im katholischen Kirchgemeindehaus

Anmeldung bei Frau Siffert oder Frau Aldrovandi

Burghaldenstrasse 3
8810 Horgen

Frau Siffert
☎ **044 725 37 58**

Frau Aldrovandi
☎ **044 725 31 77**

Freizeitgestaltung

Tavolata

1 x monatlich gemeinsam kochen, essen, geniessen

Senioren Begegnungszentrum
Baumgärtlihof
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

☎ **044 725 95 55**

baumgaertlihof@horgen.ch
www.horgen.ch/baumgaertlihof

Seniorenclub

Wöchentliche Jass-Nachmittage, Wanderungen, Ausflüge, gemeinsame Essen etc. Infos zu Programm etc. im Vereinskasten in der Schinzenhofpassage

Kontakt:
Werner Zollinger

☎ **044 725 27 86**

Pro Senectute Ortsvertretung Horgen

Vernetzung der Pro Senectute Zimmerberg mit den Aktivitäten im Altersbereich der Gemeinde Horgen, Gratulationen und Veranstaltungen wie Erzählcafé, Tanznachmittage und Gastspiel Senientheater.

☎ **058 451 52 20**

ov.horgen@pszh.ch

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

Impressum

Herausgeberin:
Gemeindeverwaltung Horgen
Abteilung Alter und Gesundheit

Änderungen vorbehalten
Stand Dezember 2025

Fotos:
Seite 6: Spitex Schweiz,
Anja Zurbrügg Photography
Seite 12 und 18: Age Stiftung,
Ursula Meisser

Publikation:
September 2020
Überarbeitung 2025

Gemeindeverwaltung Horgen

Alter und Gesundheit
Baumgärtlistrasse 12
8810 Horgen

Telefon 044 725 33 44
altergesundheits@horgen.ch

www.horgen.ch