

# SENIOR EVENT

MIN TAG, MINI WAHL

**Veranstaltungskalender  
für Seniorinnen und Senioren**

Mai bis August 2026

# **LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN**

Der Frühling hält Einzug in Horgen. Während die Natur rund um den Zürichsee zu neuem Leben erwacht, blüht auch das gesellige Miteinander in unserem Dorf wieder auf. Wir freuen uns, Ihnen heute ein Programm vorzustellen, das so vielfältig ist wie die bunten Blumenwiesen dieser Jahreszeit.

Wussten Sie, dass im Baumgärtlihof jeden Montag die Karten gemischt werden? Die Jassnachmittage des Seniorenclubs sind die perfekte Gelegenheit, in gemütlicher Runde die grauen Zellen herauszufordern und gemeinsam Zeit zu verbringen. Ob passionierter Jasser oder neugieriger Wiedereinsteiger – bei uns zählt vor allem das herzliche Miteinander.

Für Kulturliebhaber bietet das Cinéma 12 einmal pro Monat besondere Filmmomente. Jeweils um 15.00 Uhr zeigen wir ausgewählte Filme, die bewegen, zum Nachdenken anregen oder einfach zum Lachen bringen. Der Eintritt ist frei (Kollekte) und bietet Raum für anregende Gespräche mit Gleichgesinnten.

Damit Sie auch in der digitalen Welt den Anschluss behalten, lädt die Computeria Horgen zum gezielten Lernen ein.

Am CompuTreff widmen wir uns an jedem letzten Mittwochnachmittag des Monats einem speziellen Fokusthema. In der Computeria wird Technik verständlich erklärt – ganz ohne Berührungsängste und in Ihrem eigenen Tempo. So meistern Sie Schritt für Schritt neue digitale Fähigkeiten und bleiben bestens vernetzt.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Anlässen zu begrüßen und gemeinsam einen lebendigen Frühling in Horgen zu gestalten.

Herzliche Grüsse

Silvia Hunziker Rübel  
Ressortvorsteherin Gesellschaft



Andreas Dreier  
Abteilungsleiter  
Alter, Gesundheit und Spitex





# Inhaltsverzeichnis

<b>Geselligkeit und Begegnung</b>	<b>Erzählcafé, Jassen, Tavolata, Kaffitreff, Schachspielen</b>	<b>6</b>
<b>Kultur und Bildung</b>	<b>Zyklus-Vorträge, CompuTreff, Kino</b>	<b>13</b>
<b>Bewegung und Sport</b>	<b>Zämegolaufe, Yoga, Gymfit etc.</b>	<b>19</b>
<b>Kreatives und Handwerk</b>	<b>Flick-Kafi, Basarhandarbeit, Flickstübli, Stricken</b>	<b>22</b>
<b>Musik und Tanz</b>	<b>Tanznachmittage, Everdance</b>	<b>24</b>
<b>Gesundheit und Beratung</b>	<b>Gruppe für Angehörige, Gesundheitsvorträge, Rechtsauskunft</b>	<b>28</b>
<b>Wichtige Telefonnummern</b>	<b>Notruf, Ärztelefon etc.</b>	<b>30</b>

## Geselligkeit und Begegnung

<b>Samstag</b> <b>16. Mai</b> ab 10.30 Uhr	<b>Tag der offenen Tertianum Residenztür</b> Residenzführungen, Kulinarik, Modeverkauf, Vorträge (u.a. Talk um 14.30 Uhr „Die Kunst des guten Alterns“) mit der bekannten eidg. Psychotherapeutin und Buchautorin Elisabeth Schlumpf. Weitere Infos entnehmen Sie bitte zeitnah unter <a href="http://www.horgen.tertianum.ch">www.horgen.tertianum.ch</a> .	Tertianum Residenz Residenz Areal
<b>Montag–Freitag</b> <b>18.–22. Mai</b>	<b>Italienische Woche</b> Unsere Küche verwöhnt Sie zum Mittagessen mit feinen Gerichten der italienischen Küche.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse
<b>Montag–Freitag</b> <b>25.–29. Mai</b>	<b>Spargel - Woche</b> Freuen Sie sich zum Mittagessen auf kulinarische Köstlichkeiten rund um den Spargel.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse
<b>Samstag</b> <b>30. Mai</b> 10.00–19.00 Uhr	<b>Frühlingsfest im Widmerheim, Jubiläum 50 Jahre</b> Ab 10.00 Uhr startet unser Frühlingsfest im Widmerheim und bietet für Jung und Alt jede Menge Spass, tolle Musik, leckere Köstlichkeiten und eine entspannte Atmosphäre.	Stiftung Amalie Widmer Areal
<b>Dienstag</b> <b>2. Juni</b> ganzer Tag	<b>Fahrt ins Blaue</b> separate Einladung, mit Anmeldung.	Katholisches Pfarramt

<b>Dienstag</b> <b>9. Juni</b> 14.00 Uhr	<b>Erzählcafé</b> Erzählrunde zu einem festgelegten Thema – bitte separate Beschreibung beachten. Anschliessend Kaffee und Kuchen.	Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten, Hirzel Bistro
<b>Donnerstag</b> <b>8. Juni</b> nachmittags	<b>Orgelbesuch in der Goll-Werkstatt in Luzern</b> Wir besuchen unsere Orgel und beobachten die Werkstattarbeiten. Infos siehe <a href="http://www.refhorgen.ch">www.refhorgen.ch</a> oder Telefon 044 727 47 62. Mit Anmeldung.	Ref. Kirchgemeinde Orgelwerkstatt Goll Luzern
<b>Freitag</b> <b>19. Juni</b> 14.00 Uhr	<b>Erzählcafé. Wir erzählen Erinnerungen</b> Thema: Unterwegs sein: zu Fuss, per Velo, im Zug oder mit Auto Gastgeberinnen: Kathrin Keller und Ursula Zbinden, Freiwillige des Begegnungszentrums Baumgärtlihof	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Montag–Freitag</b> <b>15.–19. Juni</b>	<b>Spanische Woche</b> Freuen Sie sich auf kulinarische Köstlichkeiten aus Spanien zum Mittagessen.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse
<b>Donnerstag</b> <b>25. Juni</b> 11.30–13.30 Uhr	<b>Grillfest mit Musik</b> Musik vom Schwyzerörgeli-Quartett Räbhöckler.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse
<b>Samstag</b> <b>27. Juni</b> ganztags	<b>Freilichtmuseum Ballenberg</b> Tagesausflug mit Carfahrt. Infos siehe <a href="http://www.refhorgen.ch">www.refhorgen.ch</a> oder Telefon 044 727 47 62. Mit Anmeldung.	Ref. Kirchgemeinde Freilichtmuseum Ballenberg

<b>Freitag</b> <b>10. Juli</b> 17.30 Uhr	<b>Amalfi, das Land der Zitronen in Horgen.</b> Italienisches Lebensgefühl an langer gedeckter Piazzatafel. Die bekannte Amalfie-Zitrone rückt in den Mittelpunkt. Anmeldung: Telefon 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch. Unkostenbeitrag.	Tertianum Residenz Piazza
<b>Samstag</b> <b>11. Juli</b> 11.00–15.00 Uhr	<b>Sommerfest im Baumgärtlihof</b> Mit rassisger Live-Musik von Rossi-International, feinem Essen und abwechslungsreichen Attraktionen feiern wir gemeinsam den Sommer - komm vorbei und tanze in die warme Jahreszeit!	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Samstag</b> <b>1. August</b> 11.00 Uhr	<b>1. Augustfeier</b> Der Schweizer Nationalfeiertag in stilvoller Tradition. Die Residenz weiss, wie man Feste feiert: Klangvoll & authentisch. Anmeldung erbeten: Telefon 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch. Hinweis: Kulinarische Kosten.	Tertianum Residenz Piazza
<b>Samstag</b> <b>1. August</b> 11.30–14.00 Uhr	<b>1. Augustfeier</b> Grillfest mit Live-Musik von Ramona und André Hahn.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse
<b>Freitag</b> <b>28. August</b> 14.00 Uhr	<b>Gesprächscafé. Wir tauschen uns aus</b> Thema: Reden über Leben und Sterben Gastgeberinnen: Kathrin Keller und Ursula Zbinden, Freiwillige des Begegnungszentrums Baumgärtlihof.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Montag–Freitag</b> <b>24.–28. August</b>	<b>Kroatische Woche</b> Freuen Sie sich auf kulinarische Köstlichkeiten und Mittagessen aus Kroatien.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse

<b>Montag</b> 11.45–16.30 Uhr	<b>Ein Angebot von Alzheimer Zürich</b> <b>Gipfeltreffen</b> Ein Angebot für Menschen, die vergesslich sind oder eine beginnende Demenz haben. Wöchentlich treffen wir uns zum Mittagessen in einem Restaurant und verbringen den Nachmittag gemeinsam. Dies fördert das Selbstvertrauen, das Wohlbefinden und regt die geistige Aktivität an. Anmeldung: Christine Piquerez, Telefon 079 460 43 59	Alzheimer Zürich Treffpunkt im Restaurant nähere Infos bei der Anmeldung
<b>Montag</b> 13.15 Uhr	<b>Jassen mit dem Seniorenclub</b> Abwechslungsweise Plausch- oder Partnerjass Wir suchen neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen! Detailangaben auf <a href="http://horgen.ch">horgen.ch</a> unter „Vereine Seniorenclub“	Seniorenclub Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Montag</b> 14.00 Uhr	<b>Jass- und Spielnachmittag</b> Trümpfe spielen statt Sprüche klopfen.	Tertianum Residenz Seminarraum
<b>Montag</b> 15.00 Uhr	<b>Incontro Pensionati - Seniorennachmittag</b> 11. Mai, 29. Juni	Missione Cattolica di Lingua Italiana kath. Pfarreizentrum
<b>Dienstag</b> 9.00 Uhr	<b>Schachspielen im Kafi</b> Begeisterte Hobby Schachspielerinnen/Schachspieler freuen sich auf Verstärkung. Ohne Verpflichtung nach Lust und Laune.	Kafi im Begegnungszentrum Baumgärtlihof

<b>Dienstag</b> 11.00 Uhr	<b>Tavolata im Hirzel</b> Füreinander kochen - miteinander essen Am 1. Dienstag im Monat treffen wir uns zum Kochen und Essen. Anmeldung: bis Freitag bei Brigitte Rüesch, Telefon 079 273 24 67	Katholische Kirche St. Antonius Hirzel
<b>Mittwoch</b> 9.00–11.00 Uhr	<b>Treffpunkt 60+ Kafitreff</b> Jeden Mittwoch (ausser 13. Mai und 10. Juni) Kafi, Gipfeli, Plaudern und neue Kontakte knüpfen. (Unkostenbeitrag), Kontakt: Manuela Steinauer, keine Anmeldung erforderlich.	Mehrgenerationen- Siedlung Käpfnach Gemeinschaftsraum
<b>Mittwoch</b> 9.00–11.00 Uhr	<b>Treffpunkt 60+ Senioren-Brunch</b> 20. Mai, 8. Juli, 19. August Gemeinsames Frühstück. (Unkostenbeitrag) Anmeldung: Manuela Steinauer, Telefon 079 857 83 59	Mehrgenerationen- Siedlung Käpfnach Gemeinschaftsraum
<b>Mittwoch</b> 11.45 Uhr	<b>Treffpunkt 60+ Mittagstisch</b> 10. Juni Gemeinsames Mittagessen. (Unkostenbeitrag) Anmeldung: Manuela Steinauer, Telefon 079 857 83 59	Mehrgenerationen- Siedlung Käpfnach Gemeinschaftsraum
<b>Mittwoch</b> ab 12.00 Uhr	<b>Familien-Mittagstisch für Eltern oder Grosseltern mit Kindern</b> Anmeldung Telefon 044 729 81 03 cafeteria-spyrigarten@gmx.ch	Spyrigarten Bistro Hirzel

**Am ersten  
Mittwoch**  
12.15 Uhr

### **Spaghetti-Träff für alle**

6. Mai, 3. Juni, 1. Juli  
Anmeldung: bis am Dienstag vorher um 12.00 Uhr beim  
kath. Pfarreizentrum, Telefon 044 727 31 11.

Katholisches  
Pfarreizentrum  
grosser Saal

**Am letzten  
Mittwoch**  
11.30 Uhr

### **Ökumenischer Senioren-Mittagstisch**

27. Mai, 24. Juni  
Anmeldung: Lydia Aldrovandi, Telefon 044 725 31 77 oder  
Marie-Therese Siffert, Telefon 044 725 37 58

Ref. Kirchengemeinde  
und kath. Frauenverein  
im kath. Pfarreizentrum  
grosser Saal

**Mittwoch**  
13.45–16.00 Uhr

### **Treffpunkt 60+ Spielnachmittag**

6. Mai, 27. Mai, 3. Juni, 17. Juni  
Spielnachmittag mit Kaffee und Kuchen.  
(Unkostenbeitrag), Manuela Steinauer,  
Telefon 079 857 83 59

Mehrgenerationen-  
Siedlung Käpfnach  
Gemeinschaftsraum

**Donnerstag**  
12.00–13.00 Uhr

### **HotPot**

28. Mai, 25. Juni, 27. August  
Suppe auf der Kirchentreppe.  
Auskunft: Martin Haas 044 727 47 60.

Bei der Kirchtreppe  
am Haupteingang der  
reformierten Kirche

**Donnerstag**  
12.00 Uhr

### **Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren**

Jeden 3. Donnerstag im Monat.  
Anschliessend geselliges Lotto Spiel.  
Anmeldung: Telefon 044 729 81 03

Spyrigarten  
Bistro  
Hirzel

<b>Donnerstag</b> 14.00 Uhr	<b>Spielnachmittag</b> 21. Mai, 18. Juni Es werden neue und altbekannte Gesellschaftsspiele gespielt. Oranisiert durch Thea de Groot und Verena Schellhaas.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Donnerstag</b> 18.00 Uhr	<b>Gebet in Bewegung</b> 4. und 25. Juni, 23. Juli, 20. August Beten in Bewegung mit Musik, ohne viele Worte.	Reformierte Kirche
<b>Freitag</b> 14.00 Uhr	<b>Spiel-Nachmittag</b> Jeden letzten Freitag im Monat. Geselliger Spiel-Nachmittag.	Spyrigarten Bistro Hirzel
<b>Freitag</b> ab 18.00 Uhr	<b>Fiirabig-Tapas - jeden letzten Freitag im Monat</b> Gemeinsam den Tag ausklingen lassen, sich unterhalten, Geselligkeit pflegen, Häppchen geniessen. Tischreservationen, Telefon 044 729 81 03	Spyrigarten Bistro Hirzel
<b>Sonntag</b> 14.00–17.00 Uhr	<b>Kaffee-Kränzli</b> 31. Mai, 28. Juni, 26. Juli, 30. August Jeden letzten Sonntag im Monat laden wir zum gemütlichen Kaffee-Kränzli ein. Freuen Sie sich auf bis zu drei verschiedene Torten und geniessen Sie dazu einen Kaffee oder Cappuccino.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant / Terrasse

## Kultur und Bildung

<b>Dienstag</b> <b>5. Mai</b> 15.00 Uhr	<b>Bildvortrag Südafrika &amp; Namibia</b> Das Reiseduo Hamberger nimmt Sie mit auf eine bildgewaltige Reise. Anmeldung: 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch.	Tertianum Residenz Seminarraum
<b>Dienstag</b> <b>5. Mai</b> 15.30 Uhr	<b>Kafi mit den Kuratorinnen trifft auf Orgelkaffee</b> Jeweils einmal im Quartal laden wir zu einem informellen Austausch bei einem Kaffee ein. Für einmal verlassen wir das Museum und besuchen das Orgelkaffee in der ref. Kirche.	Sust Museum und reformierte Kirche Anlass in der reformierten Kirche.
<b>Donnerstag</b> <b>7. Mai</b> 14.00 Uhr	Zyklus: Alt genug - auch für Neues <b>Flexibel bis ins hohe Alter?</b> Der Journalist und Autor Felix E. Müller stellt im Rahmen einer Lesung und eines Vortrags seine Thesen aus dem Buch „Schafft die Pensionierung ab“ vor.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Donnerstag</b> <b>7. Mai</b> 19.30 Uhr	<b>Lektüreabend mit Thomas Dütsch</b> Über den Roman „bis bald“ von Markus Werner. Den Teilnehmenden wird sehr empfohlen, das Buch vor dem Besuch der Veranstaltung zu lesen.	Lesegesellschaft im Baumgärtlihof
<b>Samstag</b> <b>9. Mai</b> 10.00–11.00 Uhr	<b>Öffentliche Führung</b> Sie möchten sich tiefer mit dem spannenden Werk und dem Leben von Johanna Spyri auseinandersetzen? Dann kommen Sie an unsere öffentliche Führung!	Johanna-Spyri- Museum Hirzel

<b>Dienstag</b> <b>12. Mai</b> 14.30 Uhr	<b>Bildvortrag Ruth Rohner</b> Begleiten Sie die begeisterte Wanderin Ruth Rohner auf ihren Touren durch die eindrucksvolle Bergwelt des Alpsteins.	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg
<b>Sonntag</b> <b>17. Mai</b> 14–17 Uhr	<b>Internationaler Museumstag</b> Anlässlich des internationalen Museumstages können Sie sich im Museum frisieren und ablichten lassen. In Zusammenarbeit mit Intercoiffure Dätwyler und Ti Sento Photography.	Sust Museum
<b>Mittwoch</b> <b>20. Mai</b> 15.00 Uhr	<b>Cinéma 12 zeigt: Unterwegs nach Cold Mountain</b> Ein ergreifender Roman über Liebe, Hoffnung und den langen Weg nach Hause. Auf seinem Weg zu seiner grossen Liebe, begegnet der desertierte Soldat Inman, Leid, Gewalt, aber auch Mitgefühl und Menschlichkeit. (USA 2017)	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Freitag</b> <b>22. Mai</b> 10.00	<b>Modellflugzeug Ausstellung, Epoche 1933-1945</b> Fachkundige Führung durch die einzigartige Modellflugzeug-Ausstellung von Wädi Naef. Die ausgestellten Flugzeuge wurden von ihm im Massstab 1:72 gebaut und bieten einen faszinierenden Einblick in die Luftfahrtgeschichte.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Mittwoch</b> <b>27. Mai</b> 14.00 Uhr	<b>CompuTreff: Digitaler Zwilling</b> Paul Herrmann erklärt, was eine digitale Kopie eines realen Objekts, einer Maschine, eines Gebäudes oder sogar eines gesamten Prozesses ist. Er zeigt auf, wie ein solcher Digitaler Zwilling hilft, Dinge besser zu verstehen, zu überwachen und zu verbessern.	Computeria Begegnungszentrum Baumgärtlihof

<b>Freitag</b> <b>5. Juni</b> 19.30 Uhr	<b>Lesung von Kattinka Ruffieux</b> Aus ihrem Buch „Zu wenig vom Guten“.	Lesegesellschaft Ort wird noch festgelegt
<b>Sonntag</b> <b>7. Juni</b> 14.00–17.00 Uhr	<b>Ja, Nein, Vielleicht. Liebesgeschichten aus Horgen</b> Letzter Ausstellungstag mit Konzert. Kaffee, Kuchen und Tee ab 14 Uhr sowie Konzert mit dem chorhorgen ab 15.30 Uhr.	Sust Museum
<b>Donnerstag</b> <b>11. Juni</b> 14.00 Uhr	Zyklus: <b>Alt genug - auch für Neues</b> <b>Langeweile</b> - Ausflug ins Vögele Kultur Zentrum Pfäffikon Die Führung im Kulturzentrum nimmt uns mit auf eine inspirierende Entdeckungsreise durch die multimediale Ausstellung. Anm. bis 27. Mai 26 im Baumgärtlihof, Unkostenbeitrag ca. Fr. 10.00	Begegnungszentrum Baumgärtlihof Kulturzentrum Vögele Pfäffikon SZ
<b>Dienstag</b> <b>16. Juni</b> 18.00–20.00 Uhr	<b>Offenes Depot: Teilen Sie Ihr Wissen mit uns!</b> Wir öffnen die Türen unseres Hauptdepots und laden Sie ein, Ihr Wissen über unsere Sammlung mit uns zu teilen. Es dreht sich alles um Textilien.	Sust Museum Horgen Treffpunkt beim ref. Kirchgemeindehaus Eingang A
<b>Mittwoch</b> <b>17. Juni</b> 15.00 Uhr	<b>Cinéma 12 zeigt: Tereza o Ultimo Azul</b> In poetischen Bildern erzählt der Film von der Kraft, die in der Stille liegt, und von der Schönheit, die wir oft erst im Rückblick erkennen. Ein Werk voller Würde und Empathie, das den Zuschauer sanft begleitet. (GB 2024)	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Donnerstag</b> <b>18. Juni</b> 18.30 Uhr	<b>Kino am Abend</b> Filmklassiker, Komödien und Dokumentationen	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg

<p><b>Donnerstag</b> <b>18. Juni</b> 15.00 Uhr</p>	<p><b>Kunstvortrag „Sommer“</b> Kunstvermittlerin Dagmar Huguenin präsentiert einen Beitrag aus dem Vortragszyklus „Die 4 Jahreszeiten in der Kunst“. Erleben Sie den Sommer in seinen künstlerischen Facetten. Anmeldung erbeten. Telefon 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch.</p>	<p>Tertianum Residenz Seminarraum</p>
<p><b>Sonntag</b> <b>21. Juni</b> 14.00–17.00 Uhr</p>	<p><b>Offenes Depot: Teilen Sie Ihr Wissen mit uns!</b> 2026 öffnen wir die Türen unseres Hauptdepots und laden Sie ein, Ihr Wissen über unsere Sammlung mit uns zu teilen. Heute dreht sich alles um Textilien.</p>	<p>Sust Museum Horgen, Treffpunkt beim ref. Kirchgemeindehaus, Eingang A</p>
<p><b>Mittwoch</b> <b>24. Juni</b> 14.00 Uhr</p>	<p><b>CompuTreff: Streaming</b> Von Edy Abbühl erfahren Sie, wie Streaming funktioniert und wie Sie Filme, Musik und Live Inhalte einfach und sicher über das Internet nutzen können.</p>	<p>Computeria Begegnungszentrum Baumgärtlihof</p>
<p><b>Mittwoch</b> <b>26. August</b> 14.00 Uhr</p>	<p><b>CompuTreff: KI in der Suchmaschine</b> Im Vortrag von Martin Witzig erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz konventionelle Suchmaschinen ergänzt - von präziseren Suchergebnissen bis hin zu intelligenten Vorschlägen, die das Finden von Informationen revolutioniert.</p>	<p>Computeria Begegnungszentrum Baumgärtlihof</p>
<p><b>Donnerstag</b> <b>27. August</b> 15.00 Uhr</p>	<p><b>Bildvortrag</b> Jörg Schuler nimmt Sie mit auf eine bildgewaltige Reise. Zurücklehnen und geniessen. Anmeldung erbeten. Telefon 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch.</p>	<p>Tertianum Residenz Seminarraum</p>

<b>Dienstag</b> 8.30 Uhr, 9.45 Uhr und 11.00 Uhr	<b>Italienisch mit Arianna Guerini</b> Fortgeschrittene 1, 2 und 3	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Dienstag</b> 10.00 Uhr	<b>Englischkurs</b> Mit June Meier Telefon 044 781 33 26	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Dienstag</b> 14.15 Uhr	<b>Kinonachmittag</b> Filmklassiker, Komödien und Dokumentationen.	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg
<b>Mittwoch</b> 8.45 Uhr	<b>Spanisch Kurs für Anfänger</b> Sobald genügend Teilnehmer Anmeldung: Telefon 078 770 66 91	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Mittwoch</b> 10.00 Uhr	<b>Spanisch Kurs für Fortgeschrittene</b> Kursleitung Julia Amrein	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Mittwoch</b> 14.00 Uhr	<b>CompuStamm</b> PC/Laptop-User (Windows) <b>AppleStamm</b> iMac/MacBook-User (OS X) <b>LinuxStamm</b> Linux-User Jeden 1. Mittwoch, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli	Computeria Begegnungszentrum Baumgärtlihof

<b>Mittwoch</b> 14.00 Uhr	<b>CompuStamm</b> SmartPhone/Tablet (Android) <b>AppleStamm</b> iPhone/iPad-User (iOS) Jeden 2. Mittwoch, 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli	Computeria Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Donnerstag</b> 8.45 Uhr	<b>Spanisch Kurs für Fortgeschrittene</b> Kursleiterin Julia Amrein	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Freitag</b> 9.00 Uhr	<b>Englisch Kurs für Fortgeschrittene</b> Mit Melanie Johnson	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Freitag</b> 9.30 Uhr	<b>English Tea or Coffee Time</b> Jeden 1. und 3. Freitag. Mit Maureen Cremer auf Englisch austauschen, erzählen und neue Kontakte knüpfen – im Kafi Baumgärtlihof.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof

## Bewegung und Sport

**Dienstag**  
**16. Juni**  
14.00 Uhr

### **E-Bike Kurs „amusebike**

Kostenloser Kurs durch ExpertInnen von Veloment.  
Teilnehmer Zahl beschränkt, Anmeldung: [www.amuesebike.ch](http://www.amuesebike.ch)

Anlaufstelle Alter und  
Gesundheit

## Bewegung und Sport

### Wiederholende Veranstaltungen

**Montag**  
14.30 Uhr

### **Gripfpfad und Bewegungsparcours**

4./11./18. Mai, 1./15./29. Juni, 13./27. Juli, 10./24. August  
Erkunden Sie den Generationen-Treffpunkt mit fachkundiger  
Führung, teilweise mit Kindergarten Beteiligung.

Anlaufstelle  
Alter und Gesundheit  
Haus Tabea  
Stapfer Stiftung

**Montag**  
9.00 Uhr  
10.30 Uhr

### **Viny Yogakurs**

Mit Emilie Gogniat, Information: Telefon 044 725 13 17  
um 10.30 Uhr Yoga auf dem Stuhl

Begegnungszentrum  
Baumgärtlihof

**Montag**  
12.15 Uhr

### **Wassergymnastik mit freiem Einschwimmen**

Freie Wassergymnastikgruppe (ohne Schulferien)

Hallenbad Bergli  
Püntstrasse 2

**Montag**  
13.30 Uhr

### **Tai Chi**

Mit Shukin Cheung nähere Infos: Telefon 079 225 37 87

Begegnungszentrum  
Baumgärtlihof

<b>Montag</b> 17.30, 18.00 Uhr, und 18.30 Uhr	<b>Acquacura, therapeutische Wassergymnastik</b> Anmeldung 044 405 45 55, kurse@rheumaliga-zza.ch	Rheumaliga Hallenbad Bergli
<b>Dienstag</b> 8.00 Uhr, 9.05 Uhr und 14.00 Uhr	<b>Gymnastik und Bewegung mit Heidi Hufschmid</b> Anmeldung bei Heidi Hufschmid, Telefon 079 635 02 31	Reformiertes Kirchgemeindehaus grosser Saal
<b>Dienstag</b> 9.00 Uhr und am Donnerstag um 13.15 Uhr	<b>Zämegolaufe</b> Ein kostenloses Angebot, das gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur bietet, bei denen man die Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften machen kann. Falls Sie bei Zämegolaufe teilnehmen - oder sich als Leiterinn/Leiter engagieren möchten, melden sie sich bei Pit Straub, Telefon 076 325 44 08.	<a href="http://www.zaemegolaufe.ch">www.zaemegolaufe.ch</a>  Treffpunkte ändern wöchentlich
<b>Dienstag</b> 8.30 Uhr und 9.30 Uhr	<b>Bewegungstraining 55+ mit Monika Helbling</b> Bewegungstraining nach Franklin Methode® Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung: Telefon 076 345 69 82	Tertianum Residenz Wellness
<b>Dienstag</b> 17.45 Uhr <b>Mittwoch</b> 18.00 Uhr	<b>Yoga mit Gabriela Stergiou</b> Dipl. Yogalehrerin, komplementär Therapeutin, Methode Yoga. Einstieg jederzeit möglich, Telefon 079 634 82 11	Tertianum Residenz Wellness
<b>Mittwoch</b> 8.30 Uhr	<b>Gymfit für Seniorinnen</b> Turnen auf der Matte mit Sandra Canghini.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof

<b>Mittwoch</b> 9.40 Uhr	<b>Gymfit für Seniorinnen und Senioren</b> Turnen stehend und auf dem Stuhl sitzend mit Sandra Canghini.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Mittwoch</b>	<b>Wandergruppe Horgen</b> 6. Mai, 3. Juni, 10. Juni, 1. Juli, 12. August Informationen bei Margrit Mändli, Telefon 044 725 19 23.	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Donnerstag</b> 10.30 Uhr und 11.25 Uhr	<b>Café Balance/Dalcroze Rhythmik Kurs</b> Für körperliche und geistige Mobilität - lustvoll und ganzheitlich. Probelektion jederzeit möglich! (findet in den Schulferien nicht statt).	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Freitag</b>	<b>Wandern mit dem Seniorenclub</b> 1 Mal pro Monat. Werden Sie Mitglied im Seniorenclub. Kontakt: Werni Zollinger, Telefon 044 725 27 86. Detailangaben auf <a href="http://horgen.ch">horgen.ch</a> unter „Vereine Seniorenclub“	Seniorenclub
<b>Freitag</b> 15.15 Uhr	<b>Bewegungsstunde</b> Körperbewusstsein sowie die Freude an der Beweglichkeit. Anmeldung: Telefon 043 336 44 50, <a href="mailto:cornelia.schneider@sawh.ch">cornelia.schneider@sawh.ch</a> .	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg
verschiedene Wochentage	<b>Velotouren (z.T. Mountainbiketouren)</b> Ab 27. April findet fast jede Woche eine Tour statt, ca. eine Woche vorher folgen detaillierte Infos dazu. Informationen bei Thomas Dischl, Telefon 078 847 07 78 <a href="mailto:sg.zimmerberg@gmail.com">sg.zimmerberg@gmail.com</a>	Pro Senectute Velogruppe Zimmerberg

## Kreatives und Handwerk

**Sonntag**

**31. Mai**

14.00–17.00 Uhr

### **Weben am Laufmeter II.**

Vier Mal im Jahr rattert in der Sust der Webstuhl. Erfahrene Handweberinnen geben Einblick in die Welt der feinen Seidenfäden und -stoffe. An einem kleinen Webstuhl dürfen Sie sich selbst im Handweben versuchen.

Sust Museum

## Kreatives und Handwerk

### **Wiederholende Veranstaltungen**

**Mittwoch**

14.00 Uhr

### **Basarhandarbeit**

Jede zweite Woche

Wir stricken, häckeln und klöppeln für einen guten Zweck.

Reformiertes  
Kirchgemeindehaus  
Zimmer 208

**Mittwoch**

17.00–21.00 Uhr

### **Freizeit-Werkstatt**

Unter fachkundiger Anleitung, mit modernen Maschinen und Geräten, alle möglichen Holzarbeiten selbst ausführen.

Kontakt: Viktor Rothenfluh, Telefon 079 657 85 49

Alterssiedlung  
Tannenbach  
Speerstrasse 7

**Donnerstag**

14.00–16.00 Uhr

### **Flickstübli-Spyrigarte**

Jeden letzten Donnerstag im Monat treffen sich Freiwillige zum Wäsche flicken, Kaffee trinken, plaudern.

Kaffee und Kuchen gratis.

Wohn- und Pflegeheim  
Spyrigarten  
2. Stock, Hirzel

<b>Freitag</b> 9.00 Uhr	<b>Basarwerkstatt</b> Am ersten Freitag im Monat. Leitung: Christa Walther, Telefon 079 448 01 26	Reformiertes Kirchgemeindehaus Zimmer 209
<b>Samstag</b> 10.00–16.00 Uhr	<b>Flick-Kafi – Reparieren statt Entsorgen!</b> 30. Mai, 27. Juni, 29. August Ehrenamtliche Fachleute beraten und helfen beim Reparieren. Mit Kaffee und Kuchen.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Mittwoch</b> 14.00–16.00 Uhr	<b>Kreativ mitenand!</b> 20. Mai und 17. Juni Ein generationenübergreifendes Angebot mit Malen, Basteln, Dekorieren und anschliessendem Zvieri. Kinder, Erwachsene und Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen, ihre Freude am Gestalten einzubringen oder Neues auszuprobieren. Anmeldung: bis eine Woche vorher bei Patrizia Dalla Francesca 078 634 54 78	Katholisches Pfarreizentrum Raum 16

## Musik und Tanz

<b>Samstag 9. Mai</b> 14.00 Uhr	<b>Musik und Tanznachmittag</b> Peter Fässler spielt beliebte Evergreens und Schlager von Cha-Cha-Cha bis Walzer und sorgt damit für gute Unterhaltung.	Begegnungszentrum Baumgärtlihof
<b>Donnerstag 21. Mai</b> 14.30 Uhr	<b>Konzert Trio La Perla</b> Ein Nachmittag voller Klangfarben, Leidenschaft und musikalischer Vielfalt.	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg
<b>Donnerstag 21. Mai</b> 15.00 Uhr	<b>Klassisches Pfingstkonzert</b> Ein festlich klassisches Pfingstkonzert, bei dem nicht nur die Pfingstrosen aufblühen. Anmeldung erbeten. Telefon 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch.	Tertianum Residenz Seminarraum
<b>Freitag 22. Mai</b> 14.00 Uhr	<b>Tanznachmittag</b> Für alle, die gerne das Tanzbein schwingen oder in guter Gesellschaft Musik hören möchten. Mit Peter Fässler.	Reformiertes Kirchgemeindehaus grosser Saal
<b>Donnerstag 11. Juni</b> 14.30 Uhr	<b>Musiknachmittag Romantic Flute</b> Tauchen Sie ein in eine farbige Welt der Klänge. Die Musik der „Romantic Flute“ bringt fein abgestimmte Klänge, Farbe und harmonische Melodien.	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg

<b>Freitag</b> <b>12. Juni</b> 14.00 Uhr	<b>Tanznachmittag</b> Für alle, die gerne das Tanzbein schwingen oder in guter Gesellschaft Musik hören möchten. Mit Vladi Palsa.	Reformiertes Kirchgemeindehaus grosser Saal
<b>Freitag</b> <b>19. Juni</b> 14.30 Uhr	<b>Schlagernachmittag</b> mit Yvonne Suter	Alterszentrum Haus Tabea Cafeteria
<b>Donnerstag</b> <b>25. Juni</b> 15.00 Uhr	<b>Essener Gitarrenduo mit Flamencotanz</b> Ein wahres Feuerwerk an Emotionen. Anmeldung: Telefon 043 244 16 16, horgen@tertianum.ch. Hinweis: Kulinarische Kosten.	Tertianum Residenz Piazza
<b>Donnerstag</b> <b>16. Juli</b> 14.30 Uhr	<b>Konzert mit Edy &amp; Fritz am Klavier</b> Es erwartet Sie ein buntes Musikprogramm von Klassik, Rock'n Roll, Boogie-Woogie, Blues und Jazz.	Stiftung Amalie Widmer Saal Zimmerberg
<b>Freitag</b> <b>10. Juli</b> 14.00 Uhr	<b>Tanznachmittag</b> Für alle, die gerne das Tanzbein schwingen oder in guter Gesellschaft Musik hören möchten. Mit Freddy Blue.	Reformiertes Kirchgemeindehaus grosser Saal
<b>Freitag</b> <b>24. Juli</b> 16.30 Uhr	<b>Countryhöck</b> mit Chris Regaz	Alterszentrum Haus Tabea Terrasse
<b>Donnerstag</b> <b>13. August</b> 14.30 Uhr	<b>Musiknachmittag mit Günther Pointinger</b> Ein stimmungsvolles Musikprogramm wartet auf Sie.	Stiftung Amalie Widmer Restaurant/Terrasse

<b>Freitag</b> <b>21. August</b> 14.00 Uhr	<b>Tanznachmittag</b> Für alle, die gerne das Tanzbein schwingen oder in guter Gesellschaft Musik hören möchten. Mit Jan und Susi.	Reformiertes Kirchgemeindehaus grosser Saal
<b>Sonntag</b> <b>23. August</b> 11.15 Uhr	<b>Orgelmatinée</b> mit Frédéric Champion.	Reformierte Kirche

## Musik und Tanz

## Wiederholende Veranstaltungen

<b>Montag</b> 14.15 Uhr	<b>Seniorenchor</b> Jede 2. Woche Singen mit Kaffee und Kuchen. Auskunft: Kantor Daniel Pérez, Telefon 077 497 51 00	Reformiertes Kirchgemeindehaus kleiner Saal
<b>Montag</b> 15.00 Uhr	<b>Klangentspannung mit Monochord u. Klangschalen</b> 4. Mai, 3. August Für alle Altersgruppen, Anmeldung: bis spätestens um 12.00 Uhr, info@spyrigarten.ch oder Telefon 044 729 81 50	Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten, Hirzel Gemeinschaftsraum
<b>Dienstag</b> 10.00 Uhr	<b>Everdance - einfache Schritte, verschiedene Stile</b> Infos bei Pro Senectute, Telefon 058 451 51 36	Begegnungszentrum Baumgärtlihof

**Dienstag**  
15.30 Uhr

### **Orgelkaffee**

5. Mai, 9. Juni, 7. Juli  
mit Frédéric Champion.

Reformierte Kirche

**Mittwoch**  
14.30 Uhr

### **Offenes Singen für Alle**

27. Mai, 24. Juni, 28. August  
Mit der musikalischen Unterstützung des Kirchenchor St. Josef  
singen wir zusammen bekannte Volkslieder.

Stiftung  
Amalie Widmer  
Saal Zimmerberg

**Mittwoch**  
19.15 Uhr

### **Weltchor Horgen**

14-tägig – Lieder von hier und überall  
Auskunft: Kantor Daniel Pérez, Telefon 077 497 51 00

Reformiertes  
Kirchgemeindehaus

<p><b>Dienstag</b> 14.00 Uhr</p>	<p><b>Gedächtnistraining</b> Wahrnehmung sensibilisieren und Neugier wecken. Mit Corinne Lang oder Regula Bruhin, Gedächtnistrainerinnen SVGT, Anmeldung: Regula Bruhin, Telefon 079 348 22 60</p>	<p>Begegnungszentrum Baumgärtlihof</p>
<p><b>Mittwoch</b> 10.15 Uhr</p>	<p><b>Denk Fit</b> Ohne Leistungs- oder Zeitdruck bieten wir Ihnen ein wirkungsvolles Gedächtnistraining an. Cornelia Schneider, Gedächtnistrainerin SVGT, Anmeldung: Telefon 043 336 44 50 oder cornelia.schneider@sawh.ch</p>	<p>Stiftung Amalie Widmer Tagesbegegnung</p>
<p><b>Mittwoch</b> 17.30–19.30 Uhr Nummern- Ausgabe ab 16.45 Uhr</p>	<p><b>Unentgeltliche Rechtsauskunft</b> 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni, 1. Juli, 19. August Mitglieder des Anwaltsverbandes geben in kurzen Gesprächen Orientierungshilfe bei Rechtsfragen. Aktuelle Informationen finden Sie unter: <a href="http://www.horgen.ch">www.horgen.ch</a>, „Unentgeltliche Rechtsberatung“</p>	<p>Begegnungszentrum Baumgärtlihof</p>
<p><b>Donnerstag</b> 17.00 Uhr</p>	<p><b>Gruppe für Angehörige und Betreuende von demenzkranken Menschen</b> 7. Mai 1., 11. Juni, 9. Juli, 13. August Die Gruppe bietet Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und vermittelt fachliche Informationen.</p>	<p>Anlaufstelle Alter und Gesundheit im Baumgärtlihof</p>

## Eventletter der Gemeinde Horgen

Möchten Sie keine Veranstaltung mehr verpassen?

Abonnieren Sie den Eventletter auf der Gemeindehomepage. Damit erhalten Sie regelmässig Informationen zu Veranstaltungen in Horgen.

Sie bestimmen selbst, in welchem Rhythmus Sie informiert werden (täglich, wöchentlich oder monatlich) und zu welchen Themenbereichen – von Bildung über Gemeinschaft bis Seniorenangebote. Alle Hinweise erhalten Sie dann direkt per E-Mail.

Hier können Sie den Eventletter abonnieren:

**www.horgen.ch** und über die Suchfunktion „Eventletter“ eingeben.

## Freiwilligenarbeit in Horgen

Horgen lebt von Menschen, die einander unterstützen. Ob mit viel oder wenig Zeit, jedes Engagement zählt.

Informieren Sie sich auf der Gemeinde Homepage über alle aktuellen Angebote und Gesuche.

Die aktuellen Inserate finden Sie auf **www.horgen.ch** und über die Suchfunktion „Freiwilligenarbeit“ eingeben.

Unter „**Ich biete**“ können Sie Ihr eigenes kostenloses Inserat erfassen und angeben, wie und wobei Sie helfen möchten - einmalig oder regelmässig.

Unter „**Ich suche**“ können Privatpersonen, Vereine und Organisationen kostenlos ein Inserat aufschalten, wenn sie freiwillige Hilfe benötigen.

Horgen braucht Menschen wie Sie!

## 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
Bistro Spyrigarten Hirzel	044 729 81 03
Computeria Horgen	044 725 95 55
Evang.- ref. Kirchgemeinde	044 727 47 47
Gemeindeverwaltung Horgen	044 728 41 11
Haus Tabea	044 718 44 44
Kafi Baumgärtlihof	044 725 95 88
Missione Cattolica Italiana	044 725 30 95

Nachbarschaftshilfe Horgen	079 603 18 15
Pro Senectute Dienstleistungs- zentrum, Zimmerberg	058 451 52 20
Katholische Pfarrei St. Josef	044 727 31 11
Rotkreuz Fahrdienst	044 388 25 00
Seniorenclub Horgen	044 725 27 86
Spitex Horgen-Oberrieden	043 244 26 26
Stapfer Stiftung Horgen	044 727 48 00
Stiftung Amalie Widmer	043 336 44 44
Tertianum Residenz Horgen	043 244 16 16
Wohn- und Pflegeheim Spyrigarten	044 729 81 50

## **Impressum**

Verfasserinnen:

Claudia Nüesch, Eliane Reinmann

Der Veranstaltungskalender wird drei Mal jährlich an die Seniorinnen und Senioren in Horgen verschickt.

Herausgeber ist die Gemeindeverwaltung Horgen, Abteilung Alter, Gesundheit und Spitex mit den folgenden Organisationen, die Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren anbieten:

Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Alterszentrum Haus Tabea, Anlaufstelle Alter und Gesundheit, Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde, Spyrigarten Hirzel, Lesegesellschaft, Missione Cattolica di Lingua Italiana, Museum Johanna Spyri, Pro Senectute, Römisch-katholische Pfarrei St. Josef, Seniorenclub, Stapfer Stiftung, Stiftung Amalie Widmer, Sust Museum, Tertianum Residenz

**Gemeindeverwaltung Horgen**  
Alter, Gesundheit und Spitex  
Baumgärtlistrasse 12  
8810 Horgen

Telefon 044 725 95 55  
baumgaertlihof@horgen.ch

**[www.horgen.ch](http://www.horgen.ch)**