



# Älter werden in Uetikon am See

Angebote und Dienstleistungen  
für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Gemeinde Uetikon am See



Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht zu sportlichen und kulturellen Angeboten, die Sie jederzeit nutzen können. Zudem stellen wir Ihnen hilfreiche Informationen zu Beratungsdiensten und Unterstützungsangeboten zur Verfügung.

Auch ist eine kompakte Sammlung von Notfallnummern sowie eine Seite, die Platz für Ihre persönlichen Daten bietet, vorhanden.

Unser Ziel im Fachbereich Älter ist es, allen – ob jung oder älter, mit oder ohne Einschränkungen – ein Umfeld zu bieten, in dem Sie sich unterstützt und wertgeschätzt fühlen. Wir hoffen, dass Sie die Herausforderungen des Älterwerdens mit Zuversicht und Kreativität angehen und dies in Übereinstimmung mit Ihren persönlichen Möglichkeiten tun können.

Bei Fragen oder Anliegen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sie finden uns am Schalter der Sozialen Dienste im 2. Stock des Gemeindehauses an der Bergstrasse 90 in Uetikon am See oder erreichen uns telefonisch.

Fachbereich Älter, Bergstrasse 90, 8707 Uetikon am See

[alter@uetikonamsee.ch](mailto:alter@uetikonamsee.ch) / 044 922 72 40

#### Öffnungszeiten Gemeindeverwaltung:

|             |                   |                   |
|-------------|-------------------|-------------------|
| Montag      | 08.30 - 11.30 Uhr | 13.30 - 18.00 Uhr |
| Dienstag*   | 08.30 - 11.30 Uhr |                   |
| Mittwoch    | 08.30 - 11.30 Uhr | 13.30 - 16.30 Uhr |
| Donnerstag* | 08.30 - 11.30 Uhr |                   |
| Freitag     | 07.30 - 14.00 Uhr | durchgehend       |

\*Dienstag und Donnerstag 13.30 Uhr – 16.30 Uhr telefonisch und per E-Mail erreichbar.

Verantwortlich für die aktuelle Version und Ansprechperson, Julie Garita Gutierrez.

## **Persönliche Daten**

### **Meine Personalien**

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

Ort .....

Telefonnummer .....

E-Mail .....

### **Meine Krankenkasse / AHV**

Krankenkasse .....

Telefon .....

Ansprechperson .....

Meine AHV-Nr. ....

### **Mein Hausarzt / meine Hausärztin**

Name, Vorname .....

Adresse .....

Telefon .....

E-Mail .....

## Notfall-Nummern

|                                        |               |
|----------------------------------------|---------------|
| <b>Polizei</b>                         | 117           |
| <b>Feuerwehr</b>                       | 118           |
| <b>Sanität/Ambulanz</b>                | 144           |
| <b>Rega</b>                            | 1414          |
| <b>Vergiftungsnotfälle</b>             | 145           |
| <b>Dargebotene Hand</b>                | 143           |
| <b>Spital Männedorf</b>                | 044 922 22 11 |
| <b>Kantonspolizei Meilen</b>           | 044 925 51 17 |
| <b>Seerettungsdienst Region Meilen</b> | 044 925 90 00 |
| <b>Spitex Zürichsee</b>                | 044 922 08 00 |
| <b>Ärztefon</b>                        | 0800 33 66 55 |
| <b>Todesfall</b>                       | 044 922 72 70 |

## Inhaltsverzeichnis

### Beratungsstellen

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Sozialdienst der Gemeinde Uetikon am See                                | 8  |
| Zusatzleistungen zur AHV / IV                                           | 9  |
| Arbeitsgruppe 60plus                                                    | 9  |
| Anlaufstelle für Alzheimerfragen                                        | 10 |
| Alkohol- und Suchtberatung                                              | 10 |
| Erbschaftsberatung                                                      | 10 |
| Rechtsberatung                                                          | 10 |
| Todesfall                                                               | 10 |
| Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Meilen (KESB)               | 11 |
| BKZ-Bauberatung für hindernisfreies Bauen                               | 12 |
| Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)                        | 12 |
| Pro Senectute Kanton Zürich – Dienstleistungscenter Region Pfannenstiel | 13 |
| Friedensrichteramt Uetikon am See                                       | 14 |

### Dienstleistungen, Gesundheit

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Spitex Zürichsee                                               | 15 |
| Pro Senectute Home                                             | 16 |
| Senioren für Senioren Uetikon am See                           | 17 |
| Besuchsdienst zu Hause Oberer Zürichsee                        | 18 |
| Gipfeltreffen Zürichsee                                        | 18 |
| Entlastungsdienst Kanton Zürich                                | 19 |
| Schweizerisches Rotes Kreuz                                    | 19 |
| Entlastungsdienst Alzheimer Zürich                             | 20 |
| Spital Männedorf (mit Akutgeriatrie)                           | 21 |
| TIXI Zürich                                                    | 22 |
| Alterszentrum Lanzeln                                          | 23 |
| Umzugshilfe                                                    | 24 |
| Casa Gusto                                                     | 25 |
| Gourmet Domizil                                                | 25 |
| Samariterverein Uetikon am See                                 | 26 |
| pro audito zürich – Organisation für Menschen mit Hörproblemen | 27 |

### Hobby, Sport, Weiterbildung

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Senioren-Wandergruppe                             | 28 |
| Männerriege                                       | 29 |
| Senioren-Riege Uetikon am See                     | 30 |
| Frauenturnverein – Wellnessturnen und Abendturnen | 31 |
| Fit / Gym leicht                                  | 31 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Qigong für Seniorinnen und Senioren                      | 32 |
| Begleitetes Tanzen "Darf ich bitten?"                    | 32 |
| Everdance                                                | 32 |
| Dalcroze Rhythmik für Senioren                           | 33 |
| Tennis für Senioren / Seniorinnen                        | 33 |
| Aqua-Fitness – Aqua Gymnastik                            | 34 |
| Nordic Walking Egg / Vorderer Pfannenstiel               | 34 |
| Nordic Walking Meilen                                    | 34 |
| Uetiker Treff                                            | 35 |
| Seniorenchor am Zürichsee – Silberklang                  | 35 |
| Doppelquartett Uetikon                                   | 36 |
| Computeria – Computerschule für Seniorinnen und Senioren | 36 |
| Bibliothek                                               | 37 |
| Kurse – Literatur – Spielen                              | 38 |
| Jahrgänger Reiseverein                                   | 39 |
| Forum für angewandte Gerontologie                        | 40 |

## **Wohnen**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Haus Wäckerling                                                | 41 |
| Clenia Bergheim – psychiatrische und somatische Langzeitpflege | 42 |
| Stöckli – Genossenschaft für Alterswohnungen                   | 43 |

## **Lebenshilfe**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Reformierte Kirchgemeinde                         | 44 |
| Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon | 45 |
| Freie Evangelische Gemeinde                       | 46 |
| Stiftung "Uetiker Tanne"                          | 47 |
| Hilfsverein                                       | 47 |
| Winterhilfe                                       | 48 |

## **Verschiedenes**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Brockenstube                    | 49 |
| Freiwilligenarbeit              | 49 |
| Helsana Trail Uetikon-Männedorf | 50 |

## Beratungsstellen

### Soziale Dienste der Gemeinde Uetikon am See

#### Dienstleistung

- Persönliche Hilfe und Beratung: Vermittlungsstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen sowie Anlaufstelle für Altersfragen
- Abklärung und Sicherung des sozialen Existenzminimums: Wirtschaftliche Hilfe, Vermittlung an Sozialversicherungen

#### Fachbereich Alter

- Anlaufstelle für allgemeine Fragen
- Unterstützung beim Umgang mit Behörden
- Zusatzleistungen: Unterstützung bei der Anmeldung Bedarfsabklärung ZL-Verordnung (gültig ab 01.01.2025)

#### Zielgruppe

Einwohner und Einwohnerinnen von Uetikon am See

#### Trägerschaft

Gemeinde Uetikon am See

#### Kontakt

Soziale Dienste / Fachbereich Alter

Bergstrasse 90

8707 Uetikon am See

Telefon: 044 922 72 40

E-Mail: [soziales@uetikonamsee.ch](mailto:soziales@uetikonamsee.ch) / [alter@uetikonamsee.ch](mailto:alter@uetikonamsee.ch)

Website: [www.uetikonamsee.ch](http://www.uetikonamsee.ch)

### Unterstützung bei verschiedenen Betreuungsleistungen

Seit Januar 2025 können Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen zusätzliche Unterstützung erhalten, um länger selbstständig zu Hause leben zu können. Finanziert werden Betreuungsleistungen wie psychosoziale Unterstützung, Entlastungsdienste und Hilfe im Haushalt – vorausgesetzt, der individuelle Bedarf wird in einem Gespräch mit dem Fachbereich Alter festgestellt und bestätigt.

Beziehen Sie keine Zusatzleistungen, benötigen aber dennoch Unterstützung? Dann melden Sie sich gerne für ein Gespräch beim Fachbereich Alter.

## Zusatzleistungen zur AHV / IV

**Dienstleistung** Zusatzleistungen zur AHV/IV sind Bedarfsleistungen, die gezielt für jene Bezügerinnen und Bezüger von AHV- und IV-Leistungen eingesetzt werden, die mit ihren Einnahmen die laufenden Ausgaben nicht decken können. Die Höhe der monatlichen Leistung wird individuell, das heisst auf die jeweiligen Verhältnisse zugeschnitten, ermittelt. Ziel dieser Leistungen ist es, den AHV-/IV-Rentnerinnen und -Rentnern ein festgesetztes Mindesteinkommen zu garantieren.

**Zielgruppe** Bezügerinnen und Bezüger von AHV- oder IV-Renten

**Kontakt** SVA Zürich  
Röntgenstrasse 17  
Postfach  
8087 Zürich  
Telefon: 044 448 50 00  
Website: [www.svazurich.ch](http://www.svazurich.ch)

## Arbeitsgruppe 60plus

Die Arbeitsgruppe 60plus unterstützt, fördert und initiiert Aktivitäten für die älteren Einwohnerinnen und Einwohner in Uetikon. Sie beobachtet die Entwicklung der Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren und die Anforderungen an die Pflege zu Hause sowie in Institutionen.

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe 60plus werden alle vier Jahre vom Gemeinderat ernannt.

Möchten Sie mit der Arbeitsgruppe 60plus in Kontakt treten? Für Fragen, Anregungen und Anliegen schreiben Sie gerne an [alter@uetikonamsee.ch](mailto:alter@uetikonamsee.ch)

## Beratungsstellen

### **Anlaufstelle für Alzheimerfragen**

Alzheimer Zürich

Telefon: 043 499 88 63

E-Mail: [info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)

Website: [www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

### **Alkohol- und Suchtberatung**

Bezirk Meilen

Bruechstrasse 16

8706 Meilen

Telefon: 044 923 05 30

E-Mail: [info@asbm.ch](mailto:info@asbm.ch)

Website: [www.asbm.ch](http://www.asbm.ch)

### **Erbschaftsberatung**

Notariat

Bahnhofstrasse 20

8708 Männedorf

Telefon: 044 928 15 25

E-Mail: [maennedorf@notariate-zh.ch](mailto:maennedorf@notariate-zh.ch)

### **Rechtsberatung**

Bezirksgericht, Untere Bruech 139/140, 8706 Meilen

Telefon: 044 924 21 21

Sprechstunde allgem., Montag und Mittwoch, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Sprechstunde Mietsachen, Freitag, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Website: [www.gerichte-zh.ch](http://www.gerichte-zh.ch)

Frauenzentrale Zürich

8002 Zürich

Telefon: 044 206 30 20

Montag – Donnerstag, 08.30 Uhr – 11.30 Uhr

E-Mail: [zh@frauenzentrale-zh.ch](mailto:zh@frauenzentrale-zh.ch)

Website: [www.frauenzentrale-zh.ch](http://www.frauenzentrale-zh.ch)

### **Todesfall**

Bestattungsamt, Gemeinde Uetikon am See

Telefon: 044 922 72 70

E-Mail: [bestattungsamt@uetikonamsee.ch](mailto:bestattungsamt@uetikonamsee.ch)

**Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Meilen (KESB)**

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) Bezirk Meilen ist für die Bewohnerinnen und Bewohner aller elf Bezirksgemeinden zuständig, unabhängig von Alter, Geschlecht und Religionszugehörigkeit. Sie ist neben anderem zuständig für die Abklärung und die Errichtung von Beistandschaften, im Weiteren beurteilt und vollzieht sie Vorsorgeaufträge und Patientenverfügungen. Ebenso beurteilt sie bewegungseinschränkende Massnahmen bei urteilsunfähigen Personen z.B. in Alters- und Pflegeheimen. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Einwohnerinnen und Einwohner des Bezirks Meilen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Trägerschaft</b>   | Zweckverband Kindes- und Erwachsenenschutz des Bezirks Meilen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kontakt</b>        | <p>KESB Bezirk Meilen<br/>obere Wiltisgasse 48, Postfach 332<br/>8700 Küsnacht<br/>Telefon: 044 913 39 99<br/>Website: <a href="http://www.kesbmeilen.ch">www.kesbmeilen.ch</a></p> <p>FES Fachstelle für Erwachsenenschutz Bezirk Meilen<br/>Seestrasse 108<br/>8707 Uetikon am See<br/>Telefon: 044 924 19 20<br/>E-Mail: <a href="mailto:info@fesmeilen.ch">info@fesmeilen.ch</a><br/>Website: <a href="http://www.fesmeilen.ch">www.fesmeilen.ch</a></p>                                                  |

### **BKZ-Bauberatung für hindernisfreies Bauen**

|                       |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Die BKZ Bauberatung berät bei individuellen Wohnungsanpassungen im Bereich hindernisfreies Bauen. Sie klärt die individuellen Bedürfnisse ab und macht Vorschläge für bauliche Anpassungen. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Personen, welche aufgrund einer körperlichen Einschränkung im Alter in ihrer Wohnung oder ihrem Haus bauliche Anpassungen benötigen.                                                        |
| <b>Trägerschaft</b>   | Behindertenkonferenz Kanton Zürich (BKZ)                                                                                                                                                    |
| <b>Kontakt</b>        | Behindertenkonferenz Kanton Zürich (BKZ)<br>Telefon: 043 243 40 04<br>E-Mail: <a href="mailto:bauberatung@bkz.ch">bauberatung@bkz.ch</a>                                                    |

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)**

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klärung, Vermittlung, Schlichten bei Konfliktsituationen</li><li>• Unterstützung bei Gewaltsituationen im Alter</li><li>• Unterstützung Betroffener bei Verletzung der Würde und Selbstbestimmung</li><li>• Gewaltprävention im Alter</li></ul> |
| <b>Zielgruppe</b>     | Seniorinnen, Senioren, Angehörige, Leitungs-, Betreuungs- und Pflegepersonal sowie Personen, die in der Altersarbeit tätig sind                                                                                                                                                         |
| <b>Trägerschaft</b>   | Verein UBA                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kontakt</b>        | Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)<br>Flurstrasse 30<br>8048 Zürich-Altstetten<br>Montag – Freitag, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr<br>Telefon: 0848 00 13 13<br>E-Mail: <a href="mailto:info@uba.ch">info@uba.ch</a><br>Website: <a href="http://www.uba.ch">www.uba.ch</a>        |

**Pro Senectute Kanton Zürich – Dienstleistungszentrum Region Pfannenstiel****Dienstleistung**

- Sozialberatung
- Beratung bei finanziellen Fragen
- Auskunft über Entlastungsangebote
- Informationen zum Thema Wohnen
- Unterstützung in schwierigen Situationen
- Erfahrungsaustausch in Gesprächsgruppen

Unser Team besteht aus ausgewiesenen Fachpersonen, welche der Schweigepflicht unterstehen. Die Beratungen sind kostenlos und finden in unserem Dienstleistungszentrum in Meilen oder am Telefon statt. Es können auch Hausbesuche vereinbart werden.

**Zielgruppe**

Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

**Trägerschaft**

Pro Senectute Kanton Zürich

**Kontakt**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Region Pfannenstiel  
Dorfstrasse 78  
8706 Meilen  
Telefon: 058 451 53 20  
E-Mail: [dc.pfannenstiel@pszh.ch](mailto:dc.pfannenstiel@pszh.ch)  
Website: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Friedensrichteramt Uetikon am See

### Dienstleistung

Der/die Friedensrichter/in versucht, in einem gemeinsamen Gespräch erstarrte Fronten zwischen den Parteien aufzuweichen, das gegenseitige Verständnis zu fördern und kann in folgenden Fällen beigezogen werden:

- Erbrechtliche Klagen
- Konsumentenstreitigkeiten
- Forderungsklagen
- Klagen aus Motorfahrzeug- und Fahrradunfällen
- Nachbarschaftsklagen
- Persönlichkeitsverletzungen
- Arbeitsstreitigkeiten

Der/die Friedensrichter/in kann den Parteien Urteilsvorschläge unterbreiten und in vermögensrechtlichen Streitigkeiten bis zu einem Streitwert von CHF 2'000.00 entscheiden, sofern die klagende Partei einen entsprechenden Antrag stellt.

### Kontakt

Gemeinde Uetikon am See

Bergstrasse 90

8707 Uetikon am See

E-Mail: [friedensrichter@uetikonamsee.ch](mailto:friedensrichter@uetikonamsee.ch)

Website: [www.uetikonamsee.ch](http://www.uetikonamsee.ch)

## Dienstleistungen, Gesundheit

### Spitex Zürichsee

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b>   | Die Non-Profit-Organisation Spitex Zürichsee ermöglicht es Menschen zu Hause zu leben, die wegen Krankheit, Unfall, Behinderung, Altersgebrechen, Mutterschaft oder Überlastungssituationen auf Unterstützung angewiesen sind.                        |
| <b>Pflegeleistungen</b> | Abklärung und Beratung, Behandlungspflege, Grundpflege, Psychiatrische Pflege, Palliative Care, Wundpflege, Stomapflege                                                                                                                               |
| <b>Hauswirtschaft</b>   | Reinigung, Waschen/Bügeln, Einkaufen, Essen zubereiten                                                                                                                                                                                                |
| <b>Zusatzleistungen</b> | Vermittlung von Mahlzeitendienst, Krankenmobilen, Reinigungsdienst, Entlastung Angehörige                                                                                                                                                             |
| <b>Zielgruppe</b>       | Alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Herrliberg, Männedorf, Meilen und Uetikon am See                                                                                                                                                      |
| <b>Trägerschaft</b>     | Verein Spitex Zürichsee                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kontakt</b>          | Spitex Zürichsee<br>Stelzenstrasse 41<br>8706 Meilen<br>Telefon: 044 922 08 00<br>E-Mail: <a href="mailto:info@spitex-zuerichsee.ch">info@spitex-zuerichsee.ch</a><br>Website: <a href="http://www.spitex-zuerichsee.ch">www.spitex-zuerichsee.ch</a> |

## Pro Senectute Home

### Dienstleistung

Begleitung und Betreuung im Alltag:

- Pflegeleistungen (Körperpflege, Anziehen, Essen und Trinken)
- Nachtwachen / Entlastung der Angehörigen
- Unterstützung im Haushalt
- Begleitung und Gesellschaft
- Betreuung von Menschen mit einer dementiellen Entwicklung

Dienstleistungen werden auch in Zusammenarbeit mit den öffentlichen Spitex-Organisationen, Kliniken und Ärzten angeboten.

### Zielgruppe

Menschen ab 60 Jahren, Behinderte und Langzeitpatienten sowie pflegende Angehörige

### Trägerschaft

Pro Senectute Kanton Zürich

### Kontakt

Pro Senectute Home

Dorfstrasse 78

8706 Meilen

Telefon: 058 451 53 22

E-Mail: [home.pfannenstiel@pszh.ch](mailto:home.pfannenstiel@pszh.ch)

Website: [www.pszh.ch/home](http://www.pszh.ch/home)

## Senioren für Senioren Uetikon am See

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | <p>Für ältere Personen bieten aktive Seniorinnen und Senioren folgende Dienstleistungen an:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fahrdienst, Begleitung beim Einkaufen</li><li>• Schriftliche Arbeiten und Steuererklärungen</li><li>• Kleinere Reparaturen, Nähen, Bügeln</li><li>• Hilfe im Garten</li><li>• Unterhaltungsnachmittage</li><li>• Besuche</li></ul> |
| <b>Zielgruppe</b>     | <p>Alle Einwohnerinnen und Einwohner aus Uetikon am See in der zweiten Lebenshälfte</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Trägerschaft</b>   | <p>Gemeinnütziger Frauenverein</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kontakt</b>        | <p>Allgemein:<br/>Peter Stämpfli<br/>Tuntelnstrasse 22<br/>8707 Uetikon am See<br/>Telefon: 079 207 18 40<br/>E-Mail: <a href="mailto:sfs@frauenverein-uetikon.ch">sfs@frauenverein-uetikon.ch</a><br/>Website: <a href="http://www.frauenverein-uetikon.ch">www.frauenverein-uetikon.ch</a></p> <p>für Dienstleistungen:<br/>Telefon: 079 281 01 60</p>                   |

## Besuchsdienst zu Hause Oberer Zürichsee

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Wünschen Sie sich Besuch? Menschen, die regelmässig in ihrem Zuhause besucht werden möchten, laden wir herzlich ein, sich bei der Vermittlungsstelle zu melden. Freiwillige Besucherinnen und Besucher, die von Pro Senectute auf die Aufgabe vorbereitet wurden, schenken Ihnen gerne Zeit. Das Angebot ist kostenlos.                                                                                                |
| <b>Zielgruppe</b>     | Seniorinnen und Senioren aus Uetikon am See                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Trägerschaft</b>   | Verein Besuchsdienst Zuhause Oberer Zürichsee                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kontakt</b>        | Gebietsvertretung: Kathrin Portmann, <a href="mailto:kathrin.portmann@gmx.ch">kathrin.portmann@gmx.ch</a><br>Sigrid Daenzer-Brandtner (Leiterin Vermittlungsstelle)<br>Im Russer 3e, 8708 Männedorf<br>Telefon: 079 274 47 05<br>E-Mail: <a href="mailto:sr.daenzer@bluewin.ch">sr.daenzer@bluewin.ch</a><br>Website: <a href="http://www.besuchsdienst-obererzuerichsee.ch">www.besuchsdienst-obererzuerichsee.ch</a> |

## Gipfeltreffen Zürichsee

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Eine wöchentliche Gesprächs- und Aktivierungsgruppe ermöglicht gemeinsame Aktivitäten wie spazieren, spielen, philosophieren, singen, basteln, gemeinsam essen u.a.m.. Die regelmässigen Kontakte unter Gleichgesinnten, die Anregungen und Erlebnisse tragen zur Erhaltung und Weiterentwicklung der individuellen Ressourcen der Teilnehmenden bei. Professionelle Anleitung und Begleitung durch freiwillig Mitarbeitende. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Frauen und Männer mit demenziellen Erkrankungen, mit Gedächtnis- oder Orientierungsschwierigkeiten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Trägerschaft</b>   | Forum für angewandte Gerontologie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kontakt</b>        | Miriam Sticher<br>Telefon: 044 980 29 09<br>E-Mail: <a href="mailto:mosticher@bluewin.ch">mosticher@bluewin.ch</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Entlastungsdienst Kanton Zürich

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | <p>Brauchen Sie Hilfe im Alltag? Oder betreuen Sie eine nahestehende Person und suchen Unterstützung? Wir bieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Pflege von sozialen Kontakten ermöglichen</li> <li>• Gespräche führen</li> <li>• Spaziergänge unternehmen</li> <li>• Besuche im Pflegeheim machen</li> <li>• vorlesen</li> <li>• beim Einkauf und Essen zubereiten unterstützen</li> <li>• im Haushalt helfen</li> </ul> |
| <b>Zielgruppe</b>     | Menschen jeden Alters                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Trägerschaft</b>   | Entlastungsdienst Kanton Zürich                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kontakt</b>        | <p>Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich</p> <p>Telefon: 044 741 13 30</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:zh@entlastungsdienst.ch">zh@entlastungsdienst.ch</a></p> <p>Website: <a href="http://www.entlastungsdienst.ch">www.entlastungsdienst.ch</a></p>                                                                                                                                                                                        |

## Schweizerisches Rotes Kreuz

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | <p>Kommt Ihnen Ihr Alltag manchmal wie ein Hindernislauf vor? Fällt es Ihnen schwer, das tägliche Leben allein zu meistern? Das Zürcher Rote Kreuz hilft Ihnen, ein selbständiges Leben zu führen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrdienst</li> <li>• Notruf-System</li> <li>• Rotkreuz-Duo (Unterstützung im Alltag)</li> <li>• Rotkreuz-Grüezi (telefonischeR Besuchsdienst)</li> </ul> |
| <b>Trägerschaft</b>   | <p>SRK Kanton Zürich</p> <p>Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kontakt</b>        | <p>Telefon: 044 388 25 25</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:info@srk-zuerich.ch">info@srk-zuerich.ch</a></p> <p>Website: <a href="http://www.srk-zuerich.ch">www.srk-zuerich.ch</a></p>                                                                                                                                                                                                                      |

## Entlastungsdienst Alzheimer Zürich

### Dienstleistung

Alzheimer Zürich bietet betreuenden Angehörigen und allein lebenden Personen mit einer Demenzerkrankung eine regelmässige stundenweise Entlastung an. Der Alltagsablauf, die gewohnten Aktivitäten und die Vorlieben der Klienten sind die Grundlage der Betreuung. Vielfältige Angebote wie Spaziergehen, Einkaufen, gemeinsames Kochen, Hausarbeit, Gedächtnistraining, kreative Gestaltung, Ausflüge und Museumsbesuche werden angeboten.

Entlastung eröffnet neue Freiräume und steigert die Lebensqualität. Wir unterstützen mittels spezieller Tarife finanziell schwächer gestellte Familien.

### Zielgruppe

Frauen und Männer mit Demenzerkrankungen und ihre Angehörigen

### Kontakt

Alzheimer Zürich

Seefeldstrasse 62

8008 Zürich

Telefon: 043 499 88 63

E-Mail: [info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)

Website: [www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

**Spital Männedorf (mit Akutgeriatrie)****Dienstleistung**

Wir stellen die medizinische Grundversorgung in der Region sicher – von der medizinischen Erstversorgung bis zur Nachbehandlung und Rehabilitation. Unsere 750 Mitarbeitenden behandeln und betreuen jährlich rund 36'000 Menschen. Mit unserer pflegerischen und medizinischen Fachkompetenz sowie der modernen Infrastruktur erhalten alle Patienten und jede Patientin eine individuell abgestimmte Behandlung.

Seit Sommer 2015 bieten wir Komplexbehandlungen an für akutgeriatrische Patienten. Wenn sich der Gesundheitszustand bei älteren Menschen rapide verschlechtert und ein stationärer Aufenthalt in einer akutgeriatrischen Spitalabteilung angezeigt ist, gilt es, den Patienten und dessen Ressourcen sowie sein soziales Umfeld ganzheitlich zu erfassen. Ziel der akutgeriatrischen Massnahmen ist es, dem drohenden Verlust der Selbstständigkeit entgegenzuwirken. Nach dem Spitalaufenthalt sollen die Patienten in ihre alte Umgebung zurückkehren und ihre gewohnte Lebensweise wieder aufnehmen können.

**Zielgruppe**

Die Bevölkerung des rechten Zürichseeufers und der Pfannenstielregion

**Trägerschaft**

Aktiengesellschaft im Besitz der Gemeinden: Erlenbach, Herrliberg, Hombrechtikon, Küsnacht, Männedorf, Meilen, Stäfa, Uetikon am See

**Kontakt**

Spital Männedorf AG  
Asylstrasse 10  
8708 Männedorf  
Telefon: 044 922 22 11  
E-Mail: [info@spitalmaennedorf.ch](mailto:info@spitalmaennedorf.ch)  
Website [www.spitalmaennedorf.ch](http://www.spitalmaennedorf.ch)

## **TIXI Zürich**

### **Dienstleistung**

Die Aufgabe von TIXI ist der Betrieb eines Fahrdienstes für dauerhaft mobilitätseingeschränkte Menschen, welche den öffentlichen Verkehr nicht ohne Hilfe nutzen können. Der Fahrdienst ermöglicht die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und die Pflege sozialer Kontakte.

### **Trägerschaft**

TIXI Zürich – Fahrdienst für Menschen mit Behinderung  
Mühlezelgstrasse 15  
8047 Zürich

### **Kontakt**

Information Mitgliedschaft:  
Telefon: 044 404 13 80  
E-Mail: [info@tixi.ch](mailto:info@tixi.ch)  
Website: [www.tixi.ch](http://www.tixi.ch)

Fahrauftrag nur telefonisch:  
Telefon: 0848 00 20 60

## Alterszentrum Lanzeln

### Dienstleistung

Das öffentliche Alterszentrum Lanzeln (AZL) in Stäfa bietet vorzugsweise (hoch-)betagten Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde ein persönliches Zuhause. Neben den Langzeitaufenthalten bietet es auch Tagesaufenthalte an. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, welche zu Hause leben und von ihren Angehörigen betreut und gepflegt werden. Eine bedürfnisgerechte und individuelle Betreuung und Pflege mit der Integration in die Tagesaktivitäten auf den Wohnbereichen gehören zu dieser Dienstleistung. Die Angehörigen erhalten so eine regelmässige Entlastung in ihren täglichen, pflegerischen Aufgaben.

### Trägerschaft

Alterszentrum Lanzeln  
Bahnhofstrasse 58  
8712 Stäfa

### Kontakt

Bewohneradministration Lanzeln  
Telefon: 044 928 91 35 oder 044 928 91 38  
E-Mail: [bewohneradministration@lanzeln.ch](mailto:bewohneradministration@lanzeln.ch)  
Website: [www.lanzeln.ch](http://www.lanzeln.ch)

## Umzugshilfe

### Dienstleistung

Wenn Senioren umziehen: Wir planen und organisieren alles. Eine Ansprechperson, eine Rechnung.

- Planung, Organisation und Koordination
- Verpacken, Entsorgung
- Reinigung, Wohnungsabgabe
- Umzug, Auspacken und Einräumen
- Administrative Arbeiten: Umleitung Post, Telefon, TV usw.
- Individuelle Aufgaben

### Zielgruppe

Die Dienstleistung richtet sich an Menschen, die ihre Wohnung verlassen und bei der Organisation und Koordination eine Hilfe wünschen oder benötigen.

### Trägerschaft

Pro Senectute Kanton Zürich

### Kontakt

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Pfannenstiel  
Dorfstrasse 78  
8706 Meilen  
E-Mail: [umzugshilfe@pszh.ch](mailto:umzugshilfe@pszh.ch)  
Website: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**Casa Gusto**

|                       |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Mit CasaGusto, dem neuen Mahlzeitenangebot von Pro Senectute Kanton Zürich, werden feine Gerichte, auf dem Teller angerichtet, innert 24 Stunden per Post direkt an die Haustür geliefert. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Einwohner/innen von Uetikon am See                                                                                                                                                         |
| <b>Trägerschaft</b>   | Pro Senectute Kanton Zürich                                                                                                                                                                |
| <b>Kontakt</b>        | Casa Gusto<br>Pro Senectute Kanton Zürich<br>Telefon: 058 451 50 50<br>Website: <a href="http://www.casa-gusto.ch">www.casa-gusto.ch</a>                                                   |

**Gourmet Domizil**

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Die Mahlzeiten werden frisch produziert und portionenweise vakuumiert. Lieferung entweder im Beutel zur Erwärmung im Wasserbad oder angerichtet auf einem Kunststoffteller für die Mikrowelle. Die Kunden können täglich oder unregelmässig nach Bedarf bestellen. Bezahlt wird Ende Monat mit Einzahlungsschein. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Einwohner/innen von Uetikon am See                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Trägerschaft</b>   | Gourmet Domizil                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kontakt</b>        | Gourmet Domizil<br>Oberglatterstrasse 35<br>8153 Rümlang<br>Telefon: 044 271 55 66<br>E-Mail: <a href="mailto:mahlzeiten@gourmet-domizil.ch">mahlzeiten@gourmet-domizil.ch</a><br>Website: <a href="http://www.gourmet-domizil.ch">www.gourmet-domizil.ch</a>                                                     |

## **Samariterverein Uetikon am See**

### **Dienstleistung**

- Ausleihe von Rollstühlen
- Erteilen von Kursen "Notfälle im Alter" und "Pflege zu Hause"

### **Zielgruppe**

- Für alle Interessierten
- Gehbehinderte Personen und Personen, die zu Hause ältere Menschen betreuen oder teilweise pflegen

### **Trägerschaft**

Samariterverein Uetikon am See

### **Kontakt**

Susanne Hämmig (Präsidentin)

Bergstrasse 210, 8707 Uetikon am See

Telefon: 044 920 52 57      Mobile: 079 613 51 07

E-Mail: [susanne.haemmig@gmx.ch](mailto:susanne.haemmig@gmx.ch)

## **pro audito zürich – Organisation für Menschen mit Hörproblemen**

### **Dienstleistung**

- Hörtraining und Lippenlesen
- Lautsprachbegleitende Gebärden
- CI-Treffpunkte
- Tinnitus-Treffpunkte
- Gesellschaftliche Veranstaltungen und Ausflüge
- Beratungen "Betroffene beraten Betroffene"
- Referate zum Thema "Rund ums Hören"

### **Zielgruppe**

Menschen jeden Alters mit einem Hörproblem, deren Angehörige sowie Interessierte

### **Trägerschaft**

pro audito Zürich  
Oerlikonerstrasse 98  
8057 Zürich

### **Kontakt**

Pro audito Zürich, Seestrasse 45, Postfach, 8002 Zürich  
Telefon: 044 202 08 26  
E-Mail: [info@proaudito-zuerich.ch](mailto:info@proaudito-zuerich.ch)

## Hobby, Sport, Weiterbildung

### Senioren-Wandergruppe

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Leichtere Tages- und Nachmittagswanderungen</li><li>• Besichtigungen</li><li>• Anfang Dezember: Jahresend-Nachmittag aller Wanderteilnehmer</li></ul>                                                                            |
| <b>Zielgruppe</b>     | Alle wanderfreudigen Personen in der zweiten Lebenshälfte                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Trägerschaft</b>   | Senioren-Wandergruppe Uetikon am See (kein Verein). Ein Team von sieben Leiterinnen und Leitern bilden den Kern der Gruppe. Wir benutzen ausschliesslich öffentliche Verkehrsmittel.                                                                                     |
| <b>Ort und Zeit</b>   | Aushang der Wanderprogramme im Schaukasten vor der Turnhalle Rossweid                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kosten</b>         | Günstiges SBB-Gruppenbillet, kleiner Unkostenbeitrag pro Person und Wanderung                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kontakt</b>        | Heinrich Stettler<br>Rinderweid 3<br>8707 Uetikon am See<br>Telefon: 044 920 20 82<br><br>oder<br><br>Theo Willhelm<br>Linderstrasse 15<br>8707 Uetikon am See<br>Telefon: 044 860 05 94<br>E-Mail: <a href="mailto:theo.wilhelm@bluewin.ch">theo.wilhelm@bluewin.ch</a> |

## Männerriege

### Dienstleistung

Fitnessstraining unter Anleitung von ausgebildeten Fitnesstrainer/-innen. Anschliessend Spiele: Unihockey, Basketball, Badminton, etc. (freiwillig) anschliessend gemütliches Beisammensein.

- Nordic Walking jeden Dienstagmorgen (freiwillig)
- 2-tägige Vereinswanderung jährlich
- Neujahresessen mit Ehefrauen und Lebenspartnerinnen  
Ausflüge und Besichtigungen während der Sommerferien
- Mithilfe an Veranstaltungen:  
Verpflegungsstand Ironman Rapperswil-Jona  
Bewirtschaftung des Raclettezeltes an der Chilbi

### Zielgruppe

Männer ab 50 Jahren aufwärts

### Trägerschaft

Männerriege Uetikon am See

Wir sind ein unabhängiger und selbständiger Fitness- und Freizeitverein.

### Kontakt

Danny Blumer (Präsident)

Lindenstrasse 13

8707 Uetikon am See

Telefon: 079 428 02 57

E-Mail: [dannyblumer@gmail.com](mailto:dannyblumer@gmail.com)

Website: [www.mrue.ch](http://www.mrue.ch)

## Senioren-Riege Uetikon am See

### Dienstleistung

Wir bieten dem Alter angepasste Turnstunden an.

Wir wollen:

- unserer Gesundheit Sorge tragen
- die Beweglichkeit und die Fitness fördern
- die Lebensqualität erhalten
- weder rosten noch rasten
- unsere Kontakte weiterhin pflegen

Einmal in der Woche fördern wir unsere Kondition bei Gymnastik, Spiel, Bewegung und Sport. Jeder entscheidet selbst, ob und wie weit er die Übungen mitmacht.

### Zielgruppe

Männer im Pensionsalter

### Trägerschaft

Als Untersektion des Turnvereins Uetikon am See sind wir dem Zürcher Turnverband (ZTV) und dem Schweizerischen Turnverband (STV) angeschlossen. In diesem Rahmen sind unsere Mitglieder gegen Unfälle versichert.

### Kontakt

Urs Aepli (Präsident)  
Schlosserrainstrasse 5  
8707 Uetikon am See  
Telefon: 044 923 40 34  
E-Mail: [urs.aepli@outlook.ch](mailto:urs.aepli@outlook.ch)  
Website: [www.tv-uetikon.ch](http://www.tv-uetikon.ch)

## Frauenturnverein – Wellnessturnen und Abendturnen

### Dienstleistung

- Gymnastik
- Allgemeine Muskelkräftigung
- Beckenbodenübungen
- Dehnungs- und Entspannungsübungen

Dies alles steigert das körperliche Wohlbefinden der Frauen, die fit bleiben oder fit werden wollen.

### Zielgruppe

Aktive, bewegungsfreudige Frauen

### Trägerschaft

Frauenturnverein Uetikon

### Kontakt

Trudi Koller

Sonja Frei

E-Mail: [info@ftvuetikon.ch](mailto:info@ftvuetikon.ch)

Website: [www.ftvuetikon.ch](http://www.ftvuetikon.ch)

## Fit / Gym leicht

### Dienstleistung

Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

### Zielgruppe

Frauen und Männer im Pensionsalter

### Trägerschaft

Pro Senectute Kanton Zürich

### Kontakt

Pro Senectute Kanton Zürich

Bewegung und Sport

Telefon: 058 451 51 85

E-Mail: [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

### Qigong für Seniorinnen und Senioren

|                       |                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Gesundheitsübungen aus dem alten China, die das Gleichgewicht schulen und den Atem regulieren.             |
| <b>Zielgruppe</b>     | Seniorinnen und Senioren                                                                                   |
| <b>Kontakt</b>        | Ursula Kuttner<br>Telefon: 044 790 45 05<br>E-Mail: <a href="mailto:kuttu@bluewin.ch">kuttu@bluewin.ch</a> |

### Begleitetes Tanzen "Darf ich bitten?"

|                       |                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Tanznachmittage mit einer DJane, Gastgeberinnen und Taxidancern                                                                                                                                                         |
| <b>Zielgruppe</b>     | Tanzfreudige Frauen und Männer, mit und ohne Gedächtnisschwierigkeiten                                                                                                                                                  |
| <b>Kontakt</b>        | Ernst Johannes Krapf<br>Telefon: 044 793 10 20<br>E-Mail: <a href="mailto:kontakt@darf-ich-bitten.org">kontakt@darf-ich-bitten.org</a><br>Website: <a href="http://www.darf-ich-bitten.org">www.darf-ich-bitten.org</a> |

### Everdance

|                       |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein oder in der Gruppe tanzen. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Seniorinnen und Senioren                                                                                                                                                          |
| <b>Kontakt</b>        | Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport<br>Telefon: 058 451 51 85<br>E-Mail: <a href="mailto:sport@psz.ch">sport@psz.ch</a>                                               |

## Dalcroze Rhythmik für Senioren

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | In der Rhythmik nach Emilie Jaques-Dalcroze leitet eine professionell ausgebildete Lehrperson Bewegungsmuster an zu live Klaviermusik. Durch die erlebbare Wechselwirkung zwischen musikalischen, körperlichen und emotionalen Erfahrungen werden gleichzeitig Gehirn und Körperfunktionen trainiert. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Alle Frauen und Männer, welche Freude an der Bewegung zu Musik haben, gezielt das Sturzrisiko senken und die Multitaskfähigkeit des Hirns verbessern möchten.                                                                                                                                         |
| <b>Trägerschaft</b>   | Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kontakt</b>        | Susanne Guggisberg<br>Telefon: 077 454 90 06<br>E-Mail: <a href="mailto:susanne.guggisberg@gmx.ch">susanne.guggisberg@gmx.ch</a>                                                                                                                                                                      |

## Tennis für Senioren / Seniorinnen

|                     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b>   | Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren mit Tennispraxis, die ihre Fitness und Kondition für Psyche und physische Leistungsfähigkeit erhalten oder fördern möchten. |
| <b>Trägerschaft</b> | Pro Senectute Ortsvertretung Meilen                                                                                                                               |
| <b>Kontakt</b>      | Willy Atz<br>General-Wille-Strasse 100<br>8706 Feldmeilen<br>Telefon: 044 923 83 79<br>E-Mail: <a href="mailto:wilatz@hispeed.ch">wilatz@hispeed.ch</a>           |

### Aqua-Fitness – Aqua Gymnastik

|                     |                                                                                                                                       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trägerschaft</b> | Pro Senectute, Kanton Zürich                                                                                                          |
| <b>Beschreibung</b> | Vielfältiges Training im Wasser für Personen mit leichter Fitness.                                                                    |
| <b>Kontakt</b>      | Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport<br>Telefon: 058 451 51 85<br>E-Mail: <a href="mailto:sport@pszh.ch">sport@pszh.ch</a> |

### Nordic Walking Egg / Meilen Vorderer Pfannenstiel

|                       |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Vielfältiges Nordic Walking für Personen mit leichter Fitness.                                                                                                                                                    |
| <b>Zielgruppe</b>     | für alle ab 60 Jahren                                                                                                                                                                                             |
| <b>Trägerschaft</b>   | Pro Senectute Kanton Zürich                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kursleitung</b>    | Chris Häfeli                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kontakt</b>        | Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport<br>Telefon: 058 451 51 85<br>E-Mail: <a href="mailto:sport@pszh.ch">sport@pszh.ch</a> oder <a href="http://www.pszh.ch/aktivitaeten">www.pszh.ch/aktivitaeten</a> |

### Nordic Walking Meilen

|                       |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Vielfältiges Nordic Walking für Personen mit leichter Fitness.                                                                                                                                                    |
| <b>Zielgruppe</b>     | für alle ab 60 Jahren                                                                                                                                                                                             |
| <b>Trägerschaft</b>   | Pro Senectute Kanton Zürich                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kontakt</b>        | Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport<br>Telefon: 058 451 51 85<br>E-Mail: <a href="mailto:sport@pszh.ch">sport@pszh.ch</a> oder <a href="http://www.pszh.ch/aktivitaeten">www.pszh.ch/aktivitaeten</a> |

## Uetiker Treff

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b>    | Die offene Werkstatt ist eingerichtet für Holz- und Metallarbeiten sowie für Elektronik und Computer. Nach einer Einführung kann jedes Vereinsmitglied die Werkstatt nutzen zum Reparieren, Tüfteln und Gestalten. Wir helfen auch gerne, wo immer wir können. |
| <b>Zielgruppe</b>        | Einwohnerinnen und Einwohner                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kontakt Verein</b>    | Cornelia Camenzind, Oeltrottenstrasse 54, 8707 Uetikon am See<br>044 920 57 65 (bitte Beantworter benutzen)<br><a href="http://www.uetikertreff.ch">www.uetikertreff.ch</a> , <a href="mailto:info@uetikertreff.ch">info@uetikertreff.ch</a>                   |
| <b>Kontakt Werkstatt</b> | Fredi Wymann, Lindenstrasse 67, 8707 Uetikon am See<br>078 821 36 07, <a href="mailto:info@uetikertreff.ch">info@uetikertreff.ch</a>                                                                                                                           |

## Seniorenchor am Zürichsee – Silberklang

|                       |                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Singen von Werken quer durch die Jahrhunderte, verschiedene Stile, geistliche und weltliche Musik. Stimmbildung, Auftritte und Konzerte. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Frauen und Männer ab 60 Jahren                                                                                                           |
| <b>Kontakt</b>        | Daniela Guex-Joris<br>Telefon: 079 464 31 22<br>E-Mail: <a href="mailto:chguexjo@bluewin.ch">chguexjo@bluewin.ch</a>                     |

## **Doppelquartett Uetikon**

**Dienstleistung** Singen fördert die Konzentration, Singen trainiert das Gedächtnis, Singen befreit vom Alltagsstress und stärkt die Abwehr. Unser Chörli besteht zur Zeit aus lauter Senioren und wir bieten Kameradschaft, Gemütlichkeit und ein breites Repertoire an Liedern.

**Zielgruppe** Frauen und Männer jeden Alters mit Freude am Singen

**Kontakt** Heinz Scherz  
Telefon: 044 920 12 26  
E-Mail: [scherz@goldnet.ch](mailto:scherz@goldnet.ch)

## **Computeria – Computerschule für Seniorinnen und Senioren**

**Dienstleistung** Fachliche Unterstützung für Computer (PC und Mac), Tablets und Smartphones  
Wir bieten:

- Diverse, individuelle Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Anlässe zu digitalen Themen
- Technische Unterstützung in der Computeria oder bei Ihnen zuhause

**Zielgruppe** Jung und Alt

**Trägerschaft** Verein Computeria Meilen

**Kontakt** Computeria Meilen, c/o Treffpunkt Meilen, Schulhausstrasse 27  
(Unterer Dorfplatz), 8706 Meilen  
Telefon: 076 309 45 52  
E-Mail: [info@computeriameilen.ch](mailto:info@computeriameilen.ch)  
Website: [www.computeriameilen.ch](http://www.computeriameilen.ch)

## Bibliothek

### Dienstleistung

Ausleihe von

- Büchern: Romane, Biografien, Ratgeber, Sachbücher, Reiseführer, Kunstbände, Bildbände, Grossdruckbücher, Zeitschriften
- E-Books, Hörbücher, DVDs
- Sprachkurse

### Zielgruppe

Personen jeden Alters

### Trägerschaft

Gemeinde Uetikon am See

### Ort und Zeit

Bergstrasse 137  
8707 Uetikon am See

#### Öffnungszeiten:

|                        |                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|
| Montag – Freitag       | 10.00 Uhr – 12.00 Uhr<br>14.00 Uhr – 18.00 Uhr          |
| Samstag                | 09.30 Uhr – 12.00 Uhr                                   |
| Open Library (täglich) | 06.00 Uhr – 22.00 Uhr<br>(auch während den Schulferien) |

#### Ferienöffnungszeiten:

In den Sport-, Frühlings-, und Herbstferien ist die Bibliothek jeweils am Montag und Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 18.00 Uhr geöffnet.

Zwischen Weihnachten und Neujahr bleibt die Bibliothek geschlossen.

### Kosten

Jahresbeitrag CHF 60.00

### Kontakt

Telefon: 044 922 71 81

E-Mail: [bibliothek@uetikonamsee.ch](mailto:bibliothek@uetikonamsee.ch)

Onlinekatalog: [www.bibliotheken-zh.ch/uetikon-am-see](http://www.bibliotheken-zh.ch/uetikon-am-see)

## Kurse – Literatur – Spielen

### Dienstleistung

- Sprachkurse: Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch
- Weiterbildungskurse
- Besichtigungen
- Literaturclub
- Kulturspass
- Webatelier
- Ludothek
- Jass-Nachmittag
- Frauenstamm

### Zielgruppe

Einwohnerinnen und Einwohner von Uetikon am See

### Trägerschaft

Frauenverein Uetikon

### Ort und Zeit

Auf Anfrage

### Kontakt

Regina Schellpeper-Kuhn

Telefon: 043 928 30 28

E-Mail: [praesidentin@frauenverein-uetikon.ch](mailto:praesidentin@frauenverein-uetikon.ch)

Website: [www.frauenverein-uetikon.ch](http://www.frauenverein-uetikon.ch)

## **Jahrgänger Reiseverein**

### **Dienstleistung**

Gemütliches Beisammensein, verbunden mit:

- 3 Höcks und Generalversammlung
- 2 Reisen
- Jahresabschluss-, Advents- oder Chlausfeier

### **Zielgruppe**

Altersgrenze spielt keine Rolle, ab 50 Jahren willkommen (jeder Jahrgang!)

### **Trägerschaft**

Jahrgänger Reiseverein Uetikon am See

### **Kontakt**

Alice Hämmig

Höbelistrasse 7

8707 Uetikon am See

Telefon: 044 920 36 82

E-Mail: [alice.haemmig@gmx.ch](mailto:alice.haemmig@gmx.ch)

## Forum für angewandte Gerontologie

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Die Stiftung fördert den Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen in praktischen Anwendungen für aktuelle Fragen der angewandten Gerontologie. Sie organisiert jährlich vier öffentliche Fachreferate zu alters- resp. gerontologischen Aspekten mit Diskussion und anschliessendem Apéro im Haus Wäckerling. Zusätzlich unterstützt sie Initiativen und Projekte, welche die Förderung der Lebensqualität zum Ziel haben. |
| <b>Zielgruppe</b>     | alle Interessierten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Trägerschaft</b>   | Stiftung Forum angewandte Gerontologie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kontakt</b>        | Forum angewandte Gerontologie<br>c/o Haus Wäckerling<br>Tramstrasse 55<br>8707 Uetikon am See<br>Telefon: 043 843 37 11<br>Website: <a href="http://www.forum-gerontologie.ch">www.forum-gerontologie.ch</a>                                                                                                                                                                                                                    |

## Wohnen

### Haus Wäckerling

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Regionales Pflege- und Betreuungszentrum, welches auf Geriatrie, Menschen mit Demenz oder psychischen Behinderungen ausgerichtet ist. Merkmale sind die ausgebaute, regelmässige ärztliche psychiatrische Betreuung, die professionelle Physiotherapie, das Atelier und die geschützte Werkstätte sowie wöchentlich Gottesdienst, kulturelle Anlässe, Dentalhygiene und individuelle Betreuung in Gruppen. |
| <b>Zielgruppe</b>     | Ältere und körperlich beeinträchtigte Personen aus dem Kanton Zürich mit primärer Aufnahme aus den Gemeinden Uetikon am See und Meilen                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Trägerschaft</b>   | averecura holding AG<br>Tramstrasse 55<br>8707 Uetikon am See                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kontakt</b>        | Xaver Miethlich (Heimleitung)<br>Telefon: 043 843 37 11<br>E-Mail: <a href="mailto:info@hauswaeckerling.ch">info@hauswaeckerling.ch</a><br>Website: <a href="http://www.hauswaeckerling.ch">www.hauswaeckerling.ch</a>                                                                                                                                                                                     |

## **Clenia Bergheim – psychiatrische und somatische Langzeitpflege**

### **Dienstleistung**

Unser Angebot ist ausgerichtet auf die psychiatrische sowie somatische Pflege und Betreuung für ältere Menschen. Eine fachlich kompetente medizinische und pflegerische Behandlung wird rund um die Uhr gewährleistet. Um auf die verschiedenen Bedürfnisse der zu betreuenden Menschen einzugehen, bieten wir einerseits Stationen mit offener Wohnform oder geschützte Stationen mit schöner Gartenanlage an. Unser Ziel ist es, Lebensqualität und Unabhängigkeit unserer Bewohner weitestmöglich zu erhalten. Unser öffentliches Restaurant "Panorama" ist ein beliebter Treffpunkt für alle und bietet mit der Sonnenterrasse einen unvergesslichen Blick auf den Zürichsee.

### **Trägerschaft**

Hinderer Holding AG  
8618 Oetwil am See

### **Kontakt**

Clenia Bergheim  
Telefon: 044 929 87 11  
E-Mail: [info.bergheim@clenia.ch](mailto:info.bergheim@clenia.ch)  
Website: [www.clenia.ch](http://www.clenia.ch)

**Stöckli – Genossenschaft für Alterswohnungen****Dienstleistung**

Das Stöckli I wurde 1975 erstellt. Nur 5 Minuten vom Zentrum Uetikon am See entfernt, stehen 34 verschiedene Wohnungseinheiten zur Wahl (1 ½ und 2 ½ Zimmer). Den Bewohnern steht ein Aufenthaltsraum mit Küche und grosser Dachterrasse zur Verfügung.

Das Stöckli II wurde 2006 erstellt. Die Überbauung liegt in einem ruhigen Gebiet in der Nähe von Läden, Bushaltestelle und Naherholungsgebiet. Im Stöckli II stehen unterschiedlich grosse, hindernisfreie Mietwohnungen mit einem grosszügigen Gemeinschaftsraum zur Wahl.

**Zielgruppe**

Frauen und Männer ab +/- 60 Jahren, die eine persönliche Beziehung zu Uetikon am See haben.

**Trägerschaft**

Genossenschaft (durch Vorstand geführt)  
8707 Uetikon am See

**Kontakt**

Katharina Hunziker (Vermietungen)  
Kleindorfstrasse 14b  
8707 Uetikon am See  
Telefon: 044 920 17 18  
E-Mail: [kaethihunziker@sunrise.ch](mailto:kaethihunziker@sunrise.ch)  
Website: [www.stoeckli-uetikon.ch](http://www.stoeckli-uetikon.ch)

## Lebenshilfe

### Reformierte Kirchgemeinde

#### Dienstleistung

- Gottesdienste in der Kirche und in den Heimen
- Seelsorge und Besuchsdienst
- Seniorennachmittage und -ausflüge, ökumenisch
- Angebote für Begegnung und Gemeinschaft:  
Mittwochs-Kafi wöchentlich  
Poschti-Kafi monatlich
- Seniorenferien
- Diverse Erwachsenenbildungsangebote

#### Zielgruppe

- Vorwiegend reformierte Bevölkerung

#### Trägerschaft

Reformierte Kirchgemeinde Uetikon am See

#### Kontakt

Dorothee Nadler, Sozialdiakonin  
Bergstrasse 107  
8707 Uetikon am See

Mobile: 077 482 45 40

E-Mail: [dorothee.nadler@ref-uetikon.ch](mailto:dorothee.nadler@ref-uetikon.ch)

Website: [www.ref-uetikon.ch](http://www.ref-uetikon.ch)

## Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon

### Dienstleistung

- Seelsorge
- Besuche
- Seniorennachmittage und -ausflüge
- Gottesdienste in den Altersheimen
- Bildungsangebote

### Zielgruppe

- Vorwiegend katholische Bevölkerung
- Diverse Angebote werden ökumenisch veranstaltet

### Trägerschaft

Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon

### Kontakt

Jutta Kriesel  
Franziskus-Zentrum  
Tramstrasse 32  
8707 Uetikon am See  
Telefon: 044 922 00 53  
E-Mail: [j.kriesel@kath-maennedorf-uetikon.ch](mailto:j.kriesel@kath-maennedorf-uetikon.ch)  
Website: [www.kath-maennedorf-uetikon.ch](http://www.kath-maennedorf-uetikon.ch)

## Freie Evangelische Gemeinde

### Dienstleistung

- Jeweils am Sonntag treffen wir uns um 10.00 Uhr zum Gottesdienst
- Es gibt in unregelmässigen Abständen Senioren-Nachmittage, an denen Begegnung und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen
- Bei Bedarf steht der Pastor jedem und jeder als Seelsorger zur Verfügung
- Weitere Veranstaltungen und Informationen sind unter [www.feg-uetikon.ch](http://www.feg-uetikon.ch) ersichtlich

### Zielgruppe

Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren

### Trägerschaft

Freie Evangelische Gemeinde Männedorf/Uetikon  
Bühlstrasse 3  
8707 Uetikon am See  
Website: [feg-uetikon.ch](http://feg-uetikon.ch)

### Kontakt

E-Mail: [pastor@feg-uetikon.ch](mailto:pastor@feg-uetikon.ch)  
Telefon: tagsüber: Stefan Schmid, 077 450 49 14  
abends: Stefan Kunz, 076 370 31 86

## Stiftung "Uetiker Tanne"

|                       |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Finanzielle Unterstützung von öffentlichen und privaten gemeinnützigen Organisationen sowie Einzelpersonen in den Bereichen Gesundheit, Fürsorge und Kultur                  |
| <b>Zielgruppe</b>     | Personen jeden Alters in Uetikon am See                                                                                                                                      |
| <b>Trägerschaft</b>   | Stiftung "Uetiker Tanne" der ehemaligen Sparkasse Uetikon am See                                                                                                             |
| <b>Kontakt</b>        | Martin Meier<br>Blumentalstrasse 49<br>8707 Uetikon am See<br>Telefon: 079 422 28 60<br>E-Mail: <a href="mailto:martin.meier8707@bluewin.ch">martin.meier8707@bluewin.ch</a> |

## Hilfsverein

|                       |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Finanzielle Unterstützung in Notfällen                                                                                                                                             |
| <b>Zielgruppe</b>     | Bedürftige Personen mit Wohnsitz in Uetikon am See                                                                                                                                 |
| <b>Trägerschaft</b>   | Hilfsverein Uetikon am See                                                                                                                                                         |
| <b>Kontakt</b>        | Ruth Schaub<br>Kirchenrainweg 7<br>8707 Uetikon am See<br>Telefon: 044 920 00 01 / 079 617 59 72<br>E-Mail: <a href="mailto:ruthli.schaub@bluewin.ch">ruthli.schaub@bluewin.ch</a> |

## Winterhilfe

|                       |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Finanzielle unbürokratische Soforthilfe                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Zielgruppe</b>     | In Uetikon am See wohnhafte Personen in Notsituationen                                                                                                                                                                                      |
| <b>Trägerschaft</b>   | Winterhilfe Zürich                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kontakt</b>        | Winterhilfe Zürich<br>Limmatstrasse 114<br>8005 Zürich<br>Telefon: 044 271 26 48<br>E-Mail: <a href="mailto:zuerich@winterhilfe.ch">zuerich@winterhilfe.ch</a><br>Website: <a href="http://www.zh.winterhilfe.ch">www.zh.winterhilfe.ch</a> |

## Verschiedenes

### Brockenstube

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dienstleistung</b> | Annahme und Verkauf von gebrauchten Gegenständen und Möbeln                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Zielgruppe</b>     | Gesamte Bevölkerung                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Trägerschaft</b>   | Frauenverein Uetikon am See                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ort und Zeit</b>   | Dollikerstrasse 60<br>8707 Uetikon am See<br>Mittwoch 16.00 Uhr – 19.00 Uhr<br>Samstag 10.00 Uhr – 13.00 Uhr                                                                                                                                                     |
| <b>Kontakt</b>        | Während der Öffnungszeiten<br>Margrit Zollinger<br>Telefon: 079 258 29 26<br>E-Mail: <a href="mailto:brocki@frauenverein-uetikon.ch">brocki@frauenverein-uetikon.ch</a><br>Website: <a href="http://www.frauenverein-uetikon.ch">www.frauenverein-uetikon.ch</a> |

### Freiwilligenarbei

Möchten Sie sich freiwillig in Uetikon am See engagieren?  
Wünschen Sie sich Unterstützung durch eine freiwillige Person?

Weiter Informationen findne Sie auf unserer Website: [www.uetikonamsee.ch](http://www.uetikonamsee.ch)

Oder kontaktieren Sie: Julie Garita Gutierrez  
Telefon: 044 922 72 44

## Helsana Trail Uetikon-Männedorf

### Starttafeln

Bushaltestelle Bergheim (Endstation) oder Schützenhaus Uetikon am See (Parkplätze)

Es gibt drei verschiedene Walking-Trails:

Blaue Schilder: 3.8 km

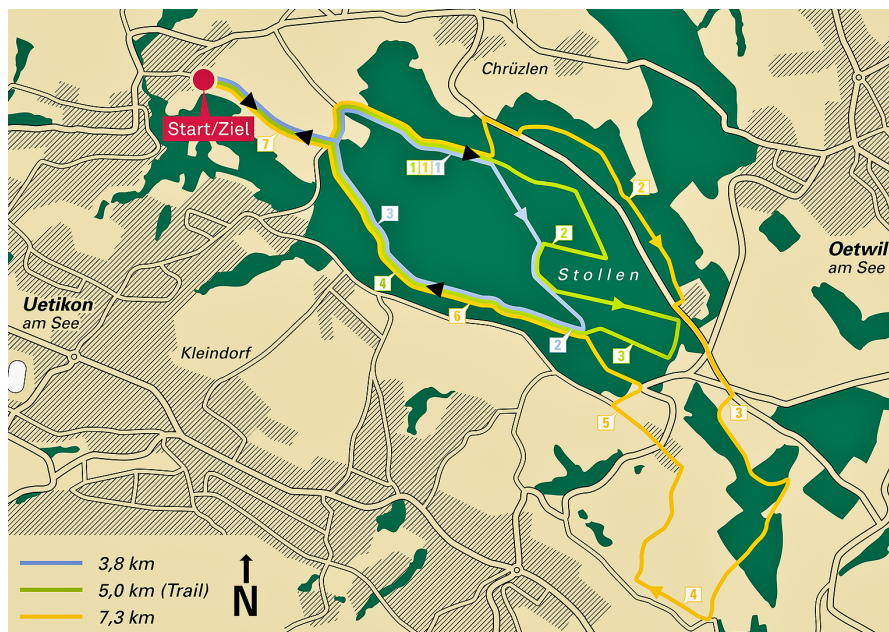
Grüne Schilder: 5.0 km

Gelbe Schilder: 7.3 km

Der blaue Trail ist so angelegt, dass man in einer Stunde wieder zurück bei der Bushaltestelle ist.

Weitere Informationen und GPX-Download unter:

[www.helsana.ch/trails](http://www.helsana.ch/trails)



## Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gemeinde Uetikon am See · Bergstrasse 90 · 8707 Uetikon am See  
044 922 72 72 · [gemeinde@uetikonamsee.ch](mailto:gemeinde@uetikonamsee.ch) · [uetikonamsee.ch](http://uetikonamsee.ch)