

Leben im Alter





Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Notruf-Nummern	3
Todesfall zu Hause - Was tun?!	3
Beratungs- und Informationsstellen	4
Fahrdienste	5
Finanzen und Recht	6
Gesundheit und Pflege	7
Kontakte und Dienstleistungen	8
Wohnen	9
Regelmässige Aktivitäten	10

Anmerkungen zur Broschüre

Die Oberriedner Vereine bieten viele Aktivitäten für verschiedene Zielgruppen an. Eine Liste der Vereine finden Sie auf der Gemeinde-Webseite unter:


 www.oberrieden.ch/vereine-gewerbe/698

Die vorliegende Informationsbroschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist uns jedoch ein Anliegen, die Angaben aktuell halten zu können. Hierfür sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Änderungen oder Ergänzungen nimmt die Altersbeauftragte gerne entgegen.

Informations- und Beratungsstelle für Altersfragen Oberrieden

Magdalena Seibl

Gemeindehaus, Alte Landstrasse 32, 8942 Oberrieden

 044 722 71 16

 magdalena.seibl@oberrieden.ch



Notruf-Nummern

Sanität-Notruf	144
Polizei-Notruf	117
Feuerwehr-Notruf / Ölwehr	118
REGA	1414
Toxikologisches Institut (Vergiftungen oder Verdacht auf Vergiftungen)	145
Ärztefon – Ärzte Notfalldienst	0800 33 66 55
See-Spital Horgen	044 728 11 11
ApoFon – Notfalldienst-Apotheken Kanton Zürich	0900 55 35 55
Zahnärztlicher Notfalldienst (Region Horgen)	0840 40 14 01
Seerettungsdienst (Kantonale Seepolizei)	044 722 58 00
EKZ Störungsdienste (24 Stunden)	0800 35 93 59
Wasserleitungsbruch (Notfallnummer ausserhalb Bürozeiten)	044 727 92 11
FriedensrichterIn	044 720 77 17
Fundbüro	044 722 71 06



Todesfall zu Hause – Was tun?!

Benachrichtigen Sie **sofort**

1. **Hausarzt**
2. **Ärztefon 0800 33 66 55**, falls der Hausarzt nicht erreichbar ist
3. **Bestattungsdienst Hans Gerber, 052 355 00 11**, nach dem Besuch des Arztes. Anrufe werden rund um die Uhr entgegengenommen.

Danach nehmen Sie mit dem reformierten oder katholischen Pfarramt oder der entsprechenden Glaubensgemeinschaft Kontakt auf.

Melden Sie sich **am nächsten Arbeitstag** beim **Bestattungsamt Oberrieden, Gemeindehaus, Alte Landstrasse 32**, Telefon 044 722 71 02
Bringen Sie die ärztliche Todesbescheinigung im Original und falls vorhanden die Identitätskarte (ID), den Pass bzw. das Familienbüchlein der verstorbenen Person mit.



Beratungs- und Informationsstellen

- Alters- und Gemeinwesenbeauftragte der Gemeinde**
 Magdalena Seibl (Montag bis Donnerstag)
 Gemeindehaus, Alte Landstrasse 32, 8942 Oberrieden
www.oberrieden.ch/node/14685 044 722 71 16
- Reformierte Kirchgemeinde, Pfarramt**
 Berthold Haerter, Pfarrer, direkt: 044 720 00 41
 Alte Landstrasse 36a, 8942 Oberrieden
www.ref-oberrieden.ch 044 720 49 63
- Katholische Kirchgemeinde, Pfarramt Heilig Chrüz**
 Thomas Hartmann, Diakon, direkt: 044 720 02 27
 Alte Landstrasse 46, 8942 Oberrieden
www.kath-oberrieden.ch 044 720 63 59
- Hörberatung Zürichsee**, Akustik Schweiz Zürichsee AG Thalwil
 Gotthardstrasse 50, 8800 Thalwil
www.akustikschweiz-zuerichsee.ch 044 721 03 40
- Pro Audito**, Organisation für Menschen mit Hörproblemen
 Pro Audito Zürich, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich 044 202 08 26
www.proaudito-zuerich.ch
 Neutrale Hörberatung von Pro Audito Schweiz 0800 400 333
- SICHTBAR Zürich**, Beratungen, Kurse, Hilfsmittel
 Stauffacherstrasse 143, 8004 Zürich
www.blind.ch 043 317 18 41
- Zürcher Sehhilfe**, Beratungsstelle, Hilfsmittel, Begegnungszentrum
 Lutherstrasse 14, 8004 Zürich
www.zuercher-sehhilfe.ch 043 322 11 70
- Suchtberatung**
 Zweckverband Soziales Netz Bezirk Horgen (SNH) 044 718 17 17
 Seestrasse 238, 8810 Horgen
www.snh-zv.ch/de/Suchtberatung
www.alterundsucht.ch
- Alzheimer Zürich, Informations- und Beratungsstelle**
 Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich
www.alz-zuerich.ch 043 499 88 63



Kontakte und Dienstleistungen

- Besuchsdienste**

Reformierte Kirche	044 720 49 63
Katholische Kirche	044 720 63 59

- Netzwerk Nachbarschaftshilfe Oberrieden (NNO)**

Verschiedene Hilfestellungen innerhalb der Gemeinde
www.nno8942.ch 044 772 13 63

- Mittagstisch für alle** Institution / Ort

am Dienstag: GAWO , Saal, Spielhofweg 12	044 721 03 58
Anmeldung bis am Montag um 9 Uhr	
am Mittwoch: Ref. Kirchgemeinde , Zürcherhaus, Kirchstrasse 3	079 865 63 30
Anmeldung bis am Montag um 10 Uhr	

- Frischmahlzeitendienst der Spitex Horgen-Oberrieden**

Menüauswahl (www.spitex-horgen-oberrieden.ch), Auskunft und Anmeldung 043 244 26 26

- CasaGusto, Mahlzeitendienst der Pro Senectute**

Menüauswahl (www.casa-gusto.ch/shop), Auskunft und Anmeldung 058 451 50 50

- Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Zimmerberg**

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
psz.ch/dienstleistungszentrum/zimmerberg 058 451 52 20

Ortsvertretung Oberrieden: Doris Hunziker 044 721 11 72
www.psz.ch/ortsvertretung/oberrieden

- Auftragsvermittlung Etcetera Thalwil**

für Reinigung, Gartenarbeiten, Entsorgung, Transport, Umzug usw.
c/o Schweizerisches Arbeiterhilfswerk, Bahnhofstrasse 24, 8800 Thalwil
www.etcetera-sah-zh.ch/etcetera-thalwil 044 721 01 22

- SAHB Hilfsmittelberatung**

Unabhängige Fachstelle für hindernisfreies und selbstständiges Leben
Zürichstrasse 44, 8306 Brütisellen
www.sahb.ch 044 805 52 70

- SRK Schweizerisches Rotes Kreuz (u.a. Notrufsystem)**

Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich
www.srk-zuerich.ch 044 388 25 25

Fahrdienst Rotes Kreuz, Horgen/Horgenberg/Oberrieden 044 388 25 00
Telefonische Anmeldung: 08.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr



Fahrdienste

- | **BTZ Behinderten-Transporte Zürich** (für Fahrgäste mit Rollstuhl)
Badenerstrasse 627, 8048 Zürich Bestellung heute 044 444 22 11
www.btz.ch Bestellung für Folgetage und
Daueraufträge 044 444 22 12

- | **Rotkreuz-Fahrdienst Horgen / Horgenberg / Oberrieden**
(Fahrten nur zu medizinisch indizierten Zwecken)
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich
www.srk-zuerich.ch 044 388 25 00

- | **TIXI Fahrdienst für Menschen mit Behinderung**
Mühlezelgstrasse 15, 8048 Zürich
www.tixi.ch 044 404 13 80

- | **NNO, Netzwerk Nachbarschaftshilfe Oberrieden**
www.nno8942.ch 044 772 13 63



Wohnen

Oberrieden

- | **Genossenschaft für Alterswohnungen Oberrieden (GAWO)**
Spielhofweg 12, 8942 Oberrieden 044 721 25 11
Zentrumsleitung: Mo bis Do vormittags 044 789 88 98
Vermietungen: Acanta Treuhand AG, Wädenswil
www.gawo-oberrieden.ch

Horgen

- | **Alterszentrum Haus Tabea**
Langzeit- und Demenzpflege, Kompetenzzentrum
Gerontopsychiatrie
Schärbächlistrasse 2, 8810 Horgen 044 718 44 44
www.tabea.ch

- | **Stapfer Stiftung Horgen**
Wohnungen mit Pflege-, Betreuungs- und Hotellerieangebot,
Ferienplätze
Lindenstrasse 1, 8810 Horgen 044 727 48 00
www.stapferstiftung.ch



- | **Widmerheim der Stiftung Amalie Widmer**
*Langzeit-, Demenz- und Akut-/Übergangspflege,
 Alterswohnungen, Ferienzimmer*
 Amalie-Widmerstrasse 11, 8810 Horgen
www.sawh.ch 043 336 44 44
- | **Tertianum Residenz Horgen**
*Langzeit-, Kurzzeit- und Entlastungspflege,
 Appartements, Pflegewohnbereich, Kurzaufenthalte*
 Asylstrasse 18, 8810 Horgen
www.tertianum.ch/tertianum-residenz-horgen 043 244 16 16
- Thalwil**
- | **Serata, Stiftung für das Alter**
*Langzeit-, Demenzpflege, Alterswohnungen, Ferienzimmer,
 Tagesbetreuung*
 Tischenloostrasse 55, 8800 Thalwil
www.serata.ch 044 723 71 71
- Langnau am Albis**
- | **Wohn- und Pflegezentrum Sonnegg**
Langzeit- und Demenzpflege, Ferienaufenthalte
 Sihlwaldstrasse 2, 8135 Langnau am Albis
www.sonnegg-langnau.ch 044 714 74 74



Finanzen und Recht

- | **Gemeindeverwaltung Oberrieden**
 Alte Landstrasse 32, 8942 Oberrieden
- AHV-Zweigstelle und Ergänzungsleistungen 044 722 71 02
www.oberrieden.ch/node/22713
 - Soziale Dienste (Wirtschaftliche und persönliche Hilfe, Sozialamt) 044 722 71 26
www.oberrieden.ch/node/20558
- | **Friedensrichterin Gemeinde Oberrieden**
 Judith Lusser Treyer
 Alte Landstrasse 32, 8942 Oberrieden 044 720 77 17
www.oberrieden.ch/node/20626
- | **Notariat, Grundbuch- und Konkursamt**
 Dorfplatz 1, 8810 Horgen
www.notariate.zh.ch/horgen 044 859 22 22



- Bezirksgericht**
 unentgeltliche Sprechstunde Di + Fr 14.30 – 16.30 Uhr
 Burghaldenstrasse 3, 8810 Horgen
www.gerichte-zh.ch/bezirksgericht-horgen/rechtsauskunft 044 728 52 22
- KESB – Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Horgen**
 Dammstrasse 12, 8810 Horgen
www.kesb-horgen.ch 044 718 40 40
- UBA – Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**
 Malzstrasse 10, 8045 Zürich
www.uba.ch 0848 00 13 13
- Schuldenberatung Kanton Zürich**
 Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich
www.schulden-zh.ch 043 333 36 86
- Zürcher Anwaltsverband und Gemeinde Horgen**
 unentgeltliche Rechtsauskunft im Bezirk Horgen
 jeden zweiten Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr
 Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12, 8810 Horgen
www.horgen.ch/dienstleistungen/33059 044 728 52 22



Gesundheit und Pflege

- Dr. med. Hannes Frick**
 Facharzt für Innere Medizin FMH
 Haldenstrasse 30, 8942 Oberrieden 044 720 13 66
- Dr. med. Patricia Lazar**
 Anästhesiologie, Allgemeine Innere Medizin
 Alte Landstrasse 23, 8942 Oberrieden 044 720 85 08
- Dr. med. Elias Leinberger**
 Allgemeine Medizin, Manuelle Medizin SAMM
 Feldstrasse 3, 8942 Oberrieden 044 720 22 23
- Sternen Apotheke Oberrieden**
 Alte Landstrasse 23, 8942 Oberrieden
 Frau Dr. Irina Badan 044 720 10 10
 ApoFon Notfall-Nummer ausserhalb der Öffnungszeiten 0900 55 35 55



- Spitex Horgen-Oberrieden**
 Zugerstrasse 35 (Leuehuus), 8810 Horgen
www.spitex-horgen-oberrieden.ch
 043 244 26 26
- Serata Tagaktiv – Zentrum für Tagesaufenthalte**
 Tischenloostrasse 55, 8800 Thalwil
www.serata.ch/tagaktiv
 043 810 44 25
- See-Spital Horgen**
 Asylstrasse 19, 8810 Horgen
www.see-spital.ch
 044 728 11 11
- Sanatorium Kilchberg für Psychiatrie und Psychotherapie**
 Alte Landstrasse 70, 8802 Kilchberg
www.sanatorium-kilchberg.ch
 Notfallnummer
 044 716 42 42
 044 716 42 75



Bewegungsangebote

- Zämegolaufe Oberrieden**
 Jede Woche, abwechselnd Montagvormittag und Mittwochnachmittag
 Kontakt: Caspar Meyer, ca.meyer.schmid@bluewin.ch
www.zaemegolaufe.ch/oberrieden
 079 756 26 14
- Pro Senectute Velogruppe Zimmerberg**
 Im Sommer Velotouren, im Winter Schneeschuhtouren
 Kontakt: Ueli Zbinden, ueli.zbinden1@bluewin.ch
www.pszh-sport.ch
 044 713 32 78
- Fitness und Gymnastik in der Gawo, mit Annemarie Wehrli**
 Spielhofweg 12, jeweils Dienstagvormittag
- Turnen Seniorinnen und anschl. Schwimmen, Turnverein – Frauenriege**
 Sporthalle Langweg / Schwimmhalle Pünt, jeweils Dienstagabend
- Turnen Männer, Turnverein – Männerriege**
 Sporthalle Langweg, jeweils Mittwochabend, 2 Gruppen
- Yoga für Seniorinnen und Senioren, mit Tabea Ermatinger**
 Saal Gawo, Spielhofweg 12, jeweils Donnerstagvormittag
- Café Balance, mit Gabriela Kuhn**
 Saal Gawo, Spielhofweg 12, jeweils Donnerstagnachmittag



Regelmässige Aktivitäten

Wochentag	Angebot	Veranstalter	Lokalität	Zeit
Montag	ZÄMEGOLAUFE (abwechselnd Mo und Mi)	Zämegolaufe Oberrieden	In und um Oberrieden (s. Monatsprogramm)	09.30 – ca. 11.00
	Internationale Volkstänze für Seniorinnen und Senioren	Elisabeth Baier	Zürcherhaus	14.00 – 15.30
	Ökumenisches Friedensgebet	Beide Kirchgemeinden	Abwechselnd in der kath. und der ref. Kirche	19.00
Dienstag	Fitness und Gymnastik in der GAWO	Annemarie Wehrli	GAWO Saal	09.30 – 10.30
	Mittagstisch	GAWO	GAWO Saal	12.00
	Turnen Seniorinnen und anschl. Schwimmen	Turnverein - Frauenriege	Sporthalle Langweg / Schwimmhalle Pünt	18.00 – 19.00
	Skiturnen (im Winterhalbjahr, zwischen Herbst- und Frühlingsferien)	Ski-Club	Sporthalle Langweg	19.00 – 20.00
Mittwoch	Mittagstisch	Reformierte Kirchgemeinde	Zürcherhaus	11.30
	ZÄMEGOLAUFE (abwechselnd Mo und Mi)	Zämegolaufe Oberrieden	In und um Oberrieden (s. Monatsprogramm)	14.00 – ca. 15.00 oder 16.00
	Turnen Männer (2 Gruppen)	Turnverein – Männerriege	Sporthalle Langweg	19.00 – 20.00 20.00 – 21.30
Donnerstag	Kontakt-Kaffee (1x im Monat)	Frauenverein Oberrieden	Lokal Frauenverein, Alte Landstrasse 33	1. Do im Monat, 09.30 – 11.00
	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Tabea Ermatinger	GAWO Saal	10.15 – 11.15
	Café Balance	Gabriela Kuhn	GAWO Saal	14.00 – 15.00
	DenkFit – Gedächtnistraining	Cornelia Schneider	GAWO Saal	jeden 2. Do, 16.00 – 17.00
Freitag	Canasta Spielnachmittage (1x im Monat)	Frauenverein Oberrieden	Lokal Frauenverein, Alte Landstrasse 33	2. Fr im Monat, 13.30 – 16.30
	Andacht (1x im Monat)	Beide Kirchgemeinden	GAWO Saal	1. Fr im Monat, 17.00 – 18.00

Kennen Sie weitere Angebote? Ihre Rückmeldung nehmen wir sehr gerne entgegen.

Schalteröffnungszeiten

Gemeindeverwaltung

Alte Landstrasse 32

Montag

08.00-11.30 | 14.00-18.00

Dienstag-Donnerstag

08.00-11.30 | 14.00-16.30

Freitag

07.30-11.30 | 14.00-16.00

Sprechstunden Altersbeauftragte

Montag bis Donnerstag

nach telefonischer Vereinbarung

044 722 71 16

Hochbau, Tiefbau & Umwelt, Liegenschaften

Alte Landstrasse 33

Montag-Donnerstag

08.00-11.30

nachmittags geschlossen

Freitag

07.30-11.30

nachmittags geschlossen

Termine können nach
telefonischer Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten
vereinbart werden.