



Älter werden in Uetikon am See

Angebote und Dienstleistungen
für Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte

Gemeinde Uetikon am See

Liebe Leserin, lieber Leser

Aqua Fitness, Nordic Walking, Jassen, Yoga, Musik, Literatur usw. auch für Senioren und Seniorinnen? In Uetikon am See? – Ja!

Die vorliegende Broschüre «Älter werden in Uetikon am See» gibt Ihnen Auskunft über die verschiedenen Vereine im Dorf, ebenso über die sportlichen und kulturellen Angebote.

Auch wenn Sie im Zusammenhang mit dem Älterwerden für sich selbst oder für ihre betagten Angehörigen Beratung oder Unterstützung benötigen, gelangen Sie mithilfe dieser Broschüre an die richtigen Ansprechpartner.

Es ist uns ein Anliegen, dass sich auch ältere Menschen in Uetikon am See rundum zu Hause fühlen sowie ihre Interessen und Anliegen umsetzen können. Wenn Sie selbst ein Angebot initiieren möchten oder etwas vermissen, so lassen Sie es uns wissen. Vielleicht können wir Ihnen behilflich sein.

Uetikon am See, im April 2016

Arbeitsgruppe 60plus

Brigitte Gloor, Mitglied der Sozialkommission Uetikon am See
 Erica Kuster, Besuchsdienst Zuhause Oberer Zürichsee
 Jutta Kriesel, Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon
 Karin Schmidiger, Pro Senectute Region Pfannenstiel
 Karin Schram, Senioren für Senioren Uetikon am See
 Markus Berweger, Reformierte Kirchgemeinde Uetikon am See
 Sekretariat: Soziale Dienste, Gemeinde Uetikon am See

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

Inhalt

Hobby, Sport, Weiterbildung, Vereine

Senioren-Wandergruppe	5
Männerriege	6
Seniorenriege Uetikon am See	7
Frauenturnverein – Wellnessturnen und Abendturnen	8
Turnen im Seniorinnenalter	9
Gymnastik – Fitness für Seniorinnen	9
Aqua-Fitness – Aqua Gymnastik	10
Yoga	10
SAC Sektion Pfannenstiel (Schweizerischer Alpenclub)	11
Tennis	12
Gemischter Chor Uetikon	13
Männerchor Uetikon	14
Computeria – Computerschule	15
Bibliothek	16
Kurse – Literatur – Spielen	17
Jahrgänger Reiseverein	18

Beratungsstellen

Pro Senectute Kanton Zürich	19
Anlaufstelle für Alzheimerfragen	20
Alkohol- und Suchtberatung	20
Erbschaftsberatung	20
Rechtsberatung	20
Todesfall	20
Sozialdienst der Gemeinde Uetikon am See	21
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Meilen (KESB)	22
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)	23
Zusatzleistungen zur AHV/IV	24
Friedensrichteramt Uetikon am See	25

Dienstleistungen, Gesundheit	
Spitex Zürichsee	26
Perle – zuhause daheim	27
Senioren für Senioren Uetikon am See	28
Besuchsdienst Zuhause Oberer Zürichsee	29
Psychiatriezentrum Männedorf (PZM)	30
Entlastungsdienst der Alzheimervereinigung	31
Spital Männedorf (mit Akutgeriatrie)	32
Podologie/ Fusspflege	33
TIXI Zürich	33
Samariterverein Uetikon am See	34
Kneippverein	35
Umzugshilfe	36
Lebenshilfe	
Reformierte Kirchgemeinde	37
Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon	38
Freie Evangelische Gemeinde	39
Pro Audito – Schwerhörigenverein	40
Stiftung «Uetiker Tanne»	41
Hilfsverein	42
Winterhilfe	42
Wohnen	
Haus Wäckerling	43
Alters- und Pflegeheim Abendruh	44
Clenia Bergheim	45
Stöckli – Genossenschaft für Alterswohnungen	46
Verschiedenes	
Brockenstube	47
SBB Tageskarte Gemeinde	48
Helsana Trail Uetikon-Männedorf	49

Senioren-Wandergruppe	
Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtere Tages- und Nachmittagswanderungen • Besichtigungen • Anfang Dezember: Jahresend-Nachmittag aller Wanderteilnehmer
Zielgruppe	Alle wanderfreudigen Personen in der zweiten Lebenshälfte
Trägerschaft	Senioren-Wandergruppe Uetikon am See (kein Verein). Ein Team von sieben Leiterinnen und Leitern bilden den Kern der Gruppe. Wir benützen ausschliesslich öffentliche Verkehrsmittel.
Ort und Zeit	Aushang der Wanderprogramme im Schaukasten vor der Turnhalle Rossweid
Kosten	Günstiges SBB-Gruppenbillett, kleiner Unkostenbeitrag pro Person und Wanderung
Kontaktperson	Heinrich Stettler Rinderweid 3 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 20 82

Männerriege

Dienstleistung	Sportliche Betätigung zur Erhaltung der körperlichen Fitness sowie Pflege der Kameradschaft
Zielgruppe	Männer ab 40 Jahren aufwärts
Trägerschaft	Männerriege Uetikon am See Untersektion des Turnvereins
Kontaktperson	Heinrich Stüssi Kreuzsteinstrasse 48 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 34 58 E-Mail: heiri.stuessi@bluewin.ch Website: www.mrue.ch

Seniorenriege Uetikon am See

Dienstleistung	Wir bieten dem Alter angepasste Turnstunden an. Wir wollen: <ul style="list-style-type: none"> • unserer Gesundheit Sorge tragen • die Beweglichkeit und die Fitness fördern • die Lebensqualität erhalten • weder rosten noch rasten • unsere Kontakte weiterhin pflegen <p>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.</p>
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.
Ort und Zeit	Turnhalle Rossweid Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr anschliessend freiwilliger, geselliger Höck
Kontaktperson	Peter Schultz (Präsident) Forbüelstrasse 13 8707 Uetikon am See Telefon: 044 921 16 20

Frauenturnverein – Wellnessturnen und Abendturnen

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik • Allgemeine Muskelkräftigung • Beckenbodenübungen • Dehnungs- und Entspannungsübungen <p>Dies alles steigert das körperliche Wohlbefinden der Frauen, die fit bleiben oder fit werden wollen.</p>
Zielgruppe	Aktive, bewegungsfreudige Frauen
Trägerschaft	Frauenturnverein Uetikon
Ort und Zeit	Turnhalle Riedwies Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr Schnuppertrainings jederzeit möglich
Kontaktperson	Marlies Rusch Bergstrasse 140 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 11 70 E-Mail: marlies.rusch@greenmail.ch Website: www.ftvuetikon.ch

Turnen im Seniorinnenalter

Dienstleistung	Abwechslungsreiche Gymnastik zu Musik im Gehen, Stehen und Sitzen	
Zielgruppe	Frauen im Pensionsalter	
Trägerschaft	Pro Senectute Kanton Zürich	
Ort und Zeit	Turnhalle Weissenrain Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr	
Kontaktpersonen	Susanne Schinzel (Leiterin) Alte Landstrasse 96 8708 Männedorf Telefon: 044 920 56 03	Hanni Genhart (Turnerin) Gartenstrasse 13 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 12 74

Gymnastik – Fitness für Seniorinnen

Dienstleistung	Gymnastik und Fitness für Seniorinnen	
Zielgruppe	Frauen in der zweiten Lebenshälfte	
Trägerschaft	Pro Senectute Kanton Zürich	
Ort und Zeit	Turnhalle Rossweid Mittwoch, 13.15 – 14.00 Uhr, Sitzgruppe Gymnastik Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr, Fitness für Seniorinnen	
Kontaktpersonen	Paula Hunkeler Weingartenstrasse 23 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 10 42	Monika Sutter-Hunkeler Zelgliackerstrasse 17d 8618 Oetwil am See Telefon: 044 929 03 08

Aqua-Fitness – Aqua Gymnastik

Dienstleistung	Aqua-Fitness und Aqua-Gymnastik
Zielgruppe	Seniorinnen und Senioren
Trägerschaft	Pro Senectute, Ortsvertretung Meilen
Ort und Zeit	Hallenbad Allmend, Meilen Montag, 12.15 – 13.00 Uhr Montag, 13.00 – 13.45 Uhr
Kontaktperson	Heidi Hug Aryanastrasse 7 8704 Herrliberg Telefon: 044 915 14 19

Yoga für Senioren und Seniorinnen mit Kamlesh Krishnatreya

Dienstleistung	Lockerungs- und Aktivierungsübungen, Atemübungen, Stille und Konzentration
Zielgruppe	Interessierte ältere Personen, welche <ul style="list-style-type: none"> • die Übungen stehend und liegend machen können – Gruppe 1 • Yoga im Sitzen machen möchten (Stuhl oder Rollstuhl) – Gruppe 2
Trägerschaft	Pro Senectute Männedorf
Ort und Zeit	Alters- und Pflegeheim Abendruh 8707 Uetikon am See Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr – Gruppe 1 Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr – Gruppe 2
Kontaktperson	Emma Staffelbach Telefon: 044 920 64 16

SAC Sektion Pfannenstiel (Schweizerischer Alpenclub)

Dienstleistung	Der SAC Sektion Pfannenstiel bietet seinen Mitgliedern ein attraktives Angebot an Touren und kulturellen Anlässen: <ul style="list-style-type: none"> • Im Winter einfache bis anspruchsvolle Ski- und Skihochtouren, Angebote wie Schneeschuhlaufen, Langlauf-Trekking (Nordic cruising), Eisfallklettern sowie Hallenklettern • Im Sommer Klettertouren, Wanderungen, Bergtouren und Hochtouren • Dienstag und Donnerstag Werktagstouren für jedermann • Vorträge, Exkursionen und Kulturwanderungen bereichern unser breit gefächertes Jahresprogramm.
Zielgruppe	Frauen und Männer von jung bis 60+
Trägerschaft	SAC Sektion Pfannenstiel
Kontaktpersonen	Silvie Troxler (Präsidentin) Hermann Hiltbrunner-Weg 28 8713 Uerikon Telefon: 044 796 37 88 Website: www.sac-pfannenstiel.ch Werktagstourenkoordinator: Ueli Walther Weingartenstrasse 20 8708 Männedorf Telefon: 044 920 13 22 E-Mail: ueli.walther@sac-pfannenstiel.ch

Tennis für Senioren / Seniorinnen

Zielgruppe	Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren mit Tennispraxis, die ihre Fitness und Kondition für Psyche und physische Leistungsfähigkeit erhalten oder fördern möchten
Trägerschaft	Pro Senectute Ortsvertretung Meilen
Ort und Zeit	April bis Oktober: Tennisplätze beim Schulhaus Allmend, Meilen Winter: Tenniscenter Storck, Oetwil am See Dienstag, Donnerstag und Freitag: April und Oktober 10.00 – 12.00 Uhr Mai bis September 09.00 – 11.00 Uhr
Kontaktperson	Willy Atz General-Wille-Strasse 100 8706 Feldmeilen Telefon: 044 923 83 79 E-Mail: cawilatz@hispeed.ch

Gemischter Chor Uetikon

Dienstleistung	Singen von Werken quer durch die Jahrhunderte, verschiedene Stile, geistliche und weltliche Musik. Stimmbildung, Auftritte und Konzerte
Zielgruppe	Frauen und Männer mit etwas Musikerfahrung
Trägerschaft	Gemischter Chor Uetikon
Ort und Zeit	Riedstegsaal Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr
Kontaktperson	Susanne Schultz Forbüelstrasse 13 8707 Uetikon am See Telefon: 044 921 16 20 Website: www.chor-uetikon.ch

Männerchor Uetikon

Dienstleistung	Wir sind begeisterungsfähige Chorsänger und pflegen die Kameradschaft; mit Konzerten und diversen Ständchen und Auftritten in Kirchen und Heimen leisten wir einen Beitrag an das kulturelle und gesellschaftliche Leben in Uetikon am See.
Zielgruppe	Männer jeden Alters, die gerne singen
Trägerschaft	Konfessionell und politisch unabhängiger Verein
Ort und Zeit	Riedstegsaal Proben jeweils am Mittwoch um 20.00 Uhr
Kontaktperson	Erich Bachmann Islerenweg 1 8708 Männedorf Telefon: 044 920 48 30 E-Mail: eri.bachmann@gmail.com Website: www.männerchor-uetikon.ch

Computeria – Computerschule für Senioren und Seniorinnen

Dienstleistung	Kurse für PC und MAC: <ul style="list-style-type: none"> • Einführungskurs (Grundkurs) • Aufbaukurse für Textverarbeitung, Tabellen (MS Word und Excel) • Internet / E-Mail-Praxiskurs • Digitale Foto- und Videobearbeitung • Kurse für Tablets und Smartphones <p>Individueller Unterricht mit max. 2 Teilnehmern in der Computeria Meilen oder bei Ihnen zu Hause. Tablets und Smartphone-Einführung à 2 Stunden für CHF 100.00.</p>
Zielgruppe	Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren
Trägerschaft	Pro Senectute Ortsvertretung Meilen
Ort und Zeit	Schulhausstrasse 23 c/o Treffpunkt Meilen (Begegnungszentrum) 8706 Meilen
Kontakt	Computeria Meilen Dorfstrasse 78 8706 Meilen Telefon: 076 309 45 52 Website: www.computeriameilen.ch Bürozeit: Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr Telefonisch erreichbar: Montag, 09.00 – 11.00 Uhr

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 Zentrum Riedsteg
Bergstrasse 105
8707 Uetikon am See

Öffnungszeiten:

Montag	14.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	09.00 – 11.00 Uhr / 14.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	14.00 – 18.00 Uhr
Samstag	09.30 – 13.00 Uhr

Sommerferien: Jeweils montags von 14.00 – 19.00 Uhr offen. In der letzten Sommerferienwoche ist die Bibliothek zu den normalen Öffnungszeiten geöffnet.

Kosten Jahresbeitrag CHF 60.00

Kontakt Telefon: 044 922 71 81
E-Mail: bibliothek@uetikonamsee.ch

Onlinekatalog:
www.bibliotheken-zh.ch/uetikon-am-see

Kurse – Literatur – Spielen

Dienstleistung

- Sprachkurse: Englisch, Italienisch, Spanisch
- 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

Kontaktperson Janine Schucan-Dübendorfer
Bergstrasse 241
8707 Uetikon am See
Telefon: 044 432 85 78
E-Mail: praesidentin@frauenverein-uetikon.ch
Website: www.frauenverein-uetikon.ch

Jahrgänger Reiseverein

Dienstleistung	Gemütliches Beisammensein, verbunden mit: <ul style="list-style-type: none"> • drei 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
Kontaktperson	Marie Hämmig Tiefenbrunnenweg 13 8707 Uetikon am See E-Mail: marie.haemmig@bluewin.ch

Pro Senectute Kanton Zürich – Dienstleistungszentrum Region Pfannenstiel

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Website: www.pszh.ch
----------------	---

Beratungsstellen

Anlaufstelle für Alzheimerfragen Schweizerische Alzheimer-Vereinigung, Kanton Zürich
 Telefon: 043 499 88 63
 E-Mail: info@alz-zuerich.ch
 Website: www.alz-zuerich.ch

Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen
 Bruechstrasse 16
 8706 Meilen
 Telefon: 044 923 05 30
 E-Mail: info@asbm.ch
 Website: www.asbm.ch

Erbschaftsberatung Notariat
 Bahnhofstrasse 20
 8708 Männedorf
 Telefon: 044 922 15 25
 E-Mail: maennedorf@notariate.zh.ch

Rechtsberatung Bezirksgericht
 Untere Bruech 139
 8706 Meilen
 Telefon: 044 924 21 21 (Mo/Mi, 14.00 – 16.00 Uhr)
 Website: www.bezirksgericht-meilen.ch

Zürcher Frauenzentrale
 8002 Zürich
 Telefon: 044 206 30 20
 E-Mail: zh@frauenzentrale.ch
 Website: www.frauenzentrale.ch/zuerich

Todesfall Bestattungsamt, Gemeinde Uetikon am See
 Telefon: 044 922 72 70
 E-Mail: einwohnerdienste@uetikonamsee.ch

Sozialdienst der Gemeinde Uetikon am See

Dienstleistung

- Persönliche Hilfe und Beratung
- Vermittlung von spezialisierten Institutionen, Auskünfte und Angebote im sozialen Bereich
- Finanzielle Beratung
- Wirtschaftliche Hilfe
- Abklärung und Sicherung des sozialen Existenzminimums
- Vermittlung an Sozialversicherungen

Zielgruppe Einwohner und Einwohnerinnen von Uetikon am See

Trägerschaft Gemeinde Uetikon am See

Kontakt Soziale Dienste
 Bergstrasse 90
 8707 Uetikon am See
 Telefon: 044 922 72 40
 E-Mail: soziales@uetikonamsee.ch
 Website: www.uetikonamsee.ch

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Meilen (KESB)

Dienstleistung	Die seit 1. Januar 2013 tätige KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde) des Bezirks Meilen hat die kommunalen Vormundschaftsbehörden abgelöst und deren Aufgaben übernommen. Sie ist neben anderem zuständig für die Abklärungen 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.
Zielgruppe	Einwohnerinnen und Einwohner des Bezirks Meilen
Trägerschaft	Zweckverband Kindes- und Erwachsenenschutz des Bezirks Meilen
Kontakt	KESB Bezirk Meilen Dorfstrasse 7 8700 Küsnacht Telefon: 044 913 39 99 Fax: 044 913 39 90 Website: www.kesbmeilen.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Vermitteln, Schlichten bei Konfliktsituationen • Unterstützung bei Gewaltsituationen im Alter • Unterstützung Betroffener bei Verletzung der Würde und Selbstbestimmung • Gewaltprävention im Alter
Zielgruppe	Seniorinnen, Senioren, Angehörige Leitungs-, Betreuungs- und Pflegepersonal sowie Personen, die in der Altersarbeit tätig sind
Trägerschaft	Verein UBA
Kontakt	Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter Malzstrasse 10 8045 Zürich Telefon: 058 450 60 60 E-Mail: info@uba.ch Website: www.uba.ch

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
Trägerschaft	SVA Zürich
Kontakt	SVA Zürich Röntgenstrasse 17 Postfach 8087 Zürich Telefon: 044 448 50 00 Website: www.svazurich.ch

Friedensrichteramt Uetikon am See

Dienstleistung	Die Friedensrichterin versucht, in einem gemeinsamen Gespräch erstarrte Fronten zwischen den Parteien aufzuweichen und das gegenseitige Verständnis zu fördern.
	Die Friedensrichterin muss in folgenden Fällen beigezogen werden: <ul style="list-style-type: none"> • Erbrechtliche Klagen • Konsumentenstreitigkeiten • Forderungsklagen • Klagen aus Motorfahrzeug- und Fahrradunfällen • Nachbarschaftsklagen • Persönlichkeitsverletzungen • Arbeitsstreitigkeiten
	Die Friedensrichterin 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.
Kontaktperson	Gemeinde Uetikon am See Nicole Wegmann Bergstrasse 90 8707 Uetikon am See Telefon: 044 922 72 06 E-Mail: nicole.wegmann@uetikonamsee.ch Website: www.uetikonamsee.ch

Spitex Zürichsee

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Professionelle Hilfe und Pflege zu Hause • Fachgerechte Betreuung bei Krankheit, Unfall, Behinderung und Überlastungssituationen • Mahlzeiten für Personen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht selber kochen können • Krankenmobilen: Beratung, Vermietung, Verkauf • Rotkreuzfahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie
Zielgruppe	Alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Meilen, Uetikon am See und Männedorf
Trägerschaft	Verein Spitex Zürichsee
Kontakt	Spitex Zürichsee Bahnhofstrasse 44 8708 Männedorf Telefon: 044 922 08 00 E-Mail: info@spitex-zuerichsee.ch Website: www.spitex-zuerichsee.ch

Perle - Zuhause daheim

Dienstleistung	Begleitung und Betreuung im Alltag: <ul style="list-style-type: none"> • Pflegeleistungen (Körperpflege, Anziehen, Essen und Trinken) • Nachtwachen / Entlastung der Angehörigen • Unterstützung im Haushalt • Begleitung und Gesellschaft • Betreuung von Demenz- und Parkinsonpatienten <p>Dienstleistungen werden auch in Zusammenarbeit mit den öffentlichen Spitex-Organisationen, Kliniken und Ärzten angeboten.</p>
Zielgruppe	Menschen ab 60 Jahren, Behinderte und Langzeitpatienten sowie pflegende Angehörige
Trägerschaft	Pro Senectute Kanton Zürich Website: www.pszh.ch/perle
Kontakt	Perle Pfannenstiel Dorfstrasse 78 8706 Meilen Telefon: 058 451 53 22 E-Mail: perle.pfannenstiel@pszh.ch

Senioren für Senioren Uetikon am See

Dienstleistung	Für ältere Personen bieten aktive Seniorinnen und Senioren folgende Dienstleistungen an: <ul style="list-style-type: none"> • Fahrdienst, Begleitung beim Einkaufen • Schriftliche Arbeiten und Steuererklärungen • Kleinere Reparaturen, Nähen, Bügeln • Hilfe im Garten • Unterhaltungsnachmittage • Besuche
Zielgruppe	Alle Einwohnerinnen und Einwohner aus Uetikon am See in der zweiten Lebenshälfte
Trägerschaft	Gemeinnütziger Frauenverein www.frauenverein-uetikon.ch
Kontaktpersonen	Allgemein: Karin Schram Breiteweg 37 8707 Uetikon am See Telefon: 044 921 14 39 E-Mail: k.schram@bluewin.ch für Dienstleistungen: Jeannette Wyder Telefon: 079 281 01 60

Besuchsdienst Zuhause Oberer Zürichsee

Dienstleistung	Wünschen Sie sich Besuch? Menschen, die 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.
Zielgruppe	Seniorinnen und Senioren aus Uetikon am See
Trägerschaft	Verein Besuchsdienst Zuhause Oberer Zürichsee
Kontaktperson	Sigrid Daenzer-Brandtner (Leiterin Vermittlungsstelle) Im Russer 3e 8708 Männedorf Telefon: 079 274 47 05 E-Mail: sr.daenzer@bluewin.ch

Psychiatriezentrum Männedorf (PZM)

Dienstleistung Wir bieten Abklärung, Beratung, psychotherapeutische Behandlung und sozialpsychiatrische Begleitung bei psychischen Problemen und Erkrankungen wie Depression, Angstzustände, psychosomatische Leiden, Demenz. Gedächtnisabklärung am PZM (Memory Clinic) und im Bethesda Küsnacht. Die Abklärungen/Behandlungen werden ambulant durchgeführt, können aber auch in unserer Alterstagesklinik halb- oder ganztagsweise erfolgen.

Spezielle Angebote für ältere Menschen: Maltherapie, Entspannungs- und Bewegungstherapie, Gesprächsgruppe, kognitives Training

Zielgruppe Einwohnerinnen und Einwohner der Region können sich selbst direkt anmelden, oder ihr Hausarzt wird Sie ans PZM überweisen.

Trägerschaft Clenia Privatklinik Schlössli
Zusammenarbeitsvertrag mit dem Spital Männedorf
Kantonaler Versorgungsauftrag

Kontakt Anmeldung:
Clenia Psychiatriezentrum Männedorf
Bergstrasse 34
8708 Männedorf
Telefon: 043 843 32 00
E-Mail: info@pzm@clenia.ch
Website: www.clenia.ch

Entlastungsdienst der Alzheimervereinigung

Dienstleistung Der Entlastungsdienst der Alzheimervereinigung Kanton 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 Alzheimervereinigung Kanton Zürich
Seefeldstrasse 62
8008 Zürich
Telefon: 043 499 88 63
E-Mail: info@alz-zuerich.ch
Website: 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
Website: www.spitalmaennedorf.ch

Podologie / Fusspflege

Dienstleistung Medizinische Fusspflege durch gut ausgewiesene Fachperson

Zielgruppe Personen im AHV-Alter und IV-Bezügerinnen und -Bezüger

Trägerschaft Alters- und Pflegeheim Abendruh

Kontaktperson Alters- und Pflegeheim Abendruh Susanna Wittwer
Weissenrainstrasse 53/55 Telefon: 044 920 43 30
8707 Uetikon am See Mobile: 079 279 80 34
Telefon: 043 843 31 31
E-Mail: info@abendruh.ch

TIXI Zürich

Dienstleistung Fahrdienst für dauermobilitätsbehinderte Personen, welche den öffentlichen Verkehr nicht mehr oder nur unter erschwerten Bedingungen nutzen können.

Trägerschaft TIXI – Fahrdienst für Personen mit Behinderung
Mühlezelgstrasse 15
8047 Zürich

Kontakt Fahrauftrag nur telefonisch:
Telefon: 0848 00 20 60

Sekretariat
Telefon: 044 404 13 80
E-Mail: mail@tixi.ch
Website: www.tixi.ch

Samariterverein Uetikon am See

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Ausleihe von Rollstühlen • Erteilen von Kursen «Notfälle im Alter» und «Pflege zu Hause»
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Für alle Interessierten • Gehbehinderte Personen und Personen, die zu Hause ältere Menschen betreuen oder teilweise pflegen
Trägerschaft	Samariterverein Uetikon am See
Kontaktperson	<p>Susanne Hämmig (Präsidentin) Bergstrasse 210 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 52 57 Mobile: 079 613 51 07 E-Mail: susanne@romanhaemmig.ch</p>

Kneippverein

Dienstleistung	Kurse, Vorträge und Ferien zur Gesundheitsförderung und Wellness mit Naturheilmethoden
Zielgruppe	Frauen und Männer jeglichen Alters, die bereit sind, die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst zu übernehmen und aktiv etwas für ihre Gesundheitsförderung beizutragen
Trägerschaft	Kneippverein Meilen und Umgebung
Kontaktpersonen	<p>Kurt Diesmeier (Präsident) Lütisämetstrasse 112 8706 Meilen Telefon: 044 923 30 44 E-Mail: kdiesmeier@kneipp-meilen.ch</p> <p>oder:</p> <p>Kneippsekretariat Iris Diesmeier E-Mail: sekretariat@kneipp-meilen.ch Website: www.kneipp-meilen.ch</p>

Umzugshilfe

- Dienstleistung**
- Umzugsplanung
 - Administrative Aufgaben wie Wohnung kündigen, Telefon und Post umleiten, Strom und Wasser abmelden usw.
 - Verpacken am alten Ort
 - Organisieren des Transports und allfälliges Entsorgen
 - Auspacken und Einräumen am neuen Ort
 - Aufhängen von Leuchten, Bildern usw.
 - Ihre alte Wohnung reinigen wir gründlich.
 - Auf Ihren Wunsch übernehmen wir auch die Wohnungsübergabe.

Zielgruppe Menschen ab 60 Jahren, körperlich beeinträchtigte Personen, Chronischkranke

Trägerschaft Pro Senectute Kanton Zürich

Kontakt Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle
Telefon: 058 451 50 44
Fax: 058 451 50 80
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Website: www.zh.pro-senectute.ch

Reformierte Kirchgemeinde

- Dienstleistung**
- Gottesdienste in der Kirche und in den Heimen
 - Fahrdienst am Sonntagmorgen für Personen, die nicht gut zu Fuss sind (Anmeldung bis Freitagmittag bei Markus Berweger, Telefon 044 920 63 16)
 - Seelsorge und Besuchsdienst
 - Seniorennachmittage und -ausflüge
 - Seniorenferien
 - Diverse Erwachsenenbildungsangebote

Zielgruppe

- Vorwiegend reformierte Bevölkerung
- Diverse Angebote werden ökumenisch veranstaltet

Trägerschaft Reformierte Kirchgemeinde Uetikon am See

Kontaktperson Pfarrer Daniel Bühler
Gartenstrasse 26
8707 Uetikon am See
Telefon: 044 920 00 50
E-Mail: daniel.buehler@ref-uetikon.ch
Website: www.ref-uetikon.ch

Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Seelsorge • Besuche • Seniorennachmittage und -ausflüge • Betreuung und Gottesdienste in den Altersheimen • Erwachsenen- und Altersbildung
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwiegend katholische Bevölkerung • Diverse Angebote werden ökumenisch veranstaltet.
Trägerschaft	Katholische Pfarrei St. Stephan Männedorf-Uetikon
Kontaktperson	<p>Jutta Kriesel Franziskus-Zentrum Tramstrasse 32 8707 Uetikon am See Telefon: 044 922 00 53 E-Mail: j.kriesel@kath-maennedorf-uetikon.ch Website: www.kath-maennedorf-uetikon.ch</p>

Freie Evangelische Gemeinde

Dienstleistung	Fünfmal jährlich organisieren wir einen informativen und geselligen Seniorennachmittag (60 plus). Ein Team von Freiwilligen steht für Besuche zu Hause zur Verfügung.
Zielgruppe	Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
Trägerschaft	Freie Evangelische Gemeinde Männedorf / Uetikon Bühlstrasse 3 8707 Uetikon am See Website: feg-uetikon.ch
Kontaktpersonen	Silke und Mathis Sieber (Pastoren) Telefon: 043 844 30 35

Pro audito – Schwerhörigenverein

Dienstleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Öffentliche Fachvorträge • Zweiteilige Informationskurse «Rund ums Hören» • Verständigungstraining für Menschen mit einem Hörproblem • Sozialberatung • Gesellschaftliche Veranstaltungen, kulturelle Anlässe
Zielgruppe	Menschen jeden Alters mit einem Hörproblem, deren Angehörige sowie Interessierte
Trägerschaft	Pro audito Zürich
Kontakt	Pro audito Zürich Seestrasse 45 Postfach 8002 Zürich Telefon: 044 202 08 26 E-Mail: info@proaudito-zuerich.ch

Stiftung «Uetiker Tanne»

Dienstleistung	Finanzielle Unterstützung von öffentlichen und privaten gemeinnützigen Organisationen sowie Einzelpersonen in den Bereichen Gesundheit, Fürsorge und Kultur
Zielgruppe	Personen jeden Alters in Uetikon am See
Trägerschaft	Stiftung «Uetiker Tanne» der ehemaligen Sparkasse Uetikon am See
Kontaktperson	Hans Lüssi Tramstrasse 67 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 36 70 E-Mail: hans.luessi@swissonline.ch

Hilfsverein

Dienstleistung	Finanzielle Unterstützung in Notfällen
Zielgruppe	Bedürftige Personen mit Wohnsitz in Uetikon am See
Trägerschaft	Hilfsverein Uetikon am See
Kontaktperson	Ruth Schaub Kirchenrainweg 7 8707 Uetikon am See Telefon: 044 920 00 01

Winterhilfe

Dienstleistung	Finanzielle unbürokratische Soforthilfe
Zielgruppe	In Uetikon am See wohnhafte Personen in Notsituationen
Trägerschaft	Winterhilfe Zürich Bezirk Meilen
Kontaktperson	Marianne Ruedin Kirchweg 26 8708 Männedorf Telefon: 044 920 32 79 E-Mail: ruedin@gmx.ch
Gesuche an	Winterhilfe Zürich Bezirk Meilen Langstrasse 231 8005 Zürich Telefon: 044 271 26 48 E-Mail: kanton-zuerich@winterhilfe.ch

Haus Wäckerling

Dienstleistung	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. Die Stiftung «Forum angewandte Gerontologie» mit Sitz im Haus Wäckerling hat zum Ziel, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis zu transferieren.
Zielgruppe	Ältere und körperlich beeinträchtigte Personen aus dem Kanton Zürich mit primärer Aufnahme aus den Gemeinden Uetikon am See und Meilen
Trägerschaft	Di Gallo Gruppe 8627 Grüningen Website: www.forum-gerontologie.ch
Kontaktperson	Simone Richard (Heimleiterin Stv.) Telefon: 043 843 37 11 E-Mail: info@hauswaeckerling.ch Website: www.hauswaeckerling.ch

Alters- und Pflegeheim Abendruh

Dienstleistung	Individuelle und respektvolle Betreuung und Pflege älterer Menschen in familiärer und wohnlicher Atmosphäre. Zusätzliche Angebote im Haus wie Coiffeur, Pedicure, Physiotherapie, Turnen und Sport, kulturelle Anlässe sowie Ausflüge.
Zielgruppe	Ältere und pflegebedürftige Menschen, die kleinere Hilfe oder umfassende Pflege im Alltag benötigen
Trägerschaft	Familie Meier 8707 Uetikon am See
Kontaktperson	Martin Meier Weissenrainstrasse 53/55 8707 Uetikon am See Telefon: 043 843 31 31 E-Mail: info@abendruh.ch Website: www.abendruh.ch

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 Fax: 044 929 88 14 E-Mail: info@clenia.ch Website: www.clenia.ch

Stöckli – Genossenschaft für Alterswohnungen

Dienstleistung Das Stöckli I wurde 1975 erstellt. Nur 5 Minuten vom Zentrum von 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, behindertengerechte 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
Website: www.stoeckli-uetikon.ch

Kontaktperson Anita Schönenberger
Sennhüttenstrasse 4
8707 Uetikon am See
Telefon: 044 920 08 27

Brockenstube

Dienstleistung Annahme und Verkauf von gebrauchten Gegenständen und Möbeln

Zielgruppe Gesamte Bevölkerung

Trägerschaft Frauenverein Uetikon am See
Website: www.frauenverein-uetikon.ch

Ort und Zeit Dollikerstrasse 60
8707 Uetikon am See
Mittwoch 16.00 – 19.00 Uhr
Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Kontakt Während der Öffnungszeiten
Telefon: 079 258 29 26

SBB Tageskarte Gemeinde

Dienstleistung

Die Gemeinde Uetikon am See stellt der Bevölkerung von Uetikon am See drei «Tageskarten Gemeinde» zu folgenden Bedingungen zur Verfügung:

- Es werden drei Tageskarten zum Preis von je CHF 40.00 verkauft.
- Die Reservation bzw. Herausgabe der Karten ist frühestens 60 Tage vor dem Reisedatum möglich.
- Die Tageskarten sind bei den Einwohnerdiensten zu beziehen und zu bezahlen. Ein Versand ist nicht möglich.
- Reservierte Karten werden nicht zurückgenommen. Ein Umtausch ist ausgeschlossen.

Tageskarten können online unter www.uetikonamsee.ch oder telefonisch bei 044 922 72 70 reserviert werden.

Kontakt

Gemeinde Uetikon am See
Einwohnerdienste
Bergstrasse 90
8707 Uetikon am See
Telefon: 044 922 72 70
E-Mail: einwohnerdienste@uetikonamsee.ch

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: 7.8 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





Gemeinde Uetikon am See · Postfach · 8707 Uetikon am See
Telefon 044 922 72 72 · gemeinde@uetikonamsee.ch · www.uetikonamsee.ch