



 Kanton Zürich  
Bildungsdirektion  
Amt für Jugend und Berufsberatung

# Angebote für Eltern mit kleinen Kindern Bezirk Horgen



**2023**

## **Liebe Mütter und Väter**

**Suchen Sie nach Tipps zur Ernährung, Entwicklung und Erziehung Ihres Babys oder Kleinkindes? Möchten Sie sich mit anderen Müttern und Vätern austauschen oder suchen Sie einen Betreuungs- oder Spielgruppenplatz?**

**Diese Broschüre verschafft Ihnen einen informativen Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten zur Gestaltung des Familien- und Erziehungsalltags. Hier finden Sie Inspiration zu Begegnung, Bildung, Betreuung, Gesundheit und Erziehung Ihrer Kinder.**

**Haben wir etwas übersehen? Wissen Sie von einem neuen Angebot oder gibt es eine Änderung? Wir freuen uns über Ihren Beitrag:**

**[kjz.horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjz.horgen@ajb.zh.ch)**

**Freundliche Grüsse  
Helen Burri, Leiterin kjz Horgen**

## **Information und Beratung**

Entwicklungs-, Erziehungs- und Familienfragen ab Geburt	4
Erste Wochen mit dem Baby	6
Paarbeziehung	7
Vaterschaft, Unterhalt und elterliche Sorge	8
Weiterführende Links und Angebote für den Erziehungsalltag	9
Angebote für belastende Familiensituationen	10
Angebote zur Integration	12
Angebote für Familien mit knappem Budget	13
Lebensräume für Familien gestalten mithilfe der Gemeinwesenarbeit	14

## **Begegnung und Austausch**

Treffpunkte	15
Teilen und Ausleihen	17
Singen, Malen, Basteln	19
Von Eltern mit Eltern	20

## **Spiel und Bewegung**

Spielgruppen	21
Spielplätze	25
Schwimmen, Turnen, Tanzen	25

## **Betreuung und Entlastung**

Tagesbetreuung (Tageweise Betreuung)	27
Stundenweise Betreuung	32
Unterstützung zu Hause	33

## **Medizinische Versorgung und Soforthilfe**

Kinderarzt	35
Notfälle	37

## Entwicklungs-, Erziehungs- und Familienfragen ab Geburt

---

**Ob Durchschlafprobleme, Trotzalter oder Streit und Eifersucht unter Geschwistern – Eltern sind immer wieder aufs Neue mit allerlei Fragen konfrontiert. Antworten sowie Unterstützung für den Familienalltag finden Sie bei den Mütter- und Väterberaterinnen und den Erziehungsberaterinnen und -beratern in Ihrem Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjj). Auch bei Notlagen und familiären Konflikten bieten die kjj schnelle und persönliche Hilfe. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Auf zahlreichen Plattformen finden Sie zudem weiterführende Informationen.**

---

<a href="http://www.zh.ch/kjj">www.zh.ch/kjj</a>	<a href="http://www.zh.ch/elternbildung">www.zh.ch/elternbildung</a>
<a href="http://www.zh.ch/sonderpaedagogik">www.zh.ch/sonderpaedagogik</a>	<a href="http://www.elternbildung.ch">www.elternbildung.ch</a>
<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>	<a href="http://www.profamilia.ch">www.profamilia.ch</a>
<a href="http://www.wireltern.ch">www.wireltern.ch</a>	<a href="http://www.parentu.ch">www.parentu.ch</a>
<a href="http://www.sf-mvb.ch">www.sf-mvb.ch</a>	<a href="http://www.fuerslebengut.ch">www.fuerslebengut.ch</a>
<a href="http://www.zbl.ch/praxen">www.zbl.ch/praxen</a>	<a href="https://pekip.ch">https://pekip.ch</a>

---

### **Horgen kjj Horgen**

Bahnhofstrasse 6

Tel. 043 259 92 00, [kjj.horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjj.horgen@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/kjj-horgen](http://www.zh.ch/kjj-horgen)

Die Beratungen im kjj werden von erfahrenen Fachpersonen in den Bereichen Gesundheit, Psychologie oder Soziale Arbeit durchgeführt (Mütter- und Väterberaterinnen, Erziehungsberater/innen, Sozialarbeiter/innen).

---

### **Thalwil Fachstelle Frühe Förderung**

Tuchhof, Mühlebachstrasse 53, Zaugg Claudia

Tel. 079 234 22 64, [claudia.zaugg@thalwil.ch](mailto:claudia.zaugg@thalwil.ch), [www.thalwil.ch/fruehe-foerderung](http://www.thalwil.ch/fruehe-foerderung)

---

### **Beratung zu Baby und Kleinkind in Ihrer Gemeinde**

Die Mütter- und Väterberaterinnen des kjj kommen in Ihre Gemeinde und beraten Sie kostenlos und vertraulich. Sie beantworten Ihre Fragen zu Entwicklung, Pflege, Stillen, Ernährung und Erziehung Ihres kleinen Kindes und unterstützen Sie in der neuen Familiensituation.

Die aktuellen Daten finden Sie unter: [www.zh.ch/kjj](http://www.zh.ch/kjj)

---

### **Beratungstelefon Mütter- und Väterberatung des Bezirks Horgen**

Tel. 043 259 92 40, [mvb-kjzhorgen@ajb.zh.ch](mailto:mvb-kjzhorgen@ajb.zh.ch)

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 8.30–11.00 Uhr und  
Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

---

### **Adliswil Ref. Kirchgemeindehaus**

Kirchstrasse 2

jeden Montag, 14.00–16.00 Uhr ohne Anmeldung,

jeden 1. und 3. Donnerstagsvormittag im Monat mit Anmeldung,

Tel. 043 259 92 94

---

---

**Horgen kjz Horgen**

Bahnhofstrasse 6

jeden Montag, 14.30–16.30 Uhr ohne Anmeldung,  
mit Anmeldung an allen Werktagen möglich, Tel. 043 259 92 35

---

**Kilchberg/ Kirchengemeindehaus**  
**Rüschlikon**

Kilchberg: Ref. Kirchengemeindehaus, Stockenstrasse 150  
jeden 1. und 3. Dienstagnachmittag im Monat mit Anmeldung,  
Tel. 043 259 92 94

Rüschlikon: Kath. Kirchengemeindehaus, Schloss-Strasse 28  
jeden Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr ohne Anmeldung

---

**Langnau am Albis Ref. Kirchengemeindehaus**

Hintere Grundstrasse 3

jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 14.00–16.00 Uhr ohne Anmeldung

---

**Samstagern/ GZ Drei Eichen**  
**Richterswil**

1. Stock im Dorftreff, Stationsstrasse 34

in der Regel jeden 1. und 3. Montagnachmittag im Monat mit Anmeldung,  
Tel. 043 259 92 33

---

**Thalwil/ Tuchhof**  
**Oberrieden**

Mühlebachstrasse 53

jeden Dienstag, 14.00–16.00 Uhr ohne Anmeldung,  
jeden 2. und 4. Donnerstagvormittag im Monat mit Anmeldung,  
Tel. 043 259 92 93

---

**Wädenswil Schönenbergstrasse 30**

Hebammenpraxis, Schönenbergtrasse 30

jeden Freitag, 9.30–11.30 Uhr ohne Anmeldung,  
andere Tage auf Anfrage, Tel. 043 259 92 34

---

## Erste Wochen mit dem Baby

---

**Die erste Zeit mit Baby ist häufig auch eine Zeit mit vielen Unsicherheiten. Während im Krankenhaus noch rund um die Uhr Ansprechpartner vorhanden waren, ist man zu Hause plötzlich auf sich allein gestellt. Folgende Angebote unterstützen Sie in den ersten Wochen mit Ihrem Baby.**

---

[www.hebammensuche.ch](http://www.hebammensuche.ch)

[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)

[www.wochenbettbetreuung.ch](http://www.wochenbettbetreuung.ch)

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

[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

---

### **Babymassage**

Die Babymassage ist eine Möglichkeit mit dem Kind intensive Momente zu genießen. Sie fördert die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung Ihres Kindes. Hier finden Sie Anbieter von Babymassagekursen in Ihrer Nähe.

---

[www.iaim.ch](http://www.iaim.ch)

---

#### **Adliswil Center of Health**

Glärnischstrasse 1, Kodama Jacqueline

Tel. 079 293 05 91, [jacqueline.kodama@center-of-health.ch](mailto:jacqueline.kodama@center-of-health.ch),

[www.center-of-health.ch/massage/babymassagekurse](http://www.center-of-health.ch/massage/babymassagekurse)

von Frühgeborenen bis ins Krabbelalter

---

#### **kjz Babymassage**

Ref. Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 2, Avduli Beatrice

Tel. 043 259 92 94, [beatrice.avduli@ajb.zh.ch](mailto:beatrice.avduli@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/kjz-horgen](http://www.zh.ch/kjz-horgen)

einmal im Monat, Daten auf [www.zh.ch/kjz-veranstaltungen](http://www.zh.ch/kjz-veranstaltungen)

---

#### **Horgen kjz Babymassage**

kjz Horgen, Bahnhofstrasse 6, Steiner Regina und Erismann Liliane

Tel. 043 259 92 00, [kjz.horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjz.horgen@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/kjz-horgen](http://www.zh.ch/kjz-horgen)

einmal monatlich, Dienstag, 14.00–15.45 Uhr,

Daten auf [www.zh.ch/kjz-veranstaltungen](http://www.zh.ch/kjz-veranstaltungen)

---

#### **Samstagern kjz Babymassage**

GZ Drei Eichen (1. Stock im Dorftreff), Stationstrasse 34, Erismann Liliane

Tel. 043 259 92 33, [liliane.erismann@ajb.zh.ch](mailto:liliane.erismann@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/kjz-horgen](http://www.zh.ch/kjz-horgen)

einmal im Monat, Daten auf [www.zh.ch/kjz-veranstaltungen](http://www.zh.ch/kjz-veranstaltungen)

---

#### **Thalwil kjz Babymassage**

Tuchhof, Mühlebachstrasse 53, Fried Daniela

Tel. 043 259 92 93, [daniela.fried@ajb.zh.ch](mailto:daniela.fried@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/kjz-horgen](http://www.zh.ch/kjz-horgen)

einmal im Monat, Daten auf [www.zh.ch/kjz-veranstaltungen](http://www.zh.ch/kjz-veranstaltungen)

---

## Paarbeziehung

---

**Wenn Paare Eltern werden, kann ihre Beziehung auf die Probe gestellt werden. Die öffentlichen Paarberatungsstellen unterstützen Paare und Einzelpersonen in Partnerschafts- und Beziehungsfragen. Bei den aufgeführten Links finden Sie zudem Adressen von Beratungsstellen für Frauen. Diese beraten Frauen zu Familien- und Eheproblemen, zu Fragen der Arbeitsintegration, zu Gleichstellungsanliegen und zu häuslicher und sexueller Gewalt. Ebenfalls aufgeführt ist das Mannebüro: eine Beratungs- und Informationsstelle für Männer in Konfliktsituationen. Fachpersonen helfen Männern im Umgang mit häuslicher Gewalt und Krisen.**

---

[www.zefzh.ch](http://www.zefzh.ch)

[www.frauenberatung.ch](http://www.frauenberatung.ch)

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

[www.frauenhaus-zhv.ch](http://www.frauenhaus-zhv.ch)

[www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)

[www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)

[www.zh.ch/gleichstellung](http://www.zh.ch/gleichstellung)

[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

---

### **Thalwil Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich**

Beratungsstelle, Gotthardstrasse 36

Tel. 044 722 27 66, [thalwil@paarberatung-mediation.ch](mailto:thalwil@paarberatung-mediation.ch),

[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

Es werden Einzel- und Paarberatungen angeboten.

Die Tarife richten sich nach den finanziellen Verhältnissen.

---

### **Zürich Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich**

Beratungsstelle, Birmensdorferstrasse 34

Tel. 044 242 11 02, [zuerich@paarberatung-mediation.ch](mailto:zuerich@paarberatung-mediation.ch),

[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

Es werden Einzel- und Paarberatungen angeboten.

Die Tarife richten sich nach den finanziellen Verhältnissen.

---

## Vaterschaft, Unterhalt und elterliche Sorge

---

**Sie bekommen ein Kind. Sie sind nicht verheiratet. Sie haben Fragen. Der Regionale Rechtsdienst unterstützt Sie bei der Vaterschafts-abklärung und erklärt Ihnen, welche Entscheidungen für Ihr Kind zu treffen sind. Weiter finden Sie hier professionelle Hilfe bei der Ausarbeitung einer Elternvereinbarung und eines Unterhaltsvertrages. Die Alimentenhilfestellen beraten und unterstützen Sie zudem bei Inkassoverfahren und wenn Sie Bevorschussungen oder Überbrückungshilfen beantragen wollen.**

---

### **Horgen Alimentenhilfe (ALH)**

Bahnhofstrasse 6, Amt für Jugend und Berufsberatung  
Tel. 043 259 92 00, [alh.horgen@ajb.zh.ch](mailto:alh.horgen@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/alimentenhilfe](http://www.zh.ch/alimentenhilfe)

---

### **Regionaler Rechtsdienst (RRD)**

Bahnhofstrasse 6, Falkensammer Daniela  
Tel. 043 259 92 48, [daniela.falkensammer@ajb.zh.ch](mailto:daniela.falkensammer@ajb.zh.ch),  
[www.zh.ch/eltern-in-trennung](http://www.zh.ch/eltern-in-trennung)  
Vaterschaft, Unterhalt und elterliche Sorge

---



## Weiterführende Links und Angebote für den Erziehungsalltag

---

### **Elternbildung**

Elternbildungsveranstaltungen vermitteln in Form von Vorträgen, Kursen oder Gesprächsgruppen Impulse für den Familien- und Erziehungsalltag.

Die Geschäftsstelle Elternbildung informiert Sie über das vielfältige Angebot.

[www.zh.ch/elternbildung](http://www.zh.ch/elternbildung)

---

### **Fürs Leben gut**

Das Online-Magazin für Familie, Laufbahn – und das Leben. Hier finden Sie Antworten der kjz-Fachpersonen rund um Erziehung, Gesundheit und andere Familienthemen.

[www.fuerslebegut.ch](http://www.fuerslebegut.ch)

---

### **Kurzfilme zu Lerngelegenheiten im Alltag**

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder so viel wie in keiner späteren Phase ihres Lebens. 65 Kurzfilme veranschaulichen diese kindliche Entdeckungsreise und inspirieren Mütter und Väter.

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch) (verfügbar in 13 Sprachen)

---

### **Elternnotruf**

Der Elternnotruf berät Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder rund um die Uhr, anonym und kostenlos.

Tel. 0848 35 45 55

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

---

### **Pro Juventute Elternberatung**

Die Pro Juventute Elternberatung hilft in Notsituationen schnell und unbürokratisch weiter. Tag und Nacht können sich Eltern telefonisch oder online an die Fachpersonen der Pro Juventute wenden.

Tel. 058 261 61 61

[www.projuventute.ch/elternberatung](http://www.projuventute.ch/elternberatung)

---

### **Programme für gute Startchancen**

In bestimmten Situationen sind die Startbedingungen besonders herausfordernd. Frühförder- und Elternbildungsprogramme bieten Unterstützung.

[www.zepelin-familien.ch](http://www.zepelin-familien.ch)

---

### **Elternbriefe**

Die Pro Juventute Elternbriefe umfassen passend zum Alter des Kindes nützliche Informationen und praxisorientierte Tipps. Zahlreiche Gemeinden verschicken die Elternbriefe kostenlos.

[www.projuventute.ch/elternbriefe](http://www.projuventute.ch/elternbriefe)

---

### **Podcast «Familienbände»**

Ein Ratgeber-Podcast rund ums «Familiewerden» und «Familiesein». Die Folgen des Podcasts entstehen in Zusammenarbeit mit dem Kinderspital Zürich und Pro Juventute, sowie der Elternbildung Schweiz.

[www.projuventute.ch/podcast](http://www.projuventute.ch/podcast)

---

# Angebote für belastende Familiensituationen

**Mama, Papa, zwei Kinder und vielleicht noch ein Hund – die Realität präsentiert sich oft ganz anders als diese verbreitete Normvorstellung. Unterschiedliche Familienkonstellationen können Sie als Eltern vor Herausforderungen stellen. Auch belastende Situationen bringen den Familienalltag leicht aus dem Gleichgewicht. Verschiedene Angebote bieten individuelle Hilfe und Unterstützung.**

## **Einelternfamilien**

Wenn nicht beide Eltern zusammen in einem Haushalt mit ihren Kindern leben, stehen Mütter und Väter vor der Aufgabe, getrennt auf optimale Weise für ihre Kinder zu sorgen. Die (Neu)gestaltung einer Einelternfamilie bringt besondere Herausforderungen mit sich. Informationen und Beratung für Alleinerziehende leistet der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter.

[www.svamv.ch](http://www.svamv.ch)

## **Verwitwete mit minderjährigen Kindern**

Wenn einer jungen Familie der Vater oder die Mutter entrissen wird, hinterlässt dies tiefe Wunden. Ein solcher Schicksalsschlag verlangt viel Kraft. Ein Ausweg aus dem Schmerz und der Trauer zu finden, ist für Verwitwete und ihre minderjährigen Kinder besonders schwierig. Der Verein Aurora bietet Information und Hilfe um in dieser Situation besser zurecht zu kommen.

[www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch)

## **Postpartale Depression**

Die Geburt des eigenen Kindes und die neue Lebenssituation können tiefstes Glück aber auch schmerzlichste Verzweiflung auslösen. Eine postpartale Depression kann Mütter aber auch Väter treffen. Die meisten Betroffenen leiden still. Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson und informieren Sie sich unter:

[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)

## **Psychische Belastungen und Erkrankungen**

Betroffenen von psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörigen fällt es oftmals schwer über die Krankheit zu sprechen. Wissen über die psychische Erkrankung hilft bei einem besseren Umgang mit der Situation. Informationen und Tipps, wie Sie eine gute Eltern-Kind-Beziehung aufrechterhalten und wo Sie Hilfe bekommen, erfahren Sie unter:

[www.wie-geht-es-dir.ch](http://www.wie-geht-es-dir.ch)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

[www.iks-ies.ch](http://www.iks-ies.ch)

[www.pukzh.ch/angehoerige](http://www.pukzh.ch/angehoerige)

## **Sexuelle Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen**

Verschiedene Anlaufstellen unterstützen Kinder und Jugendliche, die von sexueller Gewalt betroffen sind und bieten Beratung für Eltern und Angehörige.

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

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

[www.limita.ch](http://www.limita.ch)

### **Familien mit einem kranken oder behinderten Kind**

Kinder mit einer Behinderung brauchen besondere Unterstützung. Fachlicher Rat, Unterstützung zur Bewältigung des Alltags sowie Erfahrungsaustausche mit anderen Eltern helfen dabei.

[www.behindertekinder.ch](http://www.behindertekinder.ch)

[www.myhandicap.ch](http://www.myhandicap.ch)

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Abklärungen helfen zudem, über den Gesundheits- und Entwicklungsstand eines Kindes fundierte Aussagen zu treffen. So kann entschieden werden, ob ein sonderpädagogischer Bedarf besteht und wie dem Kind optimal geholfen werden kann. Die Fachstellen des Kinderspitals Zürich und des Kantonsspitals Winterthur führen die Abklärungen durch.

Kinderspital Zürich, Entwicklungspädiatrie, Fachstelle Sonderpädagogik  
Tel. 044 266 34 86, [sonderpaedagogik@kispi.uzh.ch](mailto:sonderpaedagogik@kispi.uzh.ch)

Kantonsspital Winterthur, Sozialpädiatrisches Zentrum,  
Fachstelle Sonderpädagogik  
Tel. 052 266 37 23, [sonderpaedagogik.spz@ksw.ch](mailto:sonderpaedagogik.spz@ksw.ch)

### **Suchtbelastete Familien**

Auch wenn Eltern ihr Kind vor den Auswirkungen eines risikoreichen Suchtmittelkonsums bestmöglich schützen, befindet sich das Kind in einer angespannten und belastenden Familiensituation. Verschiedene Fachstellen bieten Beratung und Unterstützung an:

Suchtfachstelle Zürich

[www.zfa.ch](http://www.zfa.ch)

Fachstellen Sucht Kanton Zürich

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

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

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

### **Begleiteter Besuchstreff Kanton Zürich**

Ein begleiteter Besuchstreff (BBT) hilft Kindern und Eltern in schwierigen Situationen. An einem neutralen und sicheren Ort können Kinder den Elternteil treffen, bei dem sie nicht leben.

[www.zh.ch/bbt](http://www.zh.ch/bbt)

Standort Zürich:

[www.stadt-zuerich.ch/bbt](http://www.stadt-zuerich.ch/bbt)

Standort Winterthur:

[www.fujh.ch/begleiteter-besuchstreff](http://www.fujh.ch/begleiteter-besuchstreff)

## Angebote zur Integration

**Die Integration in ein neues Land ist keine leichte Aufgabe. Die Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Verhältnissen und Lebensbedingungen in der Schweiz ist zentral. Wie genau das soziale Zusammenleben, die Schule und das Gesundheitssystem hierzulande funktionieren, lässt sich am besten im Austausch mit heimischen Mitbürgern erlernen.**

### **Angebote des Schweizerischen Roten Kreuzes**

Migrantinnen und Migranten sollen sich hier möglichst rasch zurechtfinden. Das Schweizerische Rote Kreuz gewährleistet Unterstützung bei Notfällen und Problemen, beim Deutsch lernen, beim Kennenlernen der Schweizer Kultur sowie beim Start ins Arbeitsleben.

Bei «mitten unter uns» empfangen Freiwillige fremdsprachige Kinder und Jugendliche während einigen Stunden pro Woche bei sich zu Hause. Kinder erhalten so einen Einblick in die Lebensgewohnheiten in der Schweiz und verbessern in einer familiären Atmosphäre ihre Deutschkenntnisse. Gemeinsam wird gespielt, gekocht und gebastelt.

«mitten unter uns», Tel. 044 388 25 90, [mitten-unter-uns@srk-zuerich.ch](mailto:mitten-unter-uns@srk-zuerich.ch)

[www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/migration-integration](http://www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/migration-integration)

### **Asyl Organisation Zürich (AOZ)**

Freiwillige Mitarbeitende der AOZ fördern mit gezielten Integrationsmassnahmen und Angeboten das gute Zusammenleben von Zugewanderten und Einheimischen. Beispielsweise werden Deutschkurse mit Kinderbetreuung, Unterstützung für Schulkinder zuhause (FutureKids) oder Familiencoachings angeboten.

AOZ, Tel. 044 415 65 00

[www.stadt-zuerich.ch/aoz](http://www.stadt-zuerich.ch/aoz)

### **Femmes-Tische**

Bei den Femmes-Tisch-Gesprächsrunden können sich Frauen, insbesondere solche mit Zuwanderungsgeschichte, über Fragen zu Erziehung, Lebensalltag und Gesundheit austauschen. Um auch Väter in diesen Fragen anzusprechen, fördert der Verein Gesprächsrunden für Männer. Die Gespräche finden entweder im privaten oder in einem institutionellen Rahmen statt.

[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)

## **Angebote für Familien mit knappem Budget**

**Auch Menschen, die in der Schweiz leben, bleiben von Armut nicht verschont. Treffen kann es jeden. Das Auskommen mit geringen finanziellen Mitteln stellt besonders Familien mit Kindern vor grosse Herausforderungen. Die Bewältigung des Alltags kann sehr belastend sein. Hinzu kommen Scham- und Schuldgefühle, besonders wenn Kinder eine soziale Benachteiligung erfahren. Hier finden Sie Angebote, welche die Teilhabe am sozialen Leben trotz schmalem Budget erleichtern.**

### **Budgetberatung**

Die Zürcher Frauenzentrale hilft dabei, sich einen Überblick über die eigene finanzielle Situation zu verschaffen. Budgetbeispiele und weitere Beratungsstellen sind beim Dachverband Budgetberatung Schweiz aufgelistet.

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

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

### **KulturLegi**

Dank der KulturLegi können Familien mit geringen finanziellen Mitteln vergünstigt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen – z. B. an kulturellen Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangeboten sowie Angeboten aus dem Gesundheitsbereich.

[www.kulturlegi.ch/zuerich](http://www.kulturlegi.ch/zuerich)

### **Winterhilfe Schweiz**

Die Winterhilfe unterstützt Menschen in Armut mit Information und Beratung über Hilfsangebote und hilft dabei, finanzielle Notlagen zu überbrücken.

Winterhilfe Zürich, Tel. 044 271 26 48, [zuerich@winterhilfe.ch](mailto:zuerich@winterhilfe.ch)

[www.winterhilfe.ch](http://www.winterhilfe.ch)

### **Tischlein deck dich**

Tischlein deck dich verteilt Lebensmittel an armutsbetroffene Menschen.

Abgabestellen befinden sich im ganzen Kanton.

[www.tischlein.ch](http://www.tischlein.ch)

### **Caritas «mit mir»**

In schwierigen Familiensituationen fehlt es Kindern oft an der nötigen Aufmerksamkeit und Unterstützung. Freiwillige Gotten und Göttis verbringen einen Teil der Freizeit mit ihnen, hören ihnen zu und sind für sie da. Im Vordergrund steht die Stärkung der Kinder. Sie lernen neue Fähigkeiten und gewinnen an Selbstvertrauen.

[www.caritas-zuerich.ch/mitmir](http://www.caritas-zuerich.ch/mitmir)

### **Schulen und Vereine**

Zögern Sie nicht, die Schule oder einen Verein um die Reduktion von Mitglieder- oder Ausflugbeiträgen zu fragen. Viele Schulen, Gemeinden und Vereine haben spezielle Angebote.

### **Zürich unbezahlbar**

Der Online-Stadtführer mit kostenlosen Freizeitaktivitäten in der Stadt Zürich.

[www.zuerichunbezahlbar.ch](http://www.zuerichunbezahlbar.ch)

## **Lebensräume für Familien gestalten mithilfe der Gemeinwesenarbeit**

**Möchten Sie dazu beitragen, dass sich Familien in Ihrem Quartier wohlfühlen? Haben Sie eine Idee für ein kinderfreundliches Angebot und wissen nicht, wie Sie dieses realisieren können? Haben Sie vielleicht schon eine konkrete Projektskizze und brauchen Unterstützung bei der Umsetzung?**

Die Gemeinwesenarbeit unterstützt neben Gemeindevertretern auch Privatpersonen, Vereine und Interessengruppen bei der Gestaltung eines kinder-, jugend- und familienfreundlichen Lebensraums. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeinwesenarbeit bieten Ihnen fachliche Unterstützung, vermitteln wertvolle Kontakte und begleiten Sie individuell nach Bedarf.

Gemeinwesenarbeit des Amtes für Jugend und Berufsberatung  
Geschäftsstelle der Bezirke Affoltern, Dietikon, Horgen  
Tel. 043 259 92 42  
gwa.horgen@ajb.zh.ch  
[www.zh.ch/gwa-horgen](http://www.zh.ch/gwa-horgen)

## Treffpunkte

---

**Sie möchten sich mit anderen Eltern und Familien treffen und austauschen? Familienzentren, Mütter-Väter-Kind-Treffs oder Krabbelgruppen verstehen sich als Begegnungs- und Bildungsorte für Familien mit Kindern. In kinder- und familienfreundlichen Räumen finden Sie kostengünstige Angebote in den Bereichen Begegnung, Bewegung, Beratung und Bildung.**

---

[www.bildungundfamilie.ch](http://www.bildungundfamilie.ch)

[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)

---

**Adliswil Montessori EIKi Blumenau**



Wachtstrasse 9, Scrimes Jessica

Tel. 078 731 43 30, [montessoriatoi@gmail.com](mailto:montessoriatoi@gmail.com), [www.elkiblumenau.ch](http://www.elkiblumenau.ch)

---

**Krabbelgruppe**

Ref. Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 2, Simonakova Ludka

Tel. 077 533 99 24, [ludka.simonakova@gmail.com](mailto:ludka.simonakova@gmail.com), [www.refsihtal.ch](http://www.refsihtal.ch)

---

**Au EIKi-Treff**

Kirchenpavillon Au, General-Werdmüller-Strasse 20, Tenger Michelle

Tel. 079 956 88 80, [michelle.tenger@waedenswil.ch](mailto:michelle.tenger@waedenswil.ch),

[www.waedenswil.ch/projekte](http://www.waedenswil.ch/projekte)

---

**Horgen Familien-Café**



Alte Landstrasse 26, Nüesch Nathalie

Tel. 079 759 83 13, [nathalie.nueesch@horgen.ch](mailto:nathalie.nueesch@horgen.ch), [www.horgen.ch](http://www.horgen.ch)

offener Treffpunkt für Eltern und ihre Kinder

---

**EIKi-Treff**

In der Fischenrüti, Erlenstrasse 73, Farhi Monique

Tel. 076 812 85 55, [kindertreff@fischenrueti.ch](mailto:kindertreff@fischenrueti.ch), [www.fischenrueti.ch](http://www.fischenrueti.ch)

Räume für Kinder

---

**Spieltreff Reformierte Kirche Horgen**

Kelliweg 21

Tel. 044 727 47 47, [sekretariat@refhorgen.ch](mailto:sekretariat@refhorgen.ch), [www.refhorgen.ch](http://www.refhorgen.ch)

---

**Kilchberg Begleiteter Bewegungsraum**

Ref. Kirchengemeindehaus, Stockenstrasse 150, Avduli Beatrice

Tel. 043 259 92 94, [beatrice.avduli@ajb.zh.ch](mailto:beatrice.avduli@ajb.zh.ch), [www.zh.ch/kjz-horgen](http://www.zh.ch/kjz-horgen)

---

**Langnau am Albis EIKi-Treff**

Altes Schulhaus Wolfgraben, Wolfgrabenstrasse 2

[info@elternvereinlangnau.ch](mailto:info@elternvereinlangnau.ch), [www.elternvereinlangnau.ch](http://www.elternvereinlangnau.ch)

---

**Oberrieden Spielgruppe Bahnhöfli**

Fachstrasse 27, Kleeb-Suter Natalie

Tel. 044 722 22 55 oder 079 297 04 42, [kleeb5@bluewin.ch](mailto:kleeb5@bluewin.ch),

[www.spielgruppe-bahnhoefli.ch](http://www.spielgruppe-bahnhoefli.ch)

---

---

### **Richterswil EIKids**

Bürgli, Gerbestrasse 19, Venturini Maya  
Tel. 079 889 87 85, mayaventurini@gmail.com, www.evrs.ch  
jeden Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

---

### **Thalwil Familien Café**

Pfistertreff, Alte Landstrasse 100, Zaugg Claudia  
Tel. 079 234 22 64, claudia.zaugg@thalwil.ch, www.thalwil.ch/fruehe-foerderung  
jeden Dienstagnachmittag

---

### **Spieltreff bei schlechtem Wetter**

Ref. Kirchgemeinde, Kleinkinderraum, Alte Landstrasse 82, Känzig-Wolf Felix  
Tel. 044 720 71 31, felix.kaenzig@kirche-thalwil.ch,  
www.kirche-thalwil.ch/spieltreff

---

### **MuKi-Deutsch**

Tuchhof, Mühlebachstrasse 53, Zaugg Claudia  
Tel. 079 234 22 64, claudia.zaugg@thalwil.ch, www.thalwil.ch/fruehe-foerderung  
Frühförderangebot für anderssprachige Frauen und Mütter mit ihren vorschul-  
pflichtigen Kindern

---



### **Krabbelgruppen**

Ref. Kirchgemeinde, Kleinkinderraum, Alte Landstrasse 82, Känzig-Wolf Felix  
Tel. 044 720 71 31, felix.kaenzig@kirche-thalwil.ch,  
www.kirche-thalwil.ch/krabbelgruppen

---

### **Café International**

Pfistertreff, Alte Landstrasse 100, Känzig-Wolf Felix  
Tel. 044 720 71 31, www.cafeinthalwil.ch

---



### **Wädenswil Freizeitanlage Wädenswil**

Tobelrainstrasse 25, Tenger Michelle  
Tel. 079 956 88 80, michelle.tenger@waedenswil.ch,  
www.freizeitanlage-waedi.ch

---

### **EIKi-Treff**

Freizeitanlage Wädenswil, Tobelrainstrasse 25, Tenger Michelle  
Tel. 079 956 88 80, michelle.tenger@waedenswil.ch,  
www.waedenswil.ch/projekte/26981

---

### **WIKI-Treff**

Ref. Kirchgemeindehaus, Gessnerweg 5, Aoz Soziale Integrationsprojekte  
Sengupta Samantha, Tel. 079 527 56 71, samantha.sengupta@aoz.ch,  
www.stadt-zuerich.ch/aoz/de/index/integration/fruehe-kindheit/mit-kleinkindern-  
in-waedenswil

---





---

**Café Mama**

Freihuus, Oberdorfstrasse 39

Tel. 043 477 60 90, sekretariat@auerehuus.ch, www.auerehuus.ch

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 9.00–11.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr

---

**Zürich Femmes-Tische Gesprächsrunden für Frauen der Bezirke  
Affoltern, Dietikon, Horgen**



Schweizerisches Rotes Kreuz, Drahtzugstrasse 18, Lechmann Nora

Tel. 044 388 25 25 oder 079 923 32 68, nora.lechmann@srk-zuerich.ch,

www.srk-zuerich.ch/der-eigenen-sprache-mit-anderen-muettern-sprechen

---

## Teilen und Ausleihen

---

**Sie suchen ein Buch oder ein Spiel zum Ausleihen? Oder möchten Sie die zu klein gewordenen Kinderkleider mit passenden tauschen? Bibliotheken regen mit ihrem grossen Angebot die Kreativität und Fantasie bereits von kleinen Kindern an und laden ein zum Treffen und Verweilen. In Ludotheken können Spiele und Spielsachen ausgeliehen werden. Kinderartikelbörsen bieten ein vielfältiges Sortiment an Produkten rund ums Kind.**

---

[www.buchstart.ch](http://www.buchstart.ch)

[www.kindex.ch](http://www.kindex.ch)

---

**Adliswil Bibliothek**

Bahnhofplatz 5

Tel. 044 711 77 88, bibliothek@adliswil.ch, www.adliswil.ch/bibliothek

---

**Einsiedeln Kinderwagenbörse**

Umfahrungsstrasse 5, Ruhstaller Susanne

Tel. 055 412 82 82, www.kinderwagenboerse-einsiedeln.jimdo.com

---

**Hirzel Ludothek**

Spritzehüsli bei der ref. Kirche, Farenweidstrasse 2, Hofmann Susanne

Tel. 044 729 99 39, ludothek.hirzel@gmail.com, www.ludothekhirzel.ch

---

**Horgen Gemeindebibliothek**

Alte Landstrasse 26

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

---

**Kilchberg Gemeindebibliothek**

Alte Landstrasse 110

Tel. 044 716 32 90, gemeindebibliothek@kilchberg.ch,

www.kilchberg.ch/bibliothek

---

**Langnau am Albis Bibliothek**

Höflistrasse 5

Tel. 044 713 56 40, bibliothek@langnau.ch, www.langnauamalbisch.ch/bibliotheken

---

---

### **Ludothek**

In der Schwerzi  
info@ludotheklangnau.ch, www.ludotheklangnau.ch

---

### **Oberrieden Bibliothek**

Multifunktionsgebäude, Langweg 2  
Tel. 044 721 05 77, bibliothek@oberrieden.ch,  
www.oberrieden.ch/bibliothek-oberrieden

---

### **Chinderbörsen Zwirbel**

Bahnhofgebäude Dorf, Alte Landstrasse 37, Hess Karin  
Tel. 044 721 04 04, chinderboerse.zwirbel@gmx.ch,  
www.kindex.ch/oberrieden/chinderboerse-zwirbel

---

### **Richterswil Gemeindebibliothek**

Friedenstrasse 8  
Tel. 044 785 00 78, bibi.richterswil@bluewin.ch, www.bibliothek-richterswil.ch

---

### **Rüschlikon Gemeindebibliothek**

Bodengasse 1  
Tel. 044 724 32 08, info@bibliothek-rueschlikon.ch,  
www.bibliothek-rueschlikon.ch

---

### **Ludothek**

Bodengasse 1  
Tel. 044 724 32 08, info@bibliothek-rueschlikon.ch,  
www.bibliothek-rueschlikon.ch/angebot/ludothek

---

### **Samstagern Ludothek**

GZ Drei Eichen, Stationsstrasse 34  
Tel. 044 481 50 31, ludothek@forum-samstagern.ch,  
www.ludothek.forum-samstagern.ch

---

### **Schönenberg Bibliothek**

Schulhausweg 1  
Tel. 044 788 15 65, bibliothek@dorfverein-schoenenberg.ch,  
www.dorfverein-schoenenberg.ch

---

### **Thalwil Gemeindebibliothek Rosengarten**

Freiestrasse 32  
Tel. 044 720 99 29, bibliothek.thalwil@swissonline.ch,  
www.bibliotheken-zh.ch/Thalwil

---

### **Ludothek**

Gotthardstrasse 62  
Tel. 044 720 25 60, info@ludothalwil.ch, www.ludothalwil.ch

---

### **Wädenswil Stadtbibliothek**

Schönenbergstrasse 21  
Tel. 044 789 75 50, www.bibliotheken-zh.ch/waedenswil

---

## Singen, Malen, Basteln

---

**Ob musische Kurse oder kreatives Gestalten – im Vordergrund steht immer die Freude am Kennenlernen und Ausprobieren. Hier finden Sie Angebote rund ums Singen, Malen und Basteln in Ihrer Nähe.**

---

**Adliswil Eltern-Kind-Singen und -Musizieren**

Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 2, Simonakova Ludmila  
Tel. 077 533 99 24, ludka.simonakova@gmail.com, www.refsihtal.ch

---

**Horgen KinderAtelier**

In der Fischenrüti, Erlenstrasse 73, Bauer Laura  
Tel. 076 812 85 55, kinderatelier@fischenrueti.ch, www.fischenrueti.ch  
Räume für Kinder

---

**Richterswil Eltern-Kind-Singen**

Dorfstrasse 75, Ruoss Flurina  
Tel. 044 784 28 54, flurina.ruoss@refrichterswil.ch,  
www.refrichterswil.ch/angebote/kinder\_\_jugend\_\_familien/eltern-kind-singen

---

**Rüschlikon Storycraft Studio**

Bahnhofstrasse 3, Rochard Lemady  
Tel. 076 294 82 54, storycraft.ch@outlook.com, www.storycraft.ch

---

**Kids Atelier Storycraft Studio**

Bahnhofstrasse 3, Gasparro Bianca  
Tel. 076 542 12 25, info@ateliergasparro.ch, www.ateliergasparro.ch/KIDS-Atelier

---

**Thalwil Eltern-Kind-Singen**

Ref. Kirchgemeindehaus, Alte Landstrasse 93a, Mattheeuws Merlin  
Tel. 077 451 44 86, merlin.mattheeuws@kirche-thalwil.ch,  
www.kirche-thalwil.ch/elki-singen

---

**SAGADULA Zentrum für Musik, Spiel und Bewegung**

Guk Gewerbe- und Kulturzentrum, Schützenstrasse 7, Mathier Mirjam  
Tel. 078 758 10 19, thalwil@sagadula.ch, www.sagadula.ch

---

**Wädenswil Musikschule Wädenswil-Richterswil**

Altes Gewerbeschulhaus, Zi 3.03, Schönenbergstrasse 4a  
Tel. 044 780 42 58, sekretariat@mswr.ch, www.mswr.ch  
Eltern-Kind-Musizieren

---

## Von Eltern mit Eltern

---

**Elternvereine, Clubs und Foren fördern den Kontakt unter den Familien und engagieren sich mit ihrem Angebot für ein fröhliches und ungezwungenes Zusammensein von Gross und Klein.**

---

**Kilchberg Elternverein Kilchberg**

Alte Landstrasse 110, Amadio Gloria  
info@elternvereinkilchberg.ch, www.elternvereinkilchberg.ch

---

**Langnau am Albis Elternverein Langnau am Albis**

info@elternvereinlangnau.ch, www.elternvereinlangnau.ch

---

**Richterswil Elternverein Richterswil-Samstagern**

Bürgi, Gerbestrasse 19, Venturini Maya  
Tel. 079 889 87 85, info@evrs.ch, www.evrs.ch

---

**Rüschlikon Elternverein Rüschlikon**

Pilgerweg 39, Armenkow Verena  
Tel. 078 714 89 10, info@elternverein-rueschlikon.ch,  
www.elternverein-rueschlikon.ch

---

**Thalwil Elternverein Thalwil**

Wiesenstrasse 22, Naumann Nadine  
Tel. 043 534 78 76 oder 078 721 86 00, naumann@elternverein-thalwil.ch,  
www.elternverein-thalwil.ch

---

## Spielgruppen

**Eine Spielgruppe ist eine konstante Gruppe von sechs bis maximal zwölf Kindern ab ca. zweieinhalb Jahren bis zum Kindergarten Eintritt, die sich regelmässig zum Spielen trifft. Die Spielgruppe bietet frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung und unterstützt die soziale, emotionale, kognitive, körperliche und psychische Entwicklung der Kinder. Die Kinder besuchen die Spielgruppe zwei bis drei Stunden ein- bis dreimal wöchentlich und werden in dieser Zeit durch eine ausgebildete Spielgruppenleiterin oder einen Spielgruppenleiter betreut.**

[www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)

[www.sslv.ch](http://www.sslv.ch)

[www.zh.ch/fruehe-sprachbildung](http://www.zh.ch/fruehe-sprachbildung)

### Adliswil **Tschechische Spielgruppe**



Ref. Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 2, Pajasova Alena  
Tel. 077 463 75 91, [info@ceskyklub.ch](mailto:info@ceskyklub.ch), [www.de.ceskyklub.ch](http://www.de.ceskyklub.ch),  
[www.predskolka/spielgruppe](http://www.predskolka/spielgruppe)

### **Spielgruppe Sihlau**

Rudolf Steiner Schule Sihlau, Sihlstrasse 23, Lucarelli Rahel  
Tel. 044 710 12 42, [rahel.lucarelli@steiner-schule.ch](mailto:rahel.lucarelli@steiner-schule.ch), [www.steiner-schule.ch](http://www.steiner-schule.ch)

### **Kuckuck-Verein Spielgruppen und Frühförderung**

Ref. Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 2, Janson Perrine  
Tel. 076 524 35 69, [perrine.janson@spielgruppekuckuck.ch](mailto:perrine.janson@spielgruppekuckuck.ch),  
[www.spielgruppekuckuck.ch](http://www.spielgruppekuckuck.ch)

### **McTots English Speaking Playclub**



Zipfelweg 10, Seeholzer Corinne  
Tel. 079 754 20 95, [info@mctots.ch](mailto:info@mctots.ch), [www.mctots.ch](http://www.mctots.ch)

### **Montessori ElKi Blumenau**



Wachtstrasse 9, Scrimes Jessica  
Tel. 078 731 43 30, [montessoriatoi@gmail.com](mailto:montessoriatoi@gmail.com), [www.elkiblumenau.ch](http://www.elkiblumenau.ch)

### Au **Spielgruppe/Waldspielgruppe Winnie**

Alte Landstrasse 80, Wenger Annina  
Tel. 076 338 76 27, [spielgruppe.winnie@gmx.ch](mailto:spielgruppe.winnie@gmx.ch), [www.spielgruppe-winnie.ch](http://www.spielgruppe-winnie.ch)

### **Spielgruppe Puntino**

Schellerstrasse 8, Presta Patrizia  
Tel. 078 616 37 56, [spielpuntino@gmail.com](mailto:spielpuntino@gmail.com), [www.spielgruppepuntino.ch](http://www.spielgruppepuntino.ch)

### Gattikon **Spielgruppe Bambi**

Obstgartenstrasse 28, Cizmic Kadifa  
Tel. 079 724 22 23, [h.cizmic@bluewin.ch](mailto:h.cizmic@bluewin.ch), [www.bambi-spielgruppe.ch](http://www.bambi-spielgruppe.ch)

---

### Horgen **Fun-tastic English Club**

Löwengasse 18, Cazares Maria  
Tel. 044 770 18 79, info@fun-tastic-horgen.ch, www.fun-tastic-horgen.ch



---

### **Spielgruppe Harlekin**

Tanz- und Bewegungszentrum Horgen, Löwengasse 17, Volken Petra  
Tel. 079 639 24 46, petravolken@gmail.com,  
www.spielgruppe-harlekin-horgen.ch

---

### **Les petits amis**

Sagjweg 10, Belt Magalie  
Tel. 043 244 69 58, beltmagali@gmail.com, www.les-petits-amis.ch



---

### **Spielgruppe Mondolino**

Einsiedlerstrasse 292, Rizzello Anna  
Tel. 079 296 78 22, info@spielgruppemondolino.ch,  
www.spielgruppemondolino.ch

---

### **Spielgruppe Bauernhof**

Einsiedlerstrasse 453, Mettler Maria-Theresia  
Tel. 079 744 62 18, spielgi@bluewin.ch

---

### **KinderTreff**

In der Fischenrüti, Erlenstrasse 73, Farhi Monique  
Tel. 076 812 85 55, kindertreff@fischenrueti.ch, www.fischenrueti.ch  
Räume für Kinder

---

### **Spielgruppe Hampelmaa**

Pestalozziweg, Stapfer Maya  
Tel. 079 714 79 71, m.stapfer@gmx.ch, www.spielgruppe-hampelmaa.ch

---

### **Bauernhofspielgruppe Wiesenhüpfer**

Einsiedlerstasse 425, Schlumpf Andrea  
Tel. 078 645 90 45, wiesenhuepfer@bluewin.ch, www.hofzurmatte.ch

---

### Kilchberg **Spielgruppe Tigerente**

Stockenstrasse 150, Villavieja Aline  
Tel. 079 288 96 95, spielgruppe.tigerente@gmail.com,  
www.spielgruppe-tigerente.ch

---

### Langnau am Albis **Spielgruppe «In der Schwerzi»**

Vereinsraum in der Schwerzi, Mewoekpo-Meier Iris  
Tel. 079 394 57 39, www.spielgruppe-in-der-schwerzi.jimdosite.com

---

### **Waldspielgruppe Sihlwichtel**

Wildenbühlstrasse 12a, Steiner Brigitte  
Tel. 076 369 77 22, www.sihlwichtel.ch  
Standorte: Buchenegg und Kopfholz, Adliswil

---

---

**Spielgruppe Bärenhöhle**

Breitwiesstrasse 28, Martinez Ines  
Tel. 078 759 32 62, info@baerenhoehle-langnau.ch,  
www.baerenhoehle-langnau.ch

---

**Spielgruppe KibeLaA**

Rütibohlstrasse 11, Spörri Ruth  
Tel. 079 585 72 96, spielgruppe@kibelaa.ch, www.kibelaa.ch/spielgruppen

**Oberrieden Spielgruppe Kribbelkrabbel**

Dörflistrasse 18, Staub Ramona  
Tel. 079 512 89 74, info@spielgruppe-kribbelkrabbel.ch,  
www.spielgruppe-kribbelkrabbel.ch

---

**Spielgruppe Bahnhofli**

Fachstrasse 27, Kleeb-Suter Natalie  
Tel. 044 722 22 55 oder 079 297 04 42, kleeb5@bluewin.ch,  
www.spielgruppe-bahnhofli.ch

---

**Waldspielgruppe Oberrieden**

Dörflistrasse 14, Homberger Rita  
Tel. 079 322 47 57, rita.homberger@bluewin.ch,  
www.waldspielgruppeoberrieden.ch

---

**Richterswil Spielgruppe Zwergli**

Gerbestrasse 19, Calarota Yvonne  
Tel. 044 725 61 59 oder 079 486 95 25, yvonne@calarota.ch,  
www.calarota.ch/zwergli

---

**Samstagern Spielgruppe La Baracca**

Rothenblattstrasse 11, Künzler Nicole  
Tel. 079 699 78 44 oder 044 786 33 16, chkuenzler@bluewin.ch,  
www.spielgruppelabaracca.ch

---

**Bauernhof-Spielgruppe**

Hof Froh Ussicht, Froh Ussicht 1, Hürlimann Natalia  
Tel. 079 102 02 03, natalia@kids-farm.ch, www.ig-bauernhofspielgruppe.ch

---

**Spielgruppe Drei Eichen**

Stationsstrasse 34, Nuzzo Sonja  
Tel. 078 625 69 90, spielgruppe.samstagern@gmx.ch,  
www.spielgruppedreieichen.com

---

**Schönenberg Spielgruppe Schönenberg**

Mittelberg 1, Marty-Uhr Karin  
Tel. 044 788 21 44, karin.marty@bluewin.ch,  
www.spielgruppe-schoenenberg.ch

---

---

### **Sihlwald Spielgruppe Abentüerland**

Bahnhof Sihlwald, Groves Annette  
Tel. 079 418 07 96, spielgruppe.abentuerland@gmail.com,  
www.spielgruppe-abentuerland.ch

---

### **Thalwil Spielgruppe Himmelsleitere**

Katholische Pfarrei St. Felix und Regula, Seehaldenstrasse 10,  
Walder Antonela, De La Mora Angelica und Parlov Kristina  
Tel. 044 722 70 90, team@himmelsleitere.ch, www.himmelsleitere.ch

---

### **Spielgruppe Kunterbunt Elternverein Thalwil**

Alte Landstrasse 11, Bosch Elize  
Tel. 079 737 26 01, spielgruppen@elternverein-thalwil.ch,  
www.spielgruppe-kunterbunt-thalwil.ch

---

### **Spielgruppe Rägeboge**

altes Feuerwehrgebäude, Dorfstrasse 12, Uhr Yvonne  
Tel. 079 719 29 12, yvonne.uhr@bluewin.ch, www.spielgrupperägeboge.ch

---

### **Wädenswil Spielgruppe Vogelnäscht**

Zugerstrasse 64, Kernwein Béatrice  
Tel. 044 780 32 26, spiel.vogelnaescht@hotmail.com, www.vogelnaescht.ch

---

### **Buurehof Spielgruppe Chrottebösche**

Untere Felsenstrasse 4, Leonardo Claudia  
Tel. 079 211 48 50, info@chrotteboesche.ch, www.chrotteboesche.ch

---

### **Spielgruppe Wunderland**

Büelenweg 17, Maier Daniela  
Tel. 078 888 32 33, info@spielgruppewunderland.ch,  
www.spielgruppewunderland.ch

---



## Spielplätze

---

**Sie suchen öffentliche Spielplätze in Ihrer Umgebung? Ob Klettergerüste, Schaukeln oder Sandkästen – Kinder lieben die verschiedensten Orte zum Spielen. Hier finden Sie Adressen in Ihrer Nähe. Bei Kindergärten und Schulhäusern sind in der Regel ebenfalls Spielplätze vorhanden.**

---

**Langnau am Albis Tierpark Langenberg**

Wildparkstrasse, Stiftung Wildnispark Zürich  
Tel. 044 722 55 22, info@wildnispark.ch, www.wildnispark.ch

---

**Rüschlikon Park im Grüene**

Alsenstrasse 40  
Tel. 044 724 43 74, petra.kuebler@gmz.migros.ch, www.parkimgruene.ch

---

**Sihlwald Narturerlebnispark Sihlwald**

Sihltalstrasse, Stiftung Wildnispark Zürich  
Tel. 044 722 55 22, info@wildnispark.ch,  
www.wildnispark.ch/de/der-park/narturerlebnispark-sihlwald

---

## Schwimmen, Turnen, Tanzen

---

**Ob Schwimmen, Turnen oder Tanzen – gemeinsames Spielen, Ausprobieren, Erleben und Bewegen ist für die gesunde Entwicklung von kleinen Kindern sehr wichtig. Hier finden Sie verschiedene sportliche Aktivitäten.**

---

**Horgen EIKi-Turnen**

Sporthalle A, Waldegg, Plattenstrasse 13, Bourquin Andrea  
Tel. 079 660 91 18, bourquin.andrea@bluemail.ch,  
www.tv-horgen.ch/jugend-kinder/elki-turnen

---

**Langnau am Albis Erlebnis Welt Wasser für jedes Alter**

Hallenbad Langnau, Heuackerstrasse 1, Büttner Claudia  
Tel. 044 713 32 48, info@erlebnismweltwasser.ch, www.erlebnismweltwasser.ch  
weitere Angebote auf der Website

---

**Oberrieden Kinderschwimmen**

Schulhaus Pünt, Püntstrasse 8, Stuppacher Marina  
Tel. 076 339 16 46, m.stuppacher@me.com

---

**Thalwil PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) Babykurse**

Seestrasse 161, Gamma Bettina  
Tel. 076 375 33 20, info@bettinagama.ch, www.bettinagama.ch  
Standorte siehe Website

---

---

### **Wädenswil MuKi-Turnen (Verein Kind und Bewegung)**

Turnhalle Untermosen beim Hallenbadgebäude, Speerstrasse 95,  
Kernwein Béatrice  
Tel. 044 780 32 26, [spiel.vogelnaescht@hotmail.com](mailto:spiel.vogelnaescht@hotmail.com), [www.kindundbewegung.ch](http://www.kindundbewegung.ch)

---

### **Kinder- und Kleinkinderschwimmkurse**

Hallenbad Untermosen, Speerstrasse 95, Cortesi Gabriela  
Tel. 044 991 10 65, [gabrielacortesi@hotmail.com](mailto:gabrielacortesi@hotmail.com), [www.swimswim.ch](http://www.swimswim.ch)

---

### **Kinderschwimmkurse / Babyschwimmen**

Hallenbad Untermosen, Speerstrasse 95, Sigrist-Rossi Monika  
Tel. 078 892 89 85, [monirossi@bluewin.ch](mailto:monirossi@bluewin.ch), [www.monirossi.ch](http://www.monirossi.ch)

---

### **Spiel auf Eis**

Eisbahn Wädenswil, Kernwein Béatrice  
Tel. 079 715 39 34, [spielaufeis@hotmail.com](mailto:spielaufeis@hotmail.com), [www.spielaufeis.ch](http://www.spielaufeis.ch)

---

## Tagesbetreuung (Tageweise Betreuung)

---

**Sie suchen nach einer tageweisen Betreuung für Ihre Kinder. Kinderkrippen sind Betreuungseinrichtungen für Kinder im Vorschulalter. Die Betreuung erfolgt durch ausgebildetes Personal an Werktagen, während feststehender Öffnungszeiten. Tageseltern betreuen bis zu fünf Tageskinder bei sich zu Hause und bieten flexible Betreuungszeiten.**

---

[www.kinderkrippen-online.ch](http://www.kinderkrippen-online.ch)

[www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)

---

### **Adliswil NaturKita GmbH**

Im Stieg 19, Ciciarelli Aida

Tel. 078 846 64 51, [info@naturkita.ch](mailto:info@naturkita.ch), [www.naturkita.ch](http://www.naturkita.ch)

---

### **Montessori House of Kids**



Zürichstrasse 73a, Ehinger Corinne

Tel. 044 709 24 75, [office@houseofkids.ch](mailto:office@houseofkids.ch), [www.houseofkids.ch](http://www.houseofkids.ch)

---

### **Akidemy Bilinguale Kita**



Soodring 36, Mai Elena

Tel. 027 525 73 47 oder 044 558 48 28, [klaw@akidemy.ch](mailto:klaw@akidemy.ch), [www.akidemy.ch](http://www.akidemy.ch)

---

### **Kinderhaus Werd**

Schönauweg 6, Urech Silvia

Tel. 044 771 20 02, [kinderhauswerd@adliswil.ch](mailto:kinderhauswerd@adliswil.ch), [www.adliswil.ch/aemter/13418](http://www.adliswil.ch/aemter/13418)

---

### **Kinderkrippe Pandalino**

Albisstrasse 30, Hertach Rita

Tel. 043 377 98 33 oder 076 368 16 01, [info@pandalino.ch](mailto:info@pandalino.ch), [www.pandalino.ch](http://www.pandalino.ch)

---

### **Kita Chinderstern Adliswil GmbH**

Soodring 21, Frey Salome

Tel. 079 809 01 30, [salome.frey@chinderstern.ch](mailto:salome.frey@chinderstern.ch), [www.chinderstern.ch/adliswil](http://www.chinderstern.ch/adliswil)

---

### **Tagesfamilien Adliswil**

Stiftung GFZ, Zeltweg 21, 8032 Zürich

Tel. 044 253 65 10, [tagesfamilien@gfz-zh.ch](mailto:tagesfamilien@gfz-zh.ch), [www.gfz-zh.ch/tagesfamilien](http://www.gfz-zh.ch/tagesfamilien)

---

### **Au Kita Lelamela**

Alte Steinacherstrasse 15, Meier Lela

Tel. 043 833 00 05, [info@kindertagesstaele-lelamela.ch](mailto:info@kindertagesstaele-lelamela.ch),

[www.kinderkrippe-lelamela.ch](http://www.kinderkrippe-lelamela.ch)

---

### **Gattikon Kita Chinderhuus Öpfelbaum**

Obstgartenstrasse 17, Schacher Katharina

Tel. 044 721 22 66, [katharina.schacher@kita-thalwil.ch](mailto:katharina.schacher@kita-thalwil.ch),

[www.kita-thalwil.ch/oepfelbaum](http://www.kita-thalwil.ch/oepfelbaum)

---

---

### Horgen **Kinderkrippe Dondolo**

Oberdorfstrasse 33, Cianci Marta  
Tel. 044 725 90 90 oder 078 713 02 27, kita-dondolo@gmx.ch,  
www.kinderkrippe-dondolo.ch

---

### **Kinderkrippe Seestern**

Kirchstrasse 5, Fröhlich Dekyi  
Tel. 043 244 06 06, info@kinderkrippe-seestern.ch,  
www.kinderkrippe-seestern.ch

---

### **KiTa Berghalden**

Rainweg 11, Horlacher Claudia  
Tel. 044 725 76 10, kita.berghalden@horgen.ch, www.horgen.ch/berghalden

---

### **KiTa Stockerstrasse**

Stockerstrasse 20, Signer Ina  
Tel. 043 244 07 81, kita.stockerstrasse@horgen.ch, www.horgen.ch/stocker

---

### **KiTa Wunderfitz**

Seestrasse 296, Krauer Sabina  
Tel. 043 244 08 32, sabina.krauer@kita-wunderfitz.ch, www.kita-wunderfitz.ch

---

### **Kinderkrippe Glückspilze**

Seestrasse 202, Ott Thanh Thuy  
Tel. 043 244 05 13, info@glueckspilze.ch, www.glueckspilze.ch

---

### **Kinderkrippe Memo**

Burghaldenstrasse 4, Cianci Marta  
Tel. 044 725 11 22, info@kinderkrippe-memo.ch, www.kinderkrippe-memo.ch

---

### **Tagesfamilienvermittlung**

Gemeindeverwaltung Horgen, Zugerstrasse 46, Schaer Michèle  
Tel. 044 718 17 86, kinderbetreuung@horgen.ch,  
www.horgen.ch/kinderbetreuung

---

### Kilchberg **Little Star Day School**

Bahnhofstrasse 15  
Tel. 043 377 54 00, office@littlestardayschool.ch, www.littlestardayschool.ch

---



### **Kinderkrippe Spielhuus am See**

Seestrasse 22, Hartmann Brigitte  
Tel. 044 715 07 16, info@spielhuusamsee.ch, www.spielhuusamsee.ch

---

### **Kinderkrippe Teddy's House**

Böndlerstrasse 29, Sadek-Gorniak Agnieszka  
Tel. 044 715 08 63, info@teddyshouse.ch, www.teddyshouse.ch

---



### **Kinderkrippe Kilchberg**

Alte Landstrasse 154, von Mentlen Claudia  
Tel. 044 716 33 13, kinderkrippe@kilchberg.ch, www.schule-kilchberg.ch

---

**Langnau am Albis**

---

**Kita Tannezapfe**

Alte Dorfstrasse 3d, Camus Monika  
Tel. 044 714 71 52, kita@tanne.ch, www.tannezapfe.ch

---

**Kinderkrippe Zwärgliburg**

Neue Dorfstrasse 36, Benz Vanessa  
Tel. 043 377 88 27, mail@zwaergliburg.ch, www.zwaergliburg.ch

---

**Tagesfamilienvermittlung**

Rütibohlstrasse 11, Inglin Belinda  
Tel. 078 602 42 72, tf@kibelaa.ch, www.kibelaa.ch

---

**Oberrieden**

**KiTa Freihofstrasse**

Freihofstrasse 7, Seifritz Andrea  
Tel. 043 443 58 80, kita.freihofstrasse@oberrieden.ch,  
www.oberrieden.ch/kita-freihofstrasse-familienergaenzende-betreuung

---

**Kinderkrippe Parkside School**

Hubstrasse 6, Zeindler Gabriele   
Tel. 044 720 42 68, info@parksideschool.ch, www.parksideschool.ch  
weitere Angebote auf der Website

---

**KIDSatLAKE**

Seestrasse 97, Almeida Mara   
Tel. 044 390 14 46, info@kids-at-lake.ch, www.kids-at-lake.com

---

**Richterswil**

**KITA Richterswil**

Etzelstrasse 24, Arnold Stephanie  
Tel. 044 784 06 65, stephanie.arnold@richterswil.ch, www.richterswil.ch/kita

---

**Tagesfamilienverein**

Seestrasse 19, Hauser Claudia  
Tel. 077 483 05 84, vermittlerin@tagesfamilien-risa.ch,  
www.tagesfamilien-risa.ch

---

**Rüschlikon**

**Kinderkrippe Nidelbad**

Moosgartenweg 2, Dübendorfer Sabrina  
Tel. 044 724 74 55, kinderkrippe@nidelbad.ch, www.kinderkrippe-nidelbad.ch

---

**Kita Suntenwiese**

Pilgerweg 39, Schaufelberger Sandra  
Tel. 044 724 72 42, kinderkrippe.suntenwiese@rueschlikon.ch,  
www.schulerueschlikon.ch

---

**KiTa Waldmuus**

Loostrasse 7, Bachmann Christine  
Tel. 079 259 30 16, info@kitawaldmuus.ch, www.kitawaldmuus.ch

---

---

### **KIDSatLAKE**

Seestrasse 78, Almeida Mara  
Tel. 044 390 14 46, [info@kids-at-lake.ch](mailto:info@kids-at-lake.ch), [www.kids-at-lake.com](http://www.kids-at-lake.com)

---



### **Samstagern Kita Filia**

Hügsam 3a, Strickler Spresa  
Tel. 044 784 13 13, [info@kita-filia.ch](mailto:info@kita-filia.ch), [www.kita-filia.ch](http://www.kita-filia.ch)

---

### **KITA Drei Eichen**

Stationsstrasse 34, Jung Fabienne  
Tel. 043 844 60 80, [fabienne.jung@richterswil.ch](mailto:fabienne.jung@richterswil.ch), [www.richterswil.ch/kita](http://www.richterswil.ch/kita)

---

### **Thalwil Parkside School Pre-school**

Kirchbodenstrasse 2a, Bucci Vincenza  
Tel. 044 441 70 53, [info@parksideschool.ch](mailto:info@parksideschool.ch), [www.parksideschool.ch](http://www.parksideschool.ch)

---



### **Kita Im Fink**

Schipferstrasse 2, Gort Pui-Zie  
Tel. 044 722 37 03, [puizie.gort@kita-thalwil.ch](mailto:puizie.gort@kita-thalwil.ch), [www.kita-thalwil.ch](http://www.kita-thalwil.ch)

---

### **Kita Chinderhuus Mühlebach**

Farbstrasse 1, La Roche Sara  
Tel. 044 720 63 38, [sara.laroche@kita-thalwil.ch](mailto:sara.laroche@kita-thalwil.ch),  
[www.kita-thalwil.ch/muehlebach](http://www.kita-thalwil.ch/muehlebach)

---

### **Kita Chindeparadies**

Weinbergstrasse 2, Zimmerli Franziska  
Tel. 044 720 10 31, [franziska.zimmerli@kita-thalwil.ch](mailto:franziska.zimmerli@kita-thalwil.ch),  
[www.kita-thalwil.ch/chindeparadies](http://www.kita-thalwil.ch/chindeparadies)

---

### **Tageskindergarten Froschkönig**

Alte Landstrasse 163, Hirschfeld Ursula  
Tel. 076 566 81 56 oder 076 393 81 56, [froschkoeniggmbh@gmail.com](mailto:froschkoeniggmbh@gmail.com),  
[www.froschkoeniggmbh.ch](http://www.froschkoeniggmbh.ch)

---

### **Kita Inselparadies**

Schwandelstrasse 13, Fischer Monica  
Tel. 044 720 50 55, [monica.fischer@kita-thalwil.ch](mailto:monica.fischer@kita-thalwil.ch),  
[www.kita-thalwil.ch/inselparadies](http://www.kita-thalwil.ch/inselparadies)

---

### **globegarden**

Farbstrasse 31, Alalauri Isabell  
Tel. 044 536 55 32, [farbstrasse@globegarden.org](mailto:farbstrasse@globegarden.org), [www.globegarden.ch](http://www.globegarden.ch)

---



### **Kindertagesstätte Kinderzauberwelt**

Alte Landstrasse 139, Polisena Claudia  
Tel. 043 541 39 55 oder 078 620 66 05, [info@kinderzauberwelt.ch](mailto:info@kinderzauberwelt.ch),  
[www.kinderzauberwelt.ch](http://www.kinderzauberwelt.ch)

---

---

**Kita Trauminsel**

Alte Landstrasse 121a, Stillhart Denise  
Tel. 043 305 70 78, denise.stillhart@kita-thalwil.ch,  
www.kita-thalwil.ch/trauminsel

---

**Tagesfamilienvermittlung**

Alte Landstrasse 147, Carisch Marina  
Tel. 044 721 90 51, marina.carisch@kita-thalwil.ch,  
www.kita-thalwil.ch/tagesfamilien

---

**Wädenswil Kinderkrippe Ohana**

Untere Weidstrasse 19, Montuori Marzia  
Tel. 044 780 56 68, kinderkrippe-ohana@gmx.ch, www.kinderkrippe-ohana.ch

---

**VaMuKi Chinderhuus**

Holzmoosrütistrasse 3a, Seifert Marcella  
Tel. 044 680 14 04, info@kita-vamuki.ch, www.kita-vamuki.ch

---

**KiTa STEP-BY-STEP GmbH**

Luftstrasse 26b, Zwyszig Lydia  
Tel. 044 680 21 67 oder 076 438 87 88, info@kita-waedenswil.ch,  
www.kita-waedenswil.ch

---

**Kinderkrippe Pinocchio**

Untere Weidstrasse 19, Streuli Susanna  
Tel. 079 314 55 15, susanna.streuli@kinderkrippe-pinocchio.ch,  
www.kinderkrippe-pinocchio.ch

---

**KiBe Wädenswil**

Etzelstrasse 6, Emmenegger Claudia  
Tel. 044 780 37 57, krippe@kibe-waedenswil.ch, www.kibe-waedenswil.ch

---

**Kita Rehkids**

Seestrasse 104, Grosse Manuela  
Tel. 044 780 78 77, manu@kita-rehkids.ch, www.kita-rehkids.ch

---

**Tagesfamilienvermittlung**

Etzelstrasse 6, Kubasiak Bea  
Tel. 044 780 37 57, tagesfamilien@kibe-waedenswil.ch,  
www.kibe-waedenswil.ch/tagesfamilienbetreuung

---

## Stundenweise Betreuung

---

**Brauchen Sie stundenweise Unterstützung bei der Betreuung Ihrer Kinder? Ein Kinderhütedienst bietet Gelegenheit, Kinder (von ca. 6 Monaten bis zu 4 Jahren) stundenweise betreuen zu lassen. Die Babysitterinnen und Babysitter sind in der Regel Jugendliche ab 13 Jahren, die einen Babysitterkurs absolviert haben.**

---

[www.babysitter-srk.ch](http://www.babysitter-srk.ch)

---

**Adliswil Babysittervermittlung**

Zürichstrasse 3, Glosauer Carolin  
Tel. 044 711 78 57, [carolin.glosauer@adliswil.ch](mailto:carolin.glosauer@adliswil.ch),  
[www.adliswil.ch/vereinsliste/33570](http://www.adliswil.ch/vereinsliste/33570)

---

**Horgen Babysittervermittlung**

Drehscheibe Horgen, Zugerstrasse 46  
Tel. 044 718 17 71, [info@dreh-horgen.ch](mailto:info@dreh-horgen.ch), [www.dreh-horgen.ch](http://www.dreh-horgen.ch)

---

**Langnau am Albis Babysittervermittlung**

Elternverein Langnau am Albis  
[babysitter@elternvereinlangnau.ch](mailto:babysitter@elternvereinlangnau.ch), [www.elternvereinlangnau.ch](http://www.elternvereinlangnau.ch)

---

**Rüschlikon Babysittervermittlung**

Elternverein Rüschlikon, Haberthür Simone  
Tel. 076 323 30 03, [simone@elternverein-rueschlikon.ch](mailto:simone@elternverein-rueschlikon.ch),  
[www.elternverein-rueschlikon.ch](http://www.elternverein-rueschlikon.ch)

---

**Samstagern Babysittervermittlung**

Frauenverein Richterswil-Samstagern, Fälmisstrasse 4, Stucki Michèle  
Tel. 079 350 98 88, [babysittervermittlung\\_richterswil@gmx.ch](mailto:babysittervermittlung_richterswil@gmx.ch),  
[www.frauenrisa.info](http://www.frauenrisa.info)

---

**Thalwil Babysittervermittlung**

Elternverein Thalwil, Bürge Barbara  
[babysitter@elternverein-thalwil.ch](mailto:babysitter@elternverein-thalwil.ch), [www.elternverein-thalwil.ch](http://www.elternverein-thalwil.ch)

---

**Wädenswil Babysittervermittlung**

Frauenverein Wädenswil, Rota Andrea  
Tel. 043 288 51 83, [babysitter@frauenverein-waedenswil.ch](mailto:babysitter@frauenverein-waedenswil.ch),  
[www.frauenverein-waedenswil.ch/babysittervermittlung.html](http://www.frauenverein-waedenswil.ch/babysittervermittlung.html)

---



## Unterstützung zu Hause

---

**Sie benötigen rasch und zuverlässig Hilfe zu Hause. Neben der «Kinderbetreuung zu Hause – KBH» des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) Zürich gibt es allenfalls auch weitere Anbieter in Ihrer Umgebung, die zur Stelle sind, wenn Mutter oder Vater krank sind oder sich in einer Notsituation befinden und die Kinder nicht wie gewohnt betreut werden können.**

**Die Spitex übernimmt bei Krankheit, Unfall, Schwangerschaft oder während des Wochenbetts u. a. Aufgaben im Haushalt oder auch das Einkaufen und Liefern von Mahlzeiten.**

---

[www.entlastungsdienst.ch/zuerich](http://www.entlastungsdienst.ch/zuerich)

[www.srk-zuerich.ch/kbh](http://www.srk-zuerich.ch/kbh)

---

### **Spitex**

Telefonnummer für die ganze Schweiz

Tel. 0842 80 40 20

---

### **Adliswil Spitex Adliswil**

Soodstrasse 50B

Tel. 044 711 99 11, [info@spitex-zimmerberg.ch](mailto:info@spitex-zimmerberg.ch), [www.spitex-adliswil.ch](http://www.spitex-adliswil.ch)

---

### **Horgen Spitex Horgen-Oberrieden**

Zugerstrasse 35

Tel. 043 244 26 26, [spitex-horgen@horgen.ch](mailto:spitex-horgen@horgen.ch),  
[www.spitex-horgen-oberrieden.ch](http://www.spitex-horgen-oberrieden.ch)

---

### **Kilchberg Spitex Kilchberg Rüschtikon**

Stockenstrasse 130a

Tel. 044 771 73 73, [info@spitex-ki-rue.ch](mailto:info@spitex-ki-rue.ch), [www.spitex-ki-rue.ch](http://www.spitex-ki-rue.ch)

---

### **Langnau am Albis Spitex Langnau am Albis**

Gartenweg 1

Tel. 044 713 27 71, [spitex@langnau.ch](mailto:spitex@langnau.ch), [www.spitex-langnauamalbis.ch](http://www.spitex-langnauamalbis.ch)

---

### **Richterswil Spitex Richterswil/Samstagern**

Schwyzstrasse 29

Tel. 044 787 53 30, [info@spitex-richterswil.ch](mailto:info@spitex-richterswil.ch), [www.spitex-richterswil.ch](http://www.spitex-richterswil.ch)

---

### **Thalwil Spitex Zimmerberg**

Bahnhofstrasse 20

Tel. 044 711 99 11, [info@spitex-zimmerberg.ch](mailto:info@spitex-zimmerberg.ch), [www.spitex-thalwil.ch](http://www.spitex-thalwil.ch)

---

### **Wädenswil Spitex Verein Wädenswil**

Gerbestrasse 6

Tel. 044 783 93 23, [info@spitex-waedenswil.ch](mailto:info@spitex-waedenswil.ch), [www.spitex-waedenswil.ch](http://www.spitex-waedenswil.ch)

---

### **Zürich Kinderbetreuung zu Hause**

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich, KBH, Kronenstrasse 10

Tel. 044 360 28 54, kbh@srk-zuerich.ch, www.srk-zuerich.ch

Die kurzzeitige Kinderbetreuung richtet sich an Familien im Kanton Zürich in Situationen, in denen sie sich nicht oder nur schwer um ihre Kinder kümmern können. Sei es wegen eines Notfalls, einer Krankheit oder eines Unfalls der üblichen Betreuungsperson. Kinder bis 12 Jahre

---

### **Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich**

Schaffhauserstrasse 358, Lichtensteiger Iris

Tel. 044 741 13 30, iris.lichtensteiger@entlastungsdienst.ch,

www.entlastungsdienst.ch

Unterstützung und Entlastung (z.B. alleinerziehende Mütter, Eltern von Kindern mit Behinderung, Erwachsene nach einem Unfall oder mit einer Krankheit).

Auch eine kurzfristige Betreuung zur Überbrückung eines Engpasses oder aufgrund von Überlastung ist je nach Region möglich.

---

### **kispex Kinder-Spitex Kanton Zürich**

Schaffhauserstrasse 85

Tel. 0842 400 200, info@kinderspitex-zuerich.ch, www.kinderspitex-zuerich.ch

kispex pflegt akut und chronisch schwer kranke Kinder, Kinder mit einer Behinderung oder nach einem Unfall sowie Kinder in ihrem letzten Lebensabschnitt, zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

---

## Kinderarzt

---

**Sie suchen eine Kinderarztpraxis für Ihr Kind? Hier finden Sie Kontaktdaten von umliegenden Kinderärztinnen und Kinderärzten.**

---

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

---

### **Kinderärzte linker Zürichsee**

[www.kilz.ch](http://www.kilz.ch)

---

#### **Adliswil Kinderarztpraxis Sood**

Soodstrasse 50c

Tel. 044 710 00 11, [andrea.brack@vtxmail.ch](mailto:andrea.brack@vtxmail.ch), [www.kinderarztpraxis-sood.ch](http://www.kinderarztpraxis-sood.ch)

Dr. med. Andrea Brack-Mozzi

---

#### **Kinderarztpraxis Mülibrugg**

Albisstrasse 29

Tel. 044 711 75 11, [info@kinderarztthausen.ch](mailto:info@kinderarztthausen.ch), [www.kinderarzt-muelibrugg.ch](http://www.kinderarzt-muelibrugg.ch)

Dr. med. Helen Hauser

---

#### **Horgen Kinderarztpraxis-Central**

Seestrasse 126

Tel. 044 726 26 60, [kinderarztpraxis-central@hin.ch](mailto:kinderarztpraxis-central@hin.ch),

[www.kinderarztpraxis-central.ch](http://www.kinderarztpraxis-central.ch)

Dr. med. Markus Zehnder

Dr. med. Isabell Iff-Tureczek

---

#### **Kinderzahn am See**

Seestrasse 89

Tel. 044 202 80 80, [info@kinderzahnamsee.ch](mailto:info@kinderzahnamsee.ch), [www.kinderzahnamsee.ch](http://www.kinderzahnamsee.ch)

Kinderzahnmedizin und Kieferorthopädie

Dr. Adriana Wieland-Hess

Dr. Roman Wieland

---

#### **Kilchberg Kinderarztpraxis Kilchberg**

Paradiesstrasse 38

Tel. 044 715 27 27, [www.kinder-arzt-praxis.ch](http://www.kinder-arzt-praxis.ch)

Dr. med. Andrea Lehmann

---

#### **Richterswil Kinderarztpraxis Richterswil**

Seestrasse 1

Tel. 044 784 77 77, [kinderarztpraxis.richterswil@hin.ch](mailto:kinderarztpraxis.richterswil@hin.ch),

[www.kinderarzt-richterswil.ch](http://www.kinderarzt-richterswil.ch)

Dr. med. Ulrike Kramer

Dr. med. Patrik Schimert

Dr. med. Nada Hornef

Dr. med. Friederike Kettelhack

---

---

**Thalwil Kinderarztpraxis Thalwil**

Alte Landstrasse 130

Tel. 044 720 29 88, [www.kinderarzt-schwank.ch](http://www.kinderarzt-schwank.ch)

Dr. med. Josef Kapassakis

Dr. med. Thomas Schwank

---

**Praxiszentrum Arcus GmbH**

Mühlebachstrasse 30a

Tel. 044 720 20 12, [praxis@arcus.ch](mailto:praxis@arcus.ch), [www.arcus.ch](http://www.arcus.ch)

Dr. med. (SRB) Jelena Jankovic

Dr. med. (H) Selim Sevinç

---

**Kinderarztpraxis Nautilus**

Alte Landstrasse 167

Tel. 044 772 10 10, [nautilus@hin.ch](mailto:nautilus@hin.ch), [www.kinderarzt-thalwil.ch](http://www.kinderarzt-thalwil.ch)

Dr. med. Anna Bewer

Dr. med. Ines Baruffol

Dr. med. Sabine Köppelmann

Dr. med. Corina Wilhelm

---

**Wädenswil Kinderpraxis Wädi**

Schönenbergstrasse 6

Tel. 044 780 00 03, [info@kinderpraxis-waedi.ch](mailto:info@kinderpraxis-waedi.ch), [www.kinderpraxis-waedi.ch](http://www.kinderpraxis-waedi.ch)

Dr. med. Zita Knobel

Dr. med. Barbara Jean-Richard

---

**Oberdorf Praxis**

Oberdorfstrasse 21

Tel. 044 780 41 50, [oberdorf@hin.ch](mailto:oberdorf@hin.ch), [www.oberdorfpraxis.ch](http://www.oberdorfpraxis.ch)

Dr. med. Marielle Binder

Dr. med. Madeleine Gartenmann

Dr. med. Daniel Suter

---

## Notfälle

Allgemeine Notfallnummern	
<b>Polizei</b>	<b>117</b>
<b>Internationaler Notruf</b>	<b>112</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>
<b>Sanität</b>	<b>144</b>
<b>Rega</b>	<b>1414</b>
<b>Toxikologisches Institut (bei Vergiftungen)</b>	<b>145</b>
Toxikologisches Informationszentrum	044 251 51 51
<b>Die Dargebotene Hand</b>	<b>143</b>
<b>Elternnotruf</b>	<b>0848 35 45 55</b>
Medizinische Notfälle	
<b>Beratungstelefon Kinderspital Zürich</b>	<b>0900 266 711</b>
kostenpflichtig Fr. 3.23/Min. Erreichbarkeit täglich 24 h	
<b>Kindernotfall Triemli</b>	<b>044 416 11 11</b>
Erreichbarkeit täglich 24 h	
<b>Aerztefon</b>	<b>0800 33 66 55</b>
kostenlos Erreichbarkeit täglich 24 h	
<b>Kinder-Permanence Spital Zollikerberg</b>	<b>044 397 28 50</b>
Mo–Fr 12.00–20.00 Uhr Sa/So/Feiertage 10.00–20.00 Uhr	
<b>Beratungstelefon Kinderspital Winterthur</b>	<b>0900 266 212</b>
kostenpflichtig Fr. 3.23/Min. Erreichbarkeit täglich 24 h	
<b>Swiss Medi Kids (Kinder Permanence)</b>	
Standort Zürich	<b>043 343 00 00</b>
Standort Winterthur	<b>052 511 10 10</b>
Erreichbarkeit täglich 8.00–20.00 Uhr	
<b>Notfalldienst Kinderärzte linker Zürichsee</b>	
Auf <a href="http://www.kilz.ch">www.kilz.ch</a> ist der jeweils diensthabende Kinderarzt am linken Zürichsee aufgeführt. Erreichbarkeit täglich 8.00–20.00 Uhr	





## **Hinweis**

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr für die Qualität der aufgeführten Angebote.

## **Kontakt und Bezug**

kjz Horgen  
Bahnhofstrasse 6  
8810 Horgen  
Tel. 043 259 92 00  
kjz.horgen@ajb.zh.ch  
www.zh.ch/kjz-horgen

[www.zh.ch/angebote-4](http://www.zh.ch/angebote-4)

© Amt für Jugend und Berufsberatung, 2022