



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion  
Amt für Jugend und Berufsberatung

# Angebote für Eltern mit kleinen Kindern Bezirk Horgen



2021

## **Liebe Mütter und Väter**

**Sie sind Eltern geworden – zur Geburt Ihres Kindes wünschen wir Ihnen alles Gute!**

**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  
René Meyer, Leiter 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	7
Weiterführende Links und Angebote für den Erziehungsalltag	8
Angebote für belastende Familiensituationen	9
Angebote zur Integration	11
Angebote für Familien mit knappem Budget	12
Lebensräume für Familien gestalten mithilfe der Gemeinwesenarbeit	13

## **Begegnung und Austausch**

Treffpunkte	14
Teilen und Ausleihen	15
Singen, Malen, Basteln	17
Von Eltern mit Eltern	18

## **Spiel und Bewegung**

Spielgruppen	19
Spielplätze	22
Schwimmen, Turnen, Tanzen	23

## **Betreuung und Entlastung**

Tagesbetreuung (Tageweise Betreuung)	25
Stundenweise Betreuung	29
Unterstützung zu Hause	30

## **Medizinische Versorgung und Soforthilfe**

Kinderarzt	32
Notfälle	35

## 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.**

---

[www.zh.ch/kjj](http://www.zh.ch/kjj)  
[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)  
[www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)

[www.zh.ch/elternbildung](http://www.zh.ch/elternbildung)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[www.wireltern.ch](http://www.wireltern.ch)  
[www.pekip.ch](http://www.pekip.ch)  
[www.fuerslebengut.ch](http://www.fuerslebengut.ch)

---

### **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).

---

### **RGZ-Stiftung**

Frühberatungs- und Therapiestelle für Kinder, Seestrasse 229

Tel. 058 307 17 40, [therapiestelle-horgen@stiftung-rgz.ch](mailto:therapiestelle-horgen@stiftung-rgz.ch), [www.stiftung-rgz.ch](http://www.stiftung-rgz.ch)

---

### **Langnau am Albis**

#### **Tanne, Schweizerische Stiftung für Taubblinde**

Alte Dorfstrasse 3d

Tel. 044 714 71 00, [info@tanne.ch](mailto:info@tanne.ch), [www.tanne.ch](http://www.tanne.ch)

Heilpädagogische Früherziehung für alle Kinder mit Bedarf und spezifisch bei angeborener Hörsehbehinderung.

---

### **Thalwil Frühförderung Familie und Kind**

Zürcherstrasse 61, Blum Alexandra

Tel. 078 807 70 34, [alexandra.blum@fruehfoerderung-zuerich.ch](mailto:alexandra.blum@fruehfoerderung-zuerich.ch)

---

---

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

Die Mütter- und Väterberaterinnen des kJz 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/kjz](http://www.zh.ch/kjz)

---

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

Tel. 043 259 92 40

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

---

**Horgen kJz Horgen**

Bahnhofstrasse 6

jeden Montag, 14.00–16.00 Uhr

---

**Kilchberg Ev.-ref. Kirchgemeindehaus**

Stockenstrasse 150

jeden 1., 3. und 4. Dienstag im Monat, 14.00–16.00 Uhr

---

**Langnau am Albis Ref. Kirchgemeindehaus**

Hintere Grundstrasse 3

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

---

**Richterswil Jugend- und Freizeitzentrum Bürgi**

Gerbestrasse 19

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 14.00–16.00 Uhr

---

**Rüschlikon Röm.-kath. Kirchgemeindehaus**

Schloss-Strasse 28

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 9.30–11.30 Uhr

---

**Samstagern GZ Drei Eichen**

1. Stock im Dorftreff, Stationsstrasse 34

jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14.00–16.00 Uhr

---

**Thalwil Tuchhof**

Mühlebachstrasse 53

jeden Dienstag, 14.00–16.00 Uhr

---

**Wädenswil Haus zur Sonne**

Schönenbergstrasse 4

jeden Montag, 9.00–11.00 Uhr

---

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

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

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

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

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

[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.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 kjz Babymassage**

Ref. Kirchgemeindehaus, 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 gemäss Daten auf der Website

---

#### **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

---

#### **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 im Monat gemäss Daten auf der Website

---

#### **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 gemäss Daten auf der Website

---

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

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

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

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

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

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

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

---

### **Thalwil Paarberatung und Mediation**

Beratungsstelle Thalwil, Gotthardstrasse 36, Burri Roland  
Tel. 044 722 27 66, [thalwil@paarberatung-mediation.ch](mailto:thalwil@paarberatung-mediation.ch),  
[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

---

## Vaterschaft, Unterhalt und elterliche Sorge

---

**Sie bekommen ein Kind. Sie sind nicht verheiratet. Sie haben Fragen. Der Regionale Rechtsdienst unterstützt Sie bei der Vaterschaftsabklärung 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.**

---

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

Bahnhofstrasse 6, Falkensammer Daniela  
Tel. 043 259 92 48, [daniela.falkensammer@ajb.zh.ch](mailto:daniela.falkensammer@ajb.zh.ch)  
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.fuerslebengut.ch](http://www.fuerslebengut.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.elternberatung.projuventute.ch](http://www.elternberatung.projuventute.ch)

---

### Programme für gute Startchancen

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

[www.zeppelin-familien.ch](http://www.zeppelin-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 «Familienbande»

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. 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)

## **Postnatale Depression**

Die Geburt des eigenen Kindes und die neue Lebenssituation können tiefstes Glück aber auch schmerzlichste Verzweiflung auslösen. Eine postnatale 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)

## **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. Unterstützung und Gruppenangebote für Kinder finden Sie unter:

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

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

Therapieangebote für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien:

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach: «Tukan»

Tel. 044 804 11 66, [info@fab.ch](mailto:info@fab.ch)

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

Integrierte Suchthilfe Winterthur: «Zebra»

Tel. 052 267 59 59, [isw@win.ch](mailto:isw@win.ch)

[www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.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.**

Einen umfassenden Überblick über die Angebote sowie die wichtigsten Informationen rund um die Integration finden Sie unter:

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

### **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.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

### **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

### **Caritas Copilot**

Damit der Schulstart gelingt, ist es wichtig, dass Eltern das Schweizer Schulsystem kennen. Freiwillige Begleitpersonen von Copilot helfen Migrantinnen und Migranten dabei das Bildungssystem des Kantons Zürich zu verstehen, bieten Unterstützung bei Elterngesprächen oder beim Ausfüllen von Formularen oder verhelfen zu nützlichen Kontakten zur Förderung der Kinder.

Kontaktperson: Kristien Mouysset, Projektleiterin

Tel. 044 366 68 57, [k.mouysset@caritas-zuerich.ch](mailto:k.mouysset@caritas-zuerich.ch)

### **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.

Kontaktperson: Andrea Früh, Leiterin «mit mir»

Tel. 044 366 68 76, [a.frueh@caritas-zuerich.ch](mailto:a.frueh@caritas-zuerich.ch)

[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)

---

### **Treffpunkte für englischsprachige Eltern**

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

---



### **Hirzel Familientreff Hirzel**

Katholisches Pfarreizentrum Hirzel, Dorfstrasse 58, Bolliger Pia  
Tel. 079 256 25 67, [info@familientreff-hirzel.ch](mailto:info@familientreff-hirzel.ch), [www.familientreff-hirzel.ch](http://www.familientreff-hirzel.ch)  
weitere Angebote auf der Website

---

### **Horgen Spieltreff Reformierte Kirche Horgen**

Kelliweg 21  
Tel. 044 727 47 47, [SpieltreffHorgen@gmx.ch](mailto:SpieltreffHorgen@gmx.ch), [www.refhorgen.ch](http://www.refhorgen.ch)

---

### **Cafe International**

Kafi Baumgärtlihof, Baumgärtlistrasse 12, Ehrlter Lisa  
Tel. 044 728 42 39

---

### **Oberrieden Mukitreff Oberrieden**

Zürcherhaus, Kirchstrasse 3, Agustoni Maya  
Tel. 044 720 13 79, [maya.agustoni@sunrise.ch](mailto:maya.agustoni@sunrise.ch), [www.ref-oberrieden.ch](http://www.ref-oberrieden.ch)

---

### **Richterswil ELKIDS**

Bürgi, Gerbestrasse 19, Schär Patrizia  
Tel. 079 519 79 34, [www.elkids.ch](http://www.elkids.ch)

---

### **Café donna (Interkultureller Frauentreff)**

Frauen Richterswil Samstagern, Erlenstrasse 34, Artho Michèle  
Tel. 078 649 90 60, [michele.artho@gmx.ch](mailto:michele.artho@gmx.ch)

---



### **Samstagern ELKIDS**

Drei Eichen, Stationsstrasse 34, Venturini Maya  
Tel. 079 889 87 85, [mayaaventurini@gmail.com](mailto:mayaaventurini@gmail.com), [www.elkids.ch](http://www.elkids.ch)  
weitere Angebote auf der Website

---

### **Thalwil Spieltreff bei schlechtem Wetter**

Ref. Kirchengemeinde Thalwil, Kleinkinderraum, Alte Landstrasse 82,  
Känzig-Wolf Felix  
Tel. 044 720 71 31, [www.kirche-thalwil.ch/spieltreff](http://www.kirche-thalwil.ch/spieltreff)

---

---

**Café International**

Pfistertreff, Alte Landstrasse 100, Känzig-Wolf Felix  
Tel. 044 720 71 31, felix.kaenzig@kirche-thalwil.ch, www.cafeinthalwil.ch



---

**Krabbelgruppen**

Ref. Kirchgemeinde Thalwil, Kleinkinderraum, Alte Landstrasse 82,  
Känzig-Wolf Felix  
Tel. 044 720 71 31, www.kirche-thalwil.ch/krabbelgruppen  
weitere Angebote auf der Website

---

**Wädenswil Aufsuchende mobile Arbeit im Bereich der Frühen Kindheit**

Stadtbibliothek Wädenswil, Schönenbergstrasse 4,  
AOZ Soziale Integrationsprojekte, Sengupta Samantha  
Tel. 079 527 56 71, samantha.sengupta@aoz.ch, www.aoz.ch



---

**Zürich Femmes-Tische Bezirke Affoltern, Dietikon, Horgen**

SRK, Drahtzugstrasse 18, Lechmann Nora  
Tel. 044 388 25 82 oder 079 923 32 68, nora.lechmann@srk-zuerich.ch,  
www.srk-zuerich.ch



Femmes-Tische Gesprächsrunden für Frauen: Möchten Sie sich mit anderen  
Frauen in Ihrer Sprache austauschen, vernetzen und viel Neues erfahren?  
Bezirke Affoltern, Dietikon, Horgen

---

## 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**

Farenweidstrasse 2  
Tel. 044 729 99 39, ludothek.hirzel@gmail.com, www.ludothekhirzel.ch  
Spritzehüslü bei der ref. Kirche

---

---

### **Mia und Ben Kindermode**

Zugerstrasse 17, Jäggi Miriam

Tel. 076 538 89 50, [contact@miaundben.shop](mailto:contact@miaundben.shop), [www.miaundben.shop](http://www.miaundben.shop)

---

### **Horgen Gemeindebibliothek**

Alte Landstrasse 26

Tel. 044 725 35 68, [bibliothek.horgen@bluewin.ch](mailto:bibliothek.horgen@bluewin.ch), [www.horgen.ch/bibliotheken](http://www.horgen.ch/bibliotheken)

---

### **Kilchberg Gemeindebibliothek**

Alte Landstrasse 110

Tel. 044 716 32 90, [gemeindebibliothek@kilchberg.ch](mailto:gemeindebibliothek@kilchberg.ch),  
[www.kilchberg.ch/bibliothek](http://www.kilchberg.ch/bibliothek)

---

### **Langnau am Albis Bibliothek**

Höflistrasse 5

Tel. 044 713 56 40, [bibliothek@langnau.ch](mailto:bibliothek@langnau.ch), [www.langnauamalb.ch/bibliotheken](http://www.langnauamalb.ch/bibliotheken)

---

### **Ludothek**

in der Schwerzi

Tel. 079 721 39 63, [info@ludotheklangnau.ch](mailto:info@ludotheklangnau.ch), [www.ludotheklangnau.ch](http://www.ludotheklangnau.ch)

---

### **Oberrieden Bibliothek**

Multifunktionsgebäude, Langweg 2

Tel. 044 721 05 77, [bibliothek@oberrieden.ch](mailto:bibliothek@oberrieden.ch),  
[www.oberrieden.ch/bibliothek-oberrieden](http://www.oberrieden.ch/bibliothek-oberrieden)

---

### **Chinderbörsen Zwiirbel**

Bahnhofgebäude Dorf, Alte Landstrasse 37, Prisca Märki und Karin Hess

Tel. 044 721 04 04, [chinderboerse.zwirbel@gmx.ch](mailto:chinderboerse.zwirbel@gmx.ch),  
[www.kindex.ch/oberrieden/chinderboerse-zwirbel](http://www.kindex.ch/oberrieden/chinderboerse-zwirbel)

---

### **Richterswil Gemeindebibliothek**

Friedenstrasse 8

Tel. 044 785 00 78, [bibi.richterswil@bluewin.ch](mailto:bibi.richterswil@bluewin.ch), [www.bibliothek-richterswil.ch](http://www.bibliothek-richterswil.ch)

---

### **Rüschlikon Gemeindebibliothek**

Bodengasse 1

Tel. 044 724 32 08, [info@bibliothek-rueschlikon.ch](mailto:info@bibliothek-rueschlikon.ch),  
[www.bibliothek-rueschlikon.ch](http://www.bibliothek-rueschlikon.ch)

---

### **Ludothek**

Bodengasse 1

Tel. 044 724 32 08, [info@bibliothek-rueschlikon.ch](mailto:info@bibliothek-rueschlikon.ch),  
[www.bibliothek-rueschlikon.ch/angebot/ludothek](http://www.bibliothek-rueschlikon.ch/angebot/ludothek)

---

### **Samstagern Ludothek**

GZ Drei Eichen, Stationsstrasse 34

Tel. 044 481 50 31, [ludothek@forum-samstagern.ch](mailto:ludothek@forum-samstagern.ch),  
[www.ludothek.forum-samstagern.ch](http://www.ludothek.forum-samstagern.ch)

---



---

**Schönenberg Bibliothek**

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

---

**Thalwil Gemeindebibliothek Rosengarten**

Freiestrasse 32  
Tel. 044 720 99 29, bibliothek.thalwil@swissonline.ch

---

**Ludothek**

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

---

**Wädenswil Stadtbibliothek**

Schönenbergstrasse 21  
Tel. 044 789 75 50

---

---

## 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.**

---

**Horgen Dance Fuzion**

Alte Landstrasse 24, Barmpadimou Maria  
Tel. 077 480 41 74, info@dancefuzionzurich.com, www.dancefuzionzurich.com

---

**Chline Dorfspatzen**

Seestrasse 303, Merkl Stephanie  
Tel. 076 746 24 29, dorfspatzen@gmx.ch, www.chline-dorfspatzen.com

---

**Rüschlikon Story Craft Studio**

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

---

**Samstagern BabyKidSong Heilsarmee Wädenswil**

Chrischona Gebäude, Weberrütistrasse 6, Portmann Rosmarie  
Tel. 077 408 76 58, portro@bluewin.ch, www.heilsarmee-waedenswil.ch

---

**Thalwil Eltern-Kind-Singen**

Ref. Kirchengemeindehaus Thalwil, Alte Landstrasse 93a, Peyer Jonas  
Tel. 079 907 31 41, peyerjonas@gmail.com, 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, www.sagadula.ch

---

---

### **Wädenswil** **BabyKidSong Heilsarmee Wädenswil**

Zugerstrasse 54, Gimeno Susanne  
Tel. 077 425 06 41, susanne\_gimeno@heilsarmee.ch,  
www.heilsarmee-waedenswil.ch

---

### **Musikschule Wädenswil-Richterswil**

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

---

### **Freizeitanlage Wädenswil**

Tobelrainstrasse 25  
Tel. 044 517 50 22, sekretariat@freizeitanlage-waedi.ch,  
www.freizeitanlage-waedi.ch

---

## 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, Dudle Cornel  
info@elternvereinkilchberg.ch, www.elternvereinkilchberg.ch

---

### **Richterswil** **Elternverein Richterswil-Samstagen**

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, Pfister Eva  
Tel. 079 722 39 70, spielgruppen@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)

[www.spielgruppen-winterthur.ch](http://www.spielgruppen-winterthur.ch)

---

### Adliswil **Spielgruppe Sihlau**

Rudolf Steiner Schule, Sihlstrasse 23, Lucarelli Rahel  
Tel. 044 710 12 42, [r.lu@hispeed.ch](mailto:r.lu@hispeed.ch),  
[www.steiner-schule.ch/paedagogik/spielgruppe](http://www.steiner-schule.ch/paedagogik/spielgruppe)

---

### **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)

---

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

ref. Kirchgemeindehaus, 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)

---

### Affoltern am Albis **Fachstelle Spielgruppen Bezirke Zürich, Affoltern, Horgen & Dietikon**

Loorenstrasse 31b, Bruder Galina  
Tel. 076 509 17 79, [info@fs-zahd.ch](mailto:info@fs-zahd.ch), [www.fs-zahd.ch](http://www.fs-zahd.ch)

---

### Au **Spielgruppe Winnie in der Au (ZH)**

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

---

### **Spielgruppe Puntino**

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

---

### Horgen **Waldspielgruppe Schnäggähüsl**

Oberer Schrebergarten im Wald Käpfnach, Lenherr Isabelle  
[isa.lenherr@bluewin.ch](mailto:isa.lenherr@bluewin.ch)

---

---

### **Spielgruppe Hampelmaa**

Meitlipfadiheim, Pestalozziweg  
Stapfer Maya, Tel. 044 726 17 37 oder 079 714 79 71, m.stapfer@gmx.ch  
Stüssi Jasna, Tel. 076 345 48 49, jasnastuessi@hotmail.com,  
www.spielgruppe-hampelmaa.ch

---

### **Spielgruppe Mondolino**

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

---

### **Les petits amis**

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

---

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

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

---

### **Spielgruppe Bauernhof**

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

---

### **Spielgruppe Räupli**

Ebnetstrasse 54, Sohm Giovanna  
Tel. 077 471 33 93, giovanna.sohm@gmail.com,  
www.spielgruppe-raeupli-horgen.ch

---

### **Spielgruppe Harlekin**

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

---

## **Langnau am Albis Waldspielgruppe Sihlwichtel**

Buchenegg, Steiner Brigitte  
Tel. 076 369 77 22, www.sihlwichtel.ch  
weiterer Standort: Kopfholz, 8134 Adliswil

---

### **Spielgruppe Bärenhöhle**

Breitwiesstrasse 28, Martinez Ines  
Tel. 079 366 30 39, info@baerenhoehle-langnau.ch,  
www.baerenhoehle-langnau.ch

---

### **Spielgruppe «In der Schwerzi»**

Vereinsraum in der Schwerzi, Mewoekpo-Meier Iris  
www.spielgruppe-in-der-schwerzi.jimdosite.com

---

### **Spielgruppe KibelaA**

Rütibohlstrasse 11, Spörri Ruth  
Tel. 044 585 95 75, spielgruppe@kibelaa.ch, www.kibelaa.ch/spielgruppen

---

---

**Oberrieden Spielgruppe Bahnhofli**

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

---

**Spielgruppe Kribbelkrabbel**

Dörflistrasse 18, Staub Ramona  
Tel. 077 447 17 98, info@spielgruppe-kribbelkrabbel.ch,  
www.spielgruppe-kribbelkrabbel.ch

---

**Waldspielgruppe Oberrieden**

Wald Oberrieden, Homberger Rita  
Tel. 079 322 47 57, rita.homberger@bluewin.ch, www.wsg-oberrieden.ch

---

**Richterswil Childrens Playhouse**



Reidholzstrasse 7c, Mandiratta Anita  
Tel. 078 635 35 12, ajmandiratta@yahoo.com, www.childrensplayhouse.ch

---

**Colorillio Zwergenatelier**

Kinderatelier Colorillio, Seestrasse 77, Feiler-Sturm Elisabeth  
Tel. 079 935 39 77, info@colorillio-kinderatelier.ch, www.colorillio-kinderatelier.ch

---

**Spielgruppe Zwergli**

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

---

**Annas Spielgruppe plus**

Erlenstrasse 34, Pizzala Anna  
Tel. 079 323 77 31, annapiz@hispeed.ch

---

**Samstagern Bauernhof-Spielgruppe**

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

---

**Waldspielgruppe Yakari**

Bergstrasse, Attenhofer Corinne  
Tel. 078 817 14 93, info@waldspielgruppe-yakari.ch,  
www.waldspielgruppe-yakari.ch

---

**Schönenberg Spielgruppe Schönenberg**

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

---

**Thalwil Waldspielgruppen Elternverein Thalwil**

Treffpunkt: Hallenbad Schweikrüti, Obstgartenstrasse, Pfister Eva  
Tel. 079 722 39 70, spielgruppen@elternverein-thalwil.ch,  
www.elternverein-thalwil.ch

---

---

### **Spielgruppen Elternverein Thalwil**

Alte Landstrasse 11, Pfister Eva

Tel. 079 722 39 70, [spielgruppen@elternverein-thalwil.ch](mailto:spielgruppen@elternverein-thalwil.ch),  
[www.elternverein-thalwil.ch](http://www.elternverein-thalwil.ch)

---

### **Spielgruppe Rägeboge**

altes Feuerwehrgebäude, Dorfstrasse 12, Uhr Yvonne

Tel. 079 719 29 12, [yvonne.uhr@bluewin.ch](mailto:yvonne.uhr@bluewin.ch), [www.spielgrupperaegeboge.ch](http://www.spielgrupperaegeboge.ch)

---

### **Wädenswil Spielgruppe Wunderland**

Auerestrasse 10, Maier Daniela

Tel. 078 888 32 33, [info@spielgruppewunderland.ch](mailto:info@spielgruppewunderland.ch),  
[www.spielgruppewunderland.ch](http://www.spielgruppewunderland.ch)

---

### **Spielgruppe Vogelnäsch**

Zugerstrasse 64, Kernwein Béatrice

Tel. 079 715 39 34, [www.vogelnaescht.ch](http://www.vogelnaescht.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](mailto:info@wildnispark.ch), [www.wildnispark.ch](http://www.wildnispark.ch)

---

### **Rüschlikon Park im Grünen**

Alsenstrasse 40

Tel. 044 724 43 74, [petra.kuebler@gmz.migros.ch](mailto:petra.kuebler@gmz.migros.ch), [www.parkimgruene.ch](http://www.parkimgruene.ch)

---

### **Sihlwald Narturerlebnispark Sihlwald**

Sihltalstrasse, Stiftung Wildnispark Zürich

Tel. 044 722 55 22, [info@wildnispark.ch](mailto:info@wildnispark.ch),  
[www.wildnispark.ch/de/der-park/naturerlebnispark-sihlwald](http://www.wildnispark.ch/de/der-park/naturerlebnispark-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.**

---

### **Au Tanz und Yoga für Kinder**

Raum für Bewegung & Begegnung, Johannes-Hirt-Strasse 1, Läderach Miriam  
Tel. 076 567 06 39, miriam.laederach@gmx.ch,  
www.bewegungundbegegnung.ch

---

### **Horgen EIKI-Turnen**

Turnhalle Schulhaus Waldegg, Meyer Eveline  
Tel. 079 461 14 39, eveline.meyer@bluewin.ch,  
www.tv-horgen.ch/jugend-kinder/elki-turnen

---

### **MuKi-Turnen**

Ref. Kirchgemeindehaus, Kelliweg 21, Grenacher Ursula  
Tel. 044 725 32 38, ursula.grenacher@bluewin.ch, www.tabez-horgen.ch

---

### **Horgenberg Buggyfit**

Parkplatz Restaurant Kreuz, Bergstrasse 161a  
Tel. 044 728 10 20, kurse@see-spital.ch, www.buggyfit.ch/standort/horgen  
Kurs findet draussen statt


---

### **Kilchberg First Flow – Baby- und Kinderschwimmen**

See-Spital Kilchberg, Grütstrasse 60, H2O Wasser erleben AG, Schlatter Yasmin  
www.wassererleben.ch

---

### **First Step Baby Entwicklungsworkshops**

Alte Landstrasse 4, Seegy Francesca   
Tel. 079 240 30 29, francesca@firststepmethod.com, www.himmelblaues.ch

---

### **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

---

### **MuKi-Turnen**

Turnhalle Wolfgraben, Wolfgrabenstrasse 10, Herzog Elisabeth  
Tel. 079 649 55 20, fam.herzog@swissonline.ch, www.dtvlangnauamalbis.ch

---

### **Oberrieden PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) Babykurse**

Holmes Place Kids Club, Seestrasse 97, Gamma Bettina  
Tel. 076 375 33 20, info@bettinagamma.ch, www.bettinagamma.ch

---

### **EIKI-Schwimmen**

Lernschwimmbad Pünt, Püntstrasse 8, Hubmann Yuki  
Tel. 079 356 73 51, yuki.hubmann@gmx.ch

---

---

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

Turnhalle Untermosen beim Hallenbadgebäude, Speerstrasse 95,  
Kernwein Béatrice  
Tel. 079 715 39 34, [spiel.vogelnaescht@hotmail.com](mailto:spiel.vogelnaescht@hotmail.com)

---

### **Spiel auf Eis**

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

---

### **Turnen und Bewegung TV Wädenswil**

Pilgerweg 2, Häberle Marvin  
[www.tv-waedenswil.ch](http://www.tv-waedenswil.ch)  
weitere Angebote auf der Website

---

### **Kinderschwimmkurse**

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)

---



## 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 Montessori House of Kids**

Zürichstrasse 73a, Felix Melyssa

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

---

### **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)

---

### **Kita Chinderstern Adliswil GmbH**

Soodring 21, Frey Salome

Tel. 043 928 35 30, [adliswil@chinderstern.ch](mailto:adliswil@chinderstern.ch), [www.chinderstern.ch](http://www.chinderstern.ch)

---

### **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)

---

### **Tageselternverein Adliswil**

c/o Soziale Aufgaben, Zürichstrasse 19

Tel. 076 345 81 34, [info@tageselternverein-adliswil.ch](mailto:info@tageselternverein-adliswil.ch),  
[www.tageselternverein-adliswil.ch](http://www.tageselternverein-adliswil.ch)

---

### **Au Kita Lelamela**

Alte Steinacherstrasse 15, Meier Lela

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

---

### **Hirzel Kindertagesstätte Hirzel**

Chalbisau 1, Lehner Barbara

Tel. 044 788 22 44, [info@kita-hirzel.ch](mailto:info@kita-hirzel.ch), [www.kita-hirzel.ch](http://www.kita-hirzel.ch)

---

---

### Horgen **KiTa Berghalden**

Rainweg 11, Horlacher Claudia

Tel. 044 725 76 10, [kita.berghalden@horgen.ch](mailto:kita.berghalden@horgen.ch), [www.horgen.ch/berghalden](http://www.horgen.ch/berghalden)

---

### **Kinderkrippe Memo**

Burghaldenstrasse 4, Cianci Marta

Tel. 044 725 11 22, [info@kinderkrippe-memo.ch](mailto:info@kinderkrippe-memo.ch), [www.kinderkrippe-memo.ch](http://www.kinderkrippe-memo.ch)

---

### **Kinderkrippe Seestern**

Kirchstrasse 5

Tel. 043 244 06 06, [info@kinderkrippe-seestern.ch](mailto:info@kinderkrippe-seestern.ch), [www.kinderkrippe-seestern.ch](http://www.kinderkrippe-seestern.ch)

---

### **KiTa Wunderfitz**

Seestrasse 296, Krauer Sabina

Tel. 043 244 08 32, [info@kita-wunderfitz.ch](mailto:info@kita-wunderfitz.ch), [www.kita-wunderfitz.ch](http://www.kita-wunderfitz.ch)

---

### **Kinderkrippe Dondolo**

Oberdorfstrasse 33, Cianci Marta

Tel. 044 725 90 90 oder 078 713 02 27, [kita-dondolo@gmx.ch](mailto:kita-dondolo@gmx.ch),  
[www.kinderkrippe-dondolo.ch](http://www.kinderkrippe-dondolo.ch)

---

### **Kinderkrippe Glückspilze**

Seestrasse 202, Ott Thanh Thuy

Tel. 043 244 05 13, [info@glueckspilze.ch](mailto:info@glueckspilze.ch), [www.glueckspilze.ch](http://www.glueckspilze.ch)

---

### **KiTa Stockerstrasse**

Stockerstrasse 20, Signer Ina

Tel. 043 244 07 81, [kita.stockerstrasse@horgen.ch](mailto:kita.stockerstrasse@horgen.ch), [www.horgen.ch/stocker](http://www.horgen.ch/stocker)

---

### **Tagesfamilienvermittlung**

Gemeindeverwaltung Horgen, Familienergänzende Betreuung,

Zugerstrasse 46, Schaer Michèle

Tel. 044 718 17 86, [kinderbetreuung@horgen.ch](mailto:kinderbetreuung@horgen.ch),  
[www.horgen.ch/kinderbetreuung](http://www.horgen.ch/kinderbetreuung)

---

### **Kilchberg Globegarden Dorfstrasse**

Dorfstrasse 141, Obrist Rosanna

Tel. 044 377 53 73, [dorfstrasse@globegarden.org](mailto:dorfstrasse@globegarden.org), [www.globegarden.ch](http://www.globegarden.ch)

---

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

Böndlerstrasse 29, Sadek-Gorniak Agnieszka

Tel. 044 715 08 63, [info@teddyshouse.ch](mailto:info@teddyshouse.ch), [www.teddyshouse.ch](http://www.teddyshouse.ch)

---

### **Little Star Day School**

Bahnhofstrasse 15

Tel. 043 377 54 00, [office@littlestardayschool.ch](mailto:office@littlestardayschool.ch), [www.littlestardayschool.ch](http://www.littlestardayschool.ch)

---

### **Kinderkrippe Spielhuus am See**

Seestrasse 22, Hartmann Brigitte

Tel. 044 715 07 16, [info@spielhuusamsee.ch](mailto:info@spielhuusamsee.ch), [www.spielhuusamsee.ch](http://www.spielhuusamsee.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, Rupf Judith

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, kinderkrippe@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

---

**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. 043 540 44 72 oder 044 787 11 36, vermittlerin@tagesfamilien-risa.ch,

www.tagesfamilien-risa.ch

---

**Rüschlikon**

**Kita Suntenwiese**

Pilgerweg 39, Schaufelberger Sandra

Tel. 044 724 72 42, kinderkrippe.suntenwiese@rueschlikon.ch,

www.rueschlikon.ch

---

**Kinderkrippe Nidelbad**

Moosgartenweg 22, Dübendorfer Sabrina

Tel. 044 724 74 55, kinderkrippe@nidelbad.ch, www.kinderkrippe-nidelbad.ch

---

**Samstagern**

**Kita Filia**

Hügsam 3a, Strickler Spresa

Tel. 044 784 13 13, info@kita-filia.ch, www.kita-filia.ch

---

---

### **KITA Drei Eichen**

Stationsstrasse 34, Jung Fabienne

Tel. 043 844 60 80, fabienne.jung@richterswil.ch, www.richterswil.ch/kita

---

### **Thalwil Kita Im Fink**

Schipferstrasse 2, Ringger Sandra

Tel. 044 722 90 50, info@kita-thalwil.ch, www.kita-thalwil.ch

---

### **Tageskindergarten Froschkönig**

Alte Landstrasse 163, Hirschfeld Ursula

Tel. 076 566 81 56 oder 076 393 81 56, froschkoeniggmbh@gmail.com,

www.froschkoeniggmbh.ch

---

### **Kita Chinderhuus Mühlebach**

Farbstrasse 1, La Roche Sara

Tel. 044 720 63 38, sara.laroche@kita-thalwil.ch, www.kita-thalwil.ch/muehlebach

---

### **Kita Trauminsel**

Alte Landstrasse 121a, Stillhart Denise

Tel. 043 305 70 78, denise.stillhart@kita-thalwil.ch, www.kita-thalwil.ch/trauminsel

---

### **Kita Chindeparadies**

Weinbergstrasse 2, Zimmerli Franziska

Tel. 044 720 10 31, franziska.zimmerli@kita-thalwil.ch,

www.kita-thalwil.ch/chindeparadies

---

### **Kita Inselparadies**

Schwandelstrasse 13, Fischer Monica

Tel. 044 720 50 55, monica.fischer@kita-thalwil.ch,

www.kita-thalwil.ch/inselparadies

---

### **Kindertagesstätte Kinderzauberwelt**

Alte Landstrasse 139, Polisena Claudia

Tel. 043 541 39 55 oder 078 620 66 05, info@kinderzauberwelt.ch,

www.kinderzauberwelt.ch

---

### **MURMELI HUUS Kindertagesstätte**

Gotthardstrasse 23a, Do Vale da Cunha Marisol

Tel. 044 720 17 17, kontakt@murmeli-huus.ch, www.murmeli-huus.ch

---

### **Globegarden Farbstrasse**

Farbstrasse 31

Tel. 044 536 55 32, farbstrasse@globegarden.org, www.globegarden.ch

zweisprachiges Bildungskonzept

---

### **Tagesfamilienvermittlung**

Alte Landstrasse 147, Niffenegger Miriam

Tel. 044 721 90 51, miriam.niffenegger@kita-thalwil.ch,

www.kita-thalwil.ch/tagesfamilien

---

---

**Wädenswil Kinderkrippe Pinocchio**

Untere Weidstrasse 19, Streuli Susanna  
Tel. 044 780 56 68, susanna.streuli@kinderkrippe-pinocchio.ch,  
www.kinderkrippe-pinocchio.ch

---

**KiTa STEP-BY-STEP GmbH**

Luftstrasse 26b, Zwyssig Lydia  
Tel. 044 680 21 67, info@kita-waedenswil.ch, www.kita-waedenswil.ch

---

**Kinderkrippe Wädenswil**

Grüntalstrasse 6  
Tel. 044 780 38 08, 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

---

**KiBe Wädenswil**

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

---

**VaMuKi Chinderhuus**

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

---

**Tagesfamilienvermittlung**

Etzelstrasse 6, Osann Valerie  
Tel. 044 680 20 75, 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)

---

**Horgen Babysittervermittlung**

Drehscheibe Horgen, Zugerstrasse 46  
Tel. 044 718 17 71, info@dreh-horgen.ch, www.dreh-horgen.ch

---

**Langnau am Albis Babysittervermittlung**

Elternverein Langnau am Albis  
babysitter@elternvereinlangnau.ch, www.elternvereinlangnau.ch

---

---

**Richterswil Babysittervermittlung**

Frauenverein Richterswil-Samstagern, Reidholzstrasse 37, Gwerder Florine  
Tel. 079 765 29 01, florine.gwerder@gmail.com, www.frauenrisa.info

---

**Rüschlikon Babysittervermittlung**

Elternverein Rüschlikon, Haberthür Simone  
Tel. 076 323 30 03, simone@elternverein-rueschlikon.ch

---

**Thalwil Babysittervermittlung**

Elternverein Thalwil  
babysitter@elternverein-thalwil.ch, www.elternverein-thalwil.ch

---

**Wädenswil Babysittervermittlung**

Frauenverein, Rota Andrea  
Tel. 043 288 51 83, 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

---

**Horgen Spitex Horgen und Oberrieden**

Zugerstrasse 35  
Tel. 043 244 26 26, spitex-horgen@horgen.ch, www.spitex-horgen.ch

---

**Kilchberg Spitex Kilchberg und Rüschlikon**

Stockenstrasse 130a  
Tel. 044 771 73 73, info@spitex-ki-rue.ch, www.spitex-ki-rue.ch

---

**Langnau am Albis Spitex Langnau am Albis**

Gartenweg 1  
Tel. 044 713 27 71, spitex@langnau.ch, 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 Wädenswil und Au**

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 kispex Kinder-Spitex Kanton Zürich**

Schaffhauserstrasse 85

Tel. 0840 400 111, [info@kinderspitex-zuerich.ch](mailto:info@kinderspitex-zuerich.ch), [www.kinderspitex-zuerich.ch](http://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. Erreichbar täglich, 8.00–22.00 Uhr

---

**Kinderbetreuung zu Hause**

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich, KBH, Kronenstrasse 10

Tel. 044 360 28 54, [kbh@srk-zuerich.ch](mailto:kbh@srk-zuerich.ch),

[www.srk-zuerich.ch/damit-im-notfall-die-kinder-betreut-sind](http://www.srk-zuerich.ch/damit-im-notfall-die-kinder-betreut-sind)

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.

---

**Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich**

Schaffhauserstrasse 358

Tel. 044 741 13 30, [zh@entlastungsdienst.ch](mailto:zh@entlastungsdienst.ch), [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

---

## 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 Dr. med. Gerda Kainz**

Soodstrasse 50c

Tel. 044 710 00 11, [www.kinderarztpraxis-sood.ch](http://www.kinderarztpraxis-sood.ch)

---

#### **Dr. med. Antje Kaufhold**

Soodstrasse 50c

Tel. 044 710 00 11, [www.kinderarztpraxis-sood.ch](http://www.kinderarztpraxis-sood.ch)

---

#### **Dr. med. Andrea Brack-Mozzi**

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. Helen Hauser**

Albisstrasse 29

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

---

#### **Horgen Dr. med. Markus Zehnder**

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. Isabell Iff-Tureczek**

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)

---

#### **Kilchberg Dr. med. Andrea Lehmann**

Paradiesstrasse 38

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

---

#### **Richterswil Dr. med. Ulrike Kramer**

Seestrasse 1

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

---

#### **Dr. med. Nada Hornef**

Seestrasse 1

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

---



---

**Dr. med. Patrik Schimert**

Seestrasse 1

Tel. 044 784 77 77, kinderarztpraxis.richterswil@hin.ch

---

**Thalwil** **Dr. med. Dominique Perry**

Mühlebachstrasse 30a

Tel. 044 720 20 12, praxis@arcus.ch, www.arcus.ch

---

**Dr. med. (SRB) Jelena Jankovic**

Mühlebachstrasse 30a

Tel. 044 720 20 12, praxis@arcus.ch, www.arcus.ch

---

**Dr. med. Anna Bewer**

Alte Landstrasse 167

Tel. 044 772 10 10, a.bewer@hin.ch, www.kinderarzt-thalwil.ch

---

**Dr. med. Sabine Köppelmann**

Alte Landstrasse 167

Tel. 044 772 10 10, nautilus@hin.ch, www.kinderarzt-thalwil.ch

---

**Dr. med. Ines Baruffol**

Alte Landstrasse 167

Tel. 044 772 10 10, nautilus@hin.ch, www.kinderarzt-thalwil.ch

---

**Dr. med. Corina Wilhelm**

Alte Landstrasse 167

Tel. 044 772 10 10, corina.wilhelm@hin.ch, www.kinderarzt-thalwil.ch

---

**Dr. med. Josef Kapassakis**

Alte Landstrasse 130

Tel. 044 720 29 88, www.kinderarzt-schwank.ch

---

**Dr. med. Thomas Schwank**

Alte Landstrasse 130

Tel. 044 720 29 88, www.kinderarzt-schwank.ch

---

**Wädenswil** **Dr. med. Madeleine Gartenmann**

Oberdorfstrasse 21

Tel. 044 780 41 50, oberdorf@hin.ch, www.oberdorfpraxis.ch

---

**Dr. med. Daniel Suter**

Oberdorfstrasse 21

Tel. 044 780 41 50, oberdorf@hin.ch, www.oberdorfpraxis.ch

---

**Dr. med. Marielle Binder**

Oberdorfstrasse 21

Tel. 044 780 41 50, oberdorf@hin.ch, www.oberdorfpraxis.ch

---

---

**Dr. med. Barbara Jean-Richard**

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**

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. (H) Selim Sevinç**

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)

---

## Notfälle

### Allgemeine Notfallnummern

<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>
<b>Polizei</b>	<b>117</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 12.00–21.00 Uhr Sa/So/Feiertage 10.00–17.00 Uhr	
<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.	

## **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)