

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Unsere Dienstleistungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Feines, gesundes Essen nach Hause geliefert

**ZUFRIEDEN UND SELBSTBESTIMMT** Einkäufe und das tägliche Kochen sind nicht in jeder Lebenssituation eine Selbstverständlichkeit. Der Mahlzeitendienst erleichtert den Alltag vieler Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Unsere Verträgerinnen und Verträger bringen älteren Menschen nicht nur mehrmals wöchentlich eine gesunde, schmackhafte Mahlzeit nach Hause – sie sind auch eine wichtige soziale Bezugsperson.

### Eine (über-)lebenswichtige Dienstleistung

Der Mahlzeitendienst ist eine der wichtigsten und traditionellsten Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Ursprünge unserer Stiftung sind genau in dieser Dienstleistung zu finden. Gab es vor 100 Jahren einfach Suppe, können Kundinnen und Kunden heutzutage aus diversen Menüs auswählen, ganz nach ihrem persönlichen Geschmack. Unser Mahlzeitendienst in den Städten Zürich und Winterthur liefert pro Jahr rund 150 000 Mahlzeiten aus. Das sind 3000 Mahlzeiten pro Woche. Im Jahresdurchschnitt werden in Zürich rund 500, in Winterthur über 250 Kunden mit gesunden, schmackhaften Menüs zum Aufwärmen beliefert. Im Rest des Kantons ist die Situation von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich. In einigen Gemeinden wird ein Mahlzeitendienst angeboten, oft auch in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, in anderen nicht. Auskünfte erteilt Ihnen die Ortsvertretungsleitung in Ihrer Gemeinde oder eines unserer sieben Dienstleistungszentren. > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Regionale Dienstleistungszentren (Region auswählen)

### Nicht nur für ältere Menschen

Die Gründe, die Menschen zum Mahlzeitendienst führen, sind sehr unterschiedlich. Ein Grossteil der Kundschaft kämpft mit körperlichen Beschwerden: Die Beine wollen nicht mehr richtig, der Gleichgewichtssinn ist beeinträchtigt – Dinge, die das Einkaufen beschwerlich machen. Andere gönnen sich einfach den kleinen Luxus, nicht jeden Tag selber

kochen zu müssen. Die meisten unserer Kundinnen und Kunden sind über 80 Jahre alt. Der Anteil an Männern liegt bei 40 Prozent, Tendenz leicht steigend. Unser Mahlzeitendienst wird aber nicht nur von älteren Menschen, sondern auch gern und häufig von Rekonvaleszenten jeder Altersklasse, von Langzeitpatienten, Wöchnerinnen sowie von Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit einer Behinderung in Anspruch genommen. Häufig wird unser Mahlzeitendienst von der Spitex oder einer Klinik weiterempfohlen. Die Menüs müssen im Voraus bestellt werden. Ihre persönliche Verträgerin oder Ihr persönlicher Verträger liefert die Mahlzeiten zweimal die Woche gekühlt zu Ihnen nach Hause.

### Zu Hause gesund und fein essen

Aus dem abwechslungsreich gestalteten und saisonal abgestimmten Menüplan, der wöchentlich wechselt, wählen die Kunden ihre Wunschmahlzeiten aus. Die von einer Ernährungsberaterin zusammengestellten Menüs sind vielseitig, ernährungsphysiologisch ausgewogen und werden täglich frisch und schonend zubereitet. Nebst Vollkost, leichter Vollkost, einem Wochenhit und vegetarischen Menüs stehen auch frische Birchermüesli und saisonale Desserts zur Auswahl. Die Preise für Menüs variieren zwischen Fr. 13.20 und 13.60, Lieferung inbegriffen. Für den Mahlzeitendienst in der Stadt Zürich gilt ein Mindestbestellwert von CHF 25.–

Unsere Mahlzeiten sind einige Tage haltbar und können in der Mikrowelle oder im Wasserbad gewärmt werden. Die Speisen werden auf

herkömmliche Weise zubereitet, gegart und pasteurisiert oder unter Schutzatmosphäre verpackt. Durch die schonende Zubereitung bleiben Geschmack, Konsistenz und wertvolle Vitamine erhalten.

### Die Verträgerin bringt

Die meisten unserer Verträgerinnen und Verträger sind seit Jahren für ihre Kundinnen und Kunden unterwegs. Durch ihre jahrelange Erfahrung kennen sie ihre Eigenheiten, Vorlieben und Wünsche. Dass meistens die gleiche Person die Mahlzeiten vorbeibringt, ist für viele ältere Menschen wertvoll und wichtig, denn der Besuch unserer Mitarbeitenden ist oft einer der wenigen Kontakte nach aussen. Sie schätzen den regelmässigen Besuch ihrer Verträgerin oder ihres Verträgers, die auf Wunsch auch Hilfeleistung beim Ausfüllen des Menüplans bieten oder sich Zeit für einen kleinen Schwatz nehmen.

### Probieren geht über Studieren

Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, ist die Probe aufs Exempel wahrscheinlich der effektivste und lustvollste Weg, sich ein Bild über unseren Mahlzeitendienst zu machen. Füllen Sie ganz einfach den nebenstehenden Gutschein aus, und stecken Sie ihn in ein Couvert. Wir melden uns, sobald er bei uns eingetroffen ist.

Selbstverständlich können Sie Ihre Probemahlzeit auch per E-Mail bestellen. Sie erleichtern uns die Arbeit sehr, wenn Sie uns dabei die vollständige Postanschrift inkl. der Telefonnummer angeben, unter welcher Sie



Die Menüs unseres Mahlzeitendienstes sind vielseitig, ausgewogen und werden täglich frisch zubereitet.

tagsüber erreichbar sind. Schreiben Sie uns an folgende E-Mail-Adressen, und erwähnen Sie im Betreff das Stichwort «Probemahlzeit VISIT». Sobald Ihre Bestellung bei uns eingegangen ist, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung, um Ihren Bestellungswunsch entgegenzunehmen und das Lieferdatum zu vereinbaren.

- > Stadt Zürich: [mzd.zuerich@pszh.ch](mailto:mzd.zuerich@pszh.ch)
- > Winterthur: [mzd.winterthur@pszh.ch](mailto:mzd.winterthur@pszh.ch)

### Bestellen, einfach gemacht

Wenn Sie zum ersten Mal bei uns eine Bestellung aufgeben, bitten wir um einen kurzen Anruf. Dieser hilft uns nicht nur, Ihre kompletten Adressdaten aufzunehmen; wir können so auch wichtige Details betreffend Auslieferung mit Ihnen vereinbaren. Weitere Bestellungen können der Verträgerin oder dem Verträger mitgegeben, telefonisch vereinbart oder online gemacht werden.

- > Stadt Zürich: Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr, Telefon 058 451 50 03, Fax 058 451 50 80
- > Stadt Winterthur: Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr, Telefon 058 451 54 25, Fax 058 451 54 01
- > Online: [www.pszh.ch/mzd](http://www.pszh.ch/mzd)

**Alle unsere Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.**

### // Gesund essen, aber wie?

Im Interview mit Béatrice Wüscher, Leiterin unseres Mahlzeitendienstes in Zürich und Winterthur, erfahren Sie viel Wissenswertes rund um gute Ernährung und darüber, wie gesundes Essen auch im Alter abwechslungsreich und lustvoll sein kann. Siehe Interview auf den Seiten 20/21.

### // Unterwegs mit feinen Mahlzeiten

Unsere Mahlzeitenverträgerin Helga Frei ist seit fünfzehn Jahren täglich auf den Strassen Zürichs anzutreffen. Sie steigt Tag für Tag so viele Treppen hoch, dass sie es locker mit dem Eiffelturm aufnehmen könnte. Sie ertret Dutzende ihrer Kundinnen und Kunden mit feinen Mahlzeiten und ihrer Unbeschwertheit. Erfahren Sie mehr auf den Seiten 40/41.

### // GUTSCHEIN FÜR PROBEMAHLZEIT

Ja, ich wohne in der Stadt Zürich oder der Stadt Winterthur und möchte gern unverbindlich und kostenlos eine Probemahlzeit bestellen. Bitte kontaktieren Sie mich wie folgt:

Firma, Name \_\_\_\_\_  
 Adresse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

Einsenden an: Pro Senectute Kanton Zürich, «Mahlzeitendienst», Postfach, 8032 Zürich