



Gesunde Ernährung trotz den Einschränkungen durch das Corona-Virus

Ist es für Sie in der gegenwärtigen Situation schwierig geworden einzukaufen und zu kochen?

Wir machen Ihnen folgende Vorschläge:

Nachbarschaftshilfe:

- Bitten Sie Ihre Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder Bekannte die Einkäufe für Sie zu erledigen und/ oder auch für Sie zu kochen.

Sie werden sehen: Die Menschen in Ihrer Umgebung werden das gerne tun. Und es ergibt die Möglichkeit von täglichen Kontakten.

Mahlzeitendienste

- Benutzen Sie eine der Möglichkeiten von Mahlzeiten-Hauslieferungen, die wir Ihnen untenstehend zusammengestellt haben.

Für Fragen können Sie und Ihre Angehörigen sich gerne an die Altersbeauftragte oder ein Seniorenratsmitglied Ihrer Gemeinde wenden.

Die Adressen finden Sie auf der Homepage: www.senioreninfo-grs.ch in der Rubrik «über uns/Kontakt».

Mit gesunden Grüssen

Gabi Pfeiffer

Altersbeauftragte
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen
Hubel 6
3257 Grossaffoltern
032 389 55 44 / 078 912 14 99
E-Mail: gabi.pfeiffer@senioreninfo-grs.ch

Essen und Verpflegung

Mahlzeitendienst der Spitex Seeland	Stützpunkt Schüpfen ☎ 031 879 05 67 ✉ schuepfen@spitex- seeland.ch	Für Schüpfen und Rapperswil: Fertigmahlzeiten, die 1x pro Woche geliefert werden Für Grossaffoltern: Frischmahlzeitendienst
Luginbühl's Menuservice	Schwadernastrasse 65 2558 Aegerten ☎ 032 373 18 01 ✉ welcome@luginbuehls.com www.luginbuehls.com	Mahlzeiten zum Aufwärmen. Mahlzeitenlieferung 2x wöchentlich. Verschiedene Menü- Auswahlmöglichkeiten, auch Diätmenüs.
CasaGusto	www.casa-gusto.ch ☎ 058 451 50 50	Mahlzeiten zum Aufwärmen. Lieferungen per Post (Di – Sa) ; Bestellung : Mo – Fr. 08.30 – 16.00 Uhr In Zusammenarbeit mit Pro Senectute
Menu Casa	www.hs.menu-casa.ch ☎ 058 475 90 90 ✉ info@menu-casa.ch	Mahlzeiten à la carte zum Aufwärmen Viele Menüs zur Auswahl (Bestellung und Lieferung ähnlich wie CasaGusto)

Es ist auch möglich mit einem Restaurant in Ihrer Nähe eine Lösung zu finden.