



*Aktualisiert 18. März 2020!*

## **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.

*Getrauen Sie sich zu fragen: Die Menschen in Ihrer Umgebung helfen gerne .Dies ist auch eine gute Möglichkeit für Kontakte (mit gebührender Distanz).*

### **Mahlzeitendienste**

- Benutzen Sie eine der Möglichkeiten von Mahlzeiten-Hauslieferungen, die wir Ihnen untenstehend zusammengestellt haben.
- Sie finden auch eine Liste von Restaurants in unseren Gemeinden, wo Menus erhältlich sind. (Stand 18.03.2020).

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](http://www.senioreninfo-grs.ch) in der Rubrik «über uns/Kontakt».

Mit dem Wunsch, dass Sie gesund bleiben

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](mailto:gabi.pfeiffer@senioreninfo-grs.ch)

## Essen und Verpflegung : Möglichkeiten für die Gemeinden Grossaffoltern, Rapperswil und Schüpfen

(Stand 18.03.2020)

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
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	<a href="http://www.casa-gusto.ch">www.casa-gusto.ch</a> ☎ 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	<a href="http://www.hs.menu-casa.ch">www.hs.menu-casa.ch</a> ☎ 058 475 90 90 ✉ info@menu-casa.ch	Mahlzeiten à la carte zum Aufwärmen Viele Menüs zur Auswahl (Bestellung und Lieferung ähnlich wie CasaGusto )

### Folgende Restaurants bieten Lösungen an für frische Mahlzeiten:

#### Restaurant Neuhaus, Dieterswil:

Mittagsmenu Take-Away.

Anmeldung am Morgen 9-10 Uhr, Abholen 11.30 – 13.30 Uhr.

Tel. 031 879 02 89 / 079 751 97 51

**Restaurant Hirschen, Frauchwil:**

Ab 26.03.3020

Mittagsmenu Lieferdienst

Anmeldung am Vortag 14-15 Uhr

Tel. 031 879 02 49

**Restaurant Traube, Grossaffoltern**

Mittagsmenu Take-Away

Anmeldung am Vorabend bis 17.00 Uhr, Abholen 11.30 – 13.00 Uhr

Tel. 032 389 22 44

Am Abend können zwischen 18.00 Uhr und 19.30 Uhr kurzfristig auch Poulet-Flügeli, Pommesfrites und Salat bestellt werden.

---

**Für Lieferdienste von Lebensmitteln erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Dorfläden.**

**Die Kirchgemeinden bieten Unterstützung an für Einkaufshilfen und andere Besorgungen**

Beachten Sie das Flugblatt Ihrer Kirchgemeinde.

---