

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Telefon  
041 360 07 70

# Mahlzeitendienst

Ein gesunder und emotionaler Moment – Tag für Tag

**Kanton Luzern**  
lu.prosenectute.ch

# Ernährung zu Hause

## Gesund und abwechslungsreich

Unsere abwechslungsreichen Schlemmermenüs werden ohne Zusatzstoffe nach dem modernen Kochverfahren «Cook & Chill» (kochen & kühlen) hergestellt. Die Produkte werden frisch eingekauft und rasch verarbeitet. Unmittelbar nach dem schonenden Garprozess werden die zu 95% fertig gekochten Speisen auf 4°C rückgekühlt. Dadurch bleiben die lebenswichtigen Energiewerte, Vitamine, Spurenelemente und Eiweissstoffe weitgehend erhalten.

### Unser Angebot ist besonders geeignet für Personen

- im AHV-Alter
- bei Nachlassen der Eigenkräfte
- bei Behinderung / Invalidität
- bei Krankheit und Rekonvaleszenz
- bei Unfall

Unsere Mahlzeiten liefern wir in Buchrain, Ebikon, Horw, Kriens, Stadt Luzern und Udligenswil.

Telefon  
041 360 07 70

**Ihre  
Vorteile  
auf einen  
Blick!**

### **Bei uns profitieren Sie von einzigartigen Vorteilen**

1. Unterstützung bei der Anmeldung und/oder Bestellung Ihrer Mahlzeiten
2. Die persönliche Übergabe der Mahlzeiten durch unsere Verträgerinnen und Verträger ist ein willkommener sozialer Kontakt im Alltag.
3. Auf Ihren Wunsch informieren wir Kontaktpersonen, falls Sie die Mahlzeiten nicht wie vereinbart entgegennehmen können.
4. Für Personen im AHV-Alter mit geringem Vermögen prüfen unsere Sozialarbeitenden gerne ein Gesuch für einen Kostenbeitrag. (Adressen Beratungsstellen siehe Rückseite).



## 3 x in der Woche

Die tägliche Mahlzeit persönlich  
nach Hause geliefert

### Unsere Tarife

Menü ohne/mit Dessert\* CHF 15.50/17.00\*

---

Preis inkl. Lieferung. Preisänderungen vorbehalten.

### Wählen Sie Ihre bevorzugte Kostform

Tagesmenü (normale Kost)

---

Mediterranes Menü (leichte Kost, für Diabetes Typ2 geeignet)

---

Vegetarisches Menü

---

Gemüseteller mit Kartoffeln

---

### Menüplan und Detailinformationen erhalten Sie unter:

[lu.prosenectute.ch/Menüplan](http://lu.prosenectute.ch/Menüplan)

Die gekühlten, luftdicht verpackten Mahlzeiten werden durch die Viva Luzern zubereitet. Die Erwärmung mit der leihweise zur Verfügung gestellten Mikrowelle ist sehr schonend und die Handhabung einfach und sicher. Ihr Dampfgerät eignet sich ebenfalls für die Erwärmung der Mahlzeiten.

Die täglichen Mahlzeiten werden von unseren Pro-Senectute-Mitarbeitenden dreimal wöchentlich direkt nach Hause geliefert und sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

### Haben Sie Fragen aufgrund einer Erkrankung?

Wenden Sie sich bitte an Ihre Ernährungsberatung.



# Geniessen

Täglich ein frisches, feines Menü

<b>Bestellmöglichkeit</b>		<b>Liefertag</b>	<b>Mahlzeitenlieferung für</b>
Freitag	bis 11 Uhr	Montag	Montag, Dienstag
Montag	bis 11 Uhr	Mittwoch	Mittwoch, Donnerstag
Mittwoch	bis 11 Uhr	Freitag	Freitag, Samstag, Sonntag

## Wir sind für Sie da

Gerne geben wir Ihnen Auskunft über unsere Dienstleistungen rund um's Älterwerden, z.B. die kostenlose und diskrete Sozialberatung oder die Alltags- und Umzugshilfe.

## Pro Senectute Kanton Luzern

Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Telefon 041 360 07 70

E-Mail: [hzh@lu.prosenectute.ch](mailto:hzh@lu.prosenectute.ch)

[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

## Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

08.00 bis 11.00 Uhr

14.00 bis 16.00 Uhr



Wir helfen.  
Helfen Sie  
mit?

**Engagieren Sie sich für das Wohl älterer Menschen.**

Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

**Telefon 041 360 07 70**

*Jacqueline Kaspar, Mahlzeitenverträgerin,  
überreicht das reichhaltige Mittagessen.*



Auskunft allgemein  
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Anmeldung Newsletter  
Magazin zenit – gut informiert älter werden  
club sixtysix – Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Sozialberatung (Termine nach Vereinbarung)  
Finanzen  
Gesundheit und Lebensgestaltung  
Wohnen  
Recht  
Vorsorge

## Infostelle Demenz/Angehörigengruppen

Telefon 041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

Treuhanddienst/Büroassistenz  
Steuererklärungsdienst

Mahlzeitendienst  
Alltags- und Umzugshilfe

## Notruflösungen

Telefon 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

Bewegung und Sport  
Bildung und Kultur / Ferien  
Vorbereitung Pensionierung  
Referate und Vorträge

Entwicklung Altersleitbilder und Konzepte Wohnen im Alter, Projektsupport und Schulungen für Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Regionale Drehscheiben, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

## Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, Postfach  
6002 Luzern, 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch / lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch/Newsletter  
redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch  
info@club66.ch / club66.ch

## Sozialberatung

### Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
041 319 22 88

luzern@lu.prosenectute.ch

### Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke  
041 268 60 90

emmen@lu.prosenectute.ch

### Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau  
041 972 70 60

willisau@lu.prosenectute.ch

## Treuhand+Steuern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

### Treuhand

041 226 19 70

treuhand@lu.prosenectute.ch

### Steuern

041 319 22 80

steuern@lu.prosenectute.ch

## Hilfen zu Hause

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

hzh@lu.prosenectute.ch

### Mahlzeitendienst

041 360 07 70

### Alltags- und Umzugshilfe

041 211 25 25

## Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

## Beratung Gemeinden / Projekte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

041 226 11 81

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch