

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



*Esskultur
zu Hause*

Mahlzeitendienst

Gesunde und abwechslungsreiche Menüs für jeden Tag

Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

Ernährung zu Hause

Gesund und abwechslungsreich essen

Wir bringen Ihnen gesunde und ausgewogene Mahlzeiten direkt nach Hause. Die Menüauswahl ist gross und saisonal, so dass für alle etwas dabei ist.

Die Mahlzeiten werden von der Migros in der Betriebszentrale in Dierikon frisch zubereitet, gekühlt und luftdicht verpackt.

Unser Angebot richtet sich besonders an Personen:

- im AHV-Alter
- mit nachlassenden Eigenkräften
- mit Behinderung/Invalidität
- mit einer Krankheit oder im Genesungsprozess
- nach einem Unfall

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



Ihre
Vorteile
auf einen
Blick!

Sie profitieren bei uns von einzigartigen Vorteilen:

- täglich abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten
- Unterstützung bei der Anmeldung und/oder Bestellung
- persönliche Übergabe der Mahlzeiten
- kostenlose und leihweise zur Verfügung gestellte Mikrowelle
- individuelle Abklärung bei Finanzierungsschwierigkeiten



Unser Menüangebot

Täglich eine frische und feine Mahlzeit

Sie haben die Wahl:

Klassiker

beliebt und bewährt

Tagesmenü

abwechslungsreich und saisonal

Vegi

vegetarisch und pflanzenbasiert

Gemüseteller

saisonal mit abwechselnder Stärkebeilage

Menüplan und Detailinformationen erhalten Sie unter:

lu.prosenectute.ch/Mahlzeitendienst



Bei Unverträglichkeiten und/oder Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Die regionalen Lebensmittel werden schonend verarbeitet

Unsere abwechslungsreichen Menüs werden nach dem modernen Kochverfahren «Cook & Chill» (kochen & kühlen) hergestellt.

Das Gemüse wird auf eine angenehme Konsistenz gedämpft und innert weniger Minuten gekühlt, damit möglichst alle Nährstoffe enthalten bleiben. Das Fleisch wird im Niedergarverfahren zubereitet. Rind-, Kalb-, Schweine- und Pouletfleisch stammen aus der Schweiz, Truten- und Kaninchenfleisch wird gemäss den Schweizer Tierschutzstandards importiert. Alle verarbeiteten Fische sind auf Basis von MSC-, ASC- und WWF Standards mit dem M-Check zertifiziert.

Die Menüs sind dank der schonenden Zubereitung gekühlt mehrere Tage haltbar.

Gut zu wissen!

Wir verwenden qualitativ hochwertige Lebensmittel

Für unsere Menüs werden grösstenteils Zutaten aus dem verlässlichen regionalen Migros-Netzwerk verwendet. Die Lieferbetriebe überzeugen durch erstklassische Produktequalität und höchste Standards in der Lebensmittelsicherheit.

Ihre Mahlzeit ist in kurzer Zeit zubereitet

Das Menü erwärmen Sie einfach und bequem für ca. 3 Minuten in einer Mikrowelle. Alternativ kann das Menü in der Pfanne aufgewärmt werden oder Sie verwenden Ihr eigenes Dampfgerät. Übrigens: Die Mikrowelle stellen wir Ihnen leihweise und kostenlos zur Verfügung.



3 x in der Woche

Mahlzeiten nach Hause geliefert

Sie bestellen unkompliziert und wir liefern zuverlässig

Ihre Menübestellung nehmen wir gerne **täglich** telefonisch oder per E-Mail entgegen. Bestellungen oder Änderungen können Sie bis spätestens zwei Arbeitstage vor dem Liefertag bis 11 Uhr telefonisch melden.

Lieferung am:	Mahlzeiten für:	Bestellung/Änderung spätestens bis 11 Uhr am:
Montag	Montag, Dienstag	Freitag
Mittwoch	Mittwoch, Donnerstag	Montag
Freitag	Freitag, Samstag, Sonntag	Mittwoch

Unsere Kurierinnen und Kuriere bringen die Menüs in praktischen, leicht zu öffnenden Verpackungen in der Regel dreimal wöchentlich zu Ihnen nach Hause (spezielle Liefertermine bei Feiertagen).

Unsere Tarife

Menü ohne Dessert	CHF 17.80
Menü mit Dessert	CHF 19.60

Sie erreichen uns telefonisch von

Montag bis Freitag
08.00 bis 11.00 Uhr
14.00 bis 16.00 Uhr



Pro Senectute Kanton Luzern

Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst

Telefon 041 360 07 70, E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch



Guten
Appetit

Auskunft allgemein
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Newsletter
Magazin zenit – für eine aktive Lebensgestaltung
Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Beratung zu Finanzen, Recht, Wohnen, Vorsorge,
Gesundheit und Lebensgestaltung

Termine nach Vereinbarung
041 226 11 88

Infostelle Demenz
Gesprächsruppen für Angehörige

Treuhanddienst/Büroassistent
Finanz- und Vorsorgeberatung
Steuererklärungsdiens

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe
Notruflösungen

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

Entwicklung und Umsetzung von Altersstrategien
Projektsupport für Gemeinden und Institutionen
Wissensimpulse, Workshops und Vorträge
Generationen im Klassenzimmer

Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch/Newsletter
lu.prosenectute.ch/Zenit
goennerverein@lu.prosenectute.ch,
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

Sozialberatung
Beratungsstelle Luzern
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
luzern@lu.prosenectute.ch
Beratungsstelle Emmen
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
emmen@lu.prosenectute.ch
Beratungsstelle Willisau
Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau
willisau@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz
Telefon 041 210 82 82
info@demenz-lu.ch

Treuhand+Steuern
Treuhand
041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch
Steuern
041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

Hilfen zu Hause
hzh@lu.prosenectute.ch
Mahlzeitendienst
041 360 07 70
Alltags- und Umzugshilfe
041 211 25 25

Bildung+Sport
041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Beratung Gemeinden/Projekte
041 226 11 81
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch