

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Hilfen  
im Alltag**

# Mahlzeitendienst

Gesunde, regelmässige Ernährung, in jeder Situation

**Obwalden**

[ow.prosenectute.ch](http://ow.prosenectute.ch)

# Mahlzeitendienst

## *Gesundes Essen zu Ihnen nach Hause*

Mit diesem Angebot bieten wir allen, die weniger oder gar nicht mehr selbst kochen wollen oder können, eine wertvolle Unterstützung. Es gibt viele Gründe, weshalb selbst kochen zur Belastung werden kann. In jedem Fall möchten wir Ihnen gerne dabei helfen, sich regelmässig und gesund zu ernähren und sich auf andere Dinge im Alltag konzentrieren zu können.

Wir liefern nach Alpnach, Giswil, Kerns, Sachseln und Sarnen zu Menschen jeden Alters.

### **Herstellung / Haltbarkeit**

Im Kantonsspital Sarnen werden die Mahlzeiten täglich frisch zubereitet und luftdicht in Einwegschalen verschweisst. Sie bleiben so ca. 5 Tage im Kühlschrank sowie ca. 3 Monate im Tiefkühler haltbar. Die Mahlzeiten müssen nur noch erwärmt werden, z. B. in der Mikrowelle, in der Pfanne oder im Backofen.

### **Liefertage: Montag und / oder Donnerstag**

Unsere Verträgerinnen bringen die Mahlzeiten persönlich zur Haustüre oder deponieren sie auf Wunsch auch im Milkasten. Der kurze, soziale Kontakt ist für viele eine willkommene Abwechslung im Alltag und schafft wertvolle Momente. Die Mindestbestellmenge pro Lieferung beträgt drei Mahlzeiten. Sie erhalten Ihr Essen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr und mit Ausnahme von Weihnachten auch an allen gesetzlichen und regionalen Feiertagen.

### **Spezialmahlzeiten / Allergien / Vorlieben**

Von vegetarisch über glutenfrei, laktosearm, Diabetes-Diät bis Schonkost, werden fast alle Wünsche unkompliziert erfüllt. Die Zusammensetzung der Menü-Inhalte wird von der Spitalküche festgelegt.

## Bestell- und Änderungsfrist

Neue Bestellungen und Änderungen (Unterbruch oder Beendigung des Service, Anpassung der Mengen oder Inhalte etc.) müssen bis spätestens am Mittwoch um 10:00 Uhr gemeldet werden. Die Angaben gelten jeweils für die folgende Woche. Kurzfristige Bestellungen oder Änderungen sind nur in Ausnahmefällen und nach telefonischer Absprache möglich.

## Kosten / Rechnung

Die Mahlzeiten werden monatlich, nach Lieferdatum in Rechnung gestellt:

- Normale Portion CHF 17.00
- Kleine Portion CHF 15.00

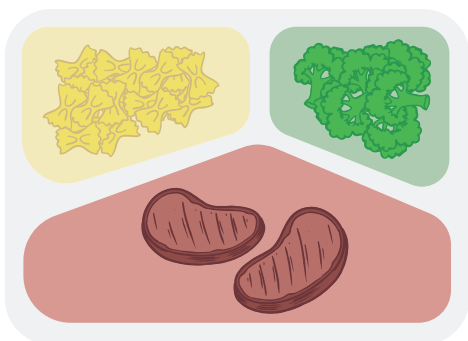
Die Preise sind inklusive der Lieferung, es fallen keine weiteren Kosten an.

## Mahlzeiten Beispiel

Die Mahlzeiten sind vollwertig und enthalten immer eine Eiweisskomponente, Sauce, Beilagen und Gemüse.

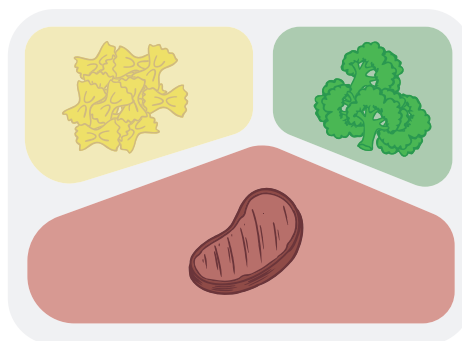
### Normale Portion

ca. 370 – 440 Gramm



### Kleine Portion

ca. 200 – 260 Gramm



## Ihr Kontakt für Bestellungen oder Änderungen

Online Bestellformular unter [www.ow.prosenectute.ch/mzd](http://www.ow.prosenectute.ch/mzd)  
info@ow.prosenectute.ch / 041 666 25 45  
Montag bis Freitag, 08.00 bis 11.30 Uhr



## Telefon und Öffnungszeiten

Telefon: 041 666 25 45

Montag bis Freitag

08.00 bis 11.30 Uhr

## Beratungsstelle

### Heidi Odermatt

Sozialarbeiterin HFS

041 666 25 40

heidi.odermatt@ow.prosenectute.ch

### Matteo Rossier

Sozialarbeiter FH

041 666 25 41

matteo.rossier@ow.prosenectute.ch

## Ergänzende Angebote

- Beratung zu Fragen im Alter
- Administrative Begleitung
- Steuererklärungsdienst
- Bildung und Kultur
- Sport und Bewegung
- Ferienangebot

## Casa Gusto

Möchten Sie Ihr Essen über den Lieferservice Casa Gusto bestellen? Schauen Sie im Internet: [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

## Mittagstische

In allen sieben Obwaldner Gemeinden gibt es Mittagstische. Erkundigen Sie sich telefonisch oder auf unserer Webseite.

Pro Senectute Obwalden  
Marktstrasse 5  
6060 Sarnen

Telefon 041 666 25 45  
[info@ow.prosenectute.ch](mailto:info@ow.prosenectute.ch)  
[www.ow.prosenectute.ch](http://www.ow.prosenectute.ch)



Partnerin



Spendenkonto Obwaldner Kantonalbank  
IBAN: CH97 0078 0000 1092 1915 0