



GEMEINDE **G**OSSAU



# MAHLZEITENDIENST FÜR WÖCHNERINNEN



## Für wen?

Das Angebot richtet sich an frischgebackene Mütter der Gemeinde Gossau, die in der ersten Zeit nach der Geburt ihres Kindes um eine Unterstützung im neuen Alltag dankbar wären.

## Ziel?

Der Mahlzeitendienst entlastet junge Mütter in der Angewöhnungszeit an den neuen Alltag mit einem zusätzlichen Familienmitglied. Essen und Trinken hat zudem einen zentralen Stellenwert für die Lebensqualität und das persönliche Wohlbefinden.

**«Allen die Möglichkeit bieten, sich gesund und abwechslungsreich ernähren zu können, ist eine dankbare Aufgabe.»**

Kurt Schüepp





**«Zeit ist etwas, wovon ich viel habe, und es bereitet mir sehr viel Freude, einen Teil davon zu verschenken. Den Menschen den Zmittag vorbeibringen zu dürfen und deren Wertschätzung und Dankbarkeit zu erfahren, ist einfach toll.»**

Marianne Bernet

## **Wie funktioniert der Mahlzeitendienst?**

Die Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit koordiniert den Mahlzeitendienst. Zahlreiche Freiwillige beliefern die Kundschaft von Montag bis Sonntag zwischen 11.00 Uhr und 12.00 Uhr. Die Mahlzeiten werden täglich frisch gekocht und in speziellen Isolierboxen heiss geliefert. Es besteht die Wahl zwischen einem Menü mit Fleisch oder einem vegetarischen Menü. Gekocht werden die Mahlzeiten im Pflege- und Betreuungszentrum Rosengarten in Gossau. Die Menüs können jeweils bis am Donnerstagmorgen der Vorwoche ausgewählt und bestellt werden.

## **Kosten?**

Der Mahlzeitendienst kostet CHF 19. – pro Mahlzeit. Die Rechnungstellung erfolgt monatlich.

## **Wie anmelden?**

Interessierte melden sich bei der Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit bei Monika Rüegg, Koordinatorin Fahr- und Mahlzeitendienst der Gemeinde Gossau, unter 044 936 55 98 oder per E-Mail unter [anlaufstelle-altersfragen@gossau-zh.ch](mailto:anlaufstelle-altersfragen@gossau-zh.ch). Wir sind von Montag- bis Freitagmorgen erreichbar.





GEMEINDE **G O S S A U**

Rosengarten

## **Kontakt**

Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit  
Im Grüenhof 17  
8625 Gossau ZH

Montag – Freitag  
8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Monika Rüegg  
Kordinatorin Fahr- und Mahlzeitendienst  
[monika.rueegg@gossau-zh.ch](mailto:monika.rueegg@gossau-zh.ch)  
D 044 936 55 98  
T 044 936 55 80

Januar 2025