

## Vereinigung Aktiver Aargauer Senioren (VAAS)

Fördert in der Öffentlichkeit eine konstruktive Zusammenarbeit aller Bevölkerungsgruppen und Generationen im Kanton Aargau.

Hilft mit, die Alters- und Freiwilligenarbeit auf gesetzlicher und praktischer Ebene im Kanton, sinnvoll zu gestalten, mit dem Mahlzeitendienst sowie zwei- bis dreimal im Jahr Senioren-Ferien im In- und nahen Ausland durchzuführen.

### Montags-Jass

Am Montag findet immer der Montags-Jass statt, wo jeder unangemeldet willkommen ist, solange er Fehler akzeptieren kann.

**Kontakt:** Heinz Widmer, 076 390 76 76, heinz.widmer@vaas.ch

### Begleitete Senioren-Ferien

Zwei- bis dreimal mal pro Jahr, je nach Anmeldungen im 3- bis 4-Stern-Hotel, Halbpension. Jeden Tag ein lockeres Programm mit freiwilliger Teilnahme. **Kontakt:** Therese Milz, 079 295 04 51, seniorenferien@vaas.ch

### Beratungen

Bereich Administrations-Entlastungsdienst mit Herz und Verstand. **Kontakt:** Josef Quan, 076 707 27 02, josef@quan.ch

### Beistand

Ich begleite Menschen beim Abschied nehmen.  
www.personal-pastor.ch. **Kontakt:** Cindy Studer, 079 907 49 23, cindy.studer.seiler@gmail.com

### Räumungen

Fachgerecht Entsorgen, Reinigungen jeglicher Art sowie Schlüsselfertig übergeben. Alles aus einer Hand. **Kontakt:** Karin Matter, Top Clean, 076 562 88 21, karin\_matter@bluewin.ch

### Für jedes Sponsoring sind wir dankbar

IBAN CH60 8080 8008 8611 5718 6

**VAAS**   
Vereinigung Aktiver Aargauer Senioren

mahlzeitendienst@vaas.ch, www.vaas.ch

**VAAS** 

Vereinigung Aktiver Aargauer Senioren

## Aargauer Mahlzeitendienst

365 Tage warmes Essen • mahlzeitendienst@vaas.ch



Ein  
Angebot  
für alle!

Lieber Herr Widmer,  
Ich möchte mich bei Ihnen nochmals für Ihren Besuch gestern bedanken. Die Premiere des Mahlzeitendienstes hat heute reibungslos geklappt! Die Qualität des Essens hat uns überzeugt. Es war so schön und liebevoll angerichtet meine Mutter braucht noch ein bisschen Angewöhnungszeit, aber ich bin sehr zuversichtlich, dass sie es mit der Zeit akzeptieren wird. Ich bin sehr froh, Sie und den Mahlzeitendienst gefunden zu haben! Ich werde Sie sehr gerne weiterempfehlen! Ich danke Ihnen herzlich für den tollen Einsatz für unsere Senioren. Ein gutes Essen bedeutet mehr Lebensqualität.  
Freundliche Grüsse D.S.  
Von meinem iPad gesendet

## Aus der Spital Muri-Küche mit Fourchette Verte zertifiziert



- Für die Regionen Wohlen, Villmergen, Anglikon, Boswil, Büttikon, Uezwil, Hendschiken, Hägglingen, Dottikon, Muri, Waltenschwil, Unterlunkhofen, Oberlunkhofen, Jonen, Benzenschwil

## Aus der Altersheim Burkertsmatt-Küche

- Für die Region Mutschellen, Widen, Berikon, Lieli, Oberwil, Rudolfstetten, Zufikon, Bremgarten

## Aus der Küche Marco-Polo ab Herbst 2024

- Für die Region Mägenwil, Birrhard, Mellingen, Wohlenschwil, Othmarsingen, Hägglingen, Dottikon, Dintikon

## Sie können aus verschiedenen Menüs wählen:

Vollkost	Fr. 23.00
Vegetarisch	Fr. 23.00
Wochenhit	Fr. 23.00
Evergreen	Fr. 23.00
Vegan	Fr. 23.00
Zöliakie	Fr. 23.00
FM-Schonkost	Fr. 23.00



Die Preise verstehen sich inklusive Lieferung und MwSt. Die Verrechnung erfolgt monatlich (20 Tage).

**Kontakt: Heinz Widmer, Tel. 079 131 64 04**  
**mahlzeitendienst@vaas.ch**

## Freude am Essen

Essen soll Freude machen und Lebensqualität bedeuten. Um den Körper möglichst ideal mit Nährstoffen zu versorgen, sollen Sie die nachfolgenden Abschnitte über die wichtigsten Empfehlungen informieren.

## Protein

Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Proteinen (auch Eiweiss genannt); ab 60 Jahren ist der Bedarf erhöht. Dies ist unter anderem wichtig, um die Muskulatur zu stärken und weitere Körperfunktionen wie beispielsweise das Immunsystem zu unterstützen. Protein ist in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern und pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten oder Tofu enthalten. Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit einen dieser Lieferanten enthält und wechseln Sie zwischen den verschiedenen Quellen ab.

## Energie

Auch im Alter ist ein gesundes Körpergewicht wichtig. Regelmässige körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung helfen, um das eigene Gewicht in Balance zu halten. Reserven können aber auch eine schützende Funktion im Alter haben; wer übergewichtig und gesund ist, sollte sein Gewicht im Alter nicht reduzieren.

## Ernährungsberatung:

056 675 14 16

[ernaehrungsberatung@spital-muri.ch](mailto:ernaehrungsberatung@spital-muri.ch)

