Mahlzeitendienst in der Stadt Zürich : Sommermenüs zu Hause geniessen

Autor(en): **Ulmschneider, Elisabeth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-819177

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gewusst wie: Kündigung der Krankenkasse und Wechsel des Krankenversicherers

** von Silvia Stöckli*

Jede versicherte Person kann unter Einhaltung einer dreimonatigen Kündigungsfrist die Krankenkasse auf Ende eines Semesters, das heisst auf 30. Juni und 31. Dezember, wechseln.
Wer eine Mitteilung betreffend Prämienerhöhung erhält, kann einen Wechsel der Krankenkasse unter Einhaltung einer einmonatigen Kündigungsfrist auf das Ende eines Monats vornehmen.
Die Kündigung muss per Einschreiben an ihre Krankenkasse gesandt werden (müsste zum Beispiel bis 30.11. bei der Krankenkasse eingetroffen sein, um per 31.12. wirksam zu werden). Gleichzeitig muss die Anmeldung bei der neuen Krankenkasse erfolgen. (Sie geniessen Kündigungsschutz bei der alten Krankenkasse, bis die neue Krankenkasse die Aufnahme bestätigt.)
Bei besonderen Versicherungsformen wie zum Beispiel höherer Franchise, HMO usw. kann die Krankenkasse nur per Ende eines Kalenderjahres gewechselt werden. Die Versicherung mit erhöhter Jahresfranchise muss ein Jahr gedauert haben, die Bonusversicherung fünf Jahre, bis sie gekündigt werden kann.
Wird die Krankenkasse für die obligatorische Krankenpflegeversicherung gewechselt, darf ihre «alte» Krankenkasse die Zusatzversicherungen nicht kündigen.
Für Zusatzversicherungen (nach VVG) gelten besondere Kündigungsfristen (in der Regel auf Ende Jahr mit 3- bis 6-monatiger Kündigungsfrist), diese sind den Vertragsunterlagen zu entnehmen.

** Silvia Stöckli ist Sozialarbeiterin auf der Pro Senectute-Zweigstelle Zürich-Forchstrasse.*

Mahlzeitendienst in der Stadt Zürich

Sommermenüs zu Hause geniessen

Die Mahlzeiten-Verträgerin (links) berät bei der Menüauswahl.

Foto: Susanne Städler

** von Elisabeth Ulmschneider*

Milchbraten mit Nudeln oder Broccolisoufflé mit Hirsotto. St.-Peters-Fisch oder geschnetzeltes Kalbfleisch? Wer die Wahl hat, hat die Qual – auch in diesem Sommer können die Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes der Stadt Zürich aus vielen sommerlichen Menüs auswählen. Der Menüplan wird von einer diplomierten Ernährungsberaterin jahreszeitgerecht und unter Einbezug der saisonalen Angebote gestaltet.

Verträgerin berät bei der Auswahl

Als Vertreterinnen der Kundinnen und Kunden begutachten die Verträgerinnen den Plan im Voraus. Sie können aufgrund ihrer Erfahrung Veränderungen zugunsten der Kundschaft einbringen. Ein Kunde kann zwischen vier verschiedenen Kostarten auswählen:

- Vollkost ist für alle Personen ohne besondere Beschwerden verträglich
- Leichte Vollkost nimmt auf Verdauungsprobleme Rücksicht
- Diabeteskost ist besonders zu empfehlen bei Altersdiabetes, aber mit zwei verschiedenen Gemüsen ein Angebot, das auch von Nicht-Diabetikern geschätzt wird
- Vegetarische Menüs für alle, die sich ausgewogen ernähren und auf Fleisch verzichten wollen
- Pürierte Kost

Die Favoriten durchs ganze Jahr

Grosser Beliebtheit erfreuen sich das Riz Casimir und Hörnli mit Gehacktem und Apfelmus. Diese beiden Menüs wählen die Pro Senectute-Kundinnen und Kunden am meisten – doch locken jeweils noch 28 andere gluschtige Mahlzeiten.

** Elisabeth Ulmschneider leitet den Mahlzeitendienst bei Pro Senectute Kanton Zürich.*

Pro Senectute-Mahlzeitendienste (mit und ohne Menüwahl) in:

Zürich*
Winterthur
Effretikon
Wädenswil
Pfäffikon
Brütten
Buch am Irchel
Dielsdorf
Elgg
Hagenbuch
Henggart
Hittnau
Langnau
Lindau
Neerach
Niederweningen
Oberstammheim
Otelfingen-Boppelsen
Rutschwil
Schwerzenbach
Steinmaur
Turbenthal
Unterstammheim
Waltalingen
Weisslingen

Für weitere Auskünfte: Telefon 01 421 51 40