

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
14. AUSGABE FRÜHLING 2022
Erscheint zweimal jährlich



NAHRUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

- Wie man sich im Alter ausgewogen ernährt
- Warum das Essen in Gesellschaft gut tut
- Welche Angebote zur Verfügung stehen

EDITORIAL

VON FEINEN ESSENSDÜFTEN, GEPLAUDER UND LACHEN ERFÜLLT

Flüssigkeit und Nahrung aufzunehmen ist für jedes Lebewesen überlebenswichtig. Ohne Flüssigkeit überlebt der Mensch nur drei Tage; ohne Nahrung kann ein durchschnittlicher Erwachsener rund 80 Tage auskommen – vorausgesetzt, dass genügend Wasser zur Verfügung steht.

Wir haben hier bei uns das grosse Privileg, dass es für alle genug von allem hat: Trinkbares Wasser kommt direkt aus dem Wasserhahn, und Nahrungsmittel gibt es genug für alle, ja sogar in grosser Auswahl. Mit einer gesunden, abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung können wir in jeder Lebensphase unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Zu diesem gesundheitlichen, überlebenswichtigen Aspekt von Essen und Trinken kommt aber in unserer Gesellschaft noch ein weiterer hinzu: Essen und Trinken haben eine grosse soziale Bedeutung. Man trifft sich mit Freunden zu einem Schwatz bei einem gemeinsamen Essen. Man wird beim Besuch bei den Eltern von der Mutter mit seinem Lieblingsgericht seit Kindertagen verwöhnt. Und nach

einem erfolgreich abgeschlossenen Projekt stösst man mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen mit einem feinen Getränk darauf an.

Ausgewogen essen in Gesellschaft

Gerade im Alter, wenn die sozialen Kontakte oft weniger werden, haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung. Sie geben dem Tag Struktur und sorgen für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit.

Also alles gut? Nicht ganz. Gerade alte Menschen leiden oft unter chronischer Mangelernährung mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Die Gründe sind vielfältig. Im Alter lassen generell oft Appetit und Durstgefühl nach, das regelmässige Einkaufen frischer Nahrungsmittel wird aufgrund von Altersbeschwerden zu mühsam, die Motivation, abwechslungsreich zu kochen, nimmt ab, aufgrund von Einsamkeit fehlt die Lust aufs Essen, Zahnbeschwerden vermiesen einem die Nahrungsaufnahme etc. Als Gesellschaft können und dürfen wir das nicht ignorieren. Und tun das auch

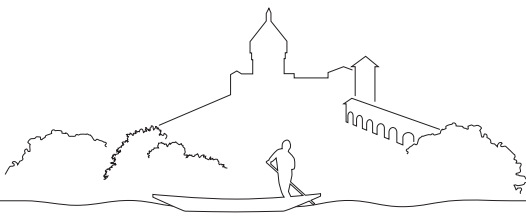
nicht: In der Stadt Schaffhausen gibt es zahlreiche Angebote, die die Gründe für Mangelernährung von alten Menschen an der Wurzel packen. Es gibt private Angebote und auch Angebote der öffentlichen Hand, wie beispielsweise die Mittagstische in unseren städtischen Alterszentren. Hier können Seniorinnen und Senioren Tag für Tag und zu einem günstigen Preis ein gesundes, abwechslungsreiches und ausgewogenes mehrgängiges Menü geniessen – frisch zubereitet von unseren versierten Köchen und ihren Teams. Dabei befinden sie sich in guter Gesellschaft mit Altersgenossinnen und -genossen, pflegen bestehende Kontakte und knüpfen neue. Oft schon durfte ich mich selber davon überzeugen: eine aufgeräumte Stimmung herrscht da jeweils über Mittag in einem von feinen Essensdüften, Geplauder und Lachen erfüllten Raum.

Habe ich Sie gluschtig und gwundrig gemacht? Dann kommen Sie vorbei. Sie sind herzlich willkommen!



CHRISTINE THOMMEN

Stadträtin, Sozial- und Sicherheitsreferentin, zuständig für den Bereich Alter



ERNÄHRUNG IM ALTER

«DER LOHN IST, DASS WIR UNS DEUTLICH BESSER FÜHLEN»

Wegen körperlicher Veränderungen gilt es die Ernährung im Alter ein wenig anzupassen. Ernährungsberaterin Sybille Binder erklärt, worauf ältere Menschen besonders achten sollten.

«alter.sh»: Frau Binder, gelten mit 70 nicht die gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung wie mit 40?

Sybille Binder: Es gibt im Alter körperliche Veränderungen, die es nötig machen, die Ernährung anzupassen. Allerdings ist es sinnvoll, sich nicht erst ab 70 damit auseinanderzusetzen. Schon ungefähr ab 40 baut der Körper schneller ab als auf. Unsere Zellen erneuern sich mit zunehmendem Alter langsamer. Wir vergessen gerne, dass unser Körper das Resultat davon ist, was wir an Nahrung zu uns genommen haben. Menschen im Alter, die sich gut ernähren, wirken jugendlicher und benötigen weniger Medikamente.

Was verändert sich konkret im Alter, das Auswirkungen auf die Ernährung hat?

Vor allem brauchen wir ab etwa 60 Jahren weniger Kalorien, jedoch gleich viel Eiweiss, Spurenelemente und Mineralstoffe. Bei geringerem Energiebedarf benötigen wir also gleich viel Mikronährstoffe. Das sind Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium.

Was heisst das für die Ernährung zuhause?

Gemüse, Kräuter und Gewürze sollten die Basis bilden. Der Körper braucht Substanz und Stoffe, um die Zellen zu regenerieren und Belastendes auszuleiten. Wenn wir viel pflanzliche Nahrung zu uns nehmen, funktioniert die Verdauung besser. Weiter ist es im Alter ratsam, zwei- bis dreimal am Tag eine richtige Mahlzeit zu essen anstatt mehrmals zwischendurch. Mit dem rhythmischen Essen vermeiden wir, kompensatorisch zu essen, also zum Beispiel, weil wir traurig sind oder frustriert, und dann ein Gewichtsproblem zu entwickeln. Bei den Mahlzeiten gilt es die

Menge dem Hunger anzupassen. Wir Menschen brauchen nicht so viel Nahrung, wie wir meinen, und doch genug. Wichtig ist auch, häufig warm zu essen. Das gibt im Alter mehr Energie und unterstützt den Stoffwechsel besser.

Nimmt man mit lediglich zwei Mahlzeiten pro Tag genug Nährstoffe zu sich?

Es kommt darauf an, was man isst. Die Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse bestehen, die andere Hälfte zu zwei Dritteln aus etwas Eiweisshaltigem und einem Drittel Kohlehydrate. Es ist wichtig, dass jede Mahlzeit Eiweiss enthält: ein wenig Fisch oder Fleisch, auch mal Milchprodukte, ein Ei, Tofu oder Nüsse. Zudem empfehle ich ein nahrungsergänzendes Präparat, das alle Vitamine und Mineralstoffe für ältere Menschen abdeckt.

Wie bleibt das Essen im Alter ein Genuss, trotz der Gedanken, die man sich vernünftigerweise dazu machen sollte?

Vielleicht muss ich mein Bild von Genuss hinterfragen. Genuss wird oft mit reich gedecktem Tisch gleichgesetzt. Das lässt sich historisch erklären, als noch nicht jeden Tag ein voller Kühlschrank zur Verfügung stand. Heute können wir jeden Tag üppig essen, doch dafür ist unser Körper nicht gemacht. Er funktioniert besser mit weniger Nahrung, weil sonst unser Stoffwechsel zu sehr belastet wird. Essen wir also mit Freude und passen wir dabei auf, dass sich Bedarf und Bedürfnis decken. Der Lohn ist, dass wir uns deutlich besser fühlen.

Was sind die positiven Auswirkungen?

Das Risiko, an einer Altersdepression zu erkranken, ist geringer. Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird vorgebeugt. Alle Studien zu Ländern mit einem hohen Anteil sehr alter Menschen zeigen: wer mässig und gesund isst, lebt besser im Alter und länger. Aber es geht nicht allein um Nährstoffe und Körperliches. Beim Essen können wir unsere sozialen Beziehungen stärken. Ich empfehle älteren Menschen, so oft wie möglich in Gesellschaft zu essen. Essen gemeinsam zu geniessen: das ist Lebensqualität.

Zur Person: Die Zürcherin Sybille Binder ist diplomierte Ernährungsberaterin HF und diplomierte Vitalstofftherapeutin. Eine ausführliche Fassung dieses Interviews ist auf www.nhk.ch nachzulesen.

Interview: Susanne Wenger



Ernährungsberaterin Sybille Binder: «Ich empfehle älteren Menschen, so oft wie möglich in Gesellschaft zu essen.» Foto: zvg

SOZIALDIAKONIE REFORMIERTE KIRCHEN

DER MITTAGSTISCH IST EIN BEGEGNUNGSRORT

Bei den Mittagstischen der reformierten Kirchgemeinden schätzen die Beteiligten nicht allein das feine und gesunde Essen, sondern auch das Zusammensein.

Essen ist eine soziale Angelegenheit. Bei einer gemeinsamen Mahlzeit in der Familie oder in einer Gemeinschaft zählt das Zusammenkommen, und dass viel Raum für Gespräche vorhanden ist. Auch die Qualität der Speisen und ihre Zubereitung sind indes von Bedeutung. Die Gäste unserer Mittagstische wissen eine gut gekochte Mahlzeit zu schätzen und zeigen sich dankbar dafür. Sämtliche Mittagstische sind nur möglich dank tatkräftiger Mithilfe von freiwilligen Mitarbeitenden. Können die Frauen und Männer sich dabei gemäss ihren Stärken und Vorlieben einbringen, ist das für sie sehr befriedigend.

Von Steig bis St. Johann-Münster

Die Mittagstische in den Kirchgemeinden zeichnen sich durch ihren jeweiligen Charakter aus. Kommen die älteren Menschen zum Essen in den Steigsaal, finden sie alles liebevoll gedeckt vor. Sie empfinden das als Wertschätzung – und genau so ist es auch gemeint. Unsere Köchinnen achten auf gesunde, vitaminreiche Mittagessen. Doch auch das Dessert fehlt nicht. Ein gemeinsames Mittagessen dauert länger als eines zuhause, das

vielleicht allein eingenommen wird. Das Essen in Gemeinschaft wird ganz anders zelebriert. Folglich tut nicht nur das bekömmliche Essen den Menschen gut, sondern auch der Rahmen des Mittagstischs.

Der Mittagstisch in Buchthalen bringt die unterschiedlichsten Menschen miteinander ins Gespräch: Familien, Alleinstehende, langjährige Quartierbewohnerinnen und -bewohner wie auch frisch Zugezogene, ältere Semester und Personen, die am Rand der Gesellschaft leben. Sie alle lassen sich ein Stück weit aufeinander ein. So wird der Mittagstisch zum Begegnungsort für Menschen, die sich sonst kaum treffen würden.

Der Mittagstisch in der Ochseschüür (St.Johann-Münster) ist ein Fest. Er findet lediglich sechs bis acht Mal pro Jahr statt und ist jedesmal etwas Besonderes. Das Küchenteam lässt sich jeweils von Ideen für feines Essen inspirieren. Wo immer möglich, bereiten die Beteiligten alles selber zu. Auch hier gilt die Idee dahinter: die Menschen sollen sich treffen, wiedersehen, kennenlernen können und mit

Musse eine wohl-schmeckende Mahlzeit geniessen.

ter und geniessen das abwechslungsreiche Essen. Dazu kommt die fröhliche und gute Bedienung. Es ist angenehm, nicht selber in der Küche stehen zu müssen. Und der Preis ist unschlagbar. Einstimmung und Tischdekoration passen immer zum gewählten Thema.» Das Ehepaar Zimmermann schliesst sich der positiven Beurteilung an: «Das Menü ist immer klasse. Wir schätzen das gemütliche Beisammensein, den regen Gedankenaustausch und noch viel, viel mehr.»

Frau I. Keller vom Küchenteam sagt: «Ich mag den Kontakt zu den Menschen, überwiegend Älteren. Ihre Bereitschaft, das Leben zu nehmen, wie es kommt, und mit Geduld und Zuversicht das Beste daraus zu machen, beeindruckt mich immer wieder.» Herr R. Banholzer fügt an: «Schon als junger Mann stand ich gerne in der Küche. Auf meinen Reisen schaute ich in fremde Töpfe und nahm Rezepte mit nach Hause. In der Zwischenzeit ist der Koch 66 Jahre jung und hat mit dem Kochen immer noch ein tolles Hobby, das ich gerne freiwillig ausübe und weitergebe. Es ist schön, wenn ich mit «meinen» Kochdamen unsere Gäste bewirten und verwöhnen darf. Wir freuen uns, wenn der Speisesaal gut besucht wird.»

Ruth Gehring, Sozialdiakonie
St. Johann-Münster

Mittagstisch in der Ochseschüür: Der Tisch ist schön gedeckt, gleich kommen die Gäste. Foto: Ruth Gehring

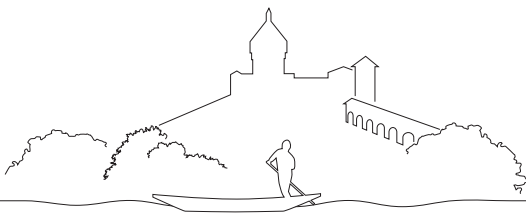


«Der Koch ist 66 Jahre jung»

Im Folgenden einige Wortmeldungen rund um den Mittagstisch in der Kirchgemeinde St. Johann-Münster. Das Ehepaar Siliprandi stellt fest: «Wir schätzen den Mittagstisch sehr, treffen bekannte Gesich-

MITTAGSTISCHE KIRCHGEMEINDEN

Die Termine und Kontakte für alle Mittagstische finden Sie auf Seite 15 in dieser Ausgabe.



MOBILE ZAHNHYGIENE SIMPLY SMILE

GESUND VON MUND BIS HERZ

Der Erhalt der Zähne ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung im Alter. Wird der Weg in die Zahnarztpraxis zu beschwerlich, steht älteren Menschen in Pflegeheimen und zuhause die mobile Zahnmedizin des Schaffhauser Angebots SimplySmile zur Verfügung.

Dank fortschrittlicher Zahnbehandlungen haben immer mehr Menschen im höheren Alter eigene Zähne, oder sie sind mit Implantaten, Prothesen oder Brücken versorgt. Aufgrund zunehmender Zahn- lücken und mit Zahnersatz wird die Zahn- pflege aufwändiger. Beläge und Entzün- dungen nehmen zu. Doch ein bakterien- freier Mund ist die Basis für die Gesund- heit und Lebensqualität. Bakterien aus der Mundhöhle stehen mit vielen Allge- meinerkrankungen in Zusammenhang, darunter Alzheimer, Osteoporose, Lun-

eine zahnmedizinische Versorgungslücke. Das ist seit vielen Jahren bekannt. Des- halb engagiert sich SimplySmile dafür, die zahnmedizinische Therapie für ältere Menschen über die herkömmliche Zahn- arztpraxis hinaus aufrechtzuerhalten: Dr. Stephanie Casparis und Dorit Planta organisieren eine zahnmedizinische Versorgung bei Ihnen zuhause.

In gewohnter Umgebung

Niemand muss Zahnarzttermine oder Transportfahrten organisieren, denn

nung zum Sozialtarif ermöglicht die Kostenübernahme durch Ergänzungslei- stungen zweimal pro Jahr.

Das Vorgehen in gewohnter Umgebung erleichtern unter anderem demenziell erkrankten Menschen die Behandlung. In der Corona-Pandemie erweist sich die mobile Versorgung erst recht als Vorteil, weil Kontakte reduziert werden können. Im Vordergrund steht ein Team fachlich erfahrener Dentalhygienikerinnen. Durch deren professionelle Zusammenarbeit mit internen und externen Zahnärztinnen und Zahnärzten können auch zahnärztli- che Therapien mobil durchgeführt wer- den. Bei Bedarf überweisen wir Sie an ihren vertrauten Zahnarzt für einen gezielten Termin. Auch mit Hausärzten und Pflegepersonal wird zusammengear- beitet. Das gewährleistet eine speziali- sierte und individuelle Versorgung.

SimplySmile steht regional im Einsatz. Aktuell betreuen wir Patientinnen und Patienten in rund achtzig Alters- und Pflegeheimen in den Kantonen Schaff- hausen, Zürich, Thurgau, Aargau, Solo- thurn, Luzern, Schwyz und Bern. Regel- mässige Zahnpflege und -kontrolle lohnt sich, denn: Mund gesund, Herz gesund.



Für weniger mobile oder demenzbetroffene Menschen: zahnmedizinische Versorgung auf Rädern. Foto: Magda Cingel

Dorit Planta
Mitbegründerin SimplySmile

genleiden, Parkinson, Diabetes Typ II und Bluthochdruck.

In der Mundhöhle befinden sich die meisten Bakterien unseres Körpers: auf der Zunge, in Belägen, in Zahnfleischta- schen, Zahnzwischenräumen. Mundge- ruch ist ein Symptom, das auf Bakterien hinweist. Wenn nun aber wegen einge- schränkter Mobilität oder gesundheitli- chen Problemen der Weg in eine Zahn- arztpraxis zu beschwerlich wird, entsteht

SimplySmile kommt zu Ihnen. Durch Hausbesuche oder Besuche in Alters- und Pflegeheimen ermöglichen wir eine regelmässige Kontrolle und Prophylaxe, um einen guten Zahnzustand zu erhalten. Die Behandlungen können im Bett oder auf unserem mobilen Stuhl stattfinden. Das Team versorgt die Patientinnen und Patienten dort, wo diese sich am wohls- ten fühlen. Die Vorsorge soll für alle möglich sein, unabhängig vom finanziel- len Status. Die standardmässige Abrech-

SIMPLYSMILE

Organisatorische Leitung
Dorit Planta
Fachliche Leitung
Dr. Stephanie Casparis
Erlistrasse 44, 8454 Buchberg
info@simplysmile.ch
www.simplysmile.ch
T 043 810 70 74

ALTERSZENTRUM BREITE

KOCHEN IST ZUWENDUNG, ESSEN WECKT ERINNERUNGEN

Im Alterszentrum Breite wird den Mahlzeiten Bedeutung eingeräumt. Die Bewohnerinnen und Bewohner können ihr Essen an der Theke auswählen oder am Tisch bestellen. Dabei geht es um gesunde Ernährung, aber auch noch um viel mehr, schreibt Roland Probst, Leiter Gastronomie.

Als ich 1990 als junger Küchenchef im Steig meine Arbeit begann, dachte ich, das Essen für Seniorinnen und Senioren müsse besonders abwechslungsreich und gerne auch exotisch sein. Doch schon anlässlich der ersten Bewohner-Stammtische erfuhr ich, was die älteren Bewohnerinnen und Bewohner wirklich mögen. Es stimmt ja auch: Wer 80 Jahre und älter geworden ist, kann sich nicht so falsch ernährt haben. Menschen im Alter brauchen keine Belehrungen, sondern echtes Interesse an ihren Bedürfnissen. Deshalb ist Kochen für uns Zuwendung.

Damit pflegebedürftige Menschen keine Mangelernährung erleiden, ist zwar tatsächlich viel Kreativität bei der Menüplanung, den Kostformen und der Darreichung des Essens erforderlich. Dabei geht es allerdings nicht darum, möglichst Neues und Exquisites aufzutischen. Ganz im Gegenteil. Es gilt an die Essbiografien der Bewohnerinnen und Bewohner anzuknüpfen. Speziellen Wert legen wir auf traditionelle Gerichte wie Kalbsleber, Kutteln, Blut- und Leberwürste. Die älteren Menschen haben diese Menüs in

guter Erinnerung, zum Teil noch aus ihrer Jugend. Auch auswärtige Gäste kommen extra dafür zu uns.

Leben im Speisesaal

Zugleich wünschen künftige Bewohnergenerationen Anpassungen an modernere Gewohnheiten. So haben wir die Zeitfenster für unsere Mahlzeiten verlängert. Auf allen Stockwerken finden sich Kaffeemaschinen mit vielen Geschmacksvarianten. Und in beiden Häusern gibt es dreimal täglich ein Selbstbedienungsbuffet. Die Auswahl verschiedener Gerichte wirkt farblich ansprechend. Sie wurde von allen gut aufgenommen. Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste probieren auf diese Art auch eher mal etwas Neues aus. Weil sie beim Schöpfen sagen können, wie viel sie möchten, haben wir die Mengen besser im Griff. Unter anderem reduzieren wir dadurch Food Waste, weil viel weniger auf dem Teller zurückbleibt.

Grundsätzlich gibt es jeden Tag drei Menüs: mit Fleisch, vegetarisch und den Wochenhit. Entweder bestellt man das Menü am Tisch. Oder man verschafft sich

zuerst an der Theke einen Eindruck des Angebots, bestellt und lässt sich das Essen dann an den Tisch bringen. Manche nehmen es auch gleich selber mit, freihändig oder auf dem Rollator. Die Abläufe bringen Leben in den Speisesaal. Als weiterer willkommener Nebeneffekt des Buffets ist immer ein Teammitglied aus der Küche im Saal präsent und schöpft das Essen im direkten Kontakt mit den Menschen.

Struktur und Geborgenheit

Den Anforderungen alltäglicher Ernährung gerecht zu werden und sie mit der besonderen Bedeutung des Essen zu verbinden, ist eine Herausforderung für die Mitarbeitenden der Alterszentren. Dazu kommen die Ansprüche, den individuellen Wünschen gerecht zu werden und die Würde der älteren Menschen zu wahren. Eine qualitativ hochwertige, bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Verpflegung soll bereitgestellt werden. Zugleich erfüllen gemeinsame Mahlzeiten wichtige soziale und kulturelle Funktionen. Sie bieten Orientierung und Struktur, regen zu Gesprächen und Geselligkeit an. Die traditionelle Mahlzeit kann in einer als fremd empfundenen Umgebung Geborgenheit hervorrufen.

Durch den Mahlzeitendienst der Pro Senectute Schaffhausen und den Mittagstisch in unseren beiden Restaurants dürfen wir auch noch weitere ältere Menschen mit dem Angebot aus unseren Küchen bedienen.

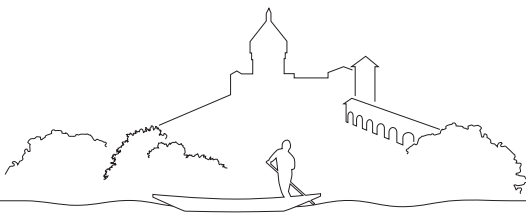
Roland Probst, Leiter Küche und Gastronomie

Was darfs denn heute sein? Essen schöpfen im Haus Steig.

Foto: Lotti Winzeler



WEITERE INFORMATIONEN
entnehmen Sie der Seite 15



MITTAGSTISCH FÜR ALLE IM QUARTIERTREFF BREITE

VON HERZEN GUT GEKOCHT

Immer montags, wenn die Gäste im Quartiertreff Breite bei Charly Leuenberger und seinem Kochteam zum Zmittag eintrudeln, wird ihnen warm ums Herz. Und der Bauch freut sich auf Leckeres, frisch gekocht.

Wo früher der FC Schaffhausen auf den Rasen stürmte, steht heute ein schlichter Containerbau, den die Stadt Schaffhausen dem FC abgekauft und mit Unterstützung grosszügiger Sponsoren sowie des städtischen Arbeitsintegrations-Programms schlicht und schön renoviert und als Quartiertreff mit Bistro eingerichtet hat. Hier treffen sich die Gäste des Mittagstischs zum Essen in fröhlicher Gemeinschaft. Das rührige Küchenteam, bestehend aus Initiator Charly Leuenberger, Bea Suter, Evi Leuenberger und, als Aushilfe, Beni Stamm, ist punktgenau parat. Um zwölf zieht ein anmächeliger Duft aus den abgedeckten Pfannen in den Raum, und es wird geschöpft, was das Zeug hält: Sei es Rösti mit Bratwurst, Riz Casimir, Fisch mit Salzhärdöpfeli oder Voessen mit Polenta, begleitet von Suppe, Salat und Dessert – alles ist frisch und liebevoll zubereitet für zehn Franken pro Gast und Mahlzeit. Das Gemüse kommt vom Markt, alle anderen Lebensmittel kauft das Küchenteam in Schaffhauser Geschäften ein, mit Augenmerk auf Aktionen und günstige, saisongerechte Angebote.

Dieses fürstliche Essen zum bescheidenen Preis ist nur möglich, weil das engagierte Mittagstisch-Team seine Zeit, sein Können und seine Energie den Gästen zum Geschenk macht. «Denn», sagt Charly Leuenberger, «bei meiner Freiwilligenarbeit habe ich gelernt, dass viele alte Menschen, besonders Alleinstehende, nicht mehr richtig essen, weil sie nicht kochen mögen für sich allein». So hat er vor ein paar Jahren in der Steigkirche zu kochen begonnen, schon damals unterstützt von Bea Suter. Und es hat den Gästen so gut gemundet, dass sie mit ihm und seinen Helferinnen in den Quartiertreff auf der Breite umgezogen sind und sich wunderbar wohlfühlen in den freundlich hergerichteten Räumen.



Hoch die Tassen: Bea Suter und Charly Leuenberger sind parat für die Gäste.
Foto: Lotti Winzeler

Essen weckt Erinnerung: Die Damen an Tisch eins mögen am liebsten, was sie früher selbst für ihre Familien gekocht haben. Bei Charly und Evi Leuenberger und Bea Suter kommt das Essen genau wie damals auf den Tisch: schmackhaft gewürzt, schön garniert und gepflegt angerichtet. Es erscheinen all die erprobten Herrlichkeiten der Vergangenheit auf dem Teller – und wenn alles durch ist, fängt man wieder von vorne an. Die Gästeschar ist in ihrer Zusammensetzung ziemlich stabil, manche Freundschaft ist schon entstanden, und man freut sich darüber, dass wenigstens hier am Tisch die Welt sich nicht ständig verändert. Die Tischgenossinnen achten aufeinander und wenn jemand fehlt, dann fragen sie nach – gerne heissen sie aber auch neue Gäste willkommen. So hat sich dank des Engagements des Kochteams und der Treue der Gäste ein kleiner, heiterer Kosmos entwickelt, der alle Beteiligten

auf gesunde Weise satt und zufrieden macht.

Praxedis Kaspar, Journalistin

MITTAGSTISCH IM QUARTIERTREFF BREITE

für alle Seniorinnen und Senioren, jeden Montag um 12.00 Uhr.
Kosten: 10 Franken, Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr an: Charly Leuenberger, Telefon 076 533 60 96
Email: charlysport@mails.ch

VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

Bitte beachten Sie:

Kurzfristige Änderungen oder auch Absagen sind aufgrund von COVID-19 jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich kurzfristig via Telefon oder Homepage, ob die Veranstaltungen durchgeführt werden.

La Résidence

www.laresidence-sh.ch/bistro

Sonntag, 6. März 2022

15 Uhr, Konzert mit Claudio de Bartolo

Donnerstag, 10. März 2022

15 Uhr, Senioren Theater Hallau

Sonntag, 13. März 2022

10 Uhr, Männerchor Hemmental

Donnerstag, 17. März 2022

15 Uhr, Klavierkonzert mit Shirin Wälchli

Donnerstag, 7. April 2022

15 Uhr, Konzert Mallet Duo

Sonntag, 10. April 2022

10.20 Uhr, Salon-Orchester

Mittwoch, 13. April 2022

15 Uhr, Ukulelen-Konzert

Donnerstag, 19. Mai 2022

15 Uhr, Duo Etienne

Montag, 23. Mai 2022

15 Uhr, Modeschau Modrow Frühling und Sommermode

Sonntag, 29. Mai 2022

10 Uhr, Gemeinde Gottesdienst St. Peter

Freitag, 17. Juni 2022

15 Uhr, Handplan mit Jonas Staumann

Freitag, 1. Juli 2022

15 Uhr, Duo Ruggieri

Sonntag, 31. Juli 2022

10 Uhr, Gemeinde Gottesdienst Herblingen / Zwingli

Alterszentrum Emmersberg

www.alterszentrum-emmersberg.ch

Bürgerstrasse 36

VORTAGSREIHE

Die Vortragsreihe pausiert. Bitte erkundigen Sie sich ab Frühsommer 22 vor Ort.

Von Senioren für Senioren

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch, 052 632 58 90

MITTAGSTISCH BREITE

Jeden Montag 12 Uhr im Quartiertreff Breite (Breitenastr. 110), bietet Charly Leuenberger und sein Team ein reichhaltiges Mittagessen an. Kosten Fr. 10.- Anmeldung bis jeweils Montag 9 Uhr unter: charlysport@mail.ch oder 076 533 60 96

BEWEGEN UND BEGEGNEN IM QUARTIER NIKLAUSEN

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Altes Bushäuschen Alpenblick. Etwa eine Stunden lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen. Für Fragen: Heidi Stamm 052 625 09 95

MIR MIT EU Z'BUCHTHALE

Friedliche, gemütliche Spielnachmittage mit Kuchen und Kaffee.

HofAckerZentrum, Alpenstr. 176, 14 - 16.30 Uhr, 13.3. / 11. 3. / 8.4. / 13.5 / 10.6 2022

Cafe Seewadel, Alpenstr. 165, 14 -16.30 Uhr, 25.3. / 22.4. / 27.5. / 24.6. 2022

Bei Fragen:
Heidi Ranft-Lampert 052 625 15 05
Beat Stalder 052 625 12 70

Kirchgemeinde Buchthalen

www.ref-sh.ch/buchthalen

Veranstaltungsort

Jeweils im HofAckerZentrum:

MITTAGSTISCH

3. März, 5. Mai, 2. Juni, 4. August 2022
jeweils 12.15 Uhr, Kosten Fr. 5.-
Anmeldung: www.ref-sh.ch/buchthalen
oder 052 625 02 03

GOTTESDIENST

27. März 2022, 11 Uhr
Zur Aktion HEKS/Brot für alle mit anschliessendem Mittagessen, zubereitet vom Mittagstischteam mit Gastkoch Alfred Bachmann. Erlös zu Gunsten der Aktion HEKS/Brot für alle.

NACHMITTAG 60PLUS

Donnerstag, 17. März 2022, 14.30 Uhr
Bühne frei für das Seniorentheater Hallau, Kosten Fr. 5.-

GEDÄCHTNISTRAINING

Mittwoch, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. März 2022
Mittwoch, 6. / 13. April 2022

9.30 - 10.45 Uhr
Katharina Ott, dipl. Gedächtnistrainerin
Pro Lektion Fr. 20.-, pro Mal zu bezahlen.

«KAFI INTERMEZZO»

Geselliger Austausch bei Kaffee, Tee und Kuchen mit musikalischem Live-Intermezzo à la surprise

Mittwoch, 6. April / 18. Mai / 15. Juni 2022

9.30 - 10.45 Uhr
Anmeldung: www.ref-sh.ch/buchthalen
oder 079 349 64 77, Kosten Fr. 5.-

Kirchgemeinde Herblingen

www.ref-sh.ch/kg/herblingen

VERANSTALTUNGSORT

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal,
Trüllenbuck 61, 8207 Schaffhausen

SPIELNACHMITTAGE

jeweils Mittwoch, 14 Uhr
2. März / 6. April / 4. Mai / 1. Juni / 6. Juli 2022

Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri

MITTAGSTISCH

jeweils Mittwoch, 12 Uhr
30. März / 27. April / 25. Mai / 29. Juni / 24. August 2022

Unkostenbeitrag: Fr. 12.-/Person. Anmeldung erforderlich, da Platzzahl beschränkt: 052 643 15 90

Mittwoch, 16. März 2022

14 Uhr, Seniorennachmittag (Kinonachmittag) Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 13. April 2022

14 Uhr, Seniorennachmittag «Sicherheit in der Stadt Schaffhausen» mit Romeo Bettini
Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 18. Mai 2022

Tagesausflug Küfer Turnheer in Berneck.
Anmeldung: 052 643 15 90

SENIORENFERIEN IM SARGANSERLAND**27. August bis 3. September 2022**

Hotel Post Sargans, Kosten: EZ Fr. 1'300.00 / DZ Fr. 1'200.00

Im Preis enthalten sind: 7 Tage Vollpension im Hotel Post Sargans, Reise und Ausflüge im Reisedar der Firma Rattin, Mittagessen auf der Hin- und Rückreise, Eintritte auf den Ausflügen.

Anmeldung: 052 643 15 90

Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen**Mittwoch, 20. April 2022**

19 Uhr, Hofackerzentrum, gesamtstädtischer Anlass,

«Städtereise nach Sevilla»

Auskunft und Anmeldung über Ihre Kirchengemeinde.

Mittwoch, 29. Juni 2022

13 Uhr, gesamtstädtischer Ausflug mit Schifffahrt und Zvieri.

Auskunft und Anmeldung über Ihre Kirchengemeinde.

Kirchengemeinde St. Johann –Münsterwww.stjohann-muenster.ch**Mittwoch, 2. März 2022**

9 Uhr, Quartiermorgen im Hofmeisterhaus «Schaffhauser Wasser» mit Giovanni Cataldo, SH Power,

Mittwoch, 9. März 2022

12 Uhr, Ochseschüür

Mittagstisch für alle

Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 17. März 2022

14.30 Uhr, Hofackerzentrum «Theater Hallau»

Mittwoch, 4. Mai 2022

13 Uhr, Ausflug Quartiermorgen

Zielort noch offen

Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 11. Mai 2022

12.15 Uhr, Ochseschüür

Mittagstisch für alle

Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 25. Mai 2022

14.00 Uhr, Gemeindenachmittag in der Ochseschüür

Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 8. Juni / 13. Juli / 10. Aug. 2022

14.00 Uhr, Quartierkafi

Hofmeisterhaus, Eichenstr. 37

Mittwoch, 26. August 2022

16 Uhr, «Bröttlete» im Hofmeisterhaus

Anmeldung: 052 625 15 51

Kirchengemeinde Zwingliwww.ref-sh.ch/kg/zwingli, 052 643 31 68**VERANSTALTUNGSORT**

Wenn nichts anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstr. 202, statt.

QUARTIERZMITTAG – FÜR JUNG UND ALT**Jeden Dienstag** ohne Schulferien,

jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Montag

auch auf Beantworter.

LISMERGRUPPE 14 Uhr**Jeden ersten Donnerstag im Monat:****3. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni,****7. Juli, 4. Aug. 2022****VORMITTAGSKAFFEE** 9 Uhr

Input jeweils um 9.15 Uhr

Zweimal monatlich jeweils Donnerstag:**10./31. März, 14./28. April, 12. Mai,****9./23. Juni, 14./28. Juli, 11./25. Aug. 2022****SENIORENACHMITTAGE****Mittwoch, 17. März 2022**

14.30 Uhr, Hofackerzentrum «Theater Hallau»

KLEINER SOMMERAUSFLUG**Mittwoch, 24. August 2022**

Programm noch offen.

SENIORENFERIEN**Sonntag, 2. – Freitag, 7. Oktober 2022**

Goldene Herbsttage rund um den schönen

Thunersee. Infos und Anmeldung bis 31. Juli

bei Nicole Russenberger

Röm.-kath. Kirchengemeinde Pastoralraum Schaffhausen Reiatwww.kath-schaffhausen-reiat.chUnsere vielfältigen Angebote der Pfarreien St. Maria, St. Peter und St. Konrad werden regelmässig im Pfarreiblatt «forumkirche» www.forumkirche.ch und in der halbjährlichen Seniorenagenda publiziert.

052 625 41 08 oder

st.maria@pfarreien-schaffhausen.ch**Pro Senectute Schaffhausen**www.sh.prosenectute.ch

Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen

BILDUNGS- UND SPORTKURSE**PRO SENECTUTE**

Die Kursangebote sind auf der Webseite aufgeschaltet. Die Seniorenagenda für das 1. Halbjahr 2022 kann unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

Neue Kurse:

- Improvisiertes Malen und Zeichnen
- Kochen für pensionierte Männer (auch ein Glas Wein ist dabei)
- Schreibwerkstatt «Wie Worte nähren»
- Schön und gepflegt sein
- Japanisches Bewegungstraining für Körper und Geist
- Achtsamkeit kennenlernen und erleben
- Digitale Medien

Rheumaliga Schaffhausenwww.rheumaliga.ch/sh

Information und Anmeldung:

Susanne Stamm, 052 643 44 47

TREFF AB 70PLUSjeden **Montag** 14 – 16 Uhr

im Nik, Quartiertreff Niklausen,

Klausweg 80

VORTRAG «VOM LEIDEN AM SCHMERZ»

Prof. Dr. med. Stefan Büchi

Donnerstag, 28. April 2022

20 Uhr, La Résidence

SPENDEN-WALK / 50 JAHRE RHEUMALIGA

Prof. Dr. med. Stefan Büchi

Samstag, 27. August 2022

10 – 18 Uhr, Stahlgiesserei Mühlental 88b

BENEFIZ-ABEND 50 JAHRE RHEUMALIGA**Freitag, 9. September 2022**

Park Casino Schaffhausen

Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com

Kontaktperson: Marianne Ginter, Niklausenstieg 14, 8200 Schaffhausen

052 533 09 96

marianneginter@bluewin.ch

Das Programm wird erst nach Redaktionsschluss festgelegt.

FÜRS ESSEN EINKAUFEN

WO BESORGEN SICH ÄLTERE MENSCHEN IHRE NAHRUNGSMITTEL?

Fürs Kochen und Essen einzukaufen wird im Alter ein wichtiger Aspekt des Alltags. Das Angebot der Einkaufsmöglichkeiten in der Stadt Schaffhausen ist gross. Wir sind den Fragen nachgegangen, wo sich ältere Einwohnerinnen und Einwohner die Nahrungsmittel besorgen und wer einen Hauslieferdienst anbietet.



Die Backwaren haben es Margrit Steinmann angetan.

Foto: Lotti Winzeler

Marie-Louise Meister, eine rüstige Seniorin, geht regelmässig auf den Wochenmarkt, der jeweils am Dienstag und Samstag an der Vorgasse stattfindet. Obst und Beeren kann sie in ihrem eigenen Garten pflücken, doch um eigenes Gemüse anzupflanzen, ist ihr der Aufwand zu gross. Sie geht immer an den gleichen Marktstand zum Einkauf und schätzt es sehr zu wissen, woher das Gemüse kommt, und dass die Transportwege kurz sind. Wichtig ist ihr auch die Bio-Qualität. Sie lässt sich vom Angebot inspirieren und richtet den Menüplan nach dem saisonalen Angebot. Im Gespräch mit dem Gemüsebauer bringt sie in Erfahrung, was der Grund ist, wenn ein saisonales Gemüse nicht zur entsprechenden Jahreszeit auf dem Ladentisch erscheint. Er zeigt ihr auch auf, wenn neue Sorten im Angebot sind. Ein weite-

rer zentraler Grund, um das Gemüse auf dem Wochenmarkt zu besorgen, sind die Kleinstmengen; es können auch mal nur eine oder zwei Karotten sein. Auch die lange Haltbarkeit der Ware, da diese immer frisch auf den Ladentisch kommt, schätzt sie sehr.

Margrit Steinmann wohnt in einer Servicewohnung im Alterszentrum Kirchhofplatz. Das Mittagessen nimmt sie im Speisesaal des Alterszentrums ein. Die restlichen Mahlzeiten bereitet sie selber zu. Einen Teil der Einkäufe besorgt sie auf dem Puure Märkt, den sie bequem zu Fuss erreicht. Vor allem die hausgemachten Backwaren und das Fleisch munden ihr sehr. Als Geschenk kauft sie auch mal einen Schafuuser-Mumpfel, der mit regionalen Produkten bestückt ist.

Menschen mit einem kleinen Budget können mit einer Tischlein-deck-dich-Kundenkarte jeweils am Freitag bei der Kirchgemeinde Steig, Nordstrasse 33, für einen symbolischen Betrag einkaufen. Mit diesem Angebot werden Lebensmittel vor der Vernichtung gerettet. Auch bei der Restessbar, die ihr Angebot an der Rheinstrasse 12 anbietet, steht der Gedanke von Food Waste im Vordergrund. Sie ist sicher auch für Menschen mit kleinem Budget interessant.

Wer nicht mobil ist: Hauslieferdienste

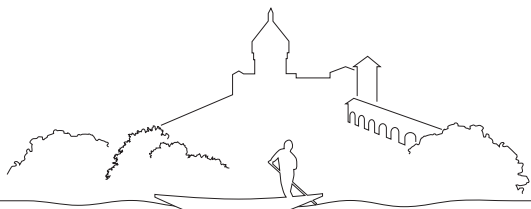
Es gibt unzählige Hauslieferdienste, von Online-Versänden der Grossverteiler bis zu den regionalen Anbietern hier vor Ort. Die folgende Aufzählung ist nicht abschliessend und soll die Lesenden inspirieren, trotz eingeschränkter Mobilität Nahrungsmittel einzukaufen.

Das Biofachgeschäft viva natura bietet seit Corona einen wöchentlichen Hauslieferdienst an. Das Sortiment beinhaltet Reinigungs- und Waschmittelprodukte, Kosmetika und eine vielfältige Palette von Lebensmitteln und Frischprodukten. In der Regel werden die Bestellungen per E-Mail in Auftrag gegeben, und die Kundschaft erhält eine monatliche Rechnung zugestellt. Wer kein Internet zur Verfügung hat, kann die Bestellung auch telefonisch machen. vivanatura@bluewin.ch oder 052 624 78 77.

Bei alträ Schaffhausen kann die Bioabokiste abonniert werden. Wöchentlich oder vierzehntäglich wird geliefert. Es gibt fünf verschiedene Varianten, in je zwei Grössen. Nebst frischem Gemüse – das die alträ je nach Saison zusammenstellt – werden auch Früchte, Eier und Fleisch in Bioqualität nach Hause geliefert. Weitere Informationen sind der Website bioabokiste.ch zu entnehmen, auf der die elektronische Anmeldung getätigt werden kann. Wer sich mit dem Internet nicht auskennt, kann per Telefon 079 924 97 95 die Anmeldung vornehmen.

Auch Spar Herblingen bietet ab einer Bestellung von mindestens 50 Franken seit Jahren einen Hauslieferdienst an. Dieser wurde als Resultat einer Quartierbegehung ins Leben gerufen. An dieser Stelle möchten wir Sie ermuntern, mit Ihrem Lebensmittelhändler vor Ort zu klären, ob er bei Bedarf einen Hauslieferdienst anbietet.

Lotti Winzeler, Koordinationsstelle Alter



PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

«RUNDUM ZUFRIEDEN» MIT DEM MAHLZEITENDIENST

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Schaffhausen liefert Menüs zu den Menschen nach Hause. Über 400 Kundinnen und Kunden profitieren davon, unter ihnen auch Werner Hartmann. Er spricht über seine positiven Erfahrungen und verrät, was er auch gerne einmal essen würde.

Werner Hartmann sitzt in seiner Stube und erzählt, dass er den Mahlzeitendienst sehr schätzt: «Das Essen ist gut, und die Fahrerinnen sind sehr freundlich.» Er nutzt schon seit einigen Jahren alle zwei Tage dieses Angebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen. Dabei profitiert er von gesunden und ausgewogenen Mahlzeiten, die zu ihm nach Hause geliefert werden. Jede Mahlzeit besteht aus einer Suppe, einem Salat, einem Hauptgang und einem Dessert. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl: eine Vegi- oder Fleischvariante und Spezialmenüs wie zum Beispiel für Diabetikerinnen und Diabetiker. «Unter der Woche bestelle ich immer ein Vegimenü, weil ich Gemüse sehr gerne mag und es da eine grössere Portion davon gibt. Am Sonntag nehme ich zur Abwechslung das Menu mit Fleisch.» Eine FahrerIn bringt die warme Mahlzeit zwischen 11.30 und 11.45 Uhr in einer Styroporbox.

Werner Hartmann freut sich auf die Lieferung, weil die FahrerIn sich jeweils auch Zeit für einen kurzen Schwatz mit ihm

Mit Extraportion Gemüse: Werner Hartmann öffnet die Mahlzeiten-Box.
Foto: Susanna Fontana-Scherer

nimmt. In fast allen Regionen des Kantons wird die Verteilung der Mahlzeiten durch sechs Einsatzleiterinnen koordiniert und von zwölf Fahrerinnen überbracht, die sich mit Herzblut engagieren. Die Produktion erfolgt regional in Alterszentren oder Restaurants. Es können bis zu sieben Mahlzeiten pro Woche bestellt werden. In der Stadt Schaffhausen besteht die Auswahl zwischen warmen und kalten Menüs.

Auch in schwierigen Zeiten da

Während der ganzen Pandemiezeit hat der Mahlzeitendienst seine Zustellungen zuverlässig weitergeführt. Werner Hartmann bestellt seine Menüs bei der FahrerIn. Die meisten anderen Kundinnen und Kunden erhalten einen Plan, aus dem sie für die folgende Woche ihre Wunschmenüs auswählen können. Weil Werner Hartmann gerne Gemüse mag, bereitet der Koch meistens für ihn eine besonders grosse Portion davon zu. Die Mitarbeiterinnen leiten die speziellen Wünsche und Unverträglichkeiten der Kundinnen und Kunden an die Küche weiter, damit die Kundschaft sich

jeden Tag auf die bestellte Mahlzeit freuen kann.

Die Kosten für ein Menü sind regional unterschiedlich und liegen zwischen 19.50 und 23 Franken. Die bezogenen Mahlzeiten werden monatlich in Rechnung gestellt. Für Menschen, die sich dies nicht leisten können, kann Pro Senectute Kanton Schaffhausen einen Antrag für eine finanzielle Unterstützung stellen.

Fast wunschlos glücklich

«Eigentlich bin ich mit dem Mahlzeitendienst rundum zufrieden», stellt Werner Hartmann fest. Nur: «Wenn ich mir etwas wünschen könnte, wäre das einmal ein Entrecôte. Das würde ich auch unter der Woche nehmen», schmunzelt er. Ob dieser Wunsch als einmalige Ausnahme in Erfüllung gehen kann, wird die Einsatzleiterin mit dem Küchenchef klären. So oder so ist es schön zu sehen, dass der Alltag von Herrn Hartmann und den anderen Kundinnen und Kunden mit dem Mahlzeitendienst etwas angenehmer wird.

Susanna Fontana-Scherer
Ressortleiterin Service

MAHLZEITENDIENST PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

Kalt verteilte Linie

Einsatzleiterin Iris Wyss
Tel. 079 828 20 47
iris.wyss@sh.prosenectute.ch

Warm verteilte Linie

Einsatzleiterin Monika Züst
Tel. 079 828 20 48
monika.zuest@sh.prosenectute.ch

Informationen und Flyer unter
www.sh.prosenectute.ch



RHEUMALIGA SCHAFFHAUSEN

MIT KÜCHENHELFFERN GESUND KOCHEN

In den Kochkursen der Rheumaliga Schaffhausen bereiten die Teilnehmenden mediterrane Gerichte zu. Und sie lernen gelenkschonende Alltagshilfen kennen, mit denen die Freude am Kochen erhalten bleibt.

Gemeinsam kochen mit Rezepten aus der mediterranen Küche: denn diese Ernährung kann entzündliche Krankheiten wie zum Beispiel Rheumatoide Arthritis positiv beeinflussen. Das belegen Studien. Aber auch sonst fördert diese Art der Ernährung die Gesundheit positiv. Ihre Grundlagen sind, Olivenöl statt tierische Fette einzusetzen, häufiger Fisch statt Fleisch zu essen und allgemein viel frisches Gemüse, Obst und Nüsse in den Menüplan einzubauen. Seit vielen Jahren organisiert die Rheumaliga Schaffhausen Koch-Vormittage. Nach dem gemeinsamen Rüsten und Kochen sitzen die Teilnehmenden mit ihrer Kursleitung gemütlich zusammen, essen und tauschen sich aus.

Im Jahr 2022 bietet die Rheumaliga wieder neue Kochkurse an. In diesen liegt der Schwerpunkt – neben einer gesunden, mediterran betonten Ernährung – auf der Anwendung gelenkschonender Alltagshilfen. Unter Anleitung werden an einem Vor- oder Nachmittag einfache und gesunde Gerichte gekocht, und vor allem wird das Rüsten mithilfe gelenk- und kräfteschonender Geräte demonstriert und geübt. Die praktischen Küchenhelfer schonen die Finger, Handgelenke und Schulter, und sie sind auch für Menschen ohne rheumatische Beeinträchtigungen hilfreich.

So gibt es etwa Flaschenöffner aus Silikon-gummi für erleichtertes Öffnen von PET-, Bier- und Weinflaschen. Oder eine Anti-rutsch-Matte, um den Kraftaufwand zu reduzieren, weil man die so fixierten Gegenstände nicht festhalten muss. Sehr bewährt haben sich auch Gemüsemesser und -schäler mit breiten, bequemen Griffen für den sichereren Halt. Weitere Beispiele sind ergonomisch geformte Haushaltszangen und -scheren sowie Brotmesser und Vakuumlöser für Schraubdeckelgläser. Auch



Gelenkschonendes Gemüseschneiden. Foto: Rheumaliga Schweiz

elektrische Hilfsgeräte, um Dosen zu öffnen und Korken zu ziehen, sind hilfreich.

Wir von der Rheumaliga Schaffhausen möchten mit diesen Kursen dazu beitragen, dass die Freude am Rüsten und Kochen

Gläser öffnen leicht gemacht.
Foto: Rheumaliga Schweiz



trotz körperlicher Einschränkungen erhalten bleibt. Und nicht zuletzt ist das Zusammensitzen, der Erfahrungsaustausch nach den jeweiligen Kursblöcken, ein Beitrag an die Lebensqualität. Es bietet auch Raum für Gespräche.

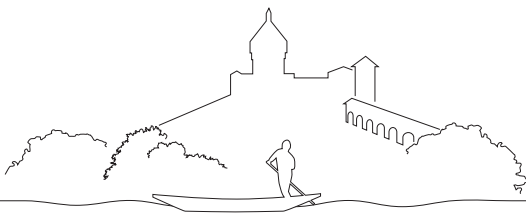
Genauer über die Kurse erfahren Sie auf der Website der Rheumaliga Schaffhausen.

Mônica Epperlein Stoll
Kursleiterin

INFORMATION UND KONTAKT

Rheumaliga Schaffhausen
052 643 44 47
www.rheumaliga.ch/sh

AUSWAHL HILFSMITTEL
www.rheumaliga-shop.ch



MIGROS-KULTURPROZENT

TAVOLATA-TREFFEN MACHEN GLÜCKLICH

Menschen gründen Tischgemeinschaften und treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Essen. So ergeben sich wertvolle und schöne Begegnungen – auch in Schaffhausen. Das Projekt Tavolata wurde vom Migros-Kulturprozent mit dem Ziel gegründet, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

Elisa, Margreth, Hans-Peter und Kurt sitzen am liebevoll geschmückten Tisch und unterhalten sich über Gott und die Welt. Die heutige Gastgeberin, Ruth, steht in der Küche und verfeinert die Kürbissuppe, die sie gleich auftischen wird. Seit Jahren treffen sich die fünf passionierten Köchinnen und Köche einmal im Monat und wechseln sich dabei als Gastgeberin oder Gastgeber ab. So kommen alle

einzelnen Gruppen organisieren sich selbst und treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und Geniessen. Das Migros-Kulturprozent leistet Unterstützung bei Neugründungen und vermittelt Interessierte an bestehende Tischgemeinschaften.

Auch in der Region Schaffhausen gibt es bereits eine Tafelrunde. Die Tavolata

Teammitgliedern hat sie im vorletzten Jahr die sogenannten «Amuse bouche» ins Leben gerufen. Die virtuellen Kurz-Veranstaltungen regen auch 2022 die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, etwas Neues zu erfahren oder zu lernen. Simon Crescente, Diätkoch von Beruf, gibt im Rahmen von «Amuse bouche» regelmässig Kochstunden per Videokonferenz. So bereitete er beispielsweise im Herbst ein schmackhaftes Spargel-Menü live vor der Kamera zu.

Auch andere Ideen wurden entwickelt, um den Kontakt während der Pandemie aufrechtzuerhalten. Vier regionale Tavolata-Vertreterinnen haben eine Liste von Tipps für den Austausch in Zeiten von Covid-19 zusammengetragen. Zuoberst auf der Liste steht die Telefonkette, mithilfe derer die Mitglieder einander Rezepte weitergeben. Wer die Rezepte lieber aufschreibt, kann sie auf eine Postkarte notieren und versenden. Und wenn sich die ganze Gruppe wieder einmal sehen möchte, gibt es Videotelefonie (z.B. Zoom oder Skype). Damit kann man von zuhause aus an einem virtuellen Kaffeekränzchen teilnehmen. Diese und weitere Tipps sind auf der Webseite www.tavolata.ch zu finden.



Die Vorspeise ist bald angerichtet, die Tavolata kann losgehen.
Foto: Morgros Kulturprozent

viermal in den Genuss, bekocht zu werden, bevor sie selbst die anderen Mitglieder an einem Abend kulinarisch verwöhnen.

Margreth hat von einer Bekannten vom Tavolata-Netzwerk gehört und ihre Tischgemeinschaft angemeldet. Das Netzwerk wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent gegründet, um Menschen zusammenzubringen und den Dialog zu fördern. Der Begriff Tavolata stammt aus Italien und bedeutet übersetzt «Tafelrunde». Die

Medinilla trifft sich einmal pro Monat zum gemeinsamen Mittagessen. «Da jedes Mal eine andere als Gastgeberin fungiert, sind auch die Speisen so vielfältig», schreiben die Initiantinnen, «wir freuen uns auf einander und sind gespannt, was es zu essen gibt.» Auch der Gesprächsstoff sei der Runde noch nie ausgegangen.

Ideen für den Austausch während Corona
Daniela Specht vom zentralen Projektteam der Organisation ist Ernährungsbaterin. Zusammen mit den anderen

Franziska Kiss
Projektleiterin Kulturprozent

TAVOLATA REGION SCHAFFHAUSEN

Ursula Siegfried freut sich über eine Kontaktaufnahme
052 625 51 51
ursula@siegfried-family.ch

FAMILIEN-TRADITION

AM MITTAGSTISCH MIT DEN GROSSKINDERN

Einmal pro Woche kochen Gädi und Herbert Distel in Buchthalen das Mittagessen für ihre fünf Enkelinnen und Enkel. Alle geniessen das gemeinsame Essen sehr. Es geht lebhaft zu und her, und manchmal gibts auch Neuigkeiten zu erfahren.

Unsere drei Kinder haben uns fünf wunderbare, fröhliche Enkel geschenkt. Laurin mit Jahrgang 2006 und Nurina mit Jahrgang 2011 wohnen in Merishausen. Leah (geboren 2009) und Lanah (geboren 2011) wohnten bis vor zwei Jahren in Hemmental und nun in unserem ehemaligen Einfamilienhaus in Buchthalen. Maureen (mit Jahrgang 2011) wohnt ebenfalls in Buchthalen, wie wir selbst auch. Wir alle Buchthaler wohnen im Umkreis von zweihundert Metern.

Für uns war immer klar, dass wir unsere zwei Töchter und unsere Schwiegertochter mit Kinderhüten unterstützen werden. Schon als Kleinkinder kamen unsere Enkelinnen und Enkel einen Tag in der Woche zu uns. Es war der sogenannte Nonna-Tag. Jetzt gehen sie in die Schule und kommen erst aufs Mittagessen.

Plötzlich Vegetarierin

Heute ist Mittwoch, also Nonna-Tag. Es kommen fünf Enkel mit unterschiedlichen Vorlieben, was das Essen anbelangt. So sind wir Grosseltern gefordert, ein Essen zuzubereiten das allen schmeckt, das gesund und regional ist. Unsere zweitälteste Enkeltochter im Teenager-Alter sagte uns letzten Sommer, sie sei jetzt Vegetarierin und esse kein Fleisch mehr. Das war für uns etwas ganz Neues, und wir mussten uns zuerst informieren, welche vegetarischen Alternativen es gibt. Nach zwei Monaten war die Vegi-Zeit dann wieder vorbei. Wir haben aber mit den Enkeln gesprochen und uns geeinigt, dass wir nicht immer Fleisch aufstellen, und wenn, dann nur noch Schweizer Fleisch. Das war Leah sehr wichtig.

Es wird Zeit, das Essen vorzubereiten. Nonno muss Rüebli schälen – es ist das einzige Gemüse, das alle essen. Die Nonna

rüstet Broccoli. Salat darf auf keinen Fall fehlen. Heute gibt es die zwei Favoriten Randen und Eisberg, dazu Nudeln und Rahmschnitzel. Es ist 11.30 Uhr, Zeit für Nonno, Nurina in Merishausen von der Schule abzuholen. Ihr älterer Bruder Laurin kommt nicht mehr so oft, in seinem Alter gibt es Wichtigeres, als mit vier jüngeren Cousinen den Nachmittag zu verbringen. Manchmal isst er aber trotzdem mit, nicht nur wegen des guten Essens, wie er sagt, sondern weil er uns Neuigkeiten zu erzählen hat. So wie kürzlich, als er uns berichten konnte, dass er diesen August eine Lehrstelle antritt. Auch über seine Zukunftspläne sprach er. Das hat uns sehr gefreut.

Am Leben der Enkel teilhaben

Das Mittagessen ist vorbei. Früher war anschliessend Spielnachmittag angesagt, mit obligatem Spaziergang zu den Geisslein beim Nägelsee und zum Spielplatz bei der Kirche. Heute sind zuerst die Hausaufgaben zu erledigen, bei denen wir unseren Enkelinnen und Enkeln wenn nötig gerne helfen. Zugegeben, manch-

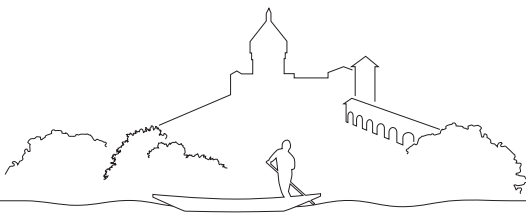
mal ist das für uns gar nicht so einfach. Denn seit der Zeit, als unsere Kinder zur Schule gingen, hat sich doch so einiges geändert. Aber die Aufgabe hält uns geistig fit.

Wir geniessen diese Mittagessen mit unseren Enkelkindern sehr. Da geht es immer sehr lebhaft zu und her. Sie erzählen von der Schule, und was sie alles in ihre Freizeit machen. So können wir immer ein bisschen an ihrem Leben teilhaben. Wir haben unsere Enkelkinder gefragt, warum sie eigentlich gerne an den Nonna-Tag kommen. Sie gaben einstimmig zur Antwort: Weil Nonna immer das kocht, was wir gern haben. Weil wir Nonno und Nonna mehr sehen. Weil wir unsere Cousinen und unseren Cousin mehr sehen. Und weil wir die Zeit geniessen, wenn alle zusammen sind.

Gädi und Herbert Distel

Mittwoch ist Nonna- und Nonno-Tag: Die Grosseltern mit ihren fünf Enkelkindern.
Foto: Lotti Winzeler





ANGEBOTE IN DER STADT SCHAFFHAUSEN

MITTAGSTISCHE FÜR DIE ÄLTERE BEVÖLKERUNG

Alle Seniorinnen und Senioren in der Stadt Schaffhausen sind herzlich eingeladen, an den untenstehenden Mittagstischen die Gemeinschaft zu pflegen.

Alterszentren

Alterszentrum Breite, Haus Wiesli, Rietstrasse 75, 8200 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: empfohlen Telefon: 052 635 06 08

www.alterszentrum-breite.ch

Alterszentrum Breite, Haus Steig, Stockarbergstr. 21, 8200 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: empfohlen Telefon: 052 635 04 08

www.alterszentrum-breite.ch

Alterszentrum Kirchhofplatz, Kirchhofplatz 15, 8200 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: Ja Telefon: 052 632 37 00

www.alterszentrum-kirchhofplatz.ch
alterszentrum.kirchhofplatz@stsh.ch

Alterszentrum Emmersberg, Bürgerstrasse 36, 8200 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: Nein Telefon 052 630 46 04

www.alterszentrum-emmersberg.ch

Kompetenzzentrum Schönbühl, Ungarbühlstrasse 4, 8200 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: Nein Telefon: 052 630 32 50

www.schoenbuehl-gastro.ch

La Résidence, Stettermerstrasse 95, 8207 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: empfohlen Telefon: 052 644 82 07

www.laresidence-sh.ch
bistro@laresidence-sh.ch

Kirchen

«Quartierzmittag im Zwingli», Hochstrasse 202, 8200 Schaffhausen
Angebot: jeweils Dienstag Anmeldung: Ja Telefon: 052 643 31 68

www.ref-sh.ch/kg/zwingli
n.russenberger@kgvsh.ch

«Mittagstisch in der Ochenschüür», Pfrundhausgasse 3, 8200 Schaffhausen
Angebot: alle 2 Monate mittwochs Anmeldung: Ja Telefon 052 625 15 51

www.stjohann-muenster.ch
r.gehring@kgvsh.ch

Mittagstisch für alle, Hofackerzentrum, Alpenstrasse 176, 8203 Schaffhausen
Angebot: 1. Donnerstag im Monat Anmeldung: Ja Telefon: 052 625 02 03

www.ref-sh.ch/buchthalen
sekretariat.buchthalen@rev-sh.ch

Senioren-Zmittag, Steigsaal, Nordstrasse 33, 8200 Schaffhausen
Angebot: letzten Dienstag im Monat Anmeldung: Ja Telefon: 052 625 38 56

marlene.wieser@ref-sh.ch

Mittagstisch St. Maria, Antoniussaal, Promenadenstrasse 23, 8200 Schaffhausen
Angebot: 1. Donnerstag im Monat Anmeldung: Ja Telefon: 052 625 41 08

Diverse

Mittagstisch für Senioren im Quartiertreff Breite
Angebot: jeweils Montag Anmeldung: Ja Telefon: 076 533 60 96

charlysport@mail.ch

Tavolata Medinilla, Ursula Siegfried, Quellenstrasse 4 d, 8200 Schaffhausen
Angebot nach Absprache Telefon 052 625 51 51

ursula@siegfried-family.ch

Gassenküche VJPS, Hochstrasse 34, 8200 Schaffhausen
Angebot: täglich Anmeldung: Nein Telefon 052 620 47 72

www.vjps.ch
info.gassenkueche@vjps.ch

Koordinationsstelle ALTER
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 30
koordinationsstelle.alter@stsh.ch
www.infosenior.ch

Alterszentrum Kirchhofplatz
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite
Rietstrasse 75
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen
Rietstrasse 73
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 51

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER

KIRCHHOFPLATZ 15

8200 SCHAFFHAUSEN

lotti.winzeler@stsh.ch

TEL. 052 632 51 30

FOTO TITELSEITE: MITTAGSTISCH IM

ALTERSZENTRUM EMMERSBERG.

FOTO: LOTTI WINZELER

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 6300 EXEMPLARE

