

TIXI PRESS

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

+ REPORTAGE

Kochen bis ins hohe Alter

+ FOKUS

Essen ist eine gemeinschaftliche Angelegenheit

Kochen bis ins hohe Alter

«Dita selbi» waren die ersten Worte, mit denen Anita Utzinger ihren Drang nach Autonomie ausdrückte. Die bald 91-Jährige erkämpft sich heute noch ein möglichst selbstbestimmtes Leben. Ihr Essen selber einzukaufen und zuzubereiten ist dabei ein zentrales Anliegen.



Ihr grösster Schatz im Leben ist ihre taubblinde Pflegetochter Ursula, die sie seit über 50 Jahren betreut. «Sie hat mich reich gemacht», →

Editorial

Liebe Freunde von TIXI

Für meine Familie zu kochen oder Freunde zu bewirten, das tue ich selber auch mit Leidenschaft. Daher kann ich die Vorfreude von Anita Utzinger nachempfinden, wenn sie beim Einkauf den Besuch der Tochter vom kommenden Wochenende plant und sich von den Auslagen im Geschäft inspirieren lässt.

TIXI hilft, dass Menschen auch im hohen Alter und trotz Einschränkungen mobil bleiben. Gemeinsam mit unseren freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern und einer grossen Zahl von Spendern ermöglichen wir Momente von Verbundenheit und geteiltem Glück. Dafür setzen wir uns mit Ihrer Hilfe ein.

Herzlichst Ihre



Edith von Hoffmann
Präsidentin
TIXI Zürich



sagt sie im Gespräch. Heute lebt Ursula in einem Heim für Taubblinde. Ihr samstägliches Besuch ist für Anita Utzinger äusserst wertvoll. Die Vorbereitungen beginnen bereits am Dienstag, wenn sie mit TIXI zur nahegelegenen Migros fährt, um den Wocheneinkauf zu erledigen. Trotz Rollstuhl gehört der Einkauf



Anita Utzinger erhält kompetente Beratung und Unterstützung beim Einkauf.

zu ihrem wöchentlichen Ritual. Man kennt und grüsst sie im Einkaufszentrum. Die netten Mitarbeitenden helfen ihr, wenn etwas im Regal unerreichbar liegt. Zum Abschluss kauft sie Blumen, die sie zu Hause fein säuberlich schneidet und liebevoll in eine Vase stellt.

Kochen gehört zum Tagesablauf

Das Kochen braucht Zeit, denn bei Anita Utzinger geht alles langsam. Sie kocht gerne frische Mahlzeiten mit viel Gemüse. Fisch mag sie auch. Für ihre Tochter kocht sie oft Fleisch mit Beilagen und Salat. «Ursula liebt Salat, vor allem mit möglichst viel Sauce», erzählt sie schmunzelnd. Anita Utzinger kocht immer für zwei, weil sie das früher immer so gemacht habe. Dann wärmt sie das Essen am nächsten Tag nochmals auf. Am Abend genügt ihr ein Joghurt. Früher hat sie gerne und oft Freunde zum Essen eingeladen und den Tisch schön dekoriert.

«Dass ich
mein Essen selber
zubereiten kann,
ist mir wichtig.»

Sie kocht gerne, ist aber kein Gourmet. Anita Utzinger hat während des Krieges erlebt, was Hunger heisst. Von Grassuppe und Marroni habe sich die Familie zeitweise ernährt.

TIXI Fahrer helfen gern

Früher ging sie zu Fuss einkaufen, später musste sie aufs Elektroauto umsteigen. Durch eine Nervenkrankheit zerbröckelte ihre Wirbelsäule. Der Wirbelkanal wurde in einer Operation geöffnet und Knochenteile aus dem Lendenwirbel entfernt. Es sind Restbröckchen geblieben, die auf die Nerven drücken. Gefasst und stark erduldet sie ihre Schmerzen und bleibt ihren täglichen Verpflichtungen treu. Trotz Rollstuhl steht sie frühmorgens auf und bereitet sich auf den Tag vor. Dank TIXI muss Anita Utzinger nicht auf den selbständigen Einkauf verzichten. Die freiwilligen TIXI FahrerInnen kommen vor der Abfahrt bis zur Haustüre und helfen, wo es nötig ist. Nach dem

«Der wöchentliche Einkauf wäre ohne TIXI nicht machbar.»

Einkauf kommt der TIXI Fahrer auf Wunsch mit den Einkaufstaschen bis in die Wohnung und hilft aus dem Mantel. «Die TIXI Fahrer sind sehr lieb und geduldig», meint sie. Mit den Einkäufen der Woche wird Anita Utzinger diesmal am Freitag Rindsbraten, Kartoffeln, Gemüse und Salat zubereiten und ihrer Tochter am Samstag liebevoll das Essen servieren. Zum Zvieri gibt es Schwarzwäldertorte, weil Ursula am Sonntag Geburtstag hat. Obwohl für Ursula Weihnachten und Geburtstage abstrakte Begriffe sind, spürt sie doch die bedingungslose Liebe, die ihr Anita Utzinger entgegenbringt. —



Mit Hingabe gestaltet Anita Utzinger das Blumenbouquet für die Tischdekoration.



**400 freiwillige Fahrer,
2500 Mitglieder,
über 10000 Spenderinnen.
So viele Menschen
stehen hinter TIXI.**

Essen ist eine gemeinschaftliche Angelegenheit



Das Thema Ernährung ist in aller Munde, Ernährungsratgeber gibt es wie Sand am Meer. Ernährungsberater fast ebenso viele. Essen verbindet, prägt und begleitet den Menschen ein Leben lang.

Die Eidgenössische Ernährungskommission EEK und andere Fachstellen bieten Ernährungsempfehlungen an, gerade auch für Menschen mit Behinderung und ältere Menschen. Der Dachverband Procap hat Empfehlungen zur Ernährung für Menschen mit Behinderung in Institutionen herausgegeben. Die Ernährungswissenschaftlerin Isabel Zihlmann, die mit Procap Projekte im Umfeld Ernährung initiierte, erklärt, weshalb gerade im Alter die Ernährung so wichtig ist: Dabei gehe es nicht alleine darum, zum Beispiel genug Flüssigkeit, Eiweisse oder Kalzium zu sich zu nehmen. «Es ist bewiesen, dass regelmässiges gemeinsames Essen die Gesundheit positiv beeinflusst.» Beim gemeinsamen Essen könne man sich austauschen. Ausserdem schütze es vor Einsamkeit, führt Zihlmann aus.

Gemeinsames Essen trägt zum Wohlbefinden bei

Wenn Anita Utzinger am Samstag für ihre Tochter kocht, dann eröffnet sich ihr eine neue Welt.

Wenn TIXI Fahrgäste ins Restaurant oder zum Mittagessen zur Familie bringen darf, dann entsteht ein Raum für Begegnung und Teilnahme am Leben. Wenn jemand nicht mehr kochen, aber mit seinen Liebsten ein Menü von einem Mahlzeitendienst bestellen kann, dann ist das eine Entlastung.

Die Idee der Tischgemeinschaften

Und dann gibt es noch die Tischgemeinschaften. Migros Kulturprozent entwickelte in Zusammenarbeit mit bedeutenden Verbänden und Institutionen die Idee des gemeinsamen Kochens und Essens. «Zentrale Faktoren für die Gesundheitsförderung im Alter sind soziale Teilhabe und sinnstiftende Aufgaben», erläutert Daniela Specht, die im zentralen Projektteam von Tavolata mitarbeitet. Die Erfahrung zeige, dass wenn für Gäste gekocht werde, das Essen gesünder sei, als wenn die Leute sich nur alleine verpflegten. Im Kanton Zürich gibt es unzählige Tischgemeinschaften, denen man beitreten kann. Sogar eine eigene Tischgemeinschaft lässt sich bei Tavolata gründen. Egal ob im engsten Kreis der Familie oder in einer grösseren Gemeinschaft, gemeinsam essen macht mehr Spass! —

Mahlzeitendienste und Mittagstische

Menu Casa

Menu Casa ist ein Start-up aus der Migros-Familie. Was im Februar 2018 als Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute begann, entwickelte sich zu einem eigenständigen Mahlzeitendienst. Seit Mai 2018 bietet Menu Casa sein Angebot in einem eigenen Online-Shop schweizweit an. Weil das Auge mitisst, werden die Gerichte auf Tellern angerichtet im Postpaket angeliefert. Menu Casa liefert nicht nur fertige Mahlzeiten à la carte, sondern auch Beilagen wie Getränke, Backwaren, Käse etc. Hergestellt werden die Menüs von der Bischofszell Nahrungsmittel AG.

www.menu-casa.ch

Pro Senectute

Casa Gusto von Pro Senectute für alle, die telefonisch bestellen wollen.

058 451 50 50

www.casagusto.prosenectute.ch

Spitex

Mahlzeitendienste bei verschiedenen regionalen Spitex-Organisationen.

www.spitex.ch

Alters- und Pflegeheime

Mahlzeitendienst oder Mittagstisch in Alters- und Pflegeheimen für Externe.

www.heiminfo.ch

Tischgemeinschaften

Tavolata

Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Jüngere und ältere Menschen kochen und essen gemeinsam und unterstützen einander darüber hinaus im Alltag. Das nationale Tavolata-Netzwerk leistet damit einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Förderung der Lebensqualität im Alter.

www.tavolata.ch

Verein meingleichgewicht

Meingleichgewicht fördert, vernetzt und unterstützt Institutionen und Organisationen, die ganzheitliche und nachhaltige gesundheitsfördernde Projekte mit und für Menschen mit Behinderung realisieren.

www.meingleichgewicht.ch

Lieferservice

Online bestellen und nach Hause liefern lassen.

LeShop der Migros: www.leshop.ch

coop@home: www.coopathome.ch

Testen Sie Menu Casa mit diesem Gutschein.

Ihr Code für 50% Rabatt: **«TIXI50»**

Gültig bis 30.9.2020 bei einer Erstbestellung ab einem Bestellwert von CHF 50.–

Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.

**MENU
CASA**

Flottenzuwachs

Im letzten Jahr konnte TIXI seine Fahrzeugflotte um ein rollstuhltauglich umgebautes, modernes Auto erweitern. Damit kann die Kapazität um über 2000 Fahrten gesteigert werden. Das ist grossartig, denn es bedeutet auch, dass vielen Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erleichtert werden kann.



Leider ist der Ausbau der Fahrkapazitäten nicht alleine eine Frage von neuen Fahrzeugen. Der Betrieb eines Autos kostet jährlich rund 8000 Franken an Unterhalt und Treibstoff. Dafür engagieren sich Fahrzeuggöttis, die mit einem regelmässigen Batzen diese Kosten tragen. Im Gegenzug stellen wir Werbefläche zur Verfügung. So kann der Götti, eine Privatperson oder auch eine Firma, das Engagement sichtbar machen. TIXI, der sympathische Fahrdienst für Menschen mit Behinderung, findet grosse Beachtung und hat eine hohe Akzeptanz. Vom guten Image profitieren auch unsere Partner. —

Möchten Sie dazu mehr erfahren? Kontaktieren Sie Ann Walter, Leiterin Kommunikation und Fundraising. Sie zeigt Ihnen die Kooperationsmöglichkeiten mit TIXI gerne unverbindlich auf.

ann.walter@tixi.ch
044 404 13 82

Impressum

Auflage: 23 500 Exemplare
Redaktion: TIXI Zürich



TIXI Zürich

Fahrdienst für Menschen
mit Behinderung
Mühlezelgstrasse 15
8047 Zürich

TIXI 044 404 13 80
Fahrtenbestellung 0848 00 20 60
Spenden PC 80-14900-0
Webseite www.tixi.ch

