



Katholische Spitex Winterthur  
Sozialdienst der Pfarreien  
St. Peter und Paul und St. Ulrich

## «Schnelle und gesunde Ernährung im Alter»

Vortrag mit Markus Frutig  
Ernährungs- & Gesundheitsberater

Dienstag, 27. September 2022  
14:30 Uhr  
Pfarreiheim St. Peter und Paul  
Laboratoriumstr. 5, 8400 Winterthur

# «Schnelle und gesunde Ernährung im Alter»

Die Katholische Spitex Winterthur und der Sozialdienst der Pfarreien St. Peter und Paul und St. Ulrich laden ein zu einem Vortrag über gesunde und zugleich schnelle Ernährung und eine optimale körperliche und geistige Fitness.

**Markus Frutig, u.a. bei Christina Kleiner-Röhr ausgebildeter Ernährungs- und Gesundheitsberater, sowie Kommunikationsfachmann**, erklärt, wie man zuerst Genussmittel, Nahrungsmittel und Lebensmittel unterscheidet und auf welche Inhaltsstoffe es vor allem ankommt, um seinem Körper alle wichtigen Nährstoffe zu geben. Die Vielzahl an Fehlinformationen aus Industrie und Werbung verwirren uns, daher ist es grundlegend, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sich aktiv zu informieren. Denn 80% unserer Gesundheit hängt von der Ernährung ab und ist gemäss Paracelsus unser Heilmittel.

Das **Referat** findet in Zusammenarbeit mit den Veranstaltungen für die Seniorinnen und Senioren der katholischen Pfarreien St. Peter und Paul und St. Ulrich statt.

Der anschliessende **Zvieri** wird offeriert von der  
Katholischen Spitex Winterthur

**Dienstag, 27. September 2022**

14:30 Uhr

Pfarreiheim St. Peter und Paul

Laboratoriumstrasse 5, 8400 Winterthur

**Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Talon an**

## Wer wir sind

Die Katholische Spitex Winterthur bietet spitalexterne Krankenpflege für Menschen jeden Alters und unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Benötigen Sie Unterstützung bei Krankheit, Unfall, Behinderung, nachlassender Kraft und Beweglichkeit, Überlastungssituationen der Angehörigen oder nahendem Tod? Wir sind für Sie da: engagiert, professionell und ganz persönlich.

### Unser Angebot

**Telefon: 052 222 02 51**

**Internet: [kath-spitex.ch](http://kath-spitex.ch)**

- **Abklärung**  
Abklärung des Pflegebedarfs, Zusammenarbeit mit Ärzten, Spitälern und anderen Diensten
- **Grundpflege**  
Körperpflege, Duschen, Baden, Unterstützung beim Aufstehen und Ankleiden
- **Behandlungspflege**  
Spritzen verabreichen, Verbandswechsel, Puls, Blutdruck und Blutzucker messen, Medikamente richten und verabreichen usw.
- **Bezugspflege**  
Grund- und Behandlungspflege durch die vertraute Bezugsperson
- **Betreuungsbesuche**  
Gespräche und Besuche nach abgeschlossener Pflege, zum Beispiel im Pflegeheim oder Spital
- **Begleitung**  
Begleitung in Krisensituationen und während des Sterbens nach palliativen Grundsätzen

## Wegbeschreibung ab Hauptbahnhof Winterthur

1. Nach Nordwesten Richtung Rudolfstrasse starten
  2. Scharf rechts auf Rudolfstrasse
  3. Auf Paul- oder Wartstrasse einbiegen
  4. Rechts abbiegen auf Tellstrasse
  5. Bei Tellstrasse 11 links abbiegen in den Innenhof des Pfarreiheims an der Laboratoriumstrasse 5
  6. Über den Innenhof gelangt man direkt in das Pfarreiheim an der Laboratoriumstrasse 5, 8400 Winterthur
- ➔ Vor dem Pfarreiheim hat es nur wenige Parkplätze, ansonsten gibt es die blaue Zone. Wir empfehlen den Öffentlichen Verkehr.

