

## Ein Kooperationsprojekt von:



### **Gemeinsam essen, gemeinsam leben: „Mittagsgeflüster“ für alleinstehende und verwitwete Menschen**

**Ab August 2025 laden die evangelische und katholische Kirchgemeinde sowie das Alters- und Pflegeheim Parc in Lenzerheide jeden ersten Mittwoch im Monat zum neuen Mittagstisch „Mittagsgeflüster“ ein. Das Angebot richtet sich besonders an alleinstehende und verwitwete Menschen und möchte Begegnungen ermöglichen und Einsamkeit entgegenwirken.**

#### **Hintergrund**

Alleinlebende und verwitwete Menschen erleben häufig Phasen der Isolation. Wer allein lebt, isst oft weniger ausgewogen, Kochen fällt schwerer, und die sozialen Kontakte verringern sich. Das Risiko für Mangelernährung und Vereinsamung steigt.

Vorstandsmitglieder der evangelischen Kirchgemeinde, Marion Hartmann und Markus Pieren vom Alters- und Pflegeheim Parc, haben das Projekt initiiert, um in der Gemeinde Vaz/Obervaz einen Ort für Gemeinschaft und Austausch zu schaffen.

#### **Das Angebot**

Das „Mittagsgeflüster“ findet im Alters- und Pflegeheim Parc in Lenzerheide statt. Teilnehmende geniessen ein feines 3-Gang-Menü – Vorspeise, Hauptgang, Dessert und Kaffee. Der Mittagstisch richtet sich vorrangig an alleinstehende und verwitwete Personen, aber auch Paare sind willkommen.

Dank der Unterstützung der Kirchgemeinden kostet das Menü nur **CHF 9.50**.

#### **Anmeldung**

Eine Anmeldung ist erforderlich bis jeweils Montag, 9.00 Uhr, vor dem Mittagstisch. Kontakt: Sekretariat der evangelischen Kirchgemeinde, Tel. 081 384 46 40, E-Mail: sekretariat@evang-kirche-lenzerheide.ch.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.evang-kirche-lenzerheide.ch](http://www.evang-kirche-lenzerheide.ch)

[www.kath-lenzerheide.ch](http://www.kath-lenzerheide.ch)

[www.parc-lenzerheide.ch](http://www.parc-lenzerheide.ch)

#### **Auskunftsperson**

Markus Pieren

Heimleiter APH Parc und Vorstandsmitglied evang. Kirchgemeinde Vaz/Obervaz

081 385 16 66 oder [m.pieren@vazobervaz.ch](mailto:m.pieren@vazobervaz.ch)



### Mittagsgeflüster

Zusammen isst man weniger allein.

Ein Angebot von:



**VAZ  
OBER  
VAZ**  
Alters- & Pflegeheim

Alters- und Pflegeheim PARC  
Voa principala 72  
7078 Lenzerheide  
Tel. 081 385 16 66  
www.parc-lenzerheide.ch  
altersheim-parc@vazobervaz.ch



Evangelische Kirchengemeinde Vaz/Obervaz

Evangelische Kirchengemeinde  
Vaz/Obervaz  
Voa Baselgia 2  
7078 Lenzerheide  
Tel. 081 384 32 22  
www.evang-kirche-lenzerheide.ch  
kontakt@evang-kirche-lenzerheide.ch



Katholische Kirchengemeinde Vaz/Obervaz

Katholische Kirchengemeinde  
Vaz/Obervaz  
Voa Sporz 6  
7078 Lenzerheide  
Tel. 081 384 11 31  
www.kath-lenzerheide.ch  
pfarramt@kath-lenzerheide.ch

---

Informationen zum Menü finden Sie hier:



[www.parc-lenzerheide.ch/mittagstisch](http://www.parc-lenzerheide.ch/mittagstisch)  
Das Menü servieren wir um 12.15 Uhr



**Mittags-  
geflüster**  
Zusammen isst man  
weniger allein.

Der regelmässig  
stattfindende  
Mittagstisch  
für alleinstehende  
und verwitwete.



### Der Mittagstisch für Alleinstehende und Verwitwete

Einsamkeit und Isolation sind für viele alleinstehende und verwitwete Menschen traurige Begleiter des Alltags. Oft fehlt die Motivation, für sich allein zu kochen, und gesunde Ernährung verliert an Bedeutung. Die Folge können Mangelernährung, soziale Isolation und sogar Depressionen sein.

In unserer Gemeinde Vaz/Obervaz ist diese Entwicklung ebenfalls sichtbar. Das Alters- und Pflegeheim Parc mit den reformierten und katholischen Kirchengemeinden Vaz/Obervaz, erleben diese Realität täglich. Aus diesem Grund haben sie die Initiative ergriffen, einen Mittagstisch für alleinstehende und verwitwete Menschen jeden Alters zu schaffen.

Unser Mittagstisch bietet eine Möglichkeit, gemeinsam zu essen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Hier entstehen Begegnungen, die das Herz erwärmen und der Einsamkeit entgegenwirken.

Kommen Sie vorbei, geniessen Sie ein feines Essen in netter Gesellschaft und spüren Sie die Kraft der Gemeinschaft!



### Unser Angebot

Der Mittagstisch findet jeden 1. Mittwoch im Monat im Alters- und Pflegeheim Parc, Lenzerheide, statt. Bitte beachten Sie das Beiblatt des Flyers mit den genauen Daten.

### Das Menü

#### 3 Gang Menü

Leckere Vorspeise, herzhafter Hauptgang, köstliches Dessert und aromatischer Kaffee  
CHF 9.50

#### Wochenhit

Leckere Vorspeise, saisonaler Hauptgang, süsses Dessert und aromatischer Kaffee  
CHF 9.50

CHF 10.00 pro Menü übernehmen die katholische und reformierte Kirchengemeinde Vaz/Obervaz.

### Ihre Reservation

Reservieren Sie bis spätestens Montag, 09:00 Uhr, in der Woche des Mittagstischs.

Telefonisch unter  
**081 384 46 40**  
oder per eMail  
sekretariat@evang-kirche-lenzerheide.ch



**Mittagsgeflüster**

Zusammen isst man  
weniger allein.

Der regelmässig stattfindende Mittagstisch für alleinstehende und verwitwete.

### **Unsere Daten**

Die Mittagstisch-Daten vom **August 2025 bis Dezember 2026** im Alters- und Pflegeheim Parc, Lenzerheide.

#### **2025**

6. August  
3. September  
1. Oktober  
5. November  
3. Dezember

#### **2026**

7. Januar  
4. Februar  
4. März  
1. April  
6. Mai  
3. Juni  
1. Juli  
5. August  
2. September  
7. Oktober  
4. November  
2. Dezember



### **Das Menü**

#### **3 Gang Menü**

Leckere Vorspeise, herzhafter Hauptgang, köstliches Dessert und aromatischer Kaffee

**CHF 9.50**

#### **Wochenhit**

Leckere Vorspeise, saisonaler Hauptgang, süsses Dessert und aromatischer Kaffee

**CHF 9.50**

CHF 10.00 pro Menü übernehmen die katholische und reformierte Kirchgemeinde Vaz/Observaz.

Informationen zum Menü finden Sie hier:



[www.parc-lenzerheide.ch/mittagstisch](http://www.parc-lenzerheide.ch/mittagstisch)

Das Menü servieren wir um 12.15 Uhr

