

Zürich, 19. Mai 2015

Migros-Kulturprozent: Selbstorganisierte Tischgemeinschaften bringen ältere Menschen zusammen

5 Jahre TAVOLATA

Ältere Menschen finden zu Tischgemeinschaften zusammen, kochen und essen miteinander und entdecken gemeinsame Interessen: 2010 initiierte das Migros-Kulturprozent mit TAVOLATA selbstorganisierte Tischgemeinschaften für ältere Menschen. Damit wird die Vernetzung von Menschen im dritten Lebensalter gefördert, um so zur Stärkung des psychischen und sozialen Wohlbefindens und einer gesunden Ernährung beizutragen. Anlässlich des fünfjährigen Bestehens von TAVOLATA wurde eine Studie in Auftrag gegeben. Diese bestätigt, dass die Initiative für die Befragten einen wichtigen Stellenwert hat.

Wer kennt es nicht: Die gute Idee ist da, doch es fehlt der Impuls, sie in die Tat umzusetzen. Vielen älteren Menschen geht es mit ihren Ernährungsgewohnheiten genauso. Sie wünschen sich Gesellschaft beim Essen. Doch wen sollen sie einladen und aus welchem Anlass? TAVOLATA gab in den letzten fünf Jahren über 1000 Menschen in der deutschen und der französischen Schweiz den Anstoss, sich zu gemeinsamen Tischrunden zusammenzuschliessen. Das Projekt des Migros-Kulturprozent gibt den Impuls, auf andere zuzugehen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Gemeinsame Mahlzeiten fördern nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern sie sorgen auch für sozialen Austausch.

Wichtiger Stellenwert

Aus dem Evaluationsbericht der Studie geht hervor, dass dem Netzwerk aktuell 120 selbstorganisierte Tischgemeinschaften in 15 Kantonen angehören. In der Regel nehmen sieben Personen mit einem Durchschnittsalter von 74 Jahren einmal pro Monat an ihrer lokalen TAVOLATA teil. Zwei Drittel der Mitglieder sind alleinstehend. Menschen, die nur selten sozialen Anschluss finden, gewinnen durch die gemeinsamen Essen wertvolle Kontakte. Ob eine Tischrunde gut funktioniert, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Eine gute Organisation und regelmässige Treffen sind unerlässlich. Zudem muss gegenseitige Sympathie vorhanden sein, wobei gemeinsame Interessen den Zusammenhalt vereinfachen. Für zwei Drittel der Befragten hat die TAVOLATA einen wichtigen Stellenwert in ihrem Alltag und im sozialen Leben.

Das Migros-Kulturprozent verbreitet zusammen mit verschiedenen Migros-Genossenschaften in der ganzen Schweiz und mit Partnerorganisationen wie Pro Senectute die Initiative national weiter und verankert TAVOLATA lokal, sodass das Projekt vollständig selbstorganisiert ist: Es unterstützt interessierte Personen bei der Gründung von Tischgemeinschaften und bei der Anschlussuche. Robert Sempach, Projektleiter Gesundheit der Direktion Kultur und Soziales beim Migros-Genossenschaftsbund, ist überzeugt, dass TAVOLATA in den nächsten Jahren weiter an Bekanntheit und lokaler Verankerung gewinnen wird: «Je besser TAVOLATA bekannt ist, umso wirksamer kann sich das Modell bewähren und einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten.» 2014 wurde TAVOLATA auch in der Romandie lanciert. Das Tessin wird noch im Laufe von 2015 folgen, und die Zahl neuer Tischgemeinschaften, die sich dem Netzwerk anschliessen, wächst stetig.

Infobox

www.tavolata.net

Download des Evaluationsberichts: [Zusammenfassung](#) und [Gesamtbericht](#)

Kontaktadresse: Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales,
TAVOLATA, Josefstrasse 214, 8031 Zürich, info@tavolata.net, 044 277 22 19

Auskünfte an Medienschaffende:

Barbara Salm, Leiterin Kommunikation, Direktion Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund,
Zürich, Tel. 044 277 20 79, barbara.salm@mgb.ch

* * * * *

*Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für
Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft. www.migros-kulturprozent.ch*