

BON APPÉTIT!

Die Tavolata-Zeitung für
gesellige Momente.

Seite 3

Tavolata in Zeiten von Corona

Seite 7

Die «Ersatz-Mütter» für
junge Geflüchtete

Seite 12

Ein Blick in die Küchen
und Esszimmer

Seite 13

Zwischen Romont und Murten



JUBILÄUMS-
AUSGABE

Wir feiern 10 Jahre
Tavolata!

Editorial

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.
Eine Tavolata ist mehr als ein gemeinsames Essen. Es ist ein Symbol für Solidarität und Freundschaft. Besonders in diesen herausfordernden Zeiten empfinde ich es als wichtig, dass wir achtsam sind und den gesellschaftlichen Zusammenhalt weiter stärken.

Das Migros-Kulturprozent hat Tavolata vor zehn Jahren gegründet, um den Dialog zu ermöglichen und so das Miteinander zu stärken. Vor allem ältere Menschen haben dank den Tischgemeinschaften neue Kontakte geknüpft. Wir freuen uns sehr, dass unser Netzwerk auf über 500 Gruppen angewachsen ist.

Diese Tavolata-Jubiläumszeitung entstand vor dem Lockdown. Wir sind anfangs Jahr durch die Schweiz gereist und haben fröhliche Tischrunden besucht. Später haben wir einen Spezialteil zu Tavolata in Zeiten von Corona eingefügt. Die Jubiläumszeitung flattert heute als Überraschungspost in Ihren Briefkasten.

Auch wenn wir uns gerade nicht zum gemeinsamen Kochen und Essen treffen können, soll diese Jubiläumszeitung Sie inspirieren und Ihnen die Zeit zu Hause versüssen.

«Bon appétit» bei der Lektüre und bleiben Sie gesund!



Herzlich, Ramona Giarraputo
Leiterin Soziales,
Direktion Kultur und Soziales,
Migros-Genossenschafts-Bund

Inhalt



5

Coronavirus: Wie bleibe ich gesund? Was darf ich noch? Stefan Zinnenlauf und Hans Rudolf Schelling geben Tipps.
Foto: Irma Tuor



7

Grenzenlose Tavolata: Die Freundinnen der Tavolata «Chez moi» helfen jungen afghanischen Männern im Alltag – und werden zum Dank bekocht.



14

Tavolata im Quartier: Einmal monatlich trifft man sich in Olten zum Tavolata-Brunch.

Herausgeber: Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales. Redaktion: Robert Sempach (rs), Daniela Specht (ds), Esther Kirchhoff (ek), Ladina Gartmann (lg), Marine Jordan (mj), Fanny Rose Anderson (fra), Anina Torrado Lara (atl) **Konzept:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Übersetzung:** Migros Übersetzungsdienst **Adresse der Redaktion:** Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zürich, info@tavolata.ch **Druck:** Typotron AG **Rechtlicher Hinweis:** Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

«Wir kommunizieren intensiver als vorher»

Es brauchte einen Moment, bis sich die Frauen aus dem Bündnerland, der Innerschweiz, dem Aargau und Zürich auf dem Bildschirm sahen. Vier Regionale Tavolata-Vertreterinnen plauderten via Skype über die Tücken der Technik, die Postkarte als Medium der Stunde und die Chancen der Digitalisierung für Tavolata.

Helen Hangartner: Hallo zusammen aus Eglisau! Es ist schön, uns auf diesem Wege zu sehen. Der Lockdown kam für mich gerade etwas überraschend. Wir hatten einen Tag vorher noch eine Tavolata. Eine Person aus der Gruppe kam schon nicht mehr, weil sie Angst hatte, sich anzustecken. Jetzt skypen wir halt einmal pro Woche. Es klappt super und tut uns sehr gut. Wir haben uns übers Telefon geholfen, Skype zu installieren und können mittlerweile gut damit umgehen. Wir reden über Alltägliches, aber auch darüber, wie wir uns im Freien bewegen. Wie geht es euch so?

Marlies Rietmann: Unsere Gruppe ist per Whatsapp verbunden. Wir chatten fast täglich, manchmal telefonieren wir auch. Der Kontakt hat stark zugenommen.

Helen Hangartner: Bei uns ist die Kommunikation auf jeden Fall auch intensiver geworden. Als ein Mitglied unserer Gruppe schwere gesundheitliche Probleme hatte und im Spital war, haben wir viel miteinander geredet.

Rita Jenny: Wir hatten unsere letzte Tavolata am 8. März, mit neuen, jüngeren Personen. Sie fanden es super und haben zugesagt, regelmässig dabei zu sein. Nun fällt das vorläufig ins Wasser. Sobald es geht, treffen wir uns im Raum Chur. Der Wunsch nach informellen Treffen zum Gedankenaustausch ist gross. Die jüngeren Leute wünschen sich kreative

Ideen, zum Beispiel einen Gedankenaustausch zu einem «Unwort».

Marlise Voumard: Wir telefonieren, aber unregelmässig, und fragen einander, wie es uns geht. Momentan ist es sehr still. Wir hätten im April eine Tavolata bei mir gehabt. Den nächsten Termin wissen wir noch nicht. Wir wissen nicht mal, ob es dieses Jahr noch ein Treffen geben wird. Ich schicke meinen Freundinnen ab und zu ein lustiges Video per Whatsapp. Wir werden sehen, wie wir uns in dieser Situation zurechtfinden.

Helen Hangartner: Ich merke schon, wie die Situation an den Menschen nagt. Eine Kollegin hütet sonst einmal pro Woche ihr vierjähriges Grosskind. Sie und das Kind sind beide Diabetikerinnen. Ihre Aufgabe ist nun weggefallen, sie sitzt alleine in ihrer kleinen Wohnung und sagt, sie brauche jeden Morgen viel Energie, um den Kopf zu lüften und sich selber eine Tagesaufgabe zu geben. Dann haben wir ein Mitglied, das chronisch krank ist und sagt, dass sich das Leben für sie schon immer so angefühlt habe wie jetzt im Lockdown. Das hat mich sehr betroffen gemacht.

Rita Jenny: Für Menschen, die sowieso schon einsam sind, ist die Einsamkeit jetzt sicher noch grösser. Ich weiss von einigen, die zu zweit mit zwei Meter Abstand im Wald spazieren gehen und sich sagen: «Ich lebe weiter und habe keine Angst». Andere

DIE TEILNEHMERINNEN

Marlise Voumard (79)
aus Wettingen

Marlies Rietmann (69)
aus Brunnen

Helen Hangartner (74)
aus Eglisau

Rita Jenny (73)
aus Guarda

laden auch Kolleginnen zu sich nach Hause ein – natürlich mit gebührendem Abstand. Hier auf dem Land in Guarda (GR) ist die Krise weniger sicht- und spürbar. Wenn ich aber nach Chur fahre, erschreckt mich das leere Strassenbild schon.

Marlise Voumard: Ich selber hatte für meine Familie und mich grosse Angst vor dem Coronavirus. Im Dezember musste ich ins Spital, weil ich Atembeschwerden hatte. Am Radio hörte ich, dass das ein Symptom von Corona sei. Ich habe keinen Partner mehr und musste meine Todesängste alleine durchstehen. Zum Glück habe ich viele Leute, mit denen ich reden kann. Ich gehe kaum mehr raus, drehe höchstens eine Runde ums Haus. Leider kann mein Grosskind nicht mehr zu mir essen kommen. Eigentlich geht es mir ganz gut.

Marlies Rietmann: Mir geht es ähnlich. Ich bin die einzige in der Tavolata, die allein lebt. Meine kreative Ader läuft auf Hochtouren (lacht)! Von Malen von Möbeln über Karten gestalten und Häkeln mache ich alles. Ich schreibe meinen Enkeln regelmässig Karten und gehe jeden Tag in den Wald. Ab und zu treffe

ich mal meine Töchter, natürlich mit Distanz. Ich vermisse den sozialen Kontakt.

Marlise Voumard: Ich auch. Solche Videokonferenzen wie heute finde ich super! Vielleicht könnte man mal ein Tavolata-Kochstudio machen, bei dem jemand etwas vorkocht? Oder wir besprechen zusammen ein Buch oder erzählen uns Geschichten. Mit dem Fotoalbum auf den Knien!

Rita Jenny: Ich fände es auch spannend, Geschichten aus allen Ecken der Schweiz zu hören. Die Vielfalt unserer Tavolata-Community ist gross – und soll noch grösser werden. Ich selber bin in Kontakt mit drei Tischgemeinschaften aus der Region Bern. Wir schreiben oder telefonieren dann und wann. Das sind sehr wertvolle und beständige Kontakte. Warum nicht mal neue Menschen aus anderen Tischgemeinschaften kennenlernen? Das geht über Skype gut.

Helen Hangartner: Eine Idee wäre auch, Tavolata-Gesprächsgruppen zu gründen, bei denen das Kochen und Essen nicht im Vordergrund steht. So könnte man viele Leute «aus der Stube locken», die Angst haben, sie könnten nicht genug gut kochen oder sonst nicht genügen. Die einzige Knacknuss ist, wie wir hochaltrige Menschen auf die digitalen Medien bringen. Das Tavolata-Netzwerk könnte vielleicht einen Skype-Crashkurs geben?

Marlies Rietmann: Super Idee! Wir könnten zum Beispiel eine Gartenfreunde-Gruppe gründen. Das Thema ist aktuell und wir können uns nach der Krise gegenseitig im Garten besuchen und in die Natur raus gehen.

Marlise Voumard: Ich habe an der letzten Tavolata-Jahrestagung Slampoetry für mich entdeckt. Ich würde gerne mal eine Kettengeschichte machen, zum Beispiel mit einem Brief mit dem ersten Teil der Geschichte, an dem die anderen weiter-schreiben. Wir sollten öfter mal was Neues ausprobieren. Warum nicht jetzt?

Rita Jenny: Ich finde auch, traditionelle Medien bekommen gerade eine ganz neue Qualität. Ich selber telefoniere viel öfter als vorher. Eigentlich finde ich es schöner als Whatsapp. Ein Telefon ist ein «Ping-Pong»

von Fragen und Antworten, man hört sich zu und spürt, wie es dem Gegenüber am anderen Ende des Drahts geht.

Marlise Voumard: Auch ich nehme mir vor, jeden Tag jemanden anzurufen oder eine Karte zu schreiben. Es ist erstaunlich, wie viele neue Sachen ich von unseren Tavolata-Mitgliedern erfahre, die ich seit über zehn Jahren kenne!

Rita Jenny: Karten sind eine schöne Idee. Ich wollte einem Bekannten, der an Covid-19 erkrankt ist und keinen Besuch empfangen darf, gerade eine Whatsapp schreiben. Doch im letzten Moment habe ich mich entschieden, ihm eine Karte zu

schicken. Ich sehe die Coronakrise als Chance, dass die Menschen innehalten und sich überlegen, was sie daraus für sich machen wollen. Stichwort: Mehr Qualität und weniger Quantität. Ich auf jeden Fall geniesse es gerade sehr, nicht immer einen vollen Kalender zu haben.

«Ich finde es spannend, mich auf neue Erlebnisse wie eine solche Videokonferenz einzulassen. Man lernt nie aus im Leben!»

Marlise Voumard (79) aus Wettingen

TIPPS VON HELEN, MARLIES, RITA UND MARLISE FÜR DEN AUSTAUSCH IN ZEITEN VON CORONA

1. Warum nicht eine Telefonkette starten und sich eine Geschichte erzählen, zum Beispiel zum Thema «Mein Geburtstagsmenü als Kind»? Wetten, dass neue Rezept-Ideen für die Zeit nach der Corona-Krise zusammenkommen!
2. Halten Sie den Kontakt über eine Whatsapp-Gruppe. Einfach die App auf Ihr Smartphone herunterladen und eine Gruppe gründen. www.whatsapp.com
3. Wer sich lieber sehen möchte, registriert sich für eine kostenlose Videotelefonie-Lösung (z.B. Zoom.com oder Skype.com) und lädt seine Tavolata zum virtuellen Kaffeekränzchen ein. Wir organisieren im Sommer ausserdem Tavolata-Erzählcafés. Mehr Infos: www.tavolata.ch/erzaehlcafe
4. Eine Gratis-Postkarte pro Tag verschicken: Dafür müssen Sie dank dem «PostCard Creator» der Post nicht mal aus dem Haus. Die PostCard Creator-App aufs Smartphone laden, ein Konto einrichten und loslegen.
5. Wer seine Lieblingsrezepte auf den Tavolata-Marktplatz lädt, inspiriert andere zum Ausprobieren von neuen Menüs. www.tavolata.ch/de/marktplatz
6. Vermissen Sie Museen und Ausstellungen? Besuchen Sie das virtuelle Tavolata-Museum vom Sofa aus. Eine Anleitung finden Sie auf www.museumzuhause.ch/tavolata-geschichten.
7. Unser Tavolata-Mitglied Irma Tuor näht Gesichtsmasken aus schönen Stoffen. Haben Sie alte Stoffe und Gummiband zu Hause? Ihre Freunde und Bekannten freuen sich bestimmt über das trendige Accessoire.

Bleiben Sie gesund!

Wir haben Stefan Zinnenlauf, Hausarzt in Zürich-Witikon, und Hans Rudolf Schelling, Geschäftsführer des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich, nach Tipps für die körperliche und psychische Gesundheit gefragt.



FÜR DEN
KÖRPER

Stefan Zinnenlauf ist Hausarzt in Zürich-Witikon und Tavolata-Beirat.

Was kann ich mir in diesen Zeiten Gutes tun?

Stefan Zinnenlauf: Halten Sie Ihr Körpergewicht, indem Sie gesund und ausgewogen essen und keine Abmagerungskuren machen. Verzichten Sie auf Fertigprodukte (zuviel Salz und Fett!), essen Sie stattdessen Frischprodukte wie Gemüse, Salate und Früchte und trinken Sie genügend Wasser. Auch eine regelmässige körperliche Aktivität in der Natur wie Spazieren, Velofahren oder Wandern tut gut. Halten Sie dabei die Hygiene- und Distanzregeln ein und übernehmen Sie sich nicht.

Welche Früchte und Gemüse helfen, mein Immunsystem zu stärken?

Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Mango und Broccoli enthalten viel Vitamin C, Rübli und Süsskartoffeln Antioxidantien, pflanzliche Öle, Nüsse, Spinat und Broccoli Vitamin E. Wichtig ist es, die Früchte und Gemüse nicht zu verkochen. Mit Poulet, rotem Fleisch, Sesam, Kürbiskernen, roten oder weissen Bohnen und Linsen erhält der Körper genügend Zink. Auch die Vitamin D-Zufuhr ist wichtig: Lassen Sie sich die Sonne ins Gesicht scheinen und/oder ergänzen Sie Ihre Ernährung mit Vitamin D-Präparaten.

Was, wenn ich an Covid-19 erkrankte?

Europäische Ernährungsspezialisten raten, sich bei einer Erkrankung energie- und eiweissreich zu ernähren, um einem drohenden Gewichtsverlust entgegenzuwirken. Energiereich sind zum Beispiel Butter, Rahm und hochwertige Pflanzenöle, eiweissreich sind Eier, Hartkäse, Quark oder Kichererbsen. Auch wenn man keinen Appetit hat, sollte man Frischprodukte essen!

Kann ich noch spazieren gehen?

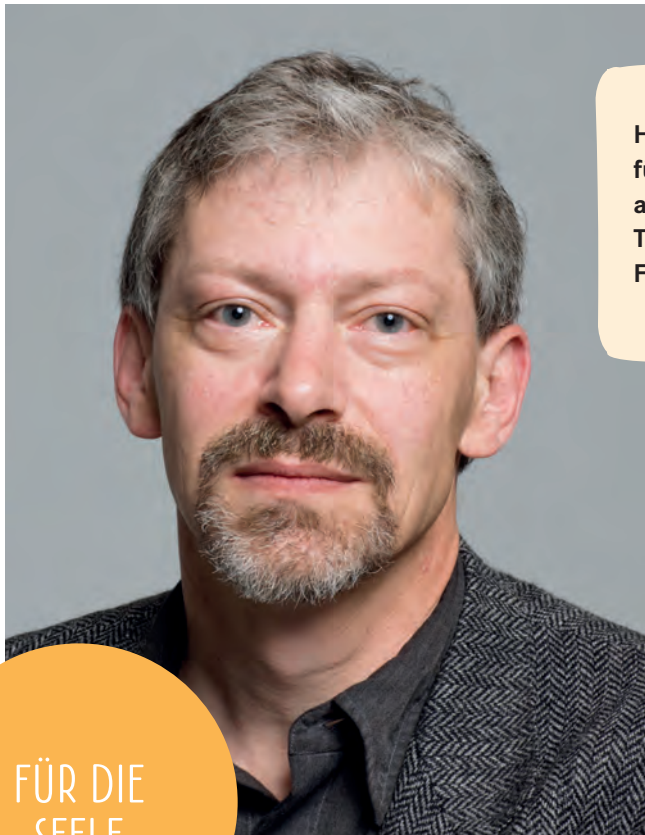
Ja, aber halten Sie Abstand, fahren Sie nicht mit dem ÖV und plaudern Sie nicht mit Bekannten auf dem Bänkli. Gehen Sie besser zu Randzeiten los und spazieren Sie in der Umgebung.

Kann ich meine Nachbarin noch zum Kaffee treffen?

Jein. Wenn, dann besser im Freien, denn das Virus kann sich in geschlossenen Räumen auch über den 2-Meter-Radius hinweg in der Luft ausbreiten.

Brauche ich Gesichtsmasken?

Das BAG sagt (Stand: Mai 2020), dass keine Masken nötig sind, wenn der Abstand eingehalten werden kann. Wer ÖV fährt, zum Arzt oder Coiffeur geht, sollte eine saubere Gesichtsmaske tragen. Diese kann man übrigens im Backofen (30 Minuten bei 60 Grad) reinigen. Desinfektionsmittel oder andere (feuchte) Reinigungsmittel beschädigen die Maske!



Hans Rudolf Schelling, Geschäftsführer des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich und Tavolata-Beirat, beantwortet unsere Fragen zur psychischen Gesundheit.

FÜR DIE SEELE

ANLAUFSTELLEN

dureschnufe.ch

Wer Anzeichen spürt, dass er oder sie Hilfe braucht, findet auf dureschnufe.ch eine gute Übersicht an Tipps.

Telefon 143

Die Dargebotene Hand bietet ein offenes Ohr und Hilfestellung für jede und jeden, praktisch rund um die Uhr.

Infoline des Bundes

Wer über www.bag.admin.ch nicht fündig wird, kann Fragen zum Coronavirus über Tel. 058 463 00 00 stellen (24 Stunden).

hilf-jetzt.ch

Brauchen Sie Hilfe beim Einkaufen oder einen Botengang? Auf hilf-jetzt.ch finden Sie Menschen vor Ort, die helfen.

info@tavolata.ch

Wir helfen Ihnen gerne, wenn Sie Fragen zu Tavolata oder technische Probleme beim Installieren einer App haben (z.B. Skype oder Zoom).

Ohne soziale Kontakte fühle ich mich ganz schön einsam. Was tun?

Hans Rudolf Schelling: Pflegen Sie trotz «Social Distancing» Ihre sozialen Kontakte weiter. Es geht nur um das «Physical Distancing», die Einhaltung der räumlichen Distanz. Das kann via Telefon, Videokonferenz oder mit der nötigen Distanz auf dem eigenen Balkon oder im Garten sein. Vielleicht haben Sie auch Lust, wieder einmal einen Brief zu schreiben?

Die Decke fällt mir langsam auf den Kopf.

Kann ich rausgehen?

Wenn Sie gerne an die frische Luft gehen, dann tun Sie es. Je nach Interesse können Sie auch Bücher lesen, sich zu Hause ein «Home-Cinema» einrichten, ein neues Hobby ausprobieren – achten Sie einfach auf die Hygieneregeln. Wichtig finde ich, sich über die Corona-Pandemie auf dem Laufenden zu halten, dieser aber nicht alles unterzuordnen. Bleiben Sie vorsichtig und kritisch, aber menschenfreundlich – und glauben Sie nicht an jede Verschwörungstheorie.

Wo bekomme ich Unterstützung?

Professionelle Dienste wie die Dargebotene Hand stehen zum grossen Teil auch während des Lockdowns zur Verfügung. Scheuen Sie sich nicht, nach Hilfe zu fragen und sie anzunehmen. Das gilt auch für Besorgungen. Eine Anlaufstelle kann die Gemeinde- oder Stadtverwaltung sein (z.B. in der Stadt Zürich: www.zueri60plus.ch, Tel. 044 412 00 60).

Wie Sorge ich für den Fall aller Fälle vor?

Ob jung oder alt, gesund oder krank: Ich empfehle allen, den Zeitpunkt zu nutzen und sich mit einer Patienten- und Vorsorgeverfügung für den Ernstfall zu befassen. Im Internet gibt es Vorlagen zum Herunterladen. Es geht nicht darum, sich Sorgen zu machen, sondern darum, dass im Fall aller Fälle die Massnahmen getroffen werden, die dem eigenen Wunsch entsprechen.

«*Chez moi*» – und manchmal auch «*Chez toi*»

Suzanne, Franziska, Brigitte, Inge, Bea und Ursula treffen sich jeden zweiten Monat zur Tavolata «Chez moi». Die Freundinnen engagieren sich auch sozial: Sie bringen sieben jungen Männern aus Afghanistan Deutsch bei, helfen beim Papierkram und kürzen ihnen auch mal eine Hose. Als Dank werden sie von der Männer-WG bekocht.

Autorin: Anina Torrado Lara

Fotos: Daniel Dioszeghy

Ein Sonntagabend im Februar. Sieben junge Männer aus Afghanistan rüsten Salat, kochen Reis und füllen Teigtaschen in der Küche ihrer Wohngemeinschaft in Bern. Die Stimmung ist ausgelassen, Teller und Töpfe klappern, es riecht verführerisch nach exotischen Gewürzen. Mittendrin sitzen Suzanne Schrade und Zita Stahel. Die beiden Seniorinnen aus Bern freuen sich auf die willkommene kulinarische Abwechslung. «Ich weiss nicht genau, wie dieses Gericht aus Afghanistan heisst, aber es ist eine sehr spezielle Kombination aus Teigtaschen, Reis und Salat», erzählt die 82-jährige Suzanne Schrade.

Zwei Frauen treffen auf sieben Männer

Einmal pro Monat kommen die beiden Damen in den Genuss eines Nachtessens in der Männer-WG. «Die jungen Männer kochen sehr gut. Sie sind seit vier Jahren in der Schweiz und haben in den Asylzentren immer selbst gekocht», erzählt Suzanne Schrade.

Die sieben WG-Kollegen, die hier im ehemaligen Feuerwehrgebäude wohnen, sind zwischen 20 und 25 Jahre alt. Suzanne Schrade und Zita Stahel haben ihnen vor gut einem Jahr bei der Suche und

beim Einrichten der Wohnung geholfen. Die aus Afghanistan Geflüchteten waren froh über die Hilfe und haben ihre Betreuerinnen im Dezember letzten Jahres zur Einweihungsparty der WG eingeladen. Die Stimmung sei laut Suzanne Schrade so fröhlich und gelöst gewesen, dass die Gruppe kurzerhand beschlossen habe, die schweizerisch-afghanische Tavolata monatlich zu wiederholen.

Deutschunterricht beim Kochen

«Wir fühlen uns ein wenig wie Mütter für die jungen Männer. Sie vertrauen uns und fragen uns immer zuerst, wenn sie Hilfe brauchen.» Suzanne Schrade und ihre Freundinnen helfen dann zum Beispiel bei der Korrespondenz mit Behörden. «Gestern habe ich einem der Männer, einem Bodenleger, die Hosen gekürzt», lacht sie. In solchen Situationen sei sie einfach nur glücklich, ihre Zeit sinnvoll einzusetzen. Die jungen Männer hätten es in der Schweiz nicht leicht, meint sie, denn sie seien mit 20 Jahren aus ihrer Heimat geflüchtet, hätten hier in der Schweiz keine Familie und machten einen schwierigen Integrations- und Entwicklungsprozess durch. Naser Barati ist Suzanne Schrades persönlicher Schützling. Er ist im ersten



«Es geht nicht darum, ein besonders raffiniertes Menü auf den Tisch zu zaubern oder sich gegenseitig zu übertreffen, sondern um eine Möglichkeit, einander Gesellschaft zu leisten.»

Suzanne Schrade (82)

Lehrjahr als Sanitärinstallateur. Einmal pro Woche kommt er zu ihr nach Hause und sie kochen zusammen. Sie versuche, ihm Deutsch beizubringen. «Er ist noch etwas gehemmt und will keine Fehler machen. Da hilft es, dass wir beim gemeinsamen Kochen ein entspanntes Umfeld kreieren.»

Sie habe sich natürlich auch schon gefragt, warum sie das alles mache. «Aber wenn ich sehe, wie wir gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten und Naser Fortschritte macht, erfüllt mich das mit Glück», so die Seniorin.

Zustupf an die Haushaltskasse

Vom sinnvollen Engagement für die geflüchteten Männer hat Suzanne Schrade auch ihre Tavolata «Chez moi» überzeugt. Sie hat die Tischgemeinschaft vor vier Jahren mit fünf Nachbarinnen gegründet. Die Bernerinnen treffen sich alle zwei Monate bei einer der Frauen zu Hause zum gemeinsamen Nachtessen. «Wir verzichten auf Gastgeschenke und legen stattdessen jedes Mal zehn Franken in unsere Kasse.» Entstanden ist die Idee der Tavolata «Chez moi», als Suzanne Schrade vor Jahren an einem Referat des Migros-Kulturprozent teilnahm und der Funke übersprang. Nach einigem Hin- und Herüberlegen nahm sie ihren ganzen Mut zusammen und schrieb Frauen in ihrer Nachbarschaft an. Sie erklärte ihre Idee und wartete auf Antwort. «Es war ein Volltreffer», erzählt sie. «Wir alle lebten alleine, kannten uns kaum, aber hatten Lust, neue Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen.»

Im Dezember gibt es Fondue

Seither freuen sich die Frauen jedes Mal auf die Tavolata alle zwei Monate. «Wir decken dann den Tisch schön und suchen Rezepte, die wir schon lange nicht mehr gekocht haben», sagt die Bernerin. Es sei für die Frauen wichtig, ab und zu etwas Aufwand zu betreiben und einen schönen Anlass zu zelebrieren. «Das hält jung und bringt Abwechslung in den Alltag!» Auch zwischen den Treffen machen die Frauen ab. «Einen Grund zum Feiern finden wir eigentlich immer», lacht Suzanne Schrade. Neben dem gemeinsamen Kochen und Essen gehen sie ins Theater oder in den Tierpark, tauschen Bücher aus und treffen sich zum Apéro im Garten. Und sie springen immer dann ein, wenn eine der Frauen Hilfe braucht. «Wir reden oft darüber, wie wir einander unterstützen können, wenn wir älter werden», sagt Suzanne Schrade. Sie hätten auch schon eine Lösung gefunden, wie die Tavolata weitergeht, wenn eine der Frauen nicht mehr so gut kochen kann. «Bei unserem 96-jährigen Tavolata-Mitglied Inge gibt es immer Fondue. Wir schauen, dass der Termin auf den Dezember fällt.»

Auch im Alltag kümmern sich die Frauen um ihre 96-jährige Freundin. Diese musste im Oktober 2019 nach einem Armbruch zwei Wochen im Pflegeheim verbringen. Dank der Tavolata-Runde hatte sie jeden Tag Besuch.

«Wir machen mit humorvoller Gelassenheit das Beste aus der Situation: Spaziergänge im Wald mit entsprechender Distanz und anschliessendem Aperitif im Garten, einmal hier, einmal dort. Seit Kurzem gibt's auch virtuelle Plaudereien.»

Bea Sager

STECKBRIEF

Wer sind wir? Suzanne, Franziska, Brigitte, Inge, Bea und Ursula aus der Nachbarschaft in der Berner Jubiläumsstrasse / Bernastrasse.

Worüber plaudern wir?

Kindheitserinnerungen, aber auch über ernste Themen wie den Übertritt ins Altersheim.

Worüber lachen wir?

Über Streiche, die wir als Kinder im Quartier gespielt haben, vor über 60 Jahren!

Was unternehmen wir?

Wir gehen zusammen ins Theater oder in den Tierpark und tauschen Bücher aus.

Was zeichnet uns aus?

Wir helfen jungen afghanischen Geflüchteten, sich in der Schweizer Arbeitswelt zurechtzufinden. Statt Geschenke mitzubringen legen wir je zehn Franken ins Kässeli und spenden es für einen guten Zweck.

Ist die Tavolata offen für neue Mitglieder?

Wir haben schon darüber geredet, doch bisher hat sich das nicht ergeben.



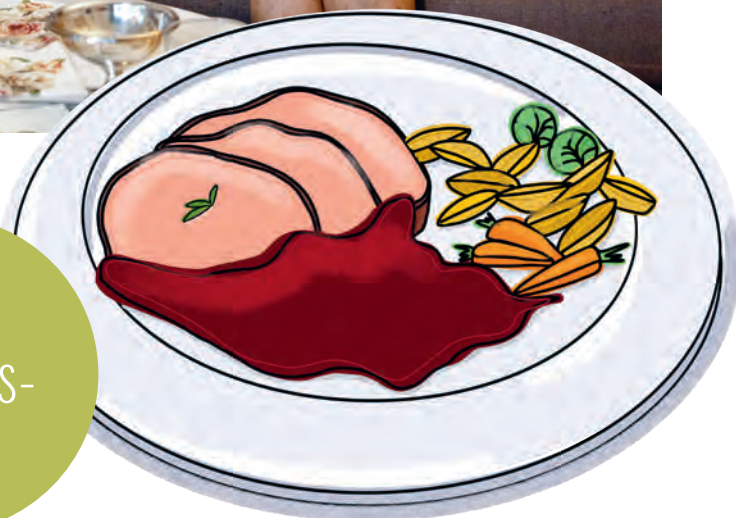


Weihnachtstag mit der Tavolata

«Über den Schritt ins Altersheim reden wir oft», erzählt Suzanne Schrade. Auch das Alleinsein sei ein Thema, das die Freundinnen beschäftige. Die einen haben Kinder, die anderen nicht. «Wir schauen besonders an Festtagen, dass keine von uns allein sein muss.» Als sie letztes Jahr feststellten, dass vier von sechs Frauen Weihnachten alleine verbringen, hätten sie sich kurzerhand entschlossen, sich herauszuputzen und gemeinsam essen zu gehen. Suzanne Schrade strahlt übers ganze Gesicht, wenn sie an das spontane Weihnachtsessen zurückdenkt.

Die ehemalige hauswirtschaftliche Betriebsleiterin antwortet auf die Frage, was das Besondere an ihrer Tavolata sei: «Ich glaube, es ist der Respekt für die Biografie und Lebenssituation der einzelnen Frauen. Wir sind zwar Freundinnen geworden, lassen uns aber auch viel Freiraum. Wenn wir uns nach zwei Monaten wieder treffen, haben wir uns viel zu erzählen.»

♥
LIEBLINGS-
REZEPT



KALBSBRATEN NIEDERGEGART

1 kg Kalbfleisch während 4 Stunden mit 1 EL Senf, 1 EL Aceto balsamico, 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz marinieren.

★

In der Bratpfanne das Fleisch allseitig kurz anbraten.

★

Ca. 2 Stunden bei 80 Grad im vorgeheizten Ofen niedergaren.

★

Dazu kombiniert Suzanne Schrade eine Portosauce, Gratin dauphinois und saisonales Gemüse.





Im Interview: Ludwig Hasler

Das Rezept gegen Vereinsamung: sich nützlich machen! Der Schweizer Philosoph Ludwig Hasler findet: Wer sich im Alter nicht wie eine weggelegte Schachfigur fühlen will, soll die Zukunft mitgestalten. Er lobt Tavolata, denn die Menschen, die sich im dritten Lebensabschnitt für die Gemeinschaft engagierten, seien die glücklichsten.

Interview: Anina Torrado Lara

Foto: zVg Ludwig Hasler

Sie schreiben in Ihrem neuen Buch, Pensionierte, die auf Kreuzfahrten gehen, verplempern ihre Zeit.

Ludwig Hasler: Gegen das Reisen im Pensionsalter habe ich nichts. Doch 25 Jahre «ausruhen» macht auch nicht glücklich. Mit 65 Jahren sind die meisten Menschen noch so vital, dass sie sich eher im Lebensnachmittag befinden. Viel sinnvoller wäre es, die Alten würden ihre Zeit nutzen, um an der Zukunft mitzuwirken. Auch wenn es nicht mehr ihre eigene ist.

Haben die Pensionierten nach einem langen Arbeitsleben nicht schon genug gegeben?

Sie haben sicher hart gearbeitet. Aber hinterlassen wir künftigen Generationen wirklich eine gute Welt? Leider verplempern viele Menschen ihren Lebensnachmittag, während jüngere Generationen kaum Job, Familie und Betreuung von Familienangehörigen auf die Reihe kriegen.

Man könnte das Rentenalter erhöhen.

Es der Lebenserwartung anpassen, klar. Sonst werden die Jungen noch schlimmer zur Kasse gebeten. Attraktiver wird das Alter durch Verschieben der Altersgrenze trotzdem nicht. Viel sinnvoller ist es, den Alten eine Rolle zu geben, ihnen eine Aufgabe zu übertragen. Ab dem Tag der Pensionierung werden sie nicht mehr gebraucht. Sie fühlen sich wie weggelegte Schachfiguren und haben keine Ziele mehr. Kein Wunder, steigt ab 65 zweierlei: Alkoholismus und Depression.

Wie können die Seniorinnen und Senioren beitragen?

Sie können in die Dorfschule marschieren und fragen, ob es Bedarf für Nachhilfe in Deutsch oder Mathe gibt. Sie können jüngere Führungskräfte coachen, junge Eltern beim Kinderhüten unterstützen oder für ältere Menschen in der Nachbarschaft einkaufen. Oder ehrenamtliche Aufgaben in der Bibliothek oder im Quartierverein übernehmen. Es gibt genug zu tun.*

Was halten Sie von Tavolata?

Ich mag die Initiative, denn sie wirkt gegen die Vereinsamung im Alter. Das Schlimmste am Alter ist das Gefühl, überflüssig und ausgemustert zu sein. Das Rezept dagegen heisst: sich nützlich machen! Wer für andere kocht, wird gebraucht. Wer gemeinsam isst, fühlt sich als Teil einer Gemeinschaft. Das tut übrigens nicht nur den Alten gut.

**Wir haben mit Ludwig Hasler vor der Corona-Krise gesprochen.*

ZUR PERSON

Ludwig Hasler ist studierter Physiker und promovierter Philosoph. Er versuchte sich als Zehnkämpfer, wäre gern Opernsänger geworden und lehrte stattdessen als Philosoph in Bern, Zürich und St.Gallen. Zudem arbeitete er als Journalist in der Chefredaktion des «St.Galler Tagblatts» und der «Weltwoche». Heute ist er vor allem als Referent und Autor tätig. Zu seinen bekannten Büchern gehören «Die Erotik der Tapete. Verführung zum Denken» (2005) und «Des Pudels Fell. Neue Verführung zum Denken» (2010). Der 75-Jährige lebt in Zollikon am Zürichsee.



BUCHTIPP

Ludwig Hasler: «Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft», rüffer & rub, Zürich, 2019, 180 Seiten, ca. 26 Fr.

Engagement in einer Caring Community

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu engagieren. In der Schweiz entstehen immer mehr selbstorganisierte Sorgengemeinschaften («Caring Communities») in allen Lebensbereichen. Menschen unterstützen sich gegenseitig bei der Betreuung von Kindern und Jugendlichen, leisten Nachbarschaftshilfe oder kümmern sich um pflegebedürftige Menschen.

Das Netzwerk Caring Communities Schweiz unterstützt und fördert niederschwellig die Entwicklung von selbstorganisierten sorgenden Gemeinschaften in allen Lebensbereichen. Es wurde vom Migros-Kulturprozent initiiert und realisiert. caringcommunities.ch



CARING COMMUNITIES.CH

Ein Blick in die Küchen und Esszimmer

Die Idee von Tavolata vereint die Schweiz: Mehr als 500 Tischgemeinschaften treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Kochen und Essen. Jede Tavolata ist einzigartig. Wir haben einige herausgepickt.

Reisefreudige Winterthurerinnen



Die fünf reisefreudigen Freundinnen der Tavolata «Briscolina» treffen sich einmal pro Monat zum Apéro, Kochen und Jassen. Jedes Jahr berufen sie auch eine Generalversammlung mit einem lustigen Motto ein. Dann verkleiden sich alle, zum Beispiel als «Punk», und kochen ein Motto-Menü. An der GV bestimmen sie, welche der Frauen die nächste Überraschungsreise organisiert. Die «Reiseleiterin» verrät den anderen nur Datum und Treffpunkt, dann geht es los: zum Beispiel per VW-Bus ins Südtirol oder mit dem Zug ins Swiss Chalet nach Lausanne. Diese Tavolata ist alles andere als gewöhnlich!

Cécile Schwinghammer erzählt: «Unsere Tavolata haben wir wegen der Coronakrise kurzfristig auf Eis gelegt. Dafür haben wir über das Telefon wirklich gute Einzelgespräche geführt. Sobald es geht, treffen wir uns im Pünt einer Kollegin auf einen längeren Schwatz - natürlich mit der nötigen Distanz. Es ist schon eine spezielle Situation und wir können nicht abschätzen, wohin dieser Weg uns führen wird.»

SUCHE & FINDE AUF DEM TAVOLATA-MARKTPLATZ

Neue Mitglieder, Ideen oder Rezepte: Unsere Tavolata-Community inspiriert sich gegenseitig auf dem Marktplatz:

www.tavolata.ch/de/marktplatz



Weiterbildung

Tavolata bietet regelmässig Kurse und Seminare zu Themen wie «Konflikte in der Tavolata» oder «Isolierte Menschen integrieren» an. Wer Interesse hat, meldet sich bei Daniela Specht (info@tavolata.ch).



Gesünder essen im Alter

Viele ältere Menschen trinken zu wenig und essen zu wenig eiweisshaltige Speisen wie Fleisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Unser Tipp: Essen Sie zwischendurch ein gekochtes Ei, eine Handvoll Nüsse oder ein Stück Käse. Wer sich am Morgen eine Kanne Tee zubereitet und diese bis am Abend trinkt, sorgt für genügend Flüssigkeit. Weitere Tipps auf: www.tavolata.ch/de/tavolata/ernaehrungsregel/start

«Die Ideen gehen uns bestimmt nie aus»

Vom Cervelat-Bräteln bis zum Mehrgänge-Menü geht alles – bei Gabrielle, Olivia, Marlyse, Marie-Rose und Marie-Françoise gibt es keine Regeln, was das Essen betrifft. Viel wichtiger ist den fünf Frauen, zusammen zu sein, sich Geschichten aus dem Leben zu erzählen und gemeinsam zu lachen. Die Tavolata-Gruppe ist denn auch mehr als nur eine Tischgemeinschaft – sie ist eine Freundschaft fürs Leben.

Gabrielle (72) zog vor vier Jahren in die Romandie. Die Zürcherin war Single und kannte keine Menschenseele. An einer Veranstaltung lernte sie Olivia (68) kennen und bekam einen Flyer in die Hand gedrückt. «Wollen Sie bei Tavolata mitmachen?» stand darauf. Gabrielle fand die Idee einer lockeren Tischgemeinschaft spannend und sagte spontan zu.

Aus dieser Begegnung entstand eine Tavolata aus zuerst vier, dann fünf Frauen, alle um die 70 Jahre alt, aus der Region zwischen Romont und Murten. Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat bei einer der Frauen zu Hause zum gemeinsamen Essen. «Für mich war die Tavolata eine grossartige Möglichkeit, in der Romandie anzukommen und Kontakte zu knüpfen. Das ist gar nicht so einfach», erzählt Gabrielle.

Gin Tonic, Cervelat oder Mehrgänge-Menü

Regeln gibt es in dieser Tavolata-Gruppe nicht. Jede der Frauen kocht, auf was sie gerade Lust hat. Die Fotografin Marlyse zum Beispiel hat Lust, neue Rezepte auszuprobieren: «Ich habe mich der Gruppe angeschlossen, weil ich ein neues Hobby suchte, nachdem ich meine Galerie aufgegeben hatte.» Und sie zeige an den Treffen gerne Fotos von ihren Reisen in die ganze Welt.

Olivia interessiert sich für Ernährung und Gesundheit. Sie kocht meist ein ausgeklügeltes, gesundes Mehrgänge-Menü. Bei Marie-Rose gibt es immer einen Gin Tonic zum Apéro. Die gebürtige Engländerin bringt so etwas von ihrer Heimat in die Runde ein. Und bei Gabrielle darf ein gutes Glas Wein nicht fehlen, wie sie schmunzelnd erzählt. «Ich schätze die Vielfältigkeit der Gruppe. Wir sprechen Deutsch, Französisch und Englisch, wir erzählen aus unserem Leben und lachen unglaublich viel», sagt Marlyse. Die Chemie zwischen den Frauen habe von Anfang an gestimmt.

Organisation per WhatsApp

Beim gemeinsamen Essen ist es bei dieser Tavolata nicht geblieben. Die Frauen treffen sich auch ausserhalb der Tischgemeinschaft für Ausflüge ins Museum, ins Kino oder für den Besuch von Veranstaltungen. Organisieren tun sie sich über eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe. «Wenn jemand eine Begleitung sucht, schreibt sie einfach in den Chat und wer mag und Zeit hat, begleitet sie», sagt Gabrielle. Auch sonst helfe man sich gegenseitig, etwa mit einer Autofahrt zum Arzt. Als Nächstes hat die Gruppe einen Ausflug nach Zürich geplant, der Heimat von Gabrielle. Auch Bern stand bereits auf dem Programm. Gabrielle und Olivia, die Reisefreudigen in der Gruppe, planen sogar eine gemeinsame Reise nach Hamburg. Die Ideen gehen diesen fünf aktiven Frauen bestimmt nie aus! (fra)



«Unsere Tavolata in Coronazeiten: Wir schreiben uns Mails oder Whatsapp-Nachrichten und freuen uns auf unser nächstes Essen. Unterdessen halten wir uns mit dem Garten, einer Putzete, in der Küche oder mit Fotos beschäftigt.»

Olivia Bessaud



Heitere Stimmung am Brunch der Tavolata in Olten

Vor fünf Jahren machten sich Markus A. Meyer und Verena Zimmermann auf die Suche nach einer Form des gemeinsamen Alterns im Quartier. Sie entdeckten Tavolata und trommelten eine bunte Truppe zusammen. Vier Frauen und drei Männer treffen sich seither jeden Monat zum vergnügten Brunch.



Text: Anina Torrado Lara

Fotos: Victor Roth

Dass ein Fotograf zum Brunch kommt, ist für die Tavolata Olten ein aussergewöhnliches Ereignis. Markus A. Meyer (69) und Verena Zimmermann haben zusammen überlegt, welche Tischdekoration besonders passen würde. Im Gespräch mit seiner Tavolata-Mitgründerin hatte er die Idee, seine selbstgeschnitzten Holzlöffel aufzutischen. Der pensionierte Arbeitsagoge, der viele Jahre mit Menschen in Werkstätten gearbeitet hat, erzählt an diesem Montagmorgen vom Holzschnitzen. Die Runde hört ihm aufmerksam zu und testet die Löffel sogleich, nimmt sie in die Hand, probiert sie aus.

Langeweile? Nicht bei uns!

Als Markus A. Meyer und Verena Zimmermann die Tavolata Olten vor fünf Jahren gründeten, war das Echo im Quartier am rechten Aareufer gross. Einige wollten mitmachen, geblieben sind bis heute vier Frauen und drei Männer. Darunter sind eine Buchhändlerin, ein Lokführer, ein Kreisförster, eine anthroposophische Masseurin und eine freiwillig Engagierte.



«Einige von uns tauschen sich von zu Hause aus per Video aus. Unsere Tavolata lebt aber von der persönlichen Begegnung und dem Austausch von Angesicht zu Angesicht. Sobald es geht, treffen wir uns wieder zum Brunch!»

Markus A. Meyer

Die Tavolata trifft sich einmal pro Monat zum Brunch in einem Begegnungszentrum in Olten. Jede und jeder bringt etwas mit, alle haben ein Ämtli, die Kosten werden geteilt. Gleich am Brunch wird festgelegt, wer nächstes Mal was mitbringt.

«Jedes Treffen soll eine einzigartige Begegnung ermöglichen. Dafür lassen wir uns immer etwas Neues einfallen. Unser oberstes Credo ist, dass die Tavolata nie zur Routine werden darf», erklärt Markus A. Meyer. «Wir als Gruppe, aber auch unsere Gesprächsthemen sind zum Glück so divers, dass es uns nie langweilig wird.» Und wenn es doch einmal stocke, dann mache die Gruppe kurzerhand eine Standortbestimmung. Das komme laut Meyer etwa ein- bis zweimal pro Jahr vor.

Auf Schweizerreise

«Wir haben viele Ideen für Themen und gemeinsame Aktivitäten», erzählt Meyer. Ein häufig angesprochenes Thema sei das Älterwerden. «Die Frage, wie es sein wird, wenn jemand von uns Hilfe braucht, ist latent da, aber wir reden eher theoretisch darüber.» Noch sei die Gruppe fit und freue sich auf den jährlichen Tagesausflug. In den letzten Jahren waren sie auf einer Dreiseinfahrt, hoch oben in den Bergen und zu Gast in einem Nostalgie-Restaurant. «Wer eine Idee für die Reise hat, bringt sie ein und wir entscheiden gemeinsam, wohin es geht», erzählt der quirlige Mann.

Brunch im Park

Wenn das Wetter es zulässt, findet die Tavolata im Freien statt: «Alle kommen mit dem Velo, bringen den Brunch mit

und wir dekorieren den Steintisch bei der Voliere Vögelgarten mit frischen Wiesenblumen, den ersten Schneeglöggli oder Kastanien», erzählt Meyer. Nach dem Essen spiele die Tavolata vielleicht noch eine Runde Boule.

Und was wird an einem solchen Brunch aufgetischt? Meyer ist entspannt: «Brot, Käse, Müesli, Kaffee. Nichts Spektakuläres. Der Fokus liegt bei uns nicht auf dem

Essen, sondern auf der gemeinsamen Zeit, in der wir über das Leben reden.» Der Brunch an diesem Montagmorgen hat auch dank des Besuchs des Fotografen zu einem neuen Ritual geführt. Meyer: «Wir haben spontan entschieden, die Holzlöffel-Idee weiterzuführen. Im Turnus wird eines unserer Mitglieder einen persönlichen Gegenstand oder etwas anderes aus dem Leben mitbringen und eine Geschichte dazu erzählen.»

STECKBRIEF

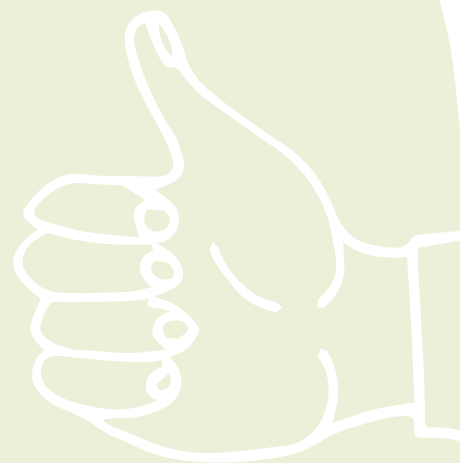
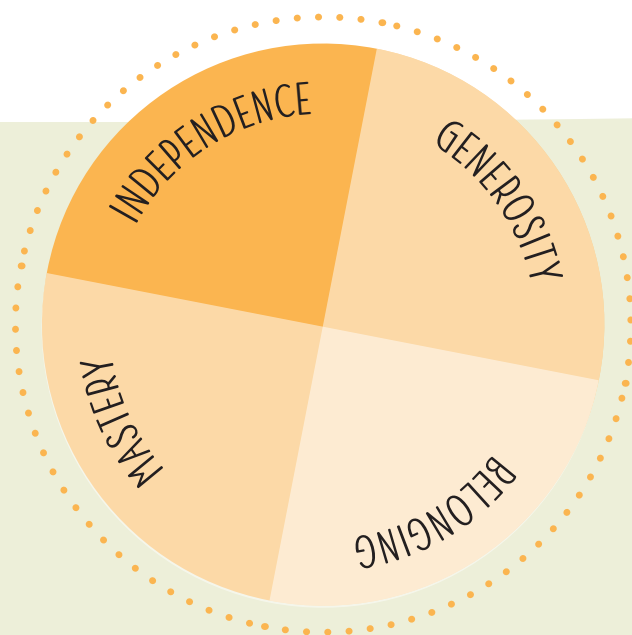
Wer sind wir? Wir sind vier Frauen und drei Männer aus dem Quartier am rechten Aareufer in Olten. Wir treffen uns monatlich zum Brunch im Begegnungszentrum oder bei schönem Wetter im Park.

Worüber plaudern wir? Über Themen, die im Alltag nicht zur Sprache kommen. Meistens ist die Unterhaltung lustig, manchmal haben wir aber auch tief greifende Gespräche.

Was zeichnet uns aus? Wir legen unseren Fokus weniger auf das Essen und mehr auf das bereichernde Zusammensein. Für jede Tavolata lassen wir uns etwas Spezielles einfallen: Wir musizieren, reden über aktuelle gesellschaftliche Themen oder teilen Alltagssorgen.

Was essen wir? Brot, Käse, Müesli, selbst gemachte Konfitüre – ein richtiges Schweizer Frühstück. Manchmal bringt jemand etwas aus den Ferien mit, zum Beispiel einen Panettone oder eine Trockenwurst.

Ist die Tavolata offen für neue Mitglieder? Wir sind offen, wenn jemand aus dem Quartier mitmachen möchte und lassen die Person zum Schnuppern kommen. Markus A. Meyer überlegt sich sogar, eine zweite Tavolata zu gründen.



Der «Mut-Kreis» passt gut zu Tavolata

Die Lakota, ein indigenes Urvolk in Dakota (USA), erziehen ihre Kinder anhand von vier Prinzipien zu sozialen, respektvollen und mutigen Menschen: Zugehörigkeit, Kompetenz, Grosszügigkeit und Unabhängigkeit.

Der amerikanische Professor Larry K. Brendtro hat das Modell des «Circle of Courage» entwickelt. Es stützt sich auf das jahrhundertalte Wissen der Ureinwohner Nordamerikas. Der «Mut-Kreis» visualisiert die vier Faktoren, die erfüllt sein müssen, damit es dem Menschen gut geht:

1. Ein Gefühl der Zugehörigkeit («Belonging»)
2. Kompetent sein («Mastery»)
3. Grosszügigkeit («Generosity»)
4. Unabhängigkeit («Independence»)

Heute wird das Modell in der sozialen Arbeit – insbesondere mit Kindern und Jugendlichen – angewendet. Wir haben Expertinnen und Experten aus der Tavolata-Community gefragt, ob das Wissen der Lakota auch für eine Tavolata gilt.

Belonging

«Wer sich mit anderen Menschen regelmässig zum Kochen, Essen oder anderen Aktivitäten trifft, hat dort ein Stück Heimat gefunden. Das Wissen, dass ich dazugehöre, schafft die innere Gewissheit, dass die Gruppe für mich da wäre, wenn ich sie brauche.»

Cornelia Coenen-Marx, Autorin

Mastery

«Wer eine Aufgabe im Leben hat und weiss, dass seine Kompetenz von den anderen Menschen geschätzt wird, der fühlt sich gebraucht. Wenn Menschen füreinander kochen, dann bekommen sie Lob für ihre Kochkünste und erfahren Wertschätzung.»

François Dubois, Direktor der Pro Senectute Arc Jurassien und Tavolata-Beirat

Generosity

«Wenn ich für andere Menschen koche, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, ist das ein Zeichen der Grosszügigkeit. Mein Beitrag hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden anderer und verschafft mir selbst Glück.»

Marlise Voumard, Regionale Tavolata-Vertreterin

Independence

«Wenn ich mein Wissen und Können in eine Gruppe einbringe und wir gemeinsam unsere Tavolata organisieren, fühlen wir uns unabhängig, sind füreinander da und bilden eine starke, glückliche Gemeinschaft.»

Margrith Schweizer, Regionale Tavolata-Vertreterin

Tavolata – ein einfaches Rezept für mehr Lebensfreude

Nach einer Recherche und einem Workshop mit Expertinnen und Experten hatte sich eine einfache Hypothese durchgesetzt: «Tischgemeinschaften erhöhen die Zufriedenheit und Lebensqualität im Alter.» Das sind die Grundzutaten des Tavolata-Rezepts.

Im Frühjahr 2010 erschien im Migros-Magazin ein kurzer Bericht über die Idee der Tischgemeinschaften und eine Einladung zur ersten Impulsveranstaltung. Mit rund 30 Interessierten diskutierten wir, wie eine Tavolata-Gruppe entsteht und welche Spielregeln ihren Zusammenhalt erleichtern. Nach dem gelungenen Start wuchs das Tavolata-Netzwerk stetig weiter.

Inzwischen sind über 500 Tavolata-Gruppen in 23 Schweizer Kantonen entstanden. Über 500'000 Menüs wurden zubereitet und Tausende neuer Freundschaften geschlossen. Jede Tavolata hat ihr eigenes Profil und ihr eigenes Rezept, was es braucht, damit sich alle gut aufgehoben fühlen. Vielleicht verwendet nicht jede Tavolata dieselben Gewürze, doch Wertschätzung, Toleranz, Geduld und Humor kommen in jedem Tavolata-Rezept vor.

Wenn ich an die zehnjährige Erfolgsgeschichte von Tavolata denke, bin ich stolz auf die vielen Menschen, die sich für Tavolata engagieren, davon profitieren und ganz nebenbei etwas für ihre Lebensfreude und Gesundheit tun.



Robert Sempach



ZUR PERSON

Robert Sempach ist Projektleiter Soziales bei der Direktion Kultur und Soziales des Migros-Genossenschafts-Bunds. Er hat Tavolata mit Herzblut während zehn Jahren aufgebaut und wird es noch bis zu seiner Pensionierung im Frühjahr 2021 begleiten. Marlen Rutz vom Migros-Kulturprozent wird die Projektleitung von ihm übernehmen.

.....

Rezept des Tavolata-Teams für eine gelungene Runde

Das Tavolata-Projektteam hat sich zum Ziel gesetzt, die Idee von Tischgemeinschaften in der ganzen Schweiz bekannter zu machen. Wir verraten unsere Tipps von A wie Anstossen bis Z wie Zusammengehörigkeit. Bewahren Sie die Zeitung für später auf!

A



Anstossen ist an der Tavolata erlaubt! So wie alles erlaubt ist, was die Gruppe gemeinsam abmacht. Jede Tavolata legt am Anfang die Spielregeln fest.

E

Einladen kann jede und jeder zu sich nach Hause oder in einen passenden öffentlichen Raum. Die Arbeit und die Kosten werden aber aufgeteilt. Am besten legen Sie einmal pro Jahr fest, wo und wann die Treffen stattfinden.

J

Jammern an einer Tavolata? Das ist ziemlich unbeliebt. Viele Tischgemeinschaften machen ab, dass Krankheiten zwar angesprochen werden dürfen, die Gruppe sich dann aber positiveren Themen widmet.

B

Beitragen kann und soll jede und jeder. Wer nicht mehr gut kochen kann, deckt den Tisch, wer nicht mehr gut zu Fuss ist, überlegt sich ein Gesprächsthema.

F

Frauen gehören nicht an den Herd! Die Gleichberechtigung gilt auch bei Tavolata. Alle Teilnehmenden packen mit an und haben Spass am gemeinsamen Kochen und Abwaschen.

K

Kosten werden an einer Tavolata in der Regel fair geteilt. Es kann vorkommen, dass die Teilnehmenden unterschiedliche Vorstellungen haben, was das Essen kosten darf. Legen Sie am besten ein Budget fest und halten Sie die Tavolata einfach.

C

Caring Communities sind selbstorganisierte Gemeinschaften, bei denen Menschen sich gegenseitig im Alltag unterstützen. Wer sich in einer Tavolata engagiert, leistet einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt.

G

Gesundes Essen tut einfach gut. Besprechen Sie in der Gruppe Essgewohnheiten, Unverträglichkeiten und ob Sie Alkohol trinken oder nicht. Mit einer leichten, fettarmen Küche und viel Gemüse liegt man nie falsch.

L

Leichtigkeit tut jeder Runde gut. Lachen Sie, weinen Sie, feiern Sie das Leben, erzählen Sie sich Witze. Geniessen Sie den Moment in guter Gesellschaft.

D

Dauerredner können unterhaltend sein, doch es ist wichtig, dass auch zurückhaltende Menschen in der Gruppe zu Wort kommen. Kommunizieren Sie respektvoll!

H

Hilfe im Alltag zu bekommen gibt vielen Menschen Halt. Fragen Sie ganz offen nach, wenn Sie spüren, dass ein Mitglied der Tavolata Unterstützung braucht.





M

Menü: Eine Tavolata soll einfach sein und keinen Druck erzeugen. Eine Suppe, ein Salat oder ein Teller Pasta passen immer.



N

Neue Mitglieder aufnehmen oder nicht? Jede Tavolata entscheidet das für sich. Mit jedem neuen Mitglied ändert sich die Gruppendynamik.



O

Ordnung nach dem Kochen schaffen! Das hilft der Person, die ihre Wohnung zur Verfügung stellt. Niemand wäscht gerne Berge von Tellern alleine ab.



P

Potluck («Teilete») ist ein Tavolata-Konzept aus den USA. Jede und jeder bringt eine Speise mit, in der Regel ohne vorherige Absprache. Gegessen wird, was auf den Tisch kommt. Besonders praktisch für eine Tavolata in der freien Natur!



Q

Querdenken ist eine Fähigkeit, die man lebenslang trainieren kann. Bringen Sie neue Themen ein, stellen Sie die wichtigen Fragen im Leben, experimentieren Sie. So wird es bestimmt nie langweilig!

R

Regeln braucht jede Tavolata. Wer möchte, orientiert sich an den 7 Spielregeln auf www.tavolata.ch und ergänzt sie mit eigenen Regeln.



S

Sachen ausserhalb der Tavolata zu unternehmen bereichert! Viele Menschen suchen neue Kontakte und freuen sich über Abwechslung im Alltag.



T

Themen wie Krankheiten, Enkelkinder oder Ferienreisen interessieren nicht alle gleichermassen. Besprechen Sie offen, welche Themen Sie beschränken möchten.



U

Unstimmigkeiten kann es geben, wenn jemand sich als «Chef/-in» aufspielt, wenn Anliegen nicht ernst genommen werden oder die Gruppe unverbindlich ist. Wenden Sie sich bei Konflikten an die Regionalen Tavolata-Vertreter/-innen (RegTav).



V

Verantwortung zu übernehmen wirkt sich positiv aufs Wohlbefinden aus. Wer anderen etwas Gutes tut, bekommt Dank und Anerkennung zurück. Sich für gemeinsame Anliegen einzusetzen, ist etwas vom Schönsten im Leben!

W

Werbung für die eigene Tavolata machen, um neue Mitglieder zu finden, geht am einfachsten über den Marktplatz auf www.tavolata.ch, den oder die Regionale Tavolata-Vertreter/-in oder das persönliche Netzwerk.

X

X

X-fach genährt hält besser: Tischgemeinschaften sind feine soziale Netze, die tragen, wenn man sie braucht. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und seien Sie da, wenn jemand Sie braucht.

Y

Y

Yoga, Makramee oder Tschau Sepp: Warum nicht mal neue Ideen in die Tavolata mitbringen? Abwechslung ist das Salz in der Suppe.

Z

Z

Zusammengehörigkeit ist die Frucht von positiver Energie, die Menschen in ihre Beziehungen investieren. Geniessen Sie es, Teil einer Tavolata zu sein!

Z

Z



JUBILÄUMSGRÜSSE



«Mit Tavolata stärkt das Migros-Kulturprozent den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die kleinen Communities sind niederschwellige Auffangnetze im Alltag.»

Hedy Graber, Leiterin Direktion Kultur und Soziales,
Migros-Genossenschafts-Bund



«Gemeinsam kochen und essen macht Spass und ist eine Bereicherung für den Alltag.»

Daniela Specht, Geschäftsstellenleiterin Tavolata



«Tavolata und Pro Senectute: Gemeinsam stärker für Seniorinnen und Senioren. Auch für die nächsten 10 Jahre!»

Alain Huber, Direktor Pro Senectute Schweiz



«Bei Tavolata können regelmässige Begegnungen gepflegt werden, denn ein gutes soziales Netz ist wichtig beim Älterwerden.»

Antonia Jann, Geschäftsführerin Age-Stiftung



«Ich wünsche Tavolata viele Jahre herzerwärmender und inspirierender Begegnungen.»

Esther Kirchhoff, Mitglied Projektteam Tavolata



«Zusammen kochen und essen bedeutet, genussvolle Momente miteinander zu teilen. Ich wünsche Tavolata weiterhin viele engagierte Menschen, die mitmachen.»

Natalie Brügger, Projektleiterin
Kommunikation/Kulturprozent, Migros Ostschweiz



«Um freudig der Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken, wünsche ich mir viele Tavolata-Tische im Kanton Uri und in der ganzen Schweiz.»

Eveline Lüönd, Programmleiterin «Gesund ins Alter»,
Gesundheitsförderung Uri



Alle Informationen zu Tavolata finden Sie auf www.tavolata.ch.