



Bild: Benjamin Manser

Die geselligen **Thurgauer Senlorinnen** treffen sich alle 14 Tage zum gemütlichen Brunch: Margrith Schweizer, Jeanette Schneider, Margrit Anderwert, Magdalena Fitze, Trudi Furrer und Christina Künzler (von links). Wichtig ist ihnen die Gemeinschaft und das gegenseitige Vertrauen.

Gemeinsam statt einsam

Essen kann mehr sein als blosser Nahrungsaufnahme. Essen kann gesellig, anregend, informativ sein, wenn man sich zu einer grösseren Runde zu Tisch setzt. So, wie es Thurgauer Senlorinnen regelmässig tun.

von Daniela Huijser

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben: Das sehen viele Seniorinnen und Senioren als Vorteil. Wer jedoch keine Partnerin, keinen Partner zur Seite hat, kann sich oftmals einsam fühlen. Gerade beim Essen. Immer allein am Tisch zu sitzen, macht auf Dauer keinen Spass. Was liegt also näher, als Menschen zu suchen, die sich in der gleichen Situation befinden? Im Quartier, im Dorf, in der Überbauung wird man meist rasch fündig. Und

dank etwas Eigeninitiative ergibt sich so bald eine gesellige Runde. Wie jene, die sich alle vierzehn Tage bei Margrith Schweizer in Bürglen zum ausgedehnten Brunch trifft. Die Gastgeberin ist mit 67 die zweitjüngste der Gruppe und seit einem Jahr pensioniert. Zuvor arbeitete sie als Wirtin in einer Personalkantine, ist also prädestiniert für ihre neue Aufgabe. Für den Brunch bäckt sie Zopf und anderes Brot, aber auch Süsses oder Pikantes wie Beerenmuffins und Käsefladen. Die anderen Frauen steuern ih-

ren Teil in Form von Naturalien bei. «Ich bekomme Butter, Mehl, Honig oder Früchte und manchmal auch einen Blumenstrauss», sagt Margrith Schweizer, während sie in der Küche Fleisch und Käse schön anrichtet und das Birchermüesli fertig mischt.

Vergangenen Sommer, gleich nach ihrer Pensionierung, kamen Frauen aus der Überbauung gelegentlich zu ihr auf den Sitzplatz auf einen Schwatz vorbei. «Diese Nachbarinnen sind zum Teil über 80 Jahre alt und verwitwet. Früher trafen sie sich öfters, doch

Gemeinsam kochen, essen und genossen

Tavolata ist eine vom Migros-Kulturprozent lancierte Initiative, die lokale Netzwerke fördert. Interessierte Personen organisieren eine Tischgemeinschaft in ihrem Dorf oder Quartier. Die Tavolata findet an einem öffentlichen oder privaten Ort statt. Idealerweise zwischen vier und acht Teilnehmende kochen nach Möglichkeit selbst und tauschen sich in der geselligen Runde über Erlebtes und Themen aus ihrem Alltag aus. Alle profitieren bei den regelmässigen Treffen von neuen Impulsen in ihrem persönlichen Lebensalltag. Seit 2010 sind so bereits über hundert Tavolata-Tischrunden für ältere Menschen in der Deutschschweiz und im Tessin entstanden. www.tavolata.net

dann versandete das Kaffeekränzchen.» Als die Tage dann kühler wurden und der Sitzplatz nicht mehr ideal war, kam die Idee mit dem regelmässigen Brunch auf, denn gewöhnlich ist das Frühstück bei allen eine kurze, schlichte Sache. Margrith Schweizer bot sich als Gastgeberin an. Sie ist fit und liebt es, für andere da zu sein. Als Gastmutter umsorgt sie seit zwei Jahren Knaben, die die Fussballschule im Dorf besuchen und unter der Woche bei ihr leben.

Spiel und Spass

Beim Brunch-Treff in Bürglen wird nicht nur geschlemmt. Die sechs Frauen tauschen Einkaufstips aus, reden über ihre Computerprobleme und erzählen von Erlebnissen aus vergangenen Zeiten. Es wird viel gelacht und diskutiert, und wenn alle satt sind, nimmt Margrith Schweizer Spiele hervor. «Triominus», «Elferaus» und andere Denk- und Spassspiele gehören zu den Favoriten der Damenrunde. Bis elf, zwölf Uhr dauert der Brunch, dann gehen die unternehmungslustigen Seniorinnen wieder ihrer eigenen Wege.

Neuer Mittagstisch

Kürzlich erfuhr Margrith Schweizer vom Projekt «Tavolata» des Migros-Kulturprozents (siehe Kasten). Kurzerhand entschied sie sich, selbst einen wöchentlichen Mittagstisch zu organisieren. Daran beteiligt man sich nicht mit Naturalien; jede Frau legt jeweils zwanzig Franken in die Mittagskasse für den Einkauf, mit dem Restbetrag wird zusammen etwas unternommen. Derzeit treffen sie sich zu dritt, mehr Personen sind erwünscht. Im Gegensatz zum Brunch-Treff wechseln mittags die Gastgeber. Man trifft sich zum Apéro, rüstet und kocht zusammen, um danach das feine Essen gemeinsam zu geniessen. Da gibt es auch mal einen Braten oder Voressen, was in einem Single-Haushalt kaum je gekocht wird.

Wer sich für den Mittagstisch interessiert, erreicht Margrith Schweizer unter Tel.. 079 903 23 47



Café für mehrere Generationen

Seit Montag führen 30 Seniorinnen und Senioren ein öffentliches Café in Rorschach. Das Negropont an der Reitbahnstrasse 2/Ecke St. Gallerstrasse soll zum Generationentreff werden. Geöffnet hat das Negropont während vier Tagen in der Woche (Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, jeweils von 9 bis 18 Uhr). Mit Kurt Ress steht den Seniorinnen und Senioren ein erfahrener Gastronom zur Seite. Er führte während vieler Jahre erfolgreich das Restaurant Oase in Goldach.

Publireportage

Im Spätsommer bequem ab Altenrhein mit High Life Reisen

Sardinien-Specials jetzt buchen



Ab Ende August, wenn der Trubel der Hochsaison vorbei ist, gehört die Insel wieder den Sarden, ihren drei Millionen Schafen – und Ihnen. Es gibt kaum eine bessere Zeit, um nach Sardinien zu reisen. Es ist sommerlich warm, das glasklare Wasser hat eine angenehme Badetemperatur, die

Nächte sind immer noch wunderbar lau und die Strände deutlich leerer als zur Hochsaison. Alles geht ein bisschen ruhiger und entspannter vor sich. Eine perfekte Reisezeit! Mit dem Mietwagen kann man gerade an der Costa Smeralda und an der Ostküste viele wun-

dervolle versteckte Buchten entdecken und so jeden Tag einen anderen Strand ausprobieren. In Südsardinien laden lange Strände zu ausgedehnten Spaziergängen und ausgiebigem Badevergnügen ein.

Jetzt gibt es viele Hotels zu Sonderpreisen (23.8.–11.10.), tagesaktuell abrufbar auf www.sardinien.net. Preisbeispiele für 1 Woche inkl. Flug und Flughafenparkplatz:

- Parco Torre**** in Chia, ab 23.8., DZ Standard mit Frühstück, ab Fr. 1199.– p.P.
- Residenz Baia de Bahas in Golfo di Marinella, ab 23.8., 2-Zimmer-Appartement ohne Verpflegung, ab Fr. 896.– p.P.
- Chia Resort**** in Chia, ab 23.8., Classic Cottage, Halbpension, ab Fr. 1589.– p.P.
- Club Hotel**** in Baja Sardinia, ab 23.8., DZ Classic Halbpension ab Fr. 1479.–

Information und Buchungen: High Life Reisen am Flughafen Altenrhein, Tel. 071 886 60 88, www.sardinien.net und in allen Reisebüros.