

# anzeiger

## FÜR DAS NORDQUARTIER

Publikationsorgan für: Altenberg, Beundenfeld, Breitenrain, Löchligut, Lorraine, Spitalacker, Wankdorf, Wyler und Wylergut

Erscheint alle 2 Wochen und wird allen Haushalten des Nordquartiers am Dienstagabend zugestellt. Verlag und Anzeigenverwaltung: Schenker Druck AG, Breitenrainstrasse 17, Bern, Telefon 031 348 46 26, Telefax 031 332 42 00 anzeiger@schenkerdruck.ch, www.schenkerdruck.ch. Spaltenbreite 26 mm, 1 Seite = 8 Spalten (229 x 312,5 mm). Ganze Titelseite auf Anfrage: 1spaltiger Millimeterpreis 1,30 Franken (max. 4 Spalten möglich); übrige Seiten einspaltiger Millimeterpreis 65 Rappen. Ganze Innenseite: Fr. 1625.–. Buntfarbenaufschlag: Fr. 275.– bis Fr. 550.–. Alle Preise exkl. MWST. Auswärtige Inserate: Publicitas, Seilerstrasse 8, 3001 Bern, Telefon 031 384 15 27, Telefax 031 384 12 13, bern@publicitas.ch. Inserateschluss: Mittwoch, 17 Uhr. Die irgendwie geartete Verwertung von diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird von der Werbegesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt. Insertionsbedingungen: Siehe allg. Geschäftsbedingungen VSW, erhältlich bei der Publicitas AG, Bern.

Anzeiger für das Nordquartier Nr. 18

7

### QUARTIER-INFOS

#### Tavolata «Viva Berna»

#### Lustige Tafelrunde mit sechs Seniorinnen

Schon vom Trottoir her ist an der Wyttchenbachstrasse eine rege Diskussion zu hören. Hier treffen sich sechs Seniorinnen zum Mittagessen. Abwechselnd kochen sie füreinander einmal pro Monat und geniessen das Essen gemeinsam. Es handelt sich um eine Tavolata-Tischrunde, ein Projekt des Migros-Kulturproduzents.

Die Idee ist einfach: Gemeinsames Kochen, Essen und sich Unterhalten trägt zur Lebensqualität und Zufriedenheit älterer Menschen bei. Initiative Menschen gründen in ihrer Umgebung eine Tischrunde, «Tavolata» genannt, weitere Menschen schliessen sich an, bis etwa vier bis acht Personen zusammengefunden haben. Seit das Konzept 2010 vom Migros-Kulturproduzent lanciert worden ist, sind in der Schweiz auf diese Weise 75 Tischrunden entstanden. Acht Regeln gibt es einzuhalten, zum Beispiel das ausgeglichene Geben und Nehmen oder das ausgewogene und genussvolle Essen. Jede Tavolata muss sich zudem selbst organisieren.

#### Durch Zufall gefunden

«Wir sind alle sehr verschiedene Persönlichkeiten», meint Bernadette Hunkeler gleich zu Beginn. Die sechs Frauen sind zwischen 60 und 70 Jahre alt. Vier wohnen im Breitsch, zwei in und nahe bei Muri. Sie bilden die Tavolata «Viva Berna». Der pure Zufall hat sie zusammengeführt. Zita Stahel und Bernadette Hunkeler sind sich mehrmals im Bus begegnet, das veranlasste sie,

zusammen an eine Infoveranstaltung der Tavolata zu gehen. Sie haben sich vorher nur flüchtig gekannt. Ruth Sasdi trafen die beiden an der Veranstaltung. Bernadette Hunkeler kannte sie bereits durch ihre Tochter. Nach der Gründung der Tavolata motivierte das Duo Stahel-Hunkeler noch je eine Bekannte, Erika Schulthess und Elisabeth Marbach. Die sechste im Bunde ist Vreni Krähenbühl, sie ist beim ersten Treffen eigentlich nur für eine Nachbarin eingesprungen.

Einmal im Monat kommen die Seniorinnen jeweils am Montagmittag zusammen, abwechselnd bei einer von ihnen zu Hause. «Die private Atmosphäre ist uns wichtig», sind sie sich einig. «Für sechs Leute hat jede von uns Platz, ausserdem wollen wir nur ein einziges Tischgespräch haben, das geht mit sechs Frauen gerade noch.»

#### Schmunzeln, kichern, lachen

Die Stimmung ist heiter an diesem sommerlichen Montagmittag. «Bei Zita ist immer alles so schön gebügelt», schwärmt Elisabeth Marbach. Darauf erwidert Ruth Sasdi trocken: «Mit Bügeln habe ich es gar nicht. Bei so vielen



Zita Stahel hat sich ins Zeug gelegt. Die Vorspeise hält was sie verspricht...

Falten auf der Haut wäre eine glatte Hose doch ein zu grosser Kontrast». Übermütiges Lachen folgt. «Ich habe bald keine Probleme mehr», sagt Vreni Krähenbühl. Wie sie denn das mache, fragen die anderen schmunzelnd. Und Erika erzählt die Geschichte mit der Irrfahrt in der Tiefgarage, tosendes Gelächter, niemand kann mehr an sich halten.

#### Das Essen – ein Genuss

Der Tisch ist elegant gedeckt, die Stoffservietten mit Rüschen schlicht drapiert, ein Blumensträusschen garniert das weisse Tischtuch. Die Gastgeberin hat sich ins Zeug gelegt. Sie serviert die Vorspeise, ein Sellerie-Cicorinosalat mit Trauben, Pinienkernen und Kräutern, wunderbar angerichtet. «Mmmm», er schmeckt auch so wie er aussieht, oder noch besser. Der Hauptgang besteht aus Hackbraten, gefüllt mit Peperoni und Fetakäse, dazu gibt es Nudeln mit Kräutersauce. Es wird ruhig an der Tafel, nur ein wiederkehrendes «Mmmm» ist zu hören. Ruth Sasdi würde sich gerne noch ein zweites Mal schöpfen, spart aber doch lieber Platz im Bauch für das Dessert. Recht hat sie: Der Zwetschkuchen ist fantastisch und verlangt nach mehr. «Das will etwas heissen, wenn ich zwei Mal Dessert nehme», meint Ruth Sasdi. Angesprochen auf ihre Kochkünste erklären die Tischgenossinnen dann jedoch bescheiden: «Wir haben uns darauf geeinigt, nicht wahnsinnig teure oder anspruchsvolle Gerichte zu kochen.»

#### Freundinnen geworden

In den zweieinhalb Jahren, in denen sich die Frauen treffen, ist aus ihrer Bekanntschaft eine Freundschaft geworden. Ob nun die schwierige Bedienung der Ticketautomaten am Zürcher Flughafen zur Debatte steht, nächste Ferienzele durchgegangen werden oder die Schwierigkeiten beim Hüten der Grosskinder aufs Tapet kommen, jede hört der anderen aufmerksam zu, gibt Tipps, wo sie kann, und sagt offen und ehrlich ihre Meinung. «Mit der Zeit sind unsere Gesprächsthemen vertraulicher geworden», bekunden die Damen und eine von ihnen sagt es noch deutlicher: «Gerade in einer schwierigen Zeit seid ihr meine wichtigsten Ansprechpersonen».

Das Sechsergespann funktioniert aber auch deshalb so gut, weil die unterschiedlichen Persönlichkeiten etwas gemeinsam haben: «Wir sind alle sehr unkompliziert». Die Frauen treffen sich inzwischen auch ausserhalb der Tavolata, es gibt Pläne für Ausflüge ins See- oder ins Saanenland.

#### Ab an den Burgäschisee

«So, wollen wir zum Burgäschisee?», heisst es jetzt. Zita Stahel erklärt, dass sie den Wasserliebenden am Vortag noch ein SMS geschickt hat: «Nehmt die Badkleider mit». Ein lebhaftes Aufräumen und sich Bereitmachen beginnt, Elisabeth Marbach bietet allen Äpfel und Tomaten aus dem Garten an, Bernadette Hunkeler hat sich schon umgezogen. Und auf geht's!

Text und Bilder: Lisa Bindschedler



Fröhlich werden die nächsten Treffen abgemacht. Erika Schulthess, Vreni Krähenbühl, Ruth Sasdi, Elisabeth Marbach und Bernadette Hunkeler (v.l.)...