



# Volle Bäuche, gute Gespräche

An den Tavolatas laden Senioren andere rüstige Rentner zu Tisch. Beim gemeinsamen Schmaus werden neue Freundschaften geknüpft. Besuch bei einer vergnügten Tischrunde im Kanton Jura.



**E**s duftet nach feinem Essen im Haus von Marie Dominé (67). Die Rentnerin tischt ein vielfältiges Menü auf – einen Salat, danach Schinkli im Teig mit Gemüse und als Dessert eine Wähe. Zum dritten Mal empfängt Dominé eine sogenannte Tavolata-Gruppe. So heissen Senioren-Tischrunden, die 2010 vom Migros-Kulturprozent ins Leben gerufen worden sind und die es mittlerweile in der ganzen Schweiz gibt.

Die Gruppen sind nach festen Regeln organisiert: Sie haben verbindliche Abmachungen getroffen, teilen sich die Kosten und achten auf eine gesunde und genussvolle Ernährung. In der Regel wechseln sich die verschiedenen Mitglieder einer Gruppe als Gastgeber ab und bewirten dann die Tischgemeinschaft in ihrer Wohnung oder ihrem Haus. Die Tavolata-Tischrunden sind

ein gutes Mittel gegen Einsamkeit, die für manche Senioren gerade über Weihnachten und den Jahreswechsel ein Problem ist.

Marie Dominé hat als Köchin und Gastgeberin viel Erfahrung: Sie ist fünffache Mutter und war 40 Jahre lang Landwirtin in den Freibergen: «Durch den Bauernhof und meine Kinder bin ich es gewohnt, für viele zu kochen», sagt sie. Zudem besass die bodenständige Frau sechs Jahre lang eine Bar in Courtételle JU. «Damals hatte ich für meine Kunden auch eine kleine Speisekarte», erzählt sie stolz. «Meine Rösti war über die Stammkundschaft hinaus bekannt.»

## Die Gastgeberin tischt gern währschafte Kost auf

Die Tavolata-Gruppe, die Dominé in ihrem Haus empfängt, besteht diesmal

aus acht Gästen im Alter von 50 bis 78 Jahren. «Ich liebe den Kontakt mit Menschen», betont die Gastgeberin – und man glaubt es ihr aufs Wort. Warmherzig heisst sie die Gruppe in ihrem Haus willkommen. Bei der Wahl des Menüs hat Dominé eine klare Linie: «Ich entscheide mich meist für traditionelle Schmorgerichte aus der Region. Denn oft haben Senioren weder Zeit, Lust noch Gelegenheit, solche Menüs für sich allein zu kochen.» Ihre Küchenphilosophie findet viel Beifall. «Marie ist eine ausgezeichnete Köchin», finden die Gäste einhellig. Nach dem feinen Essen spielt die Runde bis in den frühen Abend Karten. Die gemütliche und entspannte Stimmung zeigt, dass nicht nur die Liebe, sondern auch die Freundschaft durch den Magen geht. *Text: Pierre Wuthrich*

*Bilder: Michal Schorro*



**Gastfreundschaft, die von Herzen kommt: Marie Dominé (mit Schürze) hat für acht Tavolata-Gäste gekocht.**



### Tavolata in Kürze

Das Tavolata-Netzwerk umfasst in der ganzen Schweiz mittlerweile rund 190 Senioren-Tischrunden. Tavolata ist eine **Initiative des Migros-Kulturprozent**; in vielen Regionen werden die Gruppen auch von der Pro Senectute unterstützt. Die Tischrunden halten sich an einfache, aber verbindliche Spielregeln: Die Gruppen organisieren sich selber, treffen sich regelmässig, essen gesund und genussvoll, teilen sich Arbeit und Kosten und verfolgen keine kommerziellen Interessen.

**MIGROS**  
kulturprozent

Alle Infos unter:  
[www.tavolata.net](http://www.tavolata.net)

### DER TAVOLATA-EXPERTE

## «Kontakte sind wichtig für die Gesundheit»



**Robert Sempach ist Projektleiter Gesundheitsförderung beim Migros-Kulturprozent.**

### Robert Sempach, was wollen Sie mit dem Projekt Tavolata erreichen?

Wir möchten zur Gesundheit von Seniorinnen und Senioren beitragen. Soziale Kontakte sind der wichtigste Gesundheitsfaktor. Auf dieser Erkenntnis basiert Tavolata. Die Tischrunden treffen sich regelmässig – so entwickeln sich langsam Zugehörigkeitsgefühl, Vertrautheit und Nähe. Das gemeinsame Essen ist eine wunderbare Gelegenheit, einander Wertschätzung zu zeigen, als Gastgeberin und Gast.

### Machen Sie mit den Tavolata-Tischrunden nicht Restaurants Konkurrenz?

Ich glaube, mit dieser Konkurrenz können die Restaurants leben, zumal die Gruppen ja keinen kommerziellen Zweck haben. Für die beteiligten Senioren sind die Tischrunden jedoch eine Bereicherung. Wenn man Gäste bewirbt, kocht man auch automatisch abwechslungsreicher, vielfältiger und fantasievoller.

### Was tun Sie dafür, dass sich die Tavolata-Idee noch mehr verbreitet?

Auch in Kantonen, in denen Tavolata noch nicht bekannt ist, wollen wir aktiv werden. Wichtig ist dabei die Zusammenarbeit mit Vertretern von regionalen Organisationen, zum Beispiel mit Altersbeauftragten, Mitarbeitenden von Pro Senectute und Kirchen. Wir stellen unser Konzept, unser Know-how und unsere Unterlagen allen zur Verfügung, die selbstorganisierte Tischgemeinschaften in ihrer Region fördern möchten. Ich denke, es ist nur eine Frage der Zeit, bis Tavolata allgemein bekannt ist. Denn die Idee ist einfach und spricht menschliche Grundbedürfnisse an.