

Tavolata-Netzwerk will ältere Menschen zusammenbringen

# Vier Frauen bitten zu Tisch und geniessen es sehr

**Im schweizweiten Projekt Tavolata treffen sich Rentnerinnen und Rentner zu selber organisierten Mittagstischen. Auch vier Frauen aus Riggisberg und Schwarzenburg haben eine Tafelrunde gegründet. Über Altersbeschwerden reden sie maximal eine Viertelstunde.**

«Seid willkommen», ruft Gastgeberin Elsbeth Mona den Frauen zu, die erwartungsvoll vor ihrer Wohnungstür in dem über 100-jährigen Haus in Schwarzenburg stehen. Draussen ist es eisig kalt an diesem Donnerstag im Februar, und so treten die Gäste Annemarie Aeschbacher, Madeleine Leuenberger und Edith Bapst gerne in Monas warme und gemütliche Wohnung ein. Es geht auf den Mittag zu. Schon bald hat jede der vier Frauen ein alkoholfreies Sanbitter als Apéro vor sich, dazu Meerrettich-Tartelettes mit Zucchini und Peperoni sowie Avocado-Schinken-Crostini. Ein kleiner, feiner Vorgeschmack auf die selber gemachten Gänge, die Elsbeth Mona

ihren Gästen später kredenzen wird: Salat, Birnen-Kartoffel-Suppe, Szegediner Gulasch mit Sauerkraut, dazu ein Glas Rotwein.

Die vier Frauen im Alter 70plus treffen sich seit Oktober 2013 einmal pro Monat zum gemeinsamen Mittagessen. Sie nennen sich «Tavola ronda». Abwechselnd kocht eine von ihnen bei sich zu Hause und lädt die anderen ein. Es war Annemarie Aeschbacher, die durch eine Verwandte erstmals vom Tavolata-Projekt gehört hatte und sich an einer Informationsveranstaltung darüber ins Bild setzte (siehe Kasten). «Ich fand das eine sehr gute Idee und begann mir zu überlegen, wen ich anfragen könnte», erzählt sie. Nicht enge Freundinnen sollten es sein, denn diese treffe man ja ohnehin, sondern Bekannte in ähnlichen Lebenssituationen. Annemarie Aeschbacher und Madeleine Leuenberger sind beide aus Riggisberg, Elsbeth Mona und Edith Bapst aus Schwarzenburg. Die vier Frauen kannten sich vorher nur lose, teils

auch gar nicht. «Wir wissen nicht schon alles voneinander und haben uns deshalb viel zu erzählen», sagt Annemarie Aeschbacher.

## Verbindliche Abmachungen

Zum Tavolata-Konzept gehört es, dass sich die Gruppen selber organisieren und verbindliche Abmachungen treffen. Dies taten auch die vier Frauen, als sie das erste Mal zusammenkamen – damals noch auf neutralem Terrain in einem Restaurant. Sie vereinbarten, sich fortan regelmässig zum Mittagessen zu treffen und der jeweiligen Gastgeberin die ganze Arbeit zu überlassen. Die Eingeladenen müssen weder beim Kochen noch beim Servieren oder Abwaschen mithelfen. Auch die Kosten trägt jede Gastgeberin selber. Spätestens um 14.30 Uhr wird die Tafelrunde aufgehoben. Und, sehr wichtig: «Über Krankheiten und Altersgebresten reden

wir maximal eine Viertelstunde», sagt Edith Bapst. In ihrem Alter sei die Gefahr sonst zu gross, dass man sich zu lange bei diesem deprimierenden Thema aufhalte. Die vier Frauen pflegen ganz bewusst eine positive Diskussionskultur. Sie erzählen sich von interessanten Erlebnissen, reden über Filme, manchmal auch über Politik.

Im Zentrum der Tafelrunde steht das gemeinsame Essen. Jede Gastgeberin ist in der Menüwahl frei, und die Gäste probieren von allem, auch wenn sie vielleicht einmal eine Zutat nicht besonders mögen. Zum Kochwettbewerb soll die Tavolata keinesfalls ausarten. «Wir wollen uns nicht gegenseitig übertrumpfen», versichert Elsbeth Mona: «Jedes kocht, was ihm Freude macht.» Wird feines Essen im Alter wichtiger? Die Frauen stimmen mehrheitlich zu. «Vielleicht,



weil man nicht mehr so viele andere «Freudeli» hat», scherzt Annemarie Aeschbacher, und die Ladys lachen herzlich. Sie kenne einige ältere Leute, die sich nicht mehr die Mühe nähmen, eine richtige Mahlzeit zu kochen, sagt Madeleine Leuenberger: «Das finde ich schade.» Eine ausgewogene, genussvolle Ernährung fördere das Wohlbefinden und die Gesundheit, fügt Elsbeth Mona an.

#### «Essen ist eine wunderbare Kultur»

Obwohl alle alleinstehend sind, ist keine der vier Frauen einsam. Alle sind Mütter, drei von ihnen auch Grossmütter. Annemarie Aeschbacher war früher Bäuerin und diplomierte Pflegefachfrau, Edith Bapst Katechetin und Behindertenbetreuerin, Elsbeth Mona und Madeleine Leuenberger arbeiteten im kaufmännischen Bereich. Dank guter Gesundheit und Mobilität stehen sie auch als Rentnerinnen noch voll im Leben, engagieren sich im Dorf, in der Familie. Sie brauchen die Tafelrunde also nicht, um unter Menschen zu kommen. Was sie daran schätzen, ist, jeden Monat ein Ziel zu haben. «Man sollte auch im Alter noch Ziele haben», findet Madeleine Leuenberger. Die Frauen genießen

es, die Tafelrunden vorzubereiten: Rezepte auswählen, kochen, den Tisch schön decken. «Essen ist eine wunderbare Kultur», sagt Elsbeth Mona. Edith Bapst findet es bereichernd, immer wieder gemeinsam zu speisen, gute Gespräche zu führen und andere Meinungen zu erfahren.

Das Konzept der Tavolatas können die vier Frauen empfehlen, sie raten aber dazu, gewisse Punkte zu beachten. Dazu gehöre auch die Zusammensetzung der Gruppe. So habe man in ihrem Fall bewusst keine Personen einbezogen, die gerne jammern, sagte Annemarie Aeschbacher: «Wir sind alles aufgestellte Frauen.» Von der Grösse her habe sich die Viererrunde bewährt, ebenso die reine Frauenrunde. Es gebe aber verschiedene Arten von Tavolatas, jede solle sich so organisieren, wie es für sie stimme. Aus Elsbeth Monas Küche duftet es inzwischen himmlisch. Die Frauen begeben sich zu Tisch. Nächstes Mal werden sie in Riggisberg zusammenkommen, bei Annemarie Aeschbacher. Den genauen Termin dafür machen sie nach Elsbeth Monas Dessert ab. Es gibt Pannacotta mit marinierten Orangen.

»Susanne Wenger

## Gemeinschaft und Teilhabe fördern

swe. Das Tavolata-Projekt entstand 2010 auf Initiative des Migros-Kulturprozenten. Seither haben sich über 200 lokale Tischgemeinschaften in mehreren Kantonen gebildet. Die Tafelrunden bestehen durchschnittlich aus sieben Personen, die Projektträger empfehlen eine Grösse zwischen vier und acht Personen. Die meisten Runden treffen sich monatlich privat, einige gehen ins Restaurant oder kochen in Gemeinschaftsküchen. Es beteiligen sich deutlich mehr Frauen als Männer. Ziel sei es, Gemeinschaft und soziale Teilhabe bei älteren Menschen zu fördern, sagt Projektleiter Robert Sempach: «Denn die Kontakte nehmen ab, wenn man nicht mehr im Berufsleben steht.» Eine Begleitstudie zieht nach fünf Jahren eine positive Zwischenbilanz. Die Erwartungen an die Tavolatas seien grösstenteils erfüllt worden. Die Tafelrunden bereicherten den Alltag und hätten für viele Beteiligte einen wichtigen Stellenwert im Sozialleben erhalten. Mögliche Stolpersteine seien unklare Abmachungen – etwa zu den Kosten – oder fehlende Chemie zwischen den Beteiligten. Das Netzwerk verstehe sich als Impuls-Geber von

aussen, sagt Sempach. Interessierte können sich an Veranstaltungen informieren und von den Erfahrungen bestehender Tafelrunden aus der Region profitieren. Das Migros-Kulturprozent will die Tavolatas national weiter verbreiten und vermehrt lokal abstützen, sodass das Netzwerk vollständig selbsttragend wird.

#### Informationen:

www.tavolata.net  
Kontaktperson Bern:  
mirjam.bentele@gmaare.migros.ch,  
Tel. 058 565 86 85



Robert Sempach / Projektleiter



scharf  
sehen 

Ihre Brillen- und  
Kontaktlinsenspezialisten

[www.rollioptik.ch](http://www.rollioptik.ch)

Flamatt

Bernstrasse 12a  
CH-3175 Flamatt  
Tel. 031 741 40 40

Köniz

Landorfstrasse 21  
CH-3098 Köniz  
Tel. 031 971 11 50