

Gemeinsames Essen ist nicht neu, aber wichtig

Von Ramona Koller

Weil sie oft alleine am Tisch sitzen, achten im Alter viele Leute nicht mehr auf eine ausgewogene Ernährung. Diesem Problem wirkt das Projekt «Tavolata» mit seiner Plattform für selbstorganisierte Tischrunden entgegen.

Tavolata «Gesundes und gemeinsames Essen ist wichtig, aber nichts Neues», erklärt Natalie Brägger, Projektleiterin des Kulturprozents der Migros Ostschweiz. «Und dennoch geht es vor allem im Alter vergessen.» Das Projekt «Tavolata» will genau dem entgegenwirken. Dieses, organisiert und finanziert vom Migros-Kulturprozent, bietet eine Plattform für Leute über 55 Jahre, die gerne neue Leute kennenlernen und in Gemeinschaft essen möchten. Über die Webseite www.tavolata.net können sich Interessierte anmelden und so eine Tischrunde gründen. Ausserdem können dort bereits bestehende Runden gesucht und ihnen beigetreten werden. «Die Tischgemeinschaften bestehen aus vier bis acht Personen und organisieren sich selbst», erklärt Brägger. Bei Tavolata sei das Ziel, dass die Mitglieder sich einmal im Monat bei jemandem zu Hause treffen und anschliessend gemeinsam kochen und essen. Es sei erwiesen,



Tavolata unterstützt Senioren und Seniorinnen bei der Gründung und der Durchführung von Tischrunden.

Daniel Rihs / Pixsil

dass Leute, wenn sie mit oder für andere Menschen kochen, viel ausgewogenere Mahlzeiten wählen. Eine ältere Frau habe sich einmal bei Tavolata gemeldet, einige Zeit, nachdem ihr Mann verstorben war. «Ihr ist aufgefallen, dass sie seit dem Tod ihres Mannes nur noch im Stehen direkt aus der Pfanne ass», erzählt Brägger. Auch diese Frau sei nun Mitglied einer Tavolata-Tischrunde und habe neue Freundschaften geschlossen.

Nicht nur essen, auch reden

In den Tischrunden sind auch Paare willkommen, die das gemeinsame Essen und den Austausch mit anderen Gleichaltrigen geniessen wollen. «Unser Angebot richtet sich an über 55-Jährige, die die Gesellschaft von und den Austausch mit anderen Menschen schätzen.» Dass sie dabei kochen und gesund essen, sei ein erwünschter Nebeneffekt. Auf der Seite www.tavolata.net können Interessierte auch einen Test über ihre Ernährungsgewohnheit und Gesundheit ausfüllen.

Die Tischrunden beschränken sich jedoch längst nicht mehr auf das gemeinsame Essen einmal im Monat. Von Kulturtischrunden, die jeweils

kulturelle Veranstaltungen besuchen über solche die Spielenachmittage veranstalten, bis zu solchen, die gemeinsam Ferien machen, gebe es alles.

Koch- und Medientraining

«Wir wollen mit unserem Projekt die Gesundheit und Zufriedenheit im Alter steigern», erklärt Brägger. Dies gelinge ihnen auch: «Wir haben tolle Rückmeldungen.» Einmal im Jahr treffen sich alle Mitglieder von Tavolata zu einer «grossen Jahrestischrunde.» Diese fand dieses Jahr auf dem Gurten in Bern statt und nächstes Jahr in Wil. Der Veranstaltungsort wechselt immer wieder, damit möglichst viele teilnehmen können. Die Mitglieder von Tavolata profitieren ausserdem von Weiterbildungen. Dabei werden nicht nur Kochkurse, sondern auch Medientrainings angeboten. «Dies dient mehr dazu, dass die Mitglieder sich wohler fühlen, wenn sie Medien bei einer Tischrunde begleiten», so Brägger. Die Leute hätten grosse Freude an solchen Weiterbildungen, lernen sie so doch immer wieder neue Leute kennen. Ausserdem treffen sich diverse Tavolatamitglieder einmal jährlich

zum Austausch in einer «Fokusgruppe.» Oder sie fragen bei einer anderen Tischrunde an, ob sie einmal mitessen dürfen, um zu sehen, wie es bei anderen so läuft.

Informationsveranstaltung

Die Sektion St.Gallen des Forum Elle, der Frauenorganisation der Migros, lädt am Montag, 12. September, von 14 bis 16 Uhr zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Tavolata ein. Diese findet im Raum 107 der Klubschule Migros im Bahnhofgebäude St.Gallen statt – auch Nicht-Mitglieder sind willkommen. An der Veranstaltung erhalten Interessierte weitere Informationen und Tipps zur Gründung und Durchführung einer eigenen Tischgemeinschaft. Projektverantwortliche und Gründungsmitglieder einer bereits bestehenden Tavolata führen in das Thema ein und unterstützen die Initiantinnen und Initianten beim Aufbau lokaler Tischrunden und Netzwerke.

Weitere Informationen:
www.tavolata.net
Anmeldung unter
verena.haag@forum-elle.ch pd



Natalie Brägger, Projektleiterin Kulturprozent bei der Migros Ostschweiz. pd