

# Für die Betagten ist sie wie eine Mutter

Oberengstringen Mithilfe von Vreni Schmid wurde das Migros-Kulturprozent-Projekt «Tavolata» zum Erfolg

VON ALEX RUDOLF

Die Oberengstringerin Vreni Schmid ist eine Frau mit Charisma. Setzt die 84-Jährige ein Lächeln auf, dann erhellt sich der Raum unweigerlich. Nebst einem gewinnenden Gemüt hat sie auch eine Leidenschaft für das Gastgeben. Wahrscheinlich machten diese beiden Merkmale die von ihr vor fünf Jahren gegründete Oberengstringer «Tavolata» zum Erfolg. Dabei treffen sich sechs bis zehn Senioren rund 20 Mal im Jahr, um gemeinsam zu essen: Sei es Brunch, Mittagessen oder Kaffee und Kuchen. Das Soziale stehe im Vordergrund, so Schmid, denn «für uns Senioren ist es nicht gerade einfach, gleichaltrige Gesellschaft zu finden».

Diese Woche feierte sie bei sich zu Hause gemeinsam mit neun Gästen die 100. Ausgabe. Lanciert wurde die Tavolata vom Migros-Kulturprozent, inzwischen hat sie rund 250 Ableger in der Schweiz und es werden mehr und mehr. Daran ist Vreni Schmid massgeblich beteiligt. Als Referentin in Bern, St. Gallen und im Thurgau macht sie die Tavolata bekannt und begeistert Rentner für die Idee, andere zu bekehren.

## Ein Weg, ins Leben zurückzufinden

Nach und nach treffen die Gäste in ihrer Wohnung ein. Die Damen haben sich zu recht gemacht: Oberteile mit bunten Blumen dominieren das Bild in Vreni Schmid's Wohnzimmer. Der Holzstulentisch - mit einem weissen Tischtuch bedeckt - ist mit Proseccogläsern und Platten voll mit Apérohäppchen belegt. Alles geht bei Schmid ein wenig langsamer, als es noch vor zehn, zwanzig oder dreissig Jahren ging.

Als sie von der Idee hinter «Tavolata» gehört habe, sei sie sofort davon begeistert gewesen, sagt Schmid. Nach 52 Ehejahren sei ihr Mann im Jahr 2007 verstorben. «Ich musste wieder ins Leben zurückfinden», sagt sie. «Einerseits kommen wir Senioren in Kontakt, können uns austauschen.» Andererseits sei es auch gesund, wenn Mahlzeiten gemeinsam eingenommen werden. Da sei jedoch noch mehr, wirft eine Dame in die Runde. «Das stimmt», erklärt Schmid. Denn manche würden sich auch für Konzertbesuche treffen, eine Gruppe ging gar ins Tessin in die Ferien. Seit fünf Jahren funktioniert dies nun. Immer im Dezember nimmt sich Schmid der Jahresplanung an, immer sei ein anders Mitglied an der Reihe mit Kochen.

Robert Sempach sticht aus der Runde heraus, denn er ist noch weit von der Pensionierung entfernt: Er ist Projektleiter für Gesundheitsförderung beim Migros-Kulturprozent. Die verschiedenen Tavalatas werden nicht finanziell unterstützt, doch «wir geben den Senioren Know-how mit auf den Weg in Form von Koch- oder Organisationskursen», sagt er. Auch sei das Kulturprozent dafür verantwortlich, die Idee bekannt zu machen. Das aktuelle Ziel



Vreni Schmid schenkt ihren Gästen die Suppe aus: «Sie ist unsere Managerin», wird eine der Seniorinnen später sagen.

## «Weil Vreni Schmid authentisch ist, vermag sie Menschen von der Idee zu begeistern.»

Robert Sempach Projektleiter für Gesundheitsförderung beim Migros-Kulturprozent

ist es, das Tavolata-Konzept auch in der Romandie und im Tessin zu verbreiten. Gemeinsam mit Partnern wie etwa der Pro Senectute oder verschiedenen Gemeinden veranstaltet Sempach Informationsabende, wo Tavolata-Macher von ihren Erfahrungen berichten. Oftmals war Vreni Schmid eine davon. «Sie ist für uns ein absoluter Glücksfall», sagt Sempach. «Weil sie authentisch ist, vermag sie Menschen von der Idee zu begeistern», ergänzt er. An der letzten Informationsveranstaltung in Bern habe «Vrenis Tavolata» viele Senioren inspiriert.

## Tavolata als Computerkurs

Für Schmid sei dies keine Arbeit, es handle sich viel eher um eine Freude. Denn so lerne auch sie immer wieder neue Menschen kennen und neue Dinge dazu: «Mein Sohn stellte mir eine Power-Point-Präsentation zusammen für die Tavolata-Tour. Diese habe ich eigenhändig auf dem aktuellen Stand gehalten», sagt

sie - die Tavolata als Computerkurs sozusagen. Eine Seniorin unterbricht Schmid und ergänzt, dass sie nicht nur für das Kulturprozent ein Glücksfall sei. «Wir sind sehr froh, dass Vreni diese Idee zu uns nach Oberengstringen gebracht hat», sagt sie. Sie erweise ihnen mit der Organisation einen grossen Dienst. «Sie ist wie eine Mutter für uns» - die Runde nickt energisch: «Genau das ist sie.» Schmid vergräbt ihr Gesicht in beiden Händen und sträubt sich: «Ich will nicht eure Mutter sein», sagt sie scherzhaft. «Gut, dann nennen wir dich halt Managerin», erwidert eine der Damen. Darauf wird angestossen, bevor sich die Gruppe an den gedeckten Tisch begibt. Dort wartet auf die Senioren eine erfrischende Gurkensuppe, gefolgt von Poulet im Teig.



Mehr Bilder von «Vrenis Tavolata» in Oberengstringen finden Sie unter [limmattalerzeitung.ch](http://limmattalerzeitung.ch)

## TAVOLATA

## Gemeinsam isst es sich besser

Gemeinsam essen und dabei körperlich und geistig fit bleiben. Dabei geht es bei Tavolata. Das 2010 vom Migros-Kulturprozent initiierte Projekt bringt ältere Menschen zu selbst organisierten Tischgemeinschaften zusammen. «Damit wird die Vernetzung von Menschen im dritten Lebensalter gefördert, um so zur Stärkung des psychischen und sozialen Wohlbefindens und einer gesunden Ernährung beizutragen», sagt Projektleiter Robert Sempach.

INSERAT

## Es git Fisch für alli

Fischerverein  
Kloster Fahr  
Unterengstringen



Samstag, 25. Juli 2015  
11.00 bis 20.00 Uhr

Sonntag, 26. Juli 2015  
11.00 bis 19.00 Uhr

Gartenrestaurant Kloster Fahr  
in Unterengstringen

Unterhaltung und Musik

Mir freued eus uf eue Bsuech!  
Bi jedem Wätter  
(gedeckte Sitzplätze)

SBB CFF FFS

## Birmensdorf ZH

Für die Sicherheit unserer Reisenden führt die SBB laufend Unterhaltsarbeiten am Schienennetz durch. Die Bauarbeiten verursachen unvermeidlich Lärm. Wir bemühen uns, diesen auf ein Minimum zu beschränken.

Vorgesehene Nachtarbeiten:  
21.07.2015 bis 23.07.2015

Der Bahnübergang Zürcherstrasse ist in den Nächten vom 21.07.2015 22:00 Uhr bis 23.07.2015 05:15 Uhr gesperrt.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Kontakt:  
SBB Infrastruktur Instandhaltung  
Region Ost  
Remisenstrasse 7, Postfach  
8021 Zürich  
auftraege.ih-rot@sbb.ch

Wir bauen für Ihre Sicherheit.

SBB CFF FFS

## Zürich Altstetten - Schlieren

Für die Sicherheit unserer Reisenden führt die SBB laufend Unterhaltsarbeiten am Schienennetz durch. Die Bauarbeiten verursachen unvermeidlich Lärm. Wir bemühen uns, diesen auf ein Minimum zu beschränken.

Vorgesehene Nachtarbeiten:  
20.07.2015 bis 21.07.2015 und  
27.07.2015 bis 31.07.2015

Wir danken für Ihr Verständnis.

Kontakt:  
SBB Infrastruktur Instandhaltung  
Region Ost  
Remisenstrasse 7, Postfach  
8021 Zürich  
auftraege.ih-rot@sbb.ch

Wir bauen für Ihre Sicherheit.

## IHR VERMÄCHTNIS IST DIE ZUKUNFT UNSERER PATIENTEN

Rufen Sie uns an  
(0848 88 80 80) und  
bestellen Sie unsere  
Legatsbroschüre.

WWW.MSF.CH  
PK 12-100-2



## Diabetes – was nun?

19 Beratungsstellen in Ihrer Region

Schweizerische  
Diabetes-Gesellschaft

www.diabetesuisse.ch  
PC 80-9730-7



## Dienstleistungen und Geschäfte

Malergeschäft Ch. Aemmer. Sämtl. Arbeiten innen/ausser, Tap., Farbberatung usw. Sauber, prompt. N 079 386 05 80, G 056 493 42 67 / [www.maler-aemmer.ch](http://www.maler-aemmer.ch)