



AM MITTAGSTISCH ZUSAMMENRÜCKEN

Es ist angerichtet: Zita Stahel (unten links) mit ihren fünf Tavolata-Freundinnen.

In der Schweiz vereinsamen viele ältere Menschen, obwohl wir immer näher beieinander leben. Deshalb hat das Migros-Kulturprozent das Projekt Tavolata ins Leben gerufen. In Tischrunden tauschen sich die Senioren aus. Zu Gast bei Zita Stahel in Bern.

Es ist eine reine Frauenrunde, die sich um den weiss gedeckten Tisch versammelt. Einen Mann gibts nur auf dem 170 Jahre alten Ölgemälde, das an einer der Esszimmerwände hängt. Das Bild zeigt einen Ururgrossonkel der Gastgeberin Zita Stahel (68). Die pensionierte Kaufrau und Tourismusexpertin hat fein gekocht: Sie serviert zuerst einen Lauch-Linsen-Salat mit Fetakäse, danach einen Kartoffel-Birnen-Gratin mit Würstchen aus dem Schwarzwald.

«Der Herr auf dem Bild schaut richtig neidisch auf unsere Teller», meint die 66-jährige Pflegefachfrau Verena Krähnbühl. Sie gehört als festes Mitglied zur sechsköpfigen Runde, die sich seit drei Jahren regelmässig im Berner Breitenrain-Quartier zum Mittagessen

trifft. Jedes Mal ist eine andere Frau als Gastgeberin und Köchin an der Reihe. Die Eingeladenen zahlen jeweils pro Kopf 16 Franken in eine gemeinsame Kasse ein.

Warme Mahlzeit statt Essen aus dem Kühlschrank

Im ganzen Land treffen sich im Rahmen des Migros-Kulturprozent-Projekts Tavolata rund 100 Senioren-Tischrunden, die alle nach den gleichen Regeln organisiert sind: Sie haben verbindliche Abmachungen getroffen, versammeln sich in regelmässigen Abständen, teilen sich die Kosten und achten auf eine gesunde, genussvolle Ernährung. Mitarbeiter des Kulturprozents unterstützen die Tavolata-Gruppen mit individueller Beratung sowie mit Kochkursen und anderen Veranstaltungen. Die Grundidee des Tavolata-Projekts ist

ebenso einfach wie einleuchtend: Die Geselligkeit über Mittag trägt zum körperlichen und seelischen Wohlergehen bei. Wer dagegen allein isst, achtet oft weniger auf die Vielfalt der Speisen und wird sich im Extremfall nur noch aus dem Kühlschrank verpflegen.

Auch wenn alle Tavolata-Tischrunden nach den gleichen Regeln organisiert sind, hat doch jede Gruppe ihren eigenen Charakter. Die sechs Frauen, die sich heute in Zita Stahels Wohnung versammelt haben, sind eine auffallend fröhliche Tischgemeinschaft. Es wird viel gelacht, als die Gastgeberin von ihren Kurzferien im Schwarzwald und von den kalorienarmen Menüs in einem süddeutschen Kurhotel erzählt. «Wir waren ursprünglich lockere Bekannte», sagt die ehemalige Lehrerin Erika Schulthess (69). «Doch durch die regelmässigen Treffen ist aus der Tischrunde ein Kreis von Freundinnen geworden.»

Die Frauen reden über leichte Themen – sie tauschen Kochrezepte aus oder diskutieren über kürzlich gesehene Kinofilme. Doch auch gewichtige Fragen kommen zur Sprache. «Wir ermutigen uns zum Beispiel gegenseitig, in unserer Lebensphase Träume zu verwirklichen», meint Schulthess. «Oder wir reden darüber, wie stark wir uns von unseren Kindern und Enkeln in Anspruch nehmen lassen und wie viel Zeit daneben für uns selber bleibt.»

Die Tavolata-Runde trifft sich auch mal im Restaurant

Wie viel Aufwand wird beim Kochen getrieben? Muss es jedes Mal ein raffiniertes Menü sein? «Überhaupt nicht», betont Stahel. «Jede Frau kocht nach ihren Vorlieben. Ab und zu haben wir uns auch schon in einem Restaurant getroffen.» Fest steht aber: Dank der regelmässigen Treffen sind die Mitglieder der Gruppe motiviert, häufiger zu kochen. «Dank Tavolata lade ich auch sonst wieder öfter Freunde zu mir



Gastgeberin Zita Stahel in ihrer Küche im Berner Quartier Breitenrain. Zu essen gibt es für die Tavolata-Runde Währschafes (links).



nach Hause zum Essen ein», sagt Verena Krähenbühl.

Einmal haben die sechs Frauen ihre Gastfreundschaft sogar auf das ganze Quartier ausgedehnt: An einem schönen Sommertag organisierten sie einen Trottoirlunch. So wurde das ganze Breitenrain-Viertel zur Tavolata-Zone.

*Text: Michael West
Bilder: Daniel Rihs*

Infos zu den Tischrunden: www.tavolata.net

12 WHISKY-IDEE

230 Sorten Whisky in einer Bar von gerade mal 8,53 Quadratmetern: Das klingt rekordverdächtig. Und tatsächlich ist die «**Smallest Whisky Bar On Earth**» von Santa Maria Val Müstair GR im Guinness Buch der Rekorde 2007 verewigt. Bei der Eröffnung der Bar sollen sich vorübergehend 32 Besucher gleichzeitig in dem Lokal aufgehalten haben. Da war der eine oder andere Whisky wohl dringend nötig.



«DIE GRUPPENCHEMIE MUSS STIMMEN»



Robert Sempach (56) ist Projektleiter Gesundheit beim Migros-Kulturprozent.

Robert Sempach, die Idee von Tavolata klingt einfach: Senioren treffen sich regelmässig zum Mittagessen. Warum müssen diese Tischgruppen vom Kulturprozent mit Kursen und individueller Beratung gefördert werden?

Weil es nicht immer so einfach ist, eine Tischgruppe zu gründen, die anschliessend auch Bestand hat. Die Gruppenchemie muss stimmen. Es braucht verbindliche Regeln und eine gerechte Verteilung von Arbeit und Kosten. Darum beraten und unterstützen wir die Tischrunden, wobei unsere Veranstaltungen und Coaching-Angebote für die Tavolata-Teilnehmer gratis sind.

Was bringt es Seniorinnen und Senioren, wenn sie bei einer Tavolata-Runde mitmachen?

Ein soziales Netz ist im Alter erwiesenermassen ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Wer regelmässig Kontakt hat, bleibt oft länger gesund und selbständig. Und natürlich tragen die Tischrunden zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung bei. Gerade verwitwete Frauen und Männer haben ja oft nicht mehr die Motivation zum Kochen. Wer dagegen zu einer Tavolata-Gruppe gehört, hat einen Ansporn, wieder Mahlzeiten zuzubereiten.

Rund tausend Leute in der ganzen Schweiz sind bereits in Tavolata-Gruppen organisiert. Wie soll sich das Projekt in Zukunft entwickeln?

Die Zahl der Teilnehmer hat seit dem Projektstart vor drei Jahren kontinuierlich zugenommen, und das soll auch in Zukunft so sein. Mein Ziel ist, dass Tavolata zu einer bekannten Marke wird: Wenn eine Firma ältere Mitarbeiter auf die Pensionierung vorbereitet, soll ganz selbstverständlich auf die Tischrunden hingewiesen werden.

MIGROS kulturprozent

Dank dem Projekt Tavolata des Migros-Kulturprozents sind bisher rund 100 Senioren-Tischrunden in zwölf Kantonen entstanden.