

# Stadt-Anzeiger

Grossauflage in alle Haushaltungen von Opfikon-Glattbrugg

Amtliches Publikationsorgan von Opfikon, Glattbrugg, Oberhausen und Glattpark

Ihr Vertrauenspartner für

**NISSAN**

beim  
Glattzentrum  
in Wallisellen!

Neugut-Garage Flury  
Neugutstrasse 57  
8304 Wallisellen

Tel.: 044 877 30 00

www.neugut-garage.ch

Erscheint 1-mal wöchentlich, am Donnerstag Herausgeber: Stadt-Anzeiger Opfikon/Glattbrugg AG, Schaffhauserstrasse 76, 8152 Glattbrugg, Tel. 044 810 16 44, Fax 044 811 18 77

## «Wir sind ein aufgestelltes Trüppchen»

Im Grossackerquartier treffen sich alleinstehende Nachbarinnen und Nachbarn regelmässig zu einer «Tavolata», einem Mittagstisch für ältere Menschen.

Lisa Maire

«Diese Tavolata ist schon eine tolle Idee», sagt Felix Meienberg, kaum hat die Gästeschar am grossen Tisch Platz genommen. Schon nach dem Aufstehen habe er sich gefreut: «Ich muss heute gar nichts machen, kann einfach zwei Häuser weiterziehen, absitzen und essen!» Die anderen Gäste nicken heftig: Ihnen gehts genauso. Auch wenn die sechs anwesenden Frauen das Kochen besser drauf haben als die beiden Männer: Alleine essen macht eben auf die Dauer keinen Spass. Alle schätzen es sehr, sich einmal im Monat in Susanne Redings Haus zu einer geselligen Tischrunde treffen zu können.

Die 78-jährige Gastgeberin hatte die Idee eines Mittagstischs für alleinstehende Senioren aus der Nachbarschaft schon länger mit sich herumgetragen. «Hier im Grossackerquartier gibt es ja nichts, wo man essen gehen könnte – kein Restaurant, kein Kirchgemeindehaus, kein Alterszentrum.» Aufmerksam geworden auf das Tavolata-Projekt (siehe Kasten), machte sich Susanne Reding dann im vergangenen Frühling, ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes, an die Umsetzung ihrer Idee, fragte persönlich bei Singelnachbarn an und stiess überall auf grosses Interesse. «Auch wenn ich schon um sechs Uhr früh in der Küche stehen muss – mir macht es einfach Spass, andere zu bewirten», erzählt die vife Rentnerin. Wenn das Essen allen schmecke und



Genauso wichtig wie das Essen ist die gute Unterhaltung: Die Tavolata Grossacker mit Felix Meienberg, Alice Känel, Berta Trösch, Pamela Graf, Bernadette Weikart, Susanne Reding, Irmina Elber und Fritz Weiss (v.l.). Foto: mai

eine tolle Stimmung am Tisch herrsche, dann habe sich die Arbeit mehr als gelohnt.

### Unterschiedliche Tavalatas

Tavalatas funktionieren nach unterschiedlichen Regeln und Bedürfnissen. Bei den einen wollen die Frauen unter sich sein, die anderen verbannten Gespräche über Krankheiten vom Tisch, die dritten kochen gemeinsam oder im Turnus. In dieser Opfiker Gruppe steht das gemeinsame Essen im Vordergrund. «Zusammen kochen – dazu wäre meine Küche zu klein», betont Susanne Reding. Dafür reicht der Tisch in ihrem Esszimmer locker für acht bis neun Leute.

«Gib's zu, du willst doch gar keinen in deiner Küche, der sich nicht auskennt», frotzelt Felix Meienberg.

Die Gastgeberin lacht herzlich: «Jaja, du hast ja recht», aber Hilfe nehme sie schon an. Sagt's, drückt dem Nachbarn den Korkenzieher in die Hand und verschwindet in die Küche, um die Suppe anzurichten. Da Tavolata-Mitinitiantin Kathrin Ziegler zurzeit wegen Krankheit ausfällt, geht ihr Bernadette Weikart beim Anrichten zur Hand.

«Susanne bewirbt sicher auch so gerne, weil sie so schönes Geschirrhut», lobt Irmina Elber. Am gepflegt gedeckten und mit frischen Blumen dekorierten Tisch begründen die Gäste, wieso in der Gruppe nicht abwechslungsweise gekocht wird: Die meisten hätten Platzprobleme oder mögen nicht mehr für so viele Leute kochen – das Durchschnittsalter in der Gruppe liegt bei Mitte 80, die Älteste am Tisch ist über 90 Jahre alt.

Bei den Männern kommt dazu: Sie sind keine geübten Köche. Erst nach dem Tod seiner Frau habe er erstmals einen Kochlöffel in die Hand genommen, gesteht Felix Meienberg. Langsam sei es dann «obsi» gegangen, heute könne eigentlich ganz gut für sich selbst sorgen.

### Gesund essen, nett plaudern

«Ich koche aber lieber nicht für Gäste – jedenfalls nicht für Frauen, da muss doch in der Küche immer alles picobello sein», grinst der 84-Jährige. Nachbar Fritz Weiss pflichtet selbstkritisch bei: «Frauen können einfach besser Ordnung halten. Wenn ich mal eine Suppe mache, meint man beim Anblick der Küche, es sei ein ganzes Festmenü gewesen». Der 87-Jährige kocht denn auch eher selten, steigt am Mittag lieber ins Auto

### Das Projekt Tavolata

Die Tavolata ist eine Initiative des Migros-Kulturprozents. Sie will den Aufbau von lokalen Tischrunden für ältere Menschen unterstützen. Eine Tischgemeinschaft entsteht jedoch nicht von alleine, sondern durch die Initiative Einzelner, die andere mit der Tavolata-Idee vertraut machen. Idealerweise umfassen die Tischgemeinschaften vier bis acht Personen und finden ein- bis zweimal im Monat statt. Acht Spielregeln halten den allgemeinen Rahmen fest, doch jede Tavolata organisiert sich selbst und setzt ihre eigenen Schwerpunkte. Im Hintergrund steht das Projektteam des Migros-Kulturprozents, das Weiterbildungen und Erfahrungsaustausch organisiert.

Wer in seiner Umgebung eine Tavolata starten möchte oder Anschluss sucht, findet alle Informationen auf [www.tavolata.net](http://www.tavolata.net). Auch Susanne Reding ([susanne.reding@bluewin.ch](mailto:susanne.reding@bluewin.ch), Tel. 044 810 55 73) sowie Ursula Walder, Altersberaterin der Stadt Opfikon ([ursula.walder@opfikon.ch](mailto:ursula.walder@opfikon.ch), Tel. 044 829 85 50), helfen Interessierten gerne weiter. (mai.)

und fährt zum Restaurant Frohsin oder zum Gibeleich. Das Essen in der Gemeinschaft der Nachbarschafts-Tavolata gefällt ihm jedoch am besten.

Susanne Reding kocht «gut biologisch», saisongerecht, nach Möglichkeit mit biologischen Zutaten und mit Rücksicht auf die «No-Go» der Gruppenteilnehmer: Alle konnten aufschreiben, was sie nicht gerne haben. Auf dem Menü beim letzten

Fortsetzung auf Seite 10

## «Wir sind ein aufgestelltes Trüppchen»

Fortsetzung von Seite 1

Treffen stehen ein Kürbissüppi, ein zweifarbiger Salanova-Salat, Pouletbrustwürfel an weisser Sauce mit Reis und zwei Gemüsen, danach Himbeer-Trübli-Köpfli, Kaffee und Löffelbiscuits. Auch Wein wird aus-  
geschenkt. Den Gästen schmeckt, auch die ehemalige Hauswirtschaftslehrerin Alice Känel lobt in hohen Tönen. Berta Trösch will sich das Menü notieren – «als Idee für mich zum Nachkochen». Für Essen und Trinken bezahlen alle 15 Franken. Was nach Abzug der Selbstkosten übrig bleibt, wird zurückgelegt für ein besonders festliches Weihnachtsessen.

### Nicht immer nur jammern

Obwohl die Mitglieder der Tavolata Grossacker seit 50, 60 Jahren im Quartier wohnen, kannten sie sich zu Beginn nicht alle. «Auch heute wissen wir eigentlich nicht allzu viel voneinander», mein Irmina Elber. Der guten Stimmung tut das keinen Abbruch. Es wird viel gewitzelt, die Gespräche und Themen fliegen hin und her. Die Rede ist von neuen Tomatensorten, Kompost, Autos mit automatischer Schaltung, vom «Saumödeli», immer zu viel zu kochen, vom neuen Parkplatzregime im Grossacker. Fritz Weiss erzählt, dass er nicht mehr auf den Üetliberg geht: «Früher waren wir eine ganze Gruppe, dann noch zwei, heute müsste ich alleine gehen, das mag ich nicht», erklärt er und wird verstanden.

Auch Gesundheitsfragen kommen



Die Tavolata-Menüs gelten auch als Anregung zum Nachkochen. Foto: mai.

zur Sprache. «Wir sind aber absolut keine Jammergruppe», betont Fritz Weiss. Er selbst schaue auch nie Gesundheitssendungen am Fernsehen, «sonst tuts mir auch gleich überall weh». Das ist das Stichwort für Susanne Reding, ein amüsantes Gedicht über allerhand «Zipperleins» vorzulesen. Auch Irmina Elber gibt Gesprächsinput mit Texten, die ihr gefallen haben – weil sie ihrer positiven Einstellung zum Leben entsprechen.

«Ältere Leute, die immer nur überall das Negative sehen und sagen, dass früher alles besser war, regen mich auf», betont sie, und Susanne Reding fragt in die Runde: «Möchtet Ihr denn nochmals 20 sein?» Die Antworten sind gemischt. Die einen geniessen einfach die schönen Erinnerungen an frühere Erlebnisse, die

andern kritisieren die heutige Lebenshektik, sei es im Verkehr oder in der Kommunikation, die dritten betonen, dass sie von der modernen Technik auch viel profitieren können – sei es beim Skypen mit dem Sohn in Bali oder beim Mailen mit der Tochter in Südamerika.

Bis gegen 15 Uhr bleiben die Gäste diskutierend am Tisch sitzen, dann herrscht Aufbruch. «Wir sind doch wirklich ein aufgestelltes Trüppchen», zieht die Gastgeberin zufrieden Bilanz. Die Tavolata Grossacker ist ausgebucht, Susanne Reding hofft jedoch, dass dieser Zeitungsbericht andere Seniorinnen und Senioren dazu anspornen kann, selbst eine solche Tischgemeinschaft zu gründen. Die Nachfrage in Opfikon-Glattbrugg wäre vorhanden, ist sie überzeugt.