

Stadt Wil



Stimmungsbilder aus Tavolata, dem Netzwerk des Migros-Kulturprozent für selbstorganisierte Tischgemeinschaften.

INFORMATIONEN

TAGUNGSORT WILATRIUM - Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6, 9500 Wil

ANREISE Mit den öV: Der Stadtsaal Wil liegt direkt gegenüber dem Bahnhof Wil / SG.



Mit dem Auto: Ein grosses Parkhaus befindet sich direkt unter dem Stadtsaal.

TEILNEHMER/INNEN Mitglieder von Tavolata-Tischgemeinschaften und Interessierte.

KOSTEN Die Veranstaltung inkl. Mittagessen und Kaffee ist kostenlos.

ANMELDUNG Bis Montag, 10. April 2017

VIA INTERNET www.tavolata.ch > Veranstaltungen > Veranstaltungen > „24. April 2017 Tavolata Jahrestagung“ anwählen; oder info@tavolata.ch

PER POST Benützen Sie die beigelegte Anmeldekarte.

PER TELEFON 044 277 22 19 (Sekretariat Migros-Kulturprozent)

PER FAX 044 277 23 35



Herzliche Einladung zur
TAVOLATA
JAHRESTAGUNG

MONTAG, 24. APRIL 2017, 10 – 16 UHR

STADTSAAL WIL / SG



Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent

PERSÖNLICHE EINLADUNG



Herzlich willkommen an der Jahrestagung im Herzen der Ostschweiz!

Essen und Teilhaben: Dies ist der Leitgedanke von Tavolata. Wie sieht eine ausgeglichene und vitaminreiche Ernährung im Alter aus? Wie können ältere Menschen auch unter erschwerten Bedingungen und mit altersbedingten Einschränkungen in sozialen Kontexten teilnehmen? Wie schaffen wir einen Rahmen, der Teilhabe ermöglicht? Unsere Referenten Peter E. Ballmer und Hans Rudolf Schelling vertiefen den Leitgedanken und geben praktische Beispiele.

Das Nachmittagsprogramm ist wie immer von unterhaltsam bis tiefgründig. Die Wahl liegt bei Ihnen.

Wir freuen uns auf Sie und einen bereichernden Tag miteinander!

Herzliche Grüsse

Robert Sempach und Projektteam Tavolata

PROGRAMM

ab 09.30 Uhr	Eintreffen und Begrüssungskaffee
10.00 Uhr	Begrüssung und Referate: „In frigo veritas: Ernährung im Alter“ Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Kantonsspital Winterthur. „Soziale Teilhabe im Alter – bis zuletzt?“ lic. phil. Hans Rudolf Schelling, Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich.
12.30 Uhr	Mittagessen
13.45 Uhr	Nachmittagsprogramm nach Wahl: (Details siehe nächste Seite) <ul style="list-style-type: none">• Line Dance• Lockere Kartenspiele für zwischendurch• Erzählcafé „Dazugehören - etwas beitragen“• Soziale Teilhabe unter erschwerten Bedingungen• Film und Diskussion• Vital und fit• Mmmh - schmöckt fein!• Tavolata in Bildern, Farben, Tönen, Worten...• Stadtführung Wil
15.30 Uhr	So viel Gutes an diesem Tag! Wir tauschen aus.
16.00 Uhr	Ausklang beim Kaffee

NACHMITTAGSPROGRAMM DETAILS

Bitte geben Sie auf dem beiliegenden Anmeldeformular Ihre Wahl an:

- **Line Dance.** Lernen Sie die Grundschriffe dieses Tanzes in Gruppenformation kennen, der zu fast allen Musikstilen passt. Leitung: Hedi Feusi.
- **Lockere Kartenspiele für zwischendurch.** Erleben Sie neue Spiele mit grossem Wiederspiel-Wert. Leitung: Christof Lampart, Wiler Spieleclub.
- **Erzählcafé „Dazugehören - etwas beitragen“.** Wir bringen Erinnerungen und Lebensweisheiten zu Gehör. Zuhören ist genauso wichtig wie Erzählen. Leitung: Johanna Kohn.
- **„Soziale Teilhabe unter erschwerten Bedingungen“.** Wir vertiefen das Referat vom Morgen und tauschen Erfahrungen und Strategien aus. Leitung: Hans Rudolf Schelling.
- **Film und Diskussion.** „Blind Date - Einfach so“. Der Kurzfilm lädt zum Schmunzeln und Diskutieren ein. Leitung: Christoph Schaub, Filmregisseur.
- **Vital und fit.** Yoga, Rückenstärkung und anderes ohne Schwitzen: So finden Sie Balance im Alltag. Leitung: Caroline Mäder, M-Fit.
- **Mmmh - schmöckt fein!** Auf der Führung durch die Backstube der Migros backen Sie selber und dürfen Feines degoustieren. Leitung: Fredy Isenring.
- **Tavolata in Bildern, Farben, Tönen, Worten...** Wir stellen dar, was wir mit Tavolata erleben. Leitung: Monique Jüni, Robert Sempach.
- **Stadtführung.** Auf dem gemütlichen Spaziergang entdecken Sie die Sehenswürdigkeiten der Wiler Altstadt. Leitung: Wiler Stadtführer/in.