

Das Netzwerk für selbstorganisierte  
Tischgemeinschaften



# *Einladung zur Jahrestagung 2023*



Dienstag,  
27. Juni 2023,  
9.00 – 16.30 Uhr,  
Winterthur



Unterstützt von

Teil des gesellschaftlichen Engagements  
der Migros-Gruppe: [engagement.migros.ch](https://engagement.migros.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# *Sie sind herzlich eingeladen*

**Liebes Tavolata-Mitglied  
Liebe Freund\*innen von Tavolata**

Der Sommer ist bald da! Und damit steigt auch die Vorfreude auf unsere  
**Jahrestagung am 27. Juni 2023.**

Unser Treffen in der Alten Kaserne Winterthur steht ganz im Zeichen der  
Bewegung, Agilität und Gesundheit.

Lassen Sie sich von den unkonventionellen Einsichten der Autorin, Unter-  
nehmensberaterin und Journalistin Elisabeth Michel-Alder und den Gesund-  
heitstipps des Physiotherapeuten Matthias Gerber überraschen.

Melden Sie sich jetzt auf **[www.tavolata.ch/tagung2023](http://www.tavolata.ch/tagung2023)** an.  
Wir freuen uns, Sie bald zu sehen!

Herzliche Grüsse



**Daniela Specht**  
Geschäftsführerin des Vereins Tavolata

# Unser Programm

---

- Ab 9.00 Uhr**      **Bonjour mit Kaffee & Gipfeli**
- 9.45 Uhr**      **Amuse-bouche**  
Begrüssung Franziska Kiss und Daniela Specht  
Grusswort des Präsidenten Robert Sempach
- 10.00 Uhr**      **«Engagement machtmunter, kompetent und gesund»**  
Elisabeth Michel-Alder ist Sozialwissenschaftlerin, Buchautorin, Journalistin und Unternehmensberaterin. Sie hinterfragt den gesellschaftlichen Mainstream und bloggt über den Arbeitsmarkt für Personen ü50. Sie ist überzeugt, dass gesellschaftliches Engagement jung und gesund hält.
- 11.00 Uhr**      **Agil und stabil durchs Leben: mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter**  
Der Physiotherapeut Matthias Gerber stellt die Präventionskampagne «sicher gehen – sicher stehen» vor, vermittelt Hintergrundinformationen für mehr Sicherheit im Alltag und zeigt, wie man richtig trainiert und welche Kurse es gibt.
- 11.45 Uhr**      **Marktplatz**  
Treffen Sie sich am Marktstand Ihrer Region und lernen Sie die Tischgemeinschaften Ihrer Umgebung kennen!
- 12.15 Uhr**      **Mittagessen und viel Zeit zum Plaudern**
- 14.00 Uhr**      **Übergang zu den Workshop-Treffpunkten**
- 14.15 Uhr**      **Start der Workshop-Angebote**
- 15.50 Uhr**      **Tagesrückblick im Saal**
- 16.00 Uhr**      **Ausklang beim Apéro**
- 16.30 Uhr**      **Au revoir**

# Informationen

- Ort** Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstrasse 8  
8403 Winterthur
- Anreise** **Zu Fuss:** 10 Minuten ab Bahnhof Winterthur  
**ÖV:** Bus Nr. 2 ab Bahnhof Winterthur in Richtung «Seen» bis Haltestelle «Technikumstrasse»  
**Parkplätze:** Öffentliche Parkplätze und ein Parkhaus in unmittelbarer Nähe  
**Barrierefreiheit:** Alle Räume sind barrierefrei zugänglich.
- Kosten** Die Veranstaltung inkl. Verpflegung ist kostenlos.
- Anmeldung** Bis 16. Juni 2023 auf [www.tavolata.ch/tagung2023](http://www.tavolata.ch/tagung2023) oder per Telefon (Daniela Specht, 076 319 96 96). Die Platzzahl ist beschränkt.
- Kontakt** Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Daniela Specht, Geschäftsführerin Verein Tavolata, Tel. 076 319 96 96, [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)



Jetzt zum  
Newsletter anmelden  
und nichts verpassen!  
[www.tavolata.ch  
/newsletter](http://www.tavolata.ch/newsletter)

# Workshops

**Sie können 1 Workshop besuchen.  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung  
auf [www.tavolata.ch/tagung2023](http://www.tavolata.ch/tagung2023)  
den gewünschten Workshop an.**

## **Engagement machtmunter, kompetent und gesund**

Wie können ältere Menschen ihre Ressourcen einsetzen, um Nutzen für die Gesellschaft zu stiften? Ein kreativer Austausch mit Elisabeth Michel-Alder über ein erfülltes Leben im dritten Lebensabschnitt.

## **Agil und stabil durchs Leben: mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter**

Matthias Gerber erhebt mit den Teilnehmern zusammen den Stand des Gleichgewichts und der Kraft. Anschliessend zeigt er ein sturzpräventives Training mit einfachen und effektiven Übungen für zu Hause.

## **Tai Chi und Qi Gong**

Fredy Buttauer zeigt, wie Sie Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen in den Alltag integrieren und so den Körper stärken, den Kreislauf anregen und den Geist entspannen.

## **Auf den Spuren von Luchs, Wolf und Przewalskipferd**

Ruth Werren führt Sie durch den Wildpark Bruderhaus. Hier leben 11 Tierarten. Die Führung dauert eine Stunde, der Hin- und Rückweg zu Fuss je 20 Minuten.

## **Zeit für die Zeit**

Das Uhrenmuseum in Winterthur ist ein Juwel: Entdecken Sie bei einer Führung die hochkarätigen Sammlungen Konrad Kellenberger und Oscar Schwank.

## **Ein Streifzug durch Winterthur**

Waren Sie noch nie oder schon länger nicht mehr in Winterthur? An der Stadtführung entdecken Sie die sechstgrösste Stadt der Schweiz.

- Deutsch
- Französisch



### **Kochen mit Simon Crescente**

Unser «Amuse-bouche»-Koch Simon Crescente aus Winterthur kocht regional, saisonal und gesund. Vieles pflanzt er im eigenen Garten an. Er zeigt einfache Rezepte, die Sie gleich probieren können.

### **Leporello gestalten**

Mit ausgesuchten Papieren, Farben, Stift und Schere kreieren Sie mit Esther Stössel ein persönliches Leporello: Probieren Sie die vielfältigen gestalterischen Möglichkeiten aus!

### **Was heisst es, Imker zu sein?**

Alfred Frühauf ist der Präsident des Bienenzüchtervereins Bezirk Winterthur. Er erzählt über die Ausbildung zum Imker, seine Arbeit mit den Bienenvölkern und zeigt, was Bienen brauchen, um sich wohlfühlen.

### **On est plus riche qu'on le croit (en français)**

A l'aide d'un papier et d'un crayon, nous amuserons à lister ces richesses, tangibles et intangibles, et à leur donner une valeur. Avec Huguette McCluskey-Cavin.

### **Faszinierende und geheimnisvolle Pilze**

Benno Zimmerman ist mit Herzblut Botaniker, Vogelkenner und profunder Pilzexperte. Er erzählt von seiner Leidenschaft und gibt einen Crash-Kurs in die Pilzkunde.

### **Ein Helferlein für die Küche oder das Bad**

Sie sind praktisch und trendig: Schwämme aus Bubble-Garn! Ruth Illi und Ida Bitter stricken mit den Teilnehmenden ein einfaches und praktisches Helferlein für Küche und Bad.

### **Die Kraft der Heilsteine**

Ruth Rios von diopteia Heilsteinberatung befasst sich seit 30 Jahren mit der Kraft von Heilsteinen. Erfahren Sie, wie beim Auflegen oder Tragen eines Heilsteins bestimmte Stoffwechsel- und Organfunktionen sowie das seelische Erleben, das Denken, Gefühle und der geistige Wille stimuliert werden.

