

# BON APPÉTIT!

Die Tavolata-Zeitung für  
gesellige Momente.



**Seite 4**

Tavolata i golosi: Es darf ein bisschen «Gourmet» sein

**Seite 8**

Interview: «Es braucht in jedem Ort, in jedem Quartier eine Tavolata!»

**Seite 10**

Tipps gegen die Einsamkeit



UNSERE  
LIEBSTEN WINTER-  
REZEPTE

Seite 7

## Editorial

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Tavolata ist dazu da, Seniorinnen und Senioren zu einem guten Essen in geselliger Atmosphäre zusammenzubringen. Hier können sich die Menschen austauschen, miteinander diskutieren, Rezepte, Freuden und Sorgen teilen.

Das Coronavirus zwingt uns dazu, unsere Gewohnheiten zu ändern und lädt uns gleichzeitig dazu ein, unser tägliches Leben auf kreative Weise zu überdenken. Warum statt einer «klassischen» Tavolata nicht einmal einen Imbiss unter freiem Himmel, einen Gourmet-Spaziergang oder ein Picknick im Wald organisieren?

Ich ermuntere Sie auch, Ihre Kontakte, die durch Tavolata entstanden, weiterzupflegen, sei es via Online-Treffen, WhatsApp-Gruppen oder das Telefon. Um Sie dabei zu unterstützen, bietet das Tavolata-Team zweisprachige Online-Veranstaltungen namens «Amuse bouche» (Kochkurse, Yoga, Austausch von Rezepten, usw.). Damit möchten wir neue Kontakte ermöglichen und positive Begegnungen schaffen. Werfen Sie einen Blick aufs Programm: [www.tavolata.ch/amusebouche](http://www.tavolata.ch/amusebouche)

Ich wünsche Ihnen schöne Festtage und ein gutes neues Jahr 2021!



**Herzlich, Marine Jordan**

Marine Jordan ist Fachexpertin bei RADIX Suisse romande. Die Schweizerische Gesundheitsstiftung engagiert sich als Trägerorganisation fürs Netzwerk Tavolata.

## Inhalt



Elisabeth Rahm verrät uns die besten Rezepte ihrer Tavolata i golosi.



Marlen Rutz (links) im Gespräch mit Daniela Specht (rechts).



Wir besuchen Regula Signers Tavolata in Herdern – und lernen den besten Apple Crumble der Welt kennen.

.....

**Herausgeberin:** Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales. **Redaktionsteam:** Ladina Gartmann, Esther Kirchhoff, Marine Jordan, Marcello Martinoni, Marlen Rutz, Barbara Salm, Martina Schäfer, Robert Sempach, Daniela Specht, Anina Torrado Lara  
**Konzept und Redaktionsleitung:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Adresse der Redaktion:** Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zürich, [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)  
**Druck:** Typotron, St.Gallen **Rechtlicher Hinweis:** Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

# Ideen für den Winter: Wintertreffpunkte

Für sichere Tavolata-Treffen in Zeiten von Corona eignen sich in der kalten Jahreszeit Orte ausserhalb der eigenen Wohnung. Seit dem 29. Oktober 2020 sind private Treffen nur noch mit maximal zehn Personen möglich. Hier einige Ideen für Ihre nächste Tavolata:\*

## ★ Stadtspaziergang

Warum nicht einen Stadt- oder Waldspaziergang planen, zum Beispiel an einem Adventssonntag? Mit dabei ist eine Kanne Kaffee oder Tee und eine Tüte heisse Marroni aus dem Backofen.

## ★ Winter-Grillieren

Den Grill im Winter anzuwerfen hat etwas Abenteuerliches. Wer einen Garten oder grossen Balkon hat, lädt zum unkomplizierten Grillplausch draussen ein.

## ★ Guetzi-Austausch

Organisieren Sie im Gemeindezentrum, in einem Café oder im Quartiertreffpunkt einen Guetzi-Austausch: Jede und jeder backt zwei verschiedene Sorten und verpackt sie einzeln in Säckli. Vor Ort wird dann munter getauscht.

## ★ Tavolata-Treff

Wer Weihnachten nicht alleine verbringen möchte, kann mit der eigenen Tavolata einen Treff organisieren. Am 24. Dezember nachmittags sind die meisten Cafés und Restaurants noch offen. Auch im Wald lässt sich schön Weihnachten feiern.

## ★ Adventsfenster

An jedem Adventssonntag gestaltet eine andere Person aus der Tavolata ein Fenster und lässt es beim Eindunkeln erleuchten. Die anderen machen einen Spaziergang zum Haus und bewundern das Fenster.

## BEQUEM VON ZU HAUSE AUS GENIESSEN



AMUSE  
BOUCHE

Die neuen «Amuse bouche»-Veranstaltungen per Internet sind gut angelaufen. Wir haben Tacos gekocht, mit Daniela Specht über gesunde Ernährung gesprochen und Yoga ausprobiert. Die nächsten Veranstaltungen sind:

**14. Dezember 2020**, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Wir tauschen einfache, gluschtige Festmenüs aus.

**12. Januar 2021**, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Noëlle Delaquis von AlohaSpirit GmbH zeigt uns den traditionellen Hula-Tanz aus Hawaii.

Hier finden Sie eine Anleitung, wie Sie ganz einfach virtuell über «Zoom» teilnehmen können:

[www.tavolata.ch/amusebouche](http://www.tavolata.ch/amusebouche)

Brauchen Sie Unterstützung beim Installieren von Zoom? Ihre Kinder, Enkel oder Nachbarinnen und Nachbarn helfen sicher gern!

.....  
Möchten auch Sie ein «Amuse bouche» gestalten? Wir freuen uns auf mutige Tavolata-Mitglieder und ihre Ideen! Schreiben Sie an [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch).  
.....

\* Beachten Sie bitte die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln des BAG sowie die Vorgaben des Bundes und der Kantone. Bitte achten Sie speziell auf die Hygiene bei der Lebensmittelverarbeitung.

# Tavolata i golosi: Es darf ein bisschen «Gourmet» sein

**Elisabeth Rahm (69) ist eine weltoffene Frau. Es hat ihr immer gefallen, Leute in ihrem Haus zu versammeln und gute Gespräche zu führen. Vor rund einem Jahr erfuhr sie über eine Freundin von Tavolata und war sofort Feuer und Flamme: Mit zwei befreundeten Paaren gründete die Deutschschweizerin eine eigene Tischrunde, «Tavolata i golosi» (Deutsch: Feinschmeckerinnen und Feinschmecker) genannt.**

Autorin: Anina Torrado Lara

Fotos: Anna-Tina Eberhard

Vor zwei Jahren zog Elisabeth Rahm aus Brione sopra Minusio am Lago Maggiore von ihrem Haus, in dem sie jahrelang ein Bed & Breakfast betrieben hatte, in eine kleinere Wohnung. Ihr neues Leben gefällt ihr – auch wenn die Küche der leidenschaftlichen Hobbyköchin nur noch gut drei Quadratmeter misst. «Mein Haus ist immer offen für Gäste. Wenn Freunde und Bekannte bei mir klingeln, trinken wir einen schnellen Kaffee», erzählt die junggebliebene Seniorin. «Ich suche keinen Klatsch und Tratsch, sondern den wertvollen Austausch.»

#### Mit Corona wurde es (zu) ruhig

Mit der Pandemie kehrte in Elisabeth Rahms Wohnung Ruhe ein. Zu viel Ruhe, wie sie selber sagt. «Ich habe mit Corona schon gemerkt, dass die Leute sich aus dem Weg gehen und ich keinen Besuch mehr hatte. Das fand ich schade.» Ihre Tavolata, die sie im Sommer 2019 gegründet hatte, musste ebenfalls pausieren. Nun trifft sich die Gruppe aber wieder regelmässig zum monatlichen

Mittag- oder Abendessen. Zur Gruppe gehören zwei Männer und drei Frauen. Elisabeth Rahm kannte die beiden Frauen vom Pilates-Kurs und fragte sie, ob sie mit ihren Partnern und ihr eine Tavolata gründen wollen.

**«Ich würde gerne noch eine zweite Tavolata mit Leuten gründen, die zusammen bräteln oder ans Filmfestival gehen.»**

*Elisabeth Rahm, Tavolata-Gründerin*

Die Chemie stimmte sofort. «Wir alle essen sehr gerne und gehen oft ins Restaurant. Die Leitidee für unsere Tavolata ist, dass wir feine Gerichte auch zu Hause nachkochen können», erzählt sie. Seither kocht eines der fünf Mitglieder jeweils im Turnus, die Gruppe trifft sich in Losone, Maggia, Minusio oder Brione.

«Auch die Männer kochen», betont Elisabeth Rahm. Dabei komme es nicht darauf an, was auf dem Teller lande, man freue sich einfach übers Zusammensein. «Die Männer kochen nicht jeden Tag, aber sie haben Interesse, Zeit und Lust auf Kochexperimente.» Es sei immer auch ein Erfolgserlebnis, wenn sie dann für ihr gelungenes Menü gelobt würden.

#### «Geniess es einfach, wenn ich etwas Feines koche»

«Andrea zum Beispiel hat an der letzten Tavolata ein Fondue zubereitet», erzählt Rahm. «Als Dessert tischte er ein selbstgemachtes Sorbet mit Gravensteiner Äpfeln auf. Einfach fantastisch!» Die Gründerin der Tavolata könne zwar auch mit einer Büchse Ravioli leben, denn es sei kein Kochwettbewerb. Doch sie findet es wichtig, die Leute etwas herauszufordern. Um den anderen die Angst zu nehmen, sagt sie öfters: «Geniess es einfach, wenn ich etwas Feines koche. Ich kann vielleicht besser kochen, du dafür besser Italienisch.»



## ÜBER DIE PERSON

Elisabeth Rahm (69) wohnt seit zehn Jahren in Brione sopra Minusio. Die Deutschschweizerin leitete in ihrem Berufsleben verschiedene Betriebe, zum Beispiel das Bergschulheim in Valbella. Ihr Traum war es schon immer, im Tessin zu wohnen. Vor zehn Jahren wagte sie den Schritt und gründete ein Bed & Breakfast. Kreative, Künstler/innen und Menschen aus sozialen Berufen aus aller Welt gingen bei ihr ein und aus. Selber bezeichnet sie sich als versierte Gourmet-Köchin und kreative Person. Am liebsten töpft sie oder macht bunte Blumenkränze.

## STECKBRIEF

**Wer sind wir?** Elisabeth, Paul, Maja, Andrea und Monika aus der Gegend rund um Locarno. Die Tavolata nennt sich «i golosi» – die Feinschmeckerinnen und Feinschmecker.

**Was kochen wir?** Die Gruppe liebt die Gourmet-Küche. Wenn Elisabeth Rahm dran ist, kocht sie spezielle Gerichte, die sie für sich alleine nicht zubereiten würde.

**Worüber plaudern wir?** Die Tavolata-Mitglieder tauschen sich über aktuelle Themen aus und erzählen sich, was in ihrem Leben passiert. Die Gruppe hat sich aber darauf geeinigt, nicht zu «jammern».

**Was unternehmen wir?** Neben der monatlichen Tavolata gehen die Frauen gemeinsam ins Pilates oder Aquafit. Auch sonst unternimmt die Gruppe öfter mal etwas zusammen. Sie haben eine enge Freundschaft geschlossen.

**Was zeichnet uns aus?** Die Tavolata heisst nicht umsonst «i golosi». Gut zu kochen und zu essen gehört für die Gruppe zum Lebensstil. Ausserdem feiern sie manchmal auch Geburtstage mit einem Festessen.

**Ist die Tavolata offen für neue Mitglieder?** Ja, die Gruppe wünscht sich sogar aktiv einen weiteren Mann. Elisabeth Rahm würde gerne eine zweite Tavolata gründen, die sich gelegentlich zu kulturellen Anlässen oder gemeinsamen Ausflügen trifft.

### Zusammenhalt auch über die Tavolata hinaus

Die Gruppe pflegt auch zwischen den Treffen einen freundschaftlichen Kontakt. Die drei Frauen treffen sich jeweils im Pilates oder Aquafit. «Wenn es jemandem von uns nicht gut geht, telefonieren wir oder schreiben uns», erzählt Elisabeth Rahm. «Und wir haben ein Prinzip: Nur wenn alle Mitglieder dabei sein können, führen wir die Tavolata durch.» Im Frühling haben Paul und Maja sich mit Covid-19 infiziert und Paul musste ins Spital. Maja musste in Quarantäne. Die Gruppe sei immer in Kontakt gewesen und habe nachgefragt, wie es den beiden gehe, so Rahm.

Die rüstige Seniorin mit den knallroten Haaren wünscht sich für die Zukunft zwei Dinge: «Ich würde gerne noch eine zweite Tavolata gründen. Wir könnten dann auch alle zusammen bräteln oder ans Filmfestival Locarno gehen.» Und an etwas Weiterem arbeitet sie: «Mir fehlt noch ein Lebenspartner, denn zu zweit lebt es sich einfach schöner. Ersatzweise könnte auch ein weiterer Mann an unserer Tavolata mitmachen, um unsere Runde zu komplettieren», erzählt Elisabeth Rahm und lacht.

# STEINPILZ-RISOTTO

1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Esslöffel Olivenöl  
 300 g Risottoreis (Carnaroli)  
 1 Tüte Safran  
 2.5 dl Weisswein  
 8 dl Brodo di Pollo (Hühnerbouillon)  
 300 g Steinpilze (frische oder gefrorene)  
 2 Esslöffel Mascarpone  
 Parmesan  
 Belper Knolle



LIEBLINGS-REZEPT

- ★ Vorweg koche ich die «Brodo di Pollo» mit frischen oder gefrorenen Poulethälsen (diese enthalten nicht viel Fett).
- ★ In einer zweiten Pfanne dämpfe ich die fein gehackten Zwiebeln und den geschnittenen Knoblauch im Olivenöl.
- ★ Dann gebe ich den Reis dazu und dünste alles, bis der Reis glasig ist.
- ★ Nun lösche ich mit Weisswein und etwas Bouillon ab und gebe den Safran dazu. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- ★ Den Rest der Flüssigkeit gebe ich nach und nach dazu und rühre den Reis immer wieder.
- ★ Nach ca. 15 Minuten gebe ich auch die geschnittenen Pilze dazu. Der Risotto soll al dente und nicht verkocht sein (ca. 20 Minuten Kochzeit).
- ★ Kurz vor dem Anrichten gebe ich zwei Esslöffel Mascarpone dazu, damit der Risotto schön cremig wird.
- ★ Darüber kommt etwas frisch geriebener Parmesan – und als Tüpfelchen auf dem i reibe ich ein wenig Belper Knolle darüber. Das sieht aus wie Trüffel und schmeckt super!

# Unsere liebsten Winter-Rezepte



## LASAGNE AL FORNO

von Elisabeth Rahm

2 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Frische oder getrocknete  
italienische Kräuter

300 g Hackfleisch (Rind)

300 g Tessiner Salsiccia

2 dl Rotwein

1 Dose Pelati

2 dl Fleischbouillon

2 Esslöffel Tomatenpüree

Salz und Pfeffer

3 Esslöffel Butter

3 Esslöffel Mehl

6 dl Milch

Salz und Pfeffer



1 Rolle frischer Pasta-Teig

Vier verschiedene Käse, z.B.

Ricotta, Parmesan, Gruyère

und Bergkäse

### ★ Hackfleisch

Die Salsiccia aus der Haut drücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Die gehackte Zwiebel und den geschnittenen Knoblauch in der Bratpfanne ins heisse Öl geben und zusammen mit dem Fleisch anbraten, dann die restlichen Zutaten für das Hackfleisch dazugeben und auf kleinem Feuer köcheln lassen.

### ★ Béchamelsauce

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen andünsten, aber nicht Farbe annehmen lassen. Unter Rühren mit der Milch ablöschen, würzen und sämig köcheln lassen.

- ★ Den Pasta-Teig in Stücke schneiden. In die vorbereitete Form etwas Béchamelsauce geben, dann lagenweise mit Lasagne-Blättern, Fleischsauce und Käse einschichten. Die oberste Schicht mit Béchamelsauce und Käse abschliessen.

- ★ 35 Minuten bei 200 Grad überbacken.

- ★ Lasagne eignet sich sehr als Menü für Gäste, da sie im Voraus ofenfertig zubereitet werden kann. Aus dem Kühlschrank verlängert sich die Gratierzeit um ca. 10 Minuten. Viel Spass, ja kein Stress und en Guetä!



## BASLER BRUNSLI

Ein Rezept der grossen Schweizer Köchin und Kochbuchautorin Marianne Kaltenbach aus dem Jahr 1987

450 g ungeschälte gemahlene Mandeln

450 g Puderzucker

75 g dunkles Schokoladenpulver  
ungesüsst oder dunkle Couverture im  
Wasserbad aufgelöst

3 Eiweiss

2 Esslöffel Kirsich

1 Teelöffel Zimt

1 Prise Nelkenpulver

100 g Griesszucker zum Auswallen

- ★ Alle Zutaten mit dem ganz leicht verrührten Eiweiss mischen. Sollte der Teig zu nass sein, noch etwas Mandeln dazugeben. Eine Stunde kühl ruhen lassen.
- ★ Griesszucker auf den Tisch streuen und den Teig darauf ca. 1 cm dick auswallen. Oberfläche ebenfalls mit etwas Zucker bestreuen und die Formen ausstechen.
- ★ Auf ein Blech mit Backpapier mit einem Abstand von 2 cm voneinander auslegen. Eine Stunde oder über Nacht bei Küchentemperatur trocknen lassen (nicht in den Kühlschrank stellen).
- ★ Auf der obersten Rille im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Die Brunli dürfen an der Oberfläche leicht verkrustet sein, aber keine Farbe annehmen. Innen sollen sie noch weich sein. Weniger ist mehr!
- ★ Nach dem Backen auf dem Blech 2 bis 3 Minuten ruhen lassen, dann mit einem Spachtel auf ein Gitter legen. Die knapp ausgekühlten Brunli sofort in Blechdosen oder Plastikbeutel füllen. Die Brunli kann man auch gut tiefkühlen.

# «Es braucht in jedem Quartier eine Tavolata!»

Seit dem 1. September 2020 leitet Marlen Rutz das Netzwerk Tavolata. Sie steht vor der Aufgabe, Tavolata in die Zukunft zu führen. Dabei arbeitet sie eng mit Daniela Specht, Tavolata-Geschäftsstellenleiterin, zusammen. Die beiden sind sich einig: Es sollen in der ganzen Schweiz noch mehr Tavolata entstehen.

Fotos: Florian Brunner

**Daniela Specht (DS):** Marlen, wie fühlst du dich als neue Projektleiterin für Tavolata?

**Marlen Rutz (MR):** Ich bin sehr froh, dass ich in eine super organisierte, erfolgreiche Struktur reinkommen darf. Das Projektteam ist gut eingespielt, fachlich sehr kompetent und proaktiv. Das ist die perfekte Ausgangslage, um das Projekt weiterzuentwickeln.

**DS:** Wir freuen uns ebenfalls, mit dir, Marlen, frische Ideen zu bekommen! Was schwebt dir vor?

**MR:** Mir ist die Selbstorganisation sehr wichtig, denn das ist das Erfolgsrezept von Tavolata. Die Tavolata-Mitglieder übernehmen Verantwortung. So funktionieren wir auch im Projektteam: Wir kommunizieren auf Augenhöhe und entwickeln Tavolata mit vereinten Kräften weiter. Wo wir noch Verbesserungspotenzial haben, ist bei der Kommunikation nach aussen. Das Format «Tavolata» darf noch bekannter werden! Wo siehst du das grösste Potenzial, Daniela?

**DS:** Es ist so, dass viele Tavolata während der letzten zehn Jahre mit uns mitgewachsen sind und nun vor der Situation stehen, dass einige Mitglieder altershalber nicht mehr mitmachen können oder verstorben sind. Es ist Zeit, jüngere Generationen für Tavolata zu begeistern.



**MR:** Ich denke da zum Beispiel an alleinerziehende Mütter und Väter oder an Alleinstehende, die neu an einen Ort ziehen und Leute kennenlernen wollen. Diese wollen wir gezielter ansprechen.

**DS:** Um das zu erreichen, müssen wir unsere Strategie weiterentwickeln. Bisher war unser Leistungsauftrag, die Lebensqualität im Alter zu verbessern. Zusammen mit unseren Partnerorganisationen wie der Gesundheitsförderung Schweiz oder Pro Senectute konnten wir viel erreichen.

**MR:** Wir wollen Tavolata sicher noch näher an die kantonalen Aktionsprogramme anbinden. Das heisst, wenn die Kantone selber aktiv werden und Tavolata fördern, werden sie von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Es hat sich erwiesen, dass Tischgemeinschaften ein sehr wirkungsvolles Instrument sind, um die

psychische Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung zu fördern – und das für alle Generationen!

**DS:** Auf jeden Fall wünsche ich mir, dass es bald in jeder Gemeinde eine Tavolata gibt!

**MR:** Mindestens eine. Oder noch besser: in jedem Quartier eine!

**DS:** Eine Regionale Tavolata-Verantwortliche hat mal gesagt: «Es soll einen Flächenbrand an Tavolata geben!»

**MR:** Alle Menschen in der Schweiz sollen die Möglichkeit haben, sich an einen Tisch dazuzusetzen und Anschluss zu finden. Eine Tavolata hat eine ganz andere Qualität, als wenn man nur zusammen «käfle geht». Gerade auch durch den Mehrwert, den das Tavolata-Netzwerk und

unsere fachlichen Begleitungen geben. Wir unterstützen durch Vernetzung, Weiterbildung und Beratung. Dies wirkt sich positiv auf die Qualität und die Nachhaltigkeit der Tavolata aus.

**DS:** Viele Tavolata-Mitglieder erzählen mir, dass sie wieder gesünder leben und mehr kochen, seit sie in einer Tavolata sind. Sie probieren für sich selber neue Rezepte aus, «üben» für die Tavolata und erhalten dadurch eine neue Lebensaufgabe. Deshalb legen wir auch viel Wert auf die Weiterbildung und schulen unsere Gemeinschaft, was denn gesundes Essen bedeutet.

**MR:** Welche Vision hast du für Tavolata, Daniela?

**DS:** Das Tavolata-Netzwerk soll wachsen, vor allem auch in der Westschweiz und im Tessin. Wir haben die Aufgabe, Türen zu öffnen und den Leuten von Tavolata zu erzählen. Wenn wir das gut tun, dann springt das Feuer über und die Leute sind begeistert. Wie immer ist der wichtigste der erste Schritt.

**MR:** Ich teile deine Vision, Daniela. Es wäre schön, wenn mehr Menschen Verantwortung übernehmen und Tavolata initiieren.

**DS:** Woran liegt das denn, dass viele Leute denken, die anderen sollen doch was tun?

**MR:** Verantwortung zu übernehmen braucht Mut. Viele Leute haben das Gefühl, sie hätten keine Zeit oder sie würden sich zu stark verpflichten. Zum Glück haben wir so viele engagierte Regionale Tavolata-Vertreterinnen und -Vertreter, die sich einsetzen.

## ZU DEN PERSONEN



**Marlen Rutz** arbeitet seit März 2020 als Projektleiterin Soziales beim Migros-Kulturprozent. Die Mutter von drei Kindern im Schulalter studierte vergleichende Religionswissenschaften und verfügt über langjährige Erfahrung in der Entwicklung und Umsetzung von Förderprogrammen und -projekten. Sie wohnt mit ihrer Familie in Flawil SG und engagiert sich in ihrer Freizeit als Freiwillige für eine lokale Hospiz-Gruppe.



**Daniela Specht** leitet die Tavolata-Geschäftsstelle. Die Mutter von zwei Kindern wohnt in Herdern TG und ist im Vorstand der Wohnbaugenossenschaft «Im Baumgarten». Zudem arbeitet sie als selbstständige Ernährungsberaterin für diverse Gesundheitsförderungsprojekte.

**DS:** Ein gutes Beispiel ist Heidi Moosmann, eine Regionale Tavolata-Vertreterin im Aargau. Sie ist so lange herumgewebelt, bis sie bei den Verantwortlichen der Region Fricktal vorsprechen konnte. Solche persönlichen Kontakte sind extrem wichtig.

**MR:** Wechseln wir das Thema, Daniela. Wie hast du die Tavolata während der Pandemie erlebt?

**DS:** Ich weiss von zwei Tavolata-Gruppen, die sich wegen unterschiedlicher Ansichten zu Corona getrennt haben. Den meisten war es aber wichtig, in Kontakt zu bleiben. Eine Gruppe hat mir gerade erzählt, dass sie zusammen ins Restaurant gingen, weil sie mit den ganzen Hygienemassnahmen beim Kochen überfordert waren.

**MR:** Siehst du Unterschiede zum ersten Lockdown im Frühling?

**DS:** Ja, ich habe gerade heute gemerkt, dass viele Menschen offener sind bezüglich der digitalen Kommunikation. Sie wollen sich technisch fit machen und Zoom einrichten, damit sie bei den «Amuse bouches» virtuell dabei sein können. An der Tavolata-Ratsversammlung hat mich eine 83-jährige Frau umgehauen: Sie war mit iPad und Kopfhörern ausgerüstet und konnte sich kaum mehr erholen, als Zoom sie wie von Zauberhand vom Plenum in einen Breakout-Raum geschickt hat (lacht).



**Robert Sempach (vorne rechts)** hat Tavolata während der letzten zehn Jahre mit Herzblut und Fingerspitzengefühl aufgebaut. Im Frühling wird er pensioniert. Er freut sich auf die neuen Gestaltungsfreiräume und darauf, unbekannte Wanderwege zu erkunden, mehr Zeit mit seiner Frau und seinen Söhnen zu verbringen, ausgiebig zu gärtnern und weiterhin in einem kleinen Pensum für das Netzwerk Caring Communities tätig zu sein. Robert Sempach bleibt Tavolata eng verbunden, denn er ist ebenfalls ein aktives Mitglied. Seine Männer-Tavolata «arricchita» trifft sich regelmässig vom Bodensee bis zum Hallwilersee. Sie alle verbindet die Leidenschaft fürs Wandern.

# Tipps gegen die Einsamkeit

**Kennen Sie das Gefühl von Einsamkeit? Das Thema ist für viele Menschen gerade hochaktuell: In Zeiten von Corona, in der wir dazu aufgefordert werden, Kontakte zu minimieren oder gar zu meiden, kann bei manchen Menschen das Einsamkeitsgefühl stärker werden.**



## Lassen Sie Einsamkeit nicht zu!

Einsamkeit stellt einen Risikofaktor für die psychische und die physische Gesundheit dar. Menschen suchen den Kontakt zu anderen, sie wollen in ein soziales Gefüge eingebettet sein und brauchen den Austausch. Soziale Beziehungen sind eine wichtige Voraussetzung für das psychische Wohlbefinden. Dies gilt ganz allgemein, nimmt jedoch an Bedeutung zu, je älter wir werden. Veronika Boss von Gesundheitsförderung Schweiz beschreibt, welche Faktoren die psychische Gesundheit bei älteren Menschen beeinträchtigen: Es sind sowohl körperliche Faktoren wie eine Seh- oder Hörbehinderung oder eine chronische Krankheit, als auch ein niedriger Selbstwert oder die Unfähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen. Soziale Isolation, das Erleben von Gewalt, finanzielle Unsicherheit oder der Mangel an Möglichkeiten, Menschen zu treffen, sind weitere Risikofaktoren. Vielen Menschen machen auch kritische Lebensereignisse und biografische Übergänge wie die Pflege der Partnerin oder des Partners, der Tod einer engen Bezugsperson, eine Trennung oder Scheidung, die Pensionierung, der Umzug oder Eintritt ins Pflegeheim und der Sterbeprozess zu schaffen.

## Leben Sie gesund und selbstwirksam!

Die Forschung sagt, dass sich die Menschen durch körperliche Aktivität wie Fitness, ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf stärken können. Ausserdem können Kompetenzen wie die Kommunikationsfähigkeit, die Spiritualität und die Selbstwirksamkeit Wunder wirken. Schliesslich brauchen viele Menschen auch Unterstützung durch eine Vertrauensperson, Stabilität, eine finanzielle Absicherung und sinnstiftende Aktivitäten im Alltag.

## Pflegen Sie Beziehungen und knüpfen Sie neue!

Menschen, die gut vernetzt und eingebunden sind, fühlen sich gesünder, führen ein glücklicheres und sinnhafteres Leben und leiden seltener an Depressionen. Meine Empfehlung ist, sowohl enge Vertrauensbeziehungen als auch flüchtige Beziehungen zu pflegen, denn diese fördern die psychische Gesundheit. Als flüchtige Beziehung gilt der Schwatz unter Nachbarn, der einem das Gefühl gibt, Teil einer Gemeinschaft zu sein und dazuzugehören. Vertrauensvolle und lang andauernde Freundschaftsbeziehungen sind gerade bei kritischen Lebensereignissen eine wichtige Stütze: Das Wissen, dass man schwierige Situationen nicht alleine durchstehen muss, gibt Halt und unterstützt.

## Üben Sie, zu kommunizieren!

Soziale Ressourcen müssen gepflegt werden, sie sind nicht einfach da, wenn man sie braucht. Dazu gehört, dass man Kontaktversuche unternimmt, dass man seine Bedürfnisse klar formuliert und dass man Personen kennt, welche die gewünschte Unterstützung (beispielsweise

Einkaufen gehen, Trost spenden, etwas erklären) erfüllen. Dabei ist es vor allem wichtig, zu kommunizieren. Das heisst heute, auch digitale Kommunikationsmittel zu nutzen, um mit anderen in Kontakt zu treten. Die Stärke der Kommunikation im Alter ist, dass ältere Menschen über einen grossen Wortschatz und ein breites Weltwissen verfügen. Ich ermuntere Sie, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu üben – jeden Tag. Zum Beispiel an einem Mittagstisch (Tavolata), an Spielnachmittagen, an Treffpunkten für Seniorinnen und Senioren. Pro Senectute bietet Telefonketten an, auf Webseiten wie [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch) oder [www.compisternli.ch](http://www.compisternli.ch) gibt es eine Vielzahl an Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten.

## Konzentrieren Sie sich aufs Positive!

Gestalten Sie die Kontakte zu Mitmenschen so, dass die Beziehung mit den eigenen Bedürfnissen und Zielen übereinstimmt. Konzentrieren Sie sich in bestehenden Beziehungen aufs Positive. Vielen älteren Menschen verleiht es auch Flügel, mit jüngeren Generationen Kontakte zu knüpfen und diese auch mal um Hilfe zu bitten. Der beste Ort dafür ist das eigene Quartier. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten wie [nachbarnet.ch](http://nachbarnet.ch) in Basel, [nachbarschaftshilfe.ch](http://nachbarschaftshilfe.ch) in Zürich, [nachbarschaft-bern.ch](http://nachbarschaft-bern.ch), [vicino-luzern.ch](http://vicino-luzern.ch) oder [hilf-jetzt.ch](http://hilf-jetzt.ch). Sie können auch einen intergenerationellen Austausch wagen, zum Beispiel mit [munterwegs.ch](http://munterwegs.ch), [brueckeder-erfahrungen.ch](http://brueckeder-erfahrungen.ch) oder [queeraltern.ch](http://queeraltern.ch).

Herzlich, Annette Hitz,  
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

## V WIE VRENI SCHMID

**Daniela Specht hat Vreni Schmid (89), eine Kontaktperson und Regionale Tavolata-Vertreterin der ersten Stunde, im Seniorenzentrum in Weiningen besucht und nachgefragt, wie es ihr im neuen Zuhause geht.**

**Daniela Specht: Vreni, bitte erzähl mir deine Tavolata-Geschichte.**

Vreni Schmid: Ich habe vor elf Jahren im «Brügglibuur» (Anmerkung der Redaktion: «Brückenbauer», heute «Migros-Magazin») ein Inserat für eine Infoveranstaltung gesehen und fand: Genau das will ich machen! Nachdem mein Mann gestorben ist, hatte ich nicht mehr so viel Lust, alleine zu kochen. Ich habe dann 30 Briefe an meine Nachbarschaft geschickt und sie zu einem Probeessen eingeladen. Zwölf kamen, mit acht gründete ich eine Tavolata.

**Gibt es deine Tavolata noch?**

Ja, ich bin noch dabei und werde jeden Monat eingeladen. Die anderen sagen mir immer, ich dürfe mich jetzt auf meinen Lorbeeren ausruhen und einfach geniessen (lacht). Die Tavolata war das Beste, was mir passieren konnte! Es war eine sehr erfüllte Zeit und ich denke viel daran zurück, auch an den Kontakt mit dem Netzwerk. Ich empfehle allen sehr, eine Tavolata zu gründen.

**Kochst du ab und zu noch selber?**

Ich vermisse das Kochen nicht und genieße es, dass ich nicht mehr überlegen muss, was ich kochen und essen soll. Es schmeckt mir sehr gut im Seniorenzentrum!

**Was ist dein Lieblingsessen?**

Irish Stew. Das ist ein Eintopf mit Kabis und Lammfleisch. Früher habe ich diesen auch mit Rindfleisch gekocht – für alle in der Tavolata, die nicht gerne Lamm essen. Ich mag auch gerne Wild mit Spätzli und Rotkraut. Und Pommes frites, denn das ist für mich etwas Spezielles. Ich hatte nie eine Fritteuse zu Hause.



## A WIE TAVOLATA AAA+

«Zu dritt reisten wir im Mai 2019 zur Tavolata-Jahrestagung nach Olten. Es gab Znüni-Kaffee, Vorträge, Workshops und ein Mittagessen im Saal. Wir fanden freie Plätze und kamen mit einer Dame aus Steinhausen (ZG) ins Gespräch. Alleine vertrat sie ihre Gruppe. Es freute mich, jemanden aus unserer Nähe zu treffen. Spontan hatte ich die Idee, ob wir nicht einmal zu ihrer Gruppe zu Besuch kommen könnten. Ich fand sogar den Mut, die Dame zu fragen. Die gute, nette Frau sagte, sie wolle dies mit ihren Leuten besprechen. Irgendwie sind wir so verblieben, dass wir voneinander hören werden ... Ich hatte dann den Gedanken, ob ich sie vielleicht ein bisschen überfahren habe? Dennoch, so ein Austausch wäre spannend!»

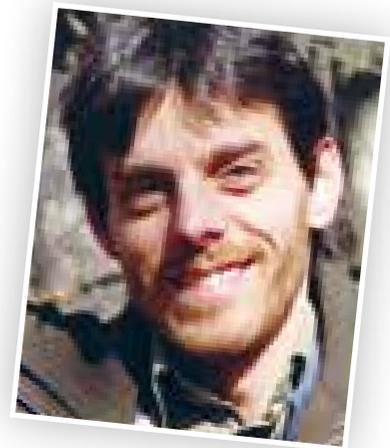
Neugierig geworden? Hier geht der Bericht von Idi Bitter von der Tavolata AAA+ weiter: [www.tavolata.ch/idi-bitter](http://www.tavolata.ch/idi-bitter)

## R WIE RATS- VERSAMMLUNG

Am 22. Oktober 2020 trafen sich Regionale Tavolata-Vertreterinnen und -Vertreter zur 2. Tavolata-Ratsversammlung. Erstmals per Internet und mit virtuellem Apéro! Danke an alle, die teilgenommen haben!

## T WIE TESSIN

Marcello Martinoni koordiniert seit Frühling 2020 das Netzwerk Tavolata im Tessin. Sein Ziel ist es, Tavolata auch dort bekannter zu machen und lokale Gruppen zu unterstützen. Im Tessin gibt es erst zwei Tavolata, eine davon ist die Tavolata «i golosi» (siehe Seite 4).



## W WIE WESTSCHWEIZ

In der Romandie koordiniert Marine Jordan von Radix Suisse romande das wachsende Netzwerk. Sie und Olivia Bessaud, eine sehr aktive Regionale Tavolata-Vertreterin, binden bestehende Tischgemeinschaften näher ins Netzwerk ein und sprechen neue Zielgruppen an. In der Westschweiz gibt es derzeit rund 40 Tavolata.



# *Fünf Fragen an Regula Signer*

Regula Signer (59) gründete im Herbst 2018 gemeinsam mit Zita Siegenthaler und Monika Hess eine Tavolata im kleinen Thurgauer Dorf Herdern. Seither kochen die drei Frauen leidenschaftlich in der Gemeinschaftsküche der Genossenschaftssiedlung «Im Baumgarten».



*«Im Dezember backen wir  
an einem Samstag mit  
Kindern und Erwachsenen  
Grittibäuzen und kochen  
Gerstensuppe.»*

*Regula Signer,  
Tavolata-Mitgründerin*

Zita Siegenthaler, Monika Hess und Regula Signer, (v.l.n.r.) kochen einmal pro Monat in der Gemeinschaftsküche der Genossenschaftssiedlung.