

# 5. Tavolata-Ratsversammlung

23. Oktober 2023



Unterstützt von



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

# Ablauf



1. Begrüssung
2. Evaluation Tavolata: Ziel und zentrale Ergebnisse
3. Diskussion zu ausgewählten Punkten
4. Ausblick

Unterstützt von



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

# Evaluation Tavolata: Ziel und zentrale Ergebnisse

Unterstützt von



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

# Wie es zur Evaluation kam ...



- Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Tavolata seit 2017 finanziell.
- Gesundheitsförderung Schweiz führt zu allen Angeboten, die sie langfristig unterstützen, eine Evaluation durch.
- Ziel der Evaluation:
  - Wirkungspotenzial der Tischgemeinschaften betreff **psychischer Gesundheit** und **Ernährung** älterer Menschen überprüfen
  - Beitrag des Netzwerks zur Erreichung dieses Wirkungspotenzials herausarbeiten = **Tun wir das Passende, um unser Ziel zu erreichen?**

Unterstützt von



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

# Was die Evaluation für Tavolata bedeutet...



- Bericht (ca. 50 Seiten) und Faktenblatt (8 Seiten)
- **Informiert** Institutionen und Organisationen, u.a. die Kantone, über das Angebot
- Hilft dem Verein Tavolata, sein Angebot passend auszurichten → das Evaluationsteam (Büro Interface) formulierte **vier Empfehlungen**.

Unterstützt von



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

# Grundlage



Erhebungszeitraum: Februar bis Juli 2023

- Gruppeninterviews
  - Geschäftsstelle
  - regionale Tavolata-Vertretende
  - Pro Senectute Organisationen Arc Jurassien und Fribourg → „tables d’hôtes“ und „tables au bistrot“
- Online-Befragung von Kontaktpersonen ( $n = 101$ , 59%)
- Besuch von fünf Tischgemeinschaften: Gruppeninterview und Beobachtung
  - 3x selbstorganisiert D-CH
  - 2x institutionell organisiert F-CH und I-CH

Unterstützt von



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

# Hauptaussage



## Tavolata ist ein wirksames und bewährtes Projekt!

„Das Evaluationsteam ist der Ansicht, dass das Netzwerk Tavolata ein **klares Ziel verfolgt** und dass die **definierten Zielgruppen** und die gewählten **Massnahmen geeignet sind**, um das **gesetzte Ziel zu erreichen.**“

Unterstützt von



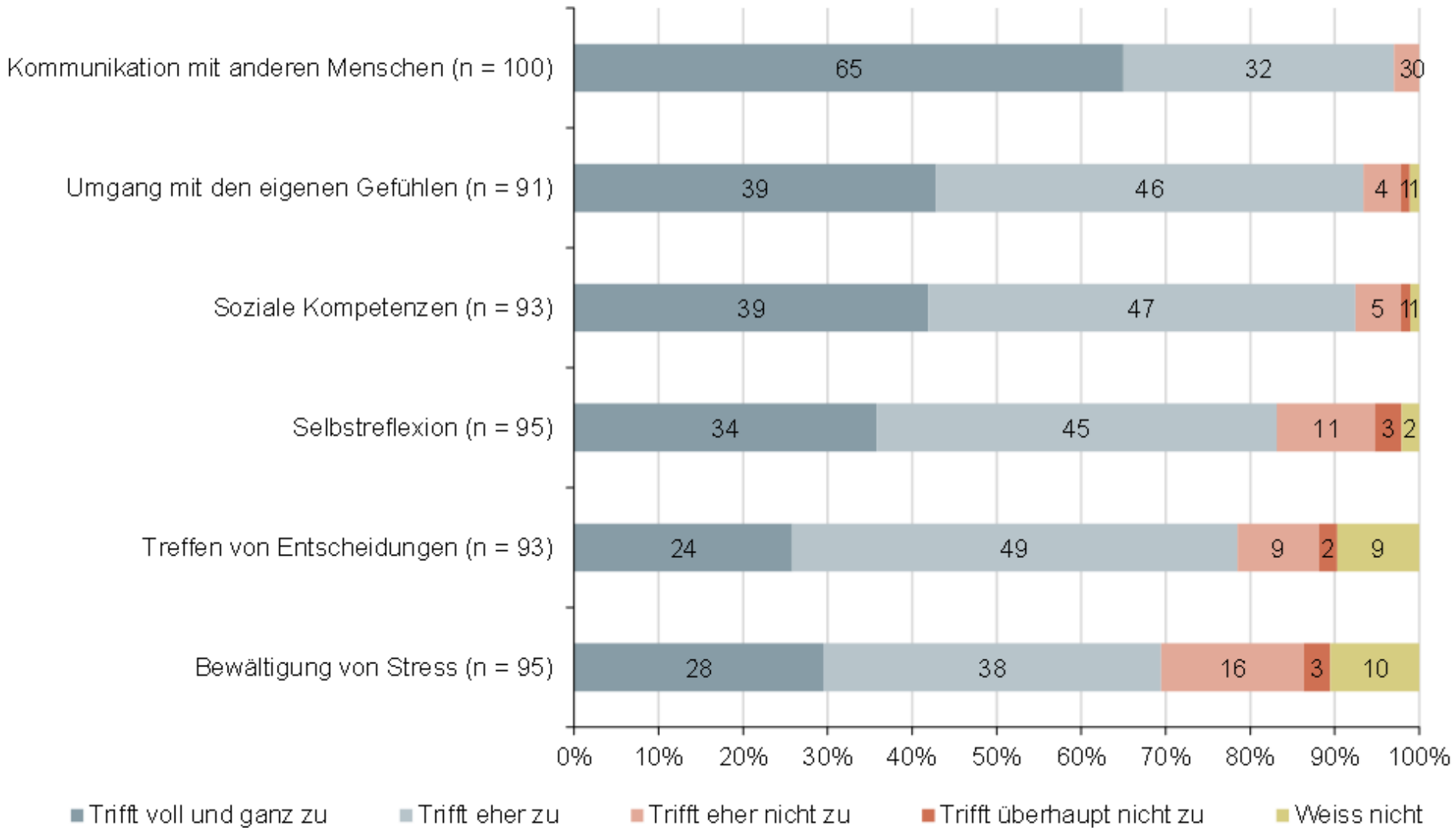
Teil des gesellschaftlichen Engagements  
der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)

# Psychische Gesundheit: deutliche Auswirkung!



- Tavolata fördert Lebenskompetenzen
  - kommunikative und soziale Kompetenzen
  - Umgang mit eigenen Emotionen, etc.
- Mitglieder erfahren soziale Teilhabe und stiften neue Kontakte
  - → soziale Netze und Unterstützung!
  - v.a. wenn lang bestehend in einer stabilen Gruppe = eher in selbstorganisierten Tischgemeinschaften
  - letzteres auf Kosten von «Geschlossenheit» der Gruppen





Kommunikation: z.B. einander aktiv zuhören, auf das Gesagte antworten.

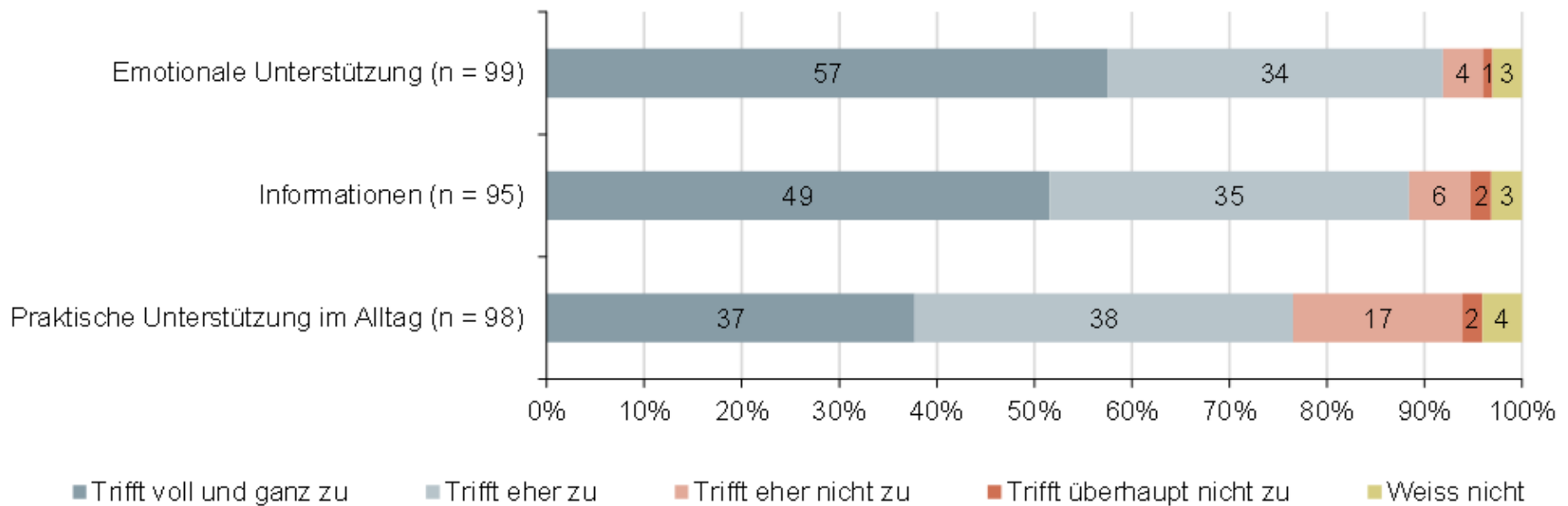
Umgang mit eigenen Gefühlen: z.B. auf schöne Erlebnisse fokussieren.

Soziale Kompetenzen: z.B. für neue Kontakte offen sein, eigene Bedürfnisse kommunizieren.

Selbstreflexion: z.B. über eigene Erinnerungen und Lebensphasen nachdenken.

Stress bewältigen: z.B. Lösungen finden, wenn etwas nicht wie geplant läuft, oder es locker nehmen können.

Entscheidungen treffen: z.B. eigenes Wissen / eigene Erfahrungen in Entscheidungen einbringen.



Die Mitglieder erhalten bei Bedarf von anderen Mitgliedern emotionale Unterstützung (z.B. Trost, Wertschätzung, Aufmunterung).

Die Mitglieder erhalten bei Bedarf von anderen Mitgliedern Informationen (z.B. Ratschläge zum Umgang mit Problemen oder wo sie Hilfe erhalten können).

Die Mitglieder erhalten bei Bedarf von anderen Mitgliedern praktische Unterstützung im Alltag (z.B. Einkaufen, Fahrdienste).

# Auswirkung auf gesunde und ausgewogene Ernährung

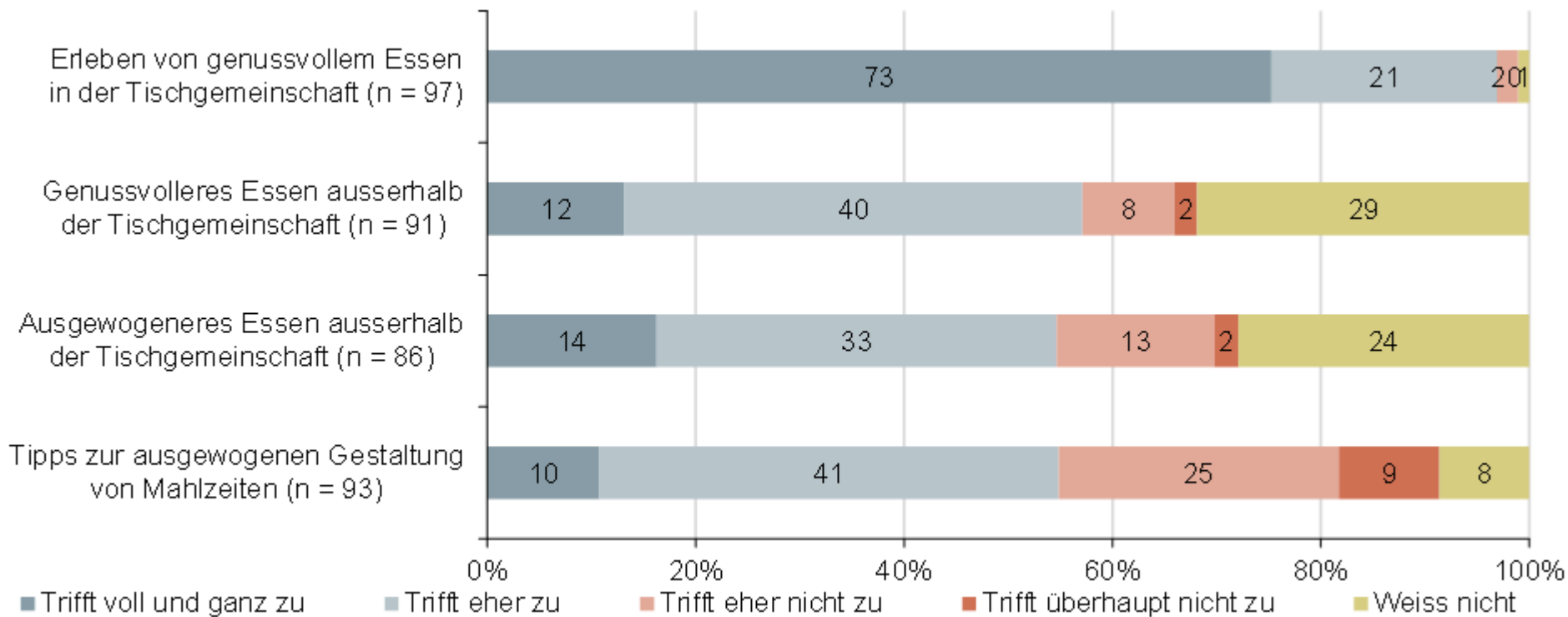


- Fazit gemischt...
  - Genuss und Freude stehen im Zentrum!
  - ausgewogene Ernährung ist nicht spezifischer Schwerpunkt in den Tischgemeinschaften – doch auf hohem Niveau vorhanden!
  - unklar, inwieweit Wissen, Einstellung und Verhalten der Mitglieder *ausserhalb* der Tischgemeinschaften beeinflusst wird.

Unterstützt von



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



Die Mitglieder erleben in der Tischgemeinschaft ein genussvolles Essen.

Die Mitglieder essen auch ausserhalb der Tischgemeinschaft genussvoller.

Die Mitglieder bekommen in der Tischgemeinschaft Tipps, wie sie Mahlzeiten ausgewogen gestalten können.

Die Mitglieder essen auch ausserhalb der Tischgemeinschaft ausgewogener.

# Empfehlung 1: Tragfähiges Finanzierungsmodell entwickeln



Vereinsvorstand  
und  
Geschäftsstelle

- Kombination von mehrjährigen Finanzierungsquellen auf nationaler und kantonaler Ebene
- stabile Finanzierungssituation gewährleisten und ein Klumpenrisiko vermeiden
- Aufnahme in Aktionsprogramme der Kantone anstreben

Unterstützt von



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

# Empfehlung 2: Ressourcen für Unterstützungsleistungen gezielt einsetzen



- auf der Basis
  - der Bedürfnisse der Multiplikatoren/-innen, d.h. vor allem: Kontaktpersonen, regionale Tavolata-Vertretende
  - des Kosten-Nutzen-Verhältnisses
- Kostenintensive Dienstleistungen nur bei grossem Interesse und Nutzen anbieten.  
Gelungene Beispiele:
  - Tavolata-Jahrestagung
  - Tavolata-Zeitung

Geschäftsstelle,  
Kontaktpersonen und  
regionale Tavolata-  
Vertretende

# Unterstützungsleistungen des Netzwerks



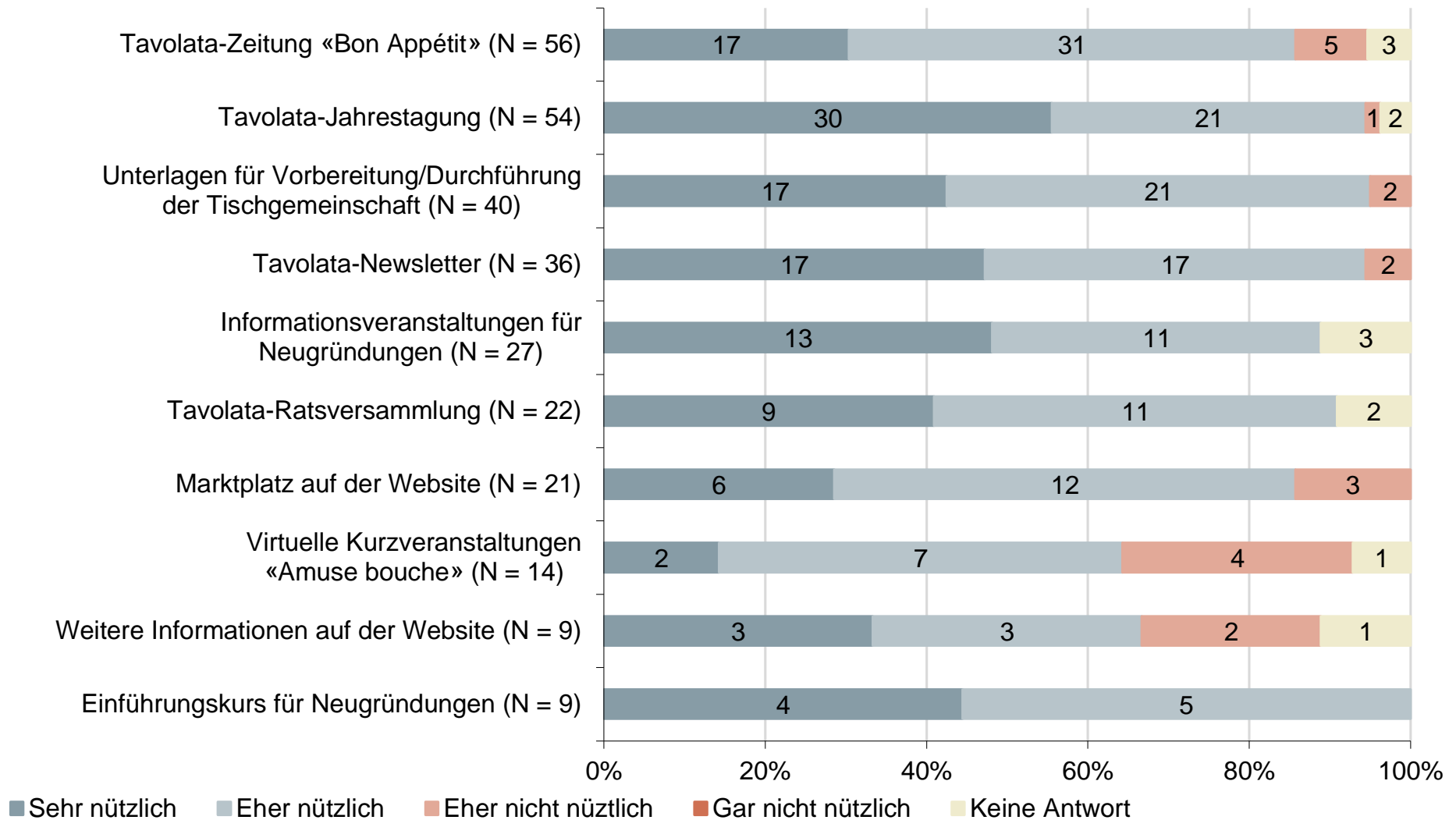
## Breites Spektrum zu

- Gründung
- Förderung und Erhalt
- Vernetzung von Tischgemeinschaften

Unterstützt von



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



Unterstützungsleistungen sortiert nach Häufigkeit der Nutzung (absteigend):  
 Kontaktpersonen beantworteten zu denjenigen Unterstützungsleistungen, die sie gemäss eigenen Angaben bereits einmal genutzt hatten, wie nützlich diese für sie waren.  
 Gesamtzahl Befragte:  $n = 101$ .



# Empfehlung 3: Rekrutierung und Anbindung von Multiplikator:innen vorantreiben



- laufende Rekrutierung neuer Multiplikator:innen,
  - Erfolge in Verbreitung von selbstorganisierten Tischgemeinschaften fortsetzen und auf weitere Regionen ausweiten.
- Anbindung als Vereinsmitglieder
  - Einflussmöglichkeiten des Netzwerks auf die Gründung, Förderung und Vernetzung von Tischgemeinschaften erhöhen.

Vereinsvorstand, Geschäftsstelle,  
Kontaktpersonen und regionale Tavolata-Vertretende

# Empfehlung 4: Weitere Verbreitung von (verschiedenen Formen von) Tischgemeinschaften fördern



- Für selbstorganisierte Tischgemeinschaften: Schwerpunkt Nordwestschweiz, Ostschweiz und Région lémanique
- mit Pro Senectute prüfen, wie institutionell organisierte Tischgemeinschaften in weiteren Pro Senectute-Regionen aufgenommen werden könnten.

Vereinsvorstand, Geschäftsstelle,  
regionale Tavolata-Vertretende

# Merkmale (1)



- Verbreitung:
  - Gesamte Schweiz
    - registriert (März 2023): 188 Tischgemeinschaften
  - nur wenige in
    - Nordwestschweiz
    - Ostschweiz
    - Région lémanique

Unterstützt von



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

# Merkmale (2)



- Vielfalt
  - Organisationsform
    - oft 1x im Monat und abwechselnd bei Mitgliedern zuhause
    - Verantwortlichkeit: selbstorganisiert als Gruppe, eine Person organisiert, institutionell organisiert
  - Gestaltung und Inhalt

Unterstützt von

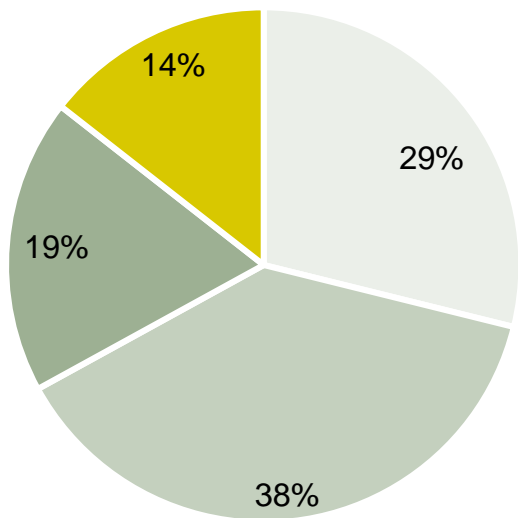


Teil des gesellschaftlichen Engagements  
der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)

## Merkmale (3)

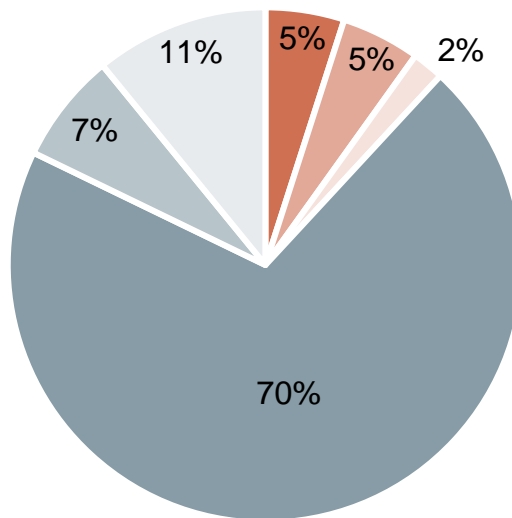
- Mitglieder: im Durchschnitt
  - oft 5 bis 6 Personen pro Tischgemeinschaft
  - Mehrheit ist
    - ü65
    - ohne Migrationshintergrund (v.a. Deutschschweiz)
    - Frauen
- Zentrales Bedürfnis: Geselligkeit & Gesellschaft

Anzahl Teilnehmende  
(N = 97)



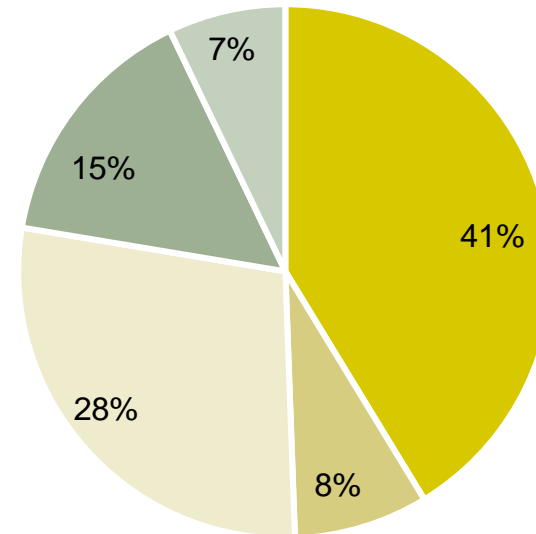
- 3-4 Teilnehmende
- 5-6 Teilnehmende
- 7-8 Teilnehmende
- mehr als 8 Teilnehmende

Häufigkeit  
(N = 101)



- Jede Woche
- Alle zwei Wochen
- Alle drei Wochen
- Einmal im Monat
- Weniger als einmal im Monat
- Unregelmässig

Ort  
(N = 99)



- Abwechselnd bei allen Personen zuhause
- Abwechselnd bei mehreren Personen zuhause
- Immer bei derselben Person zuhause
- In einem Gemeinschaftsraum
- In einem Café/Restaurant

Unterstützt von



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

# Diskussion zu ausgewählten Punkten

Unterstützt von



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

# Unterstützungsleistungen des Netzwerks



„Damit Interventionen wie die Tischgemeinschaften ihr Wirkungspotenzial ausschöpfen können, braucht es unterstützende Massnahmen, die die Qualität und den bedarfsgerechten Charakter der Interventionen fördern.“

→ Welche Massnahmen (Unterlagen, Webseite/Kommunikation, Veranstaltungen) braucht es im Netzwerk, damit Tischgemeinschaften gegründet werden und lange erhalten bleiben?



# Welche Unterstützungsleistungen sind der Kern?

Welche müssen unbedingt erhalten werden, da sie den Nutzen, den Gewinn, den Anreiz des Tavolata-Netzwerks ausmachen?

Weshalb?

„Die Ergebnisse lassen vermuten, dass sich der **Unterstützungsbedarf** der regionalen Vertretenden, Kontaktpersonen und Tischgemeinschaften **nach einer gewissen Laufzeit des Engagements reduziert.**“

- Was bedeutet das für die Angebote des Netzwerks?
- (Wie) lässt es sich vermeiden?

**„Gesunde und ausgewogene Ernährung** hingegen wird in den Tischgemeinschaften **nur selten thematisiert.** (...) Es ergeben sich keine klaren Indikationen dafür, dass die Gestaltung der Tischgemeinschaft das Wirkungspotenzial bezüglich Wissen, Einstellung und Verhalten gegenüber Ernährung beeinflusst.“

(Hinweis: Das Ernährungsbewusstsein ist in der Schweiz allgemein auf hohem Niveau)

→ Was ist der weitere **Bedarf** für das Netzwerk?

## **Amuse bouche:**

Zu wenig bekannt bei den Mitgliedern der Tischgemeinschaften?

Weniger beliebt, da online und lieber direkte Kontakte gewünscht?

Hat das Format Potential?

(Wie) gelangen die **Mitglieder von Tischgemeinschaften** zu Informationen darüber,  
dass es Veranstaltungen, Unterlagen, Webseite gibt,  
die auch **für sie gedacht sind**  
(z.B. Jahrestagung, Tavolata-Zeitung, Amuse bouche)?

Welche Unterstützungsleistungen /  
Angebote **fehlen**?

# Menschen mit Migrationshintergrund



Wie können wir Menschen mit  
Migrationshintergrund **erreichen**?

# Vulnerable Menschen

Was braucht es, damit  
**Tischgemeinschaften langfristig  
erhalten bleiben,**  
auch wenn ihre Mitglieder  
physisch, kognitiv oder psychisch **fragil  
werden?**



# Anbindung Multiplikator:innen an Verein (1)

„Durch die Anbindung von Multiplikator:innen als Mitglieder des Vereins **erhöht das Netzwerk (= die Menschen in den Tischgemeinschaften) seine Einflussmöglichkeiten** auf die Gründung, Förderung und Vernetzung von Tischgemeinschaften.“

→ **Wo stehen wir und was gibt es zu tun?**

# Anbindung Multiplikator:innen an Verein (2)



Inwiefern dient es der Sache, wenn die  
**Nutzung gewisser Dienstleistungen** an eine  
**Vereinsmitgliedschaft** gebunden wäre?

# Spielregeln des Netzwerks

Die sieben Spielregeln des Netzwerks:

- Wir organisieren uns selbst.
- Wir treffen uns regelmässig.
- Wir treffen verbindliche Abmachungen in unserer Gruppe.
- Wir essen ausgewogen und genussvoll.
- Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
- Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- Wir bestimmen eine Kontaktperson zum Tavolata-Netzwerk.

# Spielregeln des Netzwerks



„So könne die in den Spielregeln formulierte **Erwartung, dass sich die Mitglieder die Arbeit gleichmässig teilen**, für einige ältere Menschen ein **Hindernis für die Teilnahme** darstellen.“

„... nicht als verbindlich empfunden werden. ...  
Bedeutung einer grossen Vielfalt an  
Gestaltungsmöglichkeiten.“

→ **Braucht es eine Anpassung der Spielregeln,  
und wenn ja, welche?**

# Ausblick 2023 / 2024: Wir packen es weiter an!

Unterstützt von



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

# Empfehlung 2: Ressourcen für Unterstützungsleistungen gezielt einsetzen



Aktualisierung der Unterlagen, Webseite, Veranstaltungen

- Priorisierung
- Inhalte

→ **Wer steht für Rückmeldungen zur Verfügung?**

- Frühling bis Herbst 2024
- Schriftlich / online, bei Bedarf vor Ort

Unterstützt von



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

# Empfehlung 3 & 4: Rekrutierung und Anbindung von Multiplikator:innen vorantreiben & weitere Verbreitung von Tischgemeinschaften fördern



## Sprachregionale Jahrestagungen 2024

– An verschiedenen Daten im Frühjahr/Sommer

→ Unterstützung bei Planung und Umsetzung:  
**Wir kommen auf euch zu!**

Unterstützt von



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

# „Amuses bouche“

**DO, 26.10.23, 10:00-11:00 Uhr**  
**Ruedi Sutter kocht!**

**DO, 30.11.23, 10:30-11:30 Uhr**  
**Gila Fankhauser kocht!**

Unterstützt von



# Herzlichen Dank fürs Mitwirken!

Unterstützt von



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