

Protokoll der 6. Tavolata-Ratsversammlung vom 21. November 2024

Zürich, im Dezember 2024, Geschäftsstelle Tavolata

Anwesende:

Ida Bitter, Rita Gygax, Helen Hangartner, Ruth Illi, Rita Jenny, Gertraud Müllauer, Elisabeth Rahm, Marlies Rietmann, Regula Rüttimann, Zita Stahel, Esther Stössel, Anna Vogel, Thomas Vogt, Marianne Steiner, Emma Nick-Lämmelin, Udo Schümann.

Geschäftsstelle Tavolata: Daniela Specht und Esther Kirchhoff

Traktanden

1. Begrüssung
2. Ernährung im Alter: Kurzinput und Austausch zur Frage: «Wie können wir die Botschaften zu allen Menschen in den Tavolata-Gruppen bringen?»
3. Austausch zum Thema: «Fragil werdende Menschen in den Tavolata behalten: Was kann das Netzwerk dazu beitragen?»
4. Ausblick

1. Begrüssung

Daniela Specht und Esther Kirchhoff begrüssen die Anwesenden und erklären die Grundidee der Tavolata-Ratsversammlung (siehe Präsentation).

2. Ernährung im Alter: Kurzinput und Austausch zur Frage: «Wie können wir die Botschaften zu allen Menschen in den Tavolata-Gruppen bringen?»

Kurzinput zum Thema «Ernährung im Alter» (Daniela Specht → siehe Präsentation)

Nach einem amüsanten Einstieg ins Thema Ernährungsempfehlungen (<https://www.youtube.com/watch?v=AxqIMc1-7Bc>) informiert Daniela über körperliche Veränderungen im Alter und wichtige Nährstoffe für die Ernährung im Alter, einschliesslich der neuen Lebensmittelpyramide (erstellt vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung,

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

<https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>).

Einige der mündlichen Erläuterungen von Daniela während dem Input:

- Im Alter ist Mangelernährung das grössere Problem als Übergewicht.
- Der Appetit ist entscheidend, um eine ausreichende Nahrungsaufnahme sicherzustellen. Wenn nur wenig gegessen wird, sollte besonders auf eine ausreichende Proteinversorgung geachtet werden (z.B. Joghurt, Käse).
- Die Aufnahme von Proteinen unterstützt insbesondere nach körperlicher Aktivität den Muskelaufbau und hilft, den Muskelabbau zu verhindern.
- Sonnenblumenöl ist aufgrund der Zusammensetzung weniger geeignet. Stattdessen sind Rapsöl und Olivenöl empfehlenswerte Alternativen. Sonnenblumenkerne hingegen sind eine gesunde Option und liefern wertvolle Nährstoffe.
- Da das Durstgefühl im Alter nachlässt, sollte auf eine tägliche Trinkmenge von 1,5-2 Liter geachtet werden, um eine Dehydrierung vorzubeugen.

Austausch in Untergruppen zur Frage: Wie können wir die Botschaften zu allen Menschen in den Tavolata-Gruppen bringen und deren Motivation steigern, zuhause etwas Neues auszuprobieren?

Die Rats-Teilnehmenden sammeln zuerst einzeln Ideen und Eindrücke und tragen diese dann in Untergruppen zu einem Fazit zusammen.

Gruppenergebnisse (siehe Fotos am Ende des Protokolls):

Gruppe 1:

- Menschen ermuntern: Gewohnheiten hinterfragen und durchbrechen; «Ich bin es mir wert, mich ausgewogen zu ernähren»; über die Sinne und den Genuss motivieren
- zum Einkaufen auf dem Wochenmarkt begleiten
- Fotos von Rezepten austauschen, auch von kleinen Zwischenmahlzeiten → Ideen weitergeben
- Gekochtes Menu am Tavolata-Treffen zum Teil in kleine Portionen aufteilen → Tipps fürs Abwandeln des Menus

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

- Visionär: Die Gemeinde stellt Möglichkeiten zum gemeinsamen Kochen zur Verfügung

Gruppe 2:

- Ideen für die Tavolata-Gruppen: Rezepte, Tipps und Tricks austauschen; für das Menu ein Thema vorgeben; Körbchen mit Zutaten für ein Menu als Geschenk mitgeben (das Menu, das am Tavolata-Treffen gekocht wurde)
- Regelmässige(re) Newsletters
- Infos/Broschüre der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung verteilen, z.B. an Pensionierungsveranstaltungen, Senior*innen-Treffen.

Gruppe 3:

- Die Menschen ermuntern: «Sich selbst verwöhnen, Zeit nehmen»; lustvolle Ernährung vor Zwang: farbig, genussvoll; schönes Ambiente beim Essen schaffen: den Tisch schön anrichten; bewusst essen, aufs Essen konzentrieren; mutig, fantasievoll und kreativ kochen; keine Fertigprodukte verwenden.
- Videos produzieren, mit Bildern gluschtig machen
- Auf dem Markt oder im Hoflädeli kleine Portionen (ist dort noch möglich!) einkaufen → sozialen Kontakt, Bewegung, Abwechslung.

Weitere Ideen aus der Einzel-Sammelrunde, aus der Diskussion im Plenum und aus vorherigen Veranstaltungen:

- Gemeinsam zum Einkaufen auf den Markt, ins Hoflädeli, in kleine Geschäfte: Ist ein Gemeinschaftserlebnis, fördert die Bewegung und den Kontakt, ist abwechslungsreich und spricht alle Sinne an.
- Einfache Rezepte in der Gruppe kochen bzw. zeigen, wie man es kocht, das Rezept dazu weitergeben (mit Angabe der Zutaten ungefähr pro Person und Kosten) → auch auf die Webseite
- Gemeinsam Wochenpläne aufstellen; «Pflichtenheft» abgeben, das nächste Mal danach fragen und «belohnen»; nachfragen, was die Mitglieder zuhause kochen
- Tavolata-Menüs aufschreiben und an Bekannte weitergeben; soziale Medien: Rezept auf «Status»

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

- Kochen wie früher! Selbstgesammeltes verkochen; Kochbücher studieren für neue Ideen; Tipps vermitteln für Naturküche und Rohkost
- Zum (privaten) Kochkurs einladen; jemanden mit einem gesunden Essen überraschen
- Am Tavolata-Treffen die Lebensmittelpyramide erklären → Thema «auf den Tisch bringen»
- Den Kurzinput von Daniela auf die Webseite stellen, oder kurzes Info-Blatt für die Tavolata-Mitglieder (elektronisch, auf Papier oder als Tischset)
- Film über Essen «vom Säugling zum alten Menschen» auf Webseite
- Aufpassen in der Kommunikation über das Essen: Empathie auch für Personen, die nicht/nicht gut kochen! Satz «Es lohnt sich für mich nicht zu kochen» → Selbstfürsorge ansprechen
- «Mini Chuchi – dini Chuchi»: wird auf SRF täglich ausgestrahlt und kann auf «Play SRF» nachträglich geschaut werden (<https://www.srf.ch/play/tv/sendung/mini-chuchi-dini-chuchi?id=edca8c3d-fb60-4017-9125-59186d850f7d>)
- Mahlzeitendienste verbessern!
- «Tröpfchen-Inputs» im Newsletter: in jedem Newsletter ein kleiner saisonaler Tipp; regelmässig an den Jahrestagungen einen Vortrag oder Workshops anbieten
- "Störkoch"-Angebot: Einige Diskussionsteilnehmende könnten sich vorstellen, für andere Gruppen zu kochen oder wenig erfahrene Köch*innen beim Kochen anzuleiten → Erfahrung: interessante Abwechslung!

Die Geschäftsleitung Tavolata nimmt die Ideen mit ins neue Jahr und überprüft, was initiiert werden könnte.

3. Austausch zum Thema: «Fragil werdende Menschen in den Tavolata behalten: Was kann das Netzwerk dazu beitragen?»

Die Tavolata-Gruppen und ihre Mitglieder werden älter. Teilweise werden die Mitglieder psychisch oder physisch fragiler (z.B. Hör- oder Sehbehinderungen, weniger mobil, Demenz),

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

verändern ihr Verhalten (z.B. weniger Körperpflege, unangenehmes Verhalten) oder melden sich von der Gruppe ab, ohne dass die Gruppe erfährt, was der Grund ist.

Nebst der Gründung von neuen Tavolata-Gruppen und der Suche und Integration von neuen (und noch fitten) Mitgliedern in die bestehenden Gruppen stellt sich für Tavolata die Frage, ob und wie Mitglieder einer Tavolata, die fragiler werden, länger in der Gruppe behalten werden können. Denn mit Tavolata können auch diese Menschen Gemeinschaft und Geselligkeit erleben, und ihr Wohlbefinden kann dadurch gestärkt werden.

Deshalb tauschen wir uns zur Frage aus: «Was kann das Netzwerk tun, damit Mitglieder von Tischgemeinschaften auch bei zunehmender physischer, kognitiver oder psychischer Fragilität integriert bleiben?».

Diskussionsergebnisse:

- Frühzeichen von Veränderungen können sein: mangelnde Hygiene / Körperpflege, weniger Appetit, die Person greift immer wieder das eine Thema auf, das Gespräch wird langweiliger.
- Nebst Demenz: Depression als wichtiges Thema im Alter, in verschiedenen Formen.
- Die Integration von fragileren Menschen gelingt dann am besten, wenn einzelne Personen (auch: zu zweit, zu dritt) Verantwortung dafür übernehmen und die betroffene Person vor den Treffen begleitet und während den Treffen betreut wird. Es braucht Geduld!
- Darf man betroffene Personen ehrlich auf beobachtete Veränderungen ansprechen? Die Diskussionsteilnehmenden meinen: ja, im geeigneten kleinen Rahmen. Interessant wäre, mehr zu erfahren, wie genau die Personen angesprochen werden können.
- Mit kleinen Anpassungen an den Tavolata-Treffen auf die veränderte Situation bei den betroffenen Menschen eingehen, z.B. Person muss nicht mehr kochen, Abläufe werden geändert (kleine Zugeständnisse an die Veränderungen, wie bei Kindern).

Weitere Erfahrungen und Ideen (aus früheren Veranstaltungen):

- Inputs an Jahrestagung zu Seh-/Hörbehinderungen und Umgang damit in den Gruppen → Webseite FAQ Tipps

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

- Workshop-Angebote → Sensibilisierung der Kontaktpersonen / Mitglieder („Isoliert lebende Menschen für Tavolata gewinnen“, „Mit Konflikten in Tavolata-Gruppen umgehen“, „Intervision“)
- Wissen z.B. zu Demenz, zum Umgang damit in der Gruppe und zu Gesprächsführung vermitteln, inkl. Rollenspielen
- Kontaktpersonen teilen der Geschäftsstelle mit, wenn sich ihre Gruppe auflöst → Geschäftsstelle kann nachfragen und evtl. Alternativen oder Unterstützung anbieten.

Die Geschäftsleitung Tavolata nimmt die Erfahrungen und Ideen mit ins neue Jahr und überprüft, was initiiert werden kann.

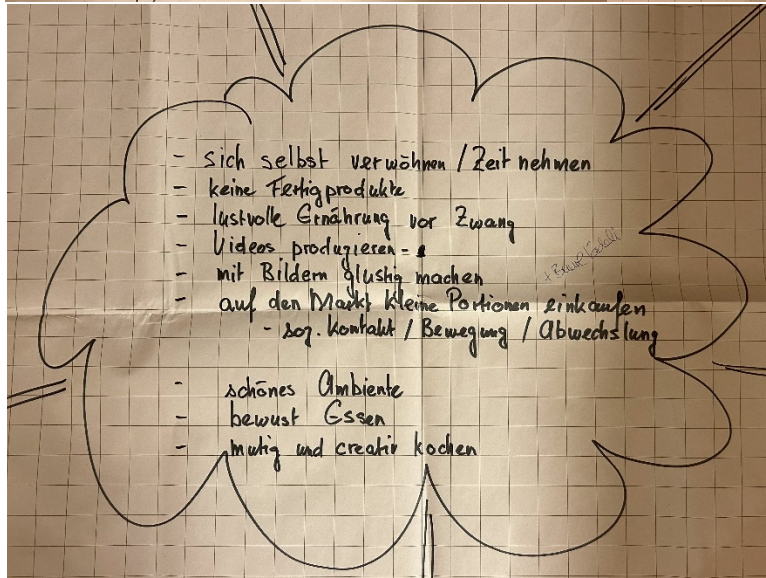
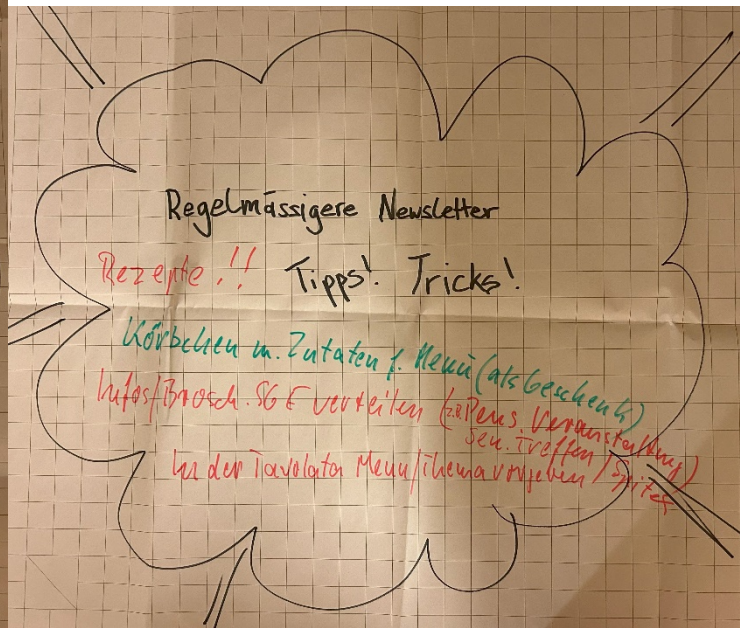
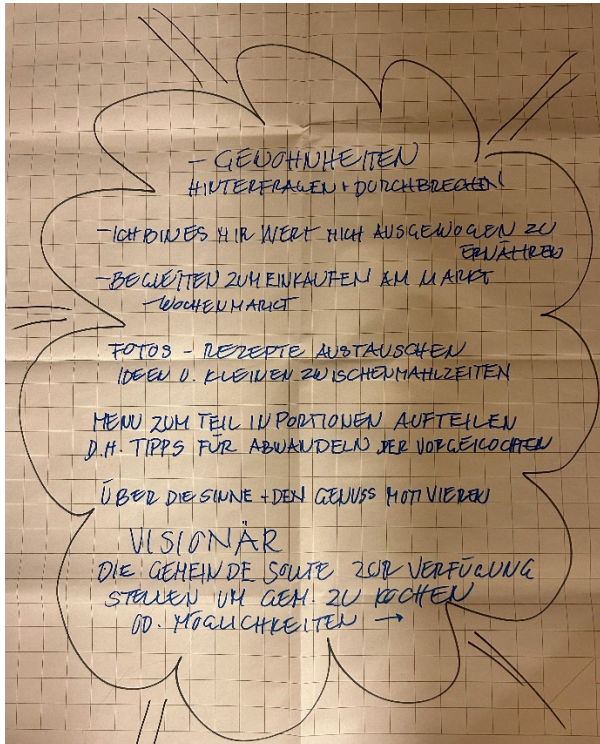
Die Geschäftsleitung Tavolata dankt auch allen Personen, die nachträglich zur Tavolata-Ratsversammlung zu diesem Thema ihre persönlichen Erfahrungsberichte aus den Tavolata mitgeteilt haben. Diese Erfahrungsberichte sind für die weitere Ausarbeitung von Angeboten sehr wertvoll.

Ausblick

4. Dez. 2024 Zürich	Einführungskurs für Neugründer*innen
12. Dez. 2024 Mendrisio	Tavolata-Ratsversammlung Tessin
26. März 2025 15 Uhr, Zürich	Mitgliederversammlung Verein Tavolata
ca. April 2025 evtl. Fribourg	Tagung Romandie
3. Juni 2025 Schwyz	Tagung Deutschschweiz

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

Fotos zu den Gruppendiskussionen «Botschaften zu Ernährung im Alter unter die Menschen in den Tavolata bringen»



Der Verein Tavolata wird unterstützt von: