

## Tavolata – Porträt

### **Projektorganisation**

Das Projekt «Tavolata» wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Die Verantwortlichen suchten nach Ideen, um die Zufriedenheit im Alter zu fördern. Schon kurz nach dem Start des innovativen Programms hat sich gezeigt, dass die Idee von lockeren Tischgemeinschaften bei der Bevölkerung auf offene Ohren stösst. Heute zählt das Tavolata-Netzwerk in der Schweiz bereits über 1000 Personen.

Für viele Menschen ist Tavolata eine willkommene Abwechslung im Alltag. Sie lernen neue Leute kennen, führen angeregte Gespräche und geniessen gemeinsam eine gesunde, selbst zubereitete Mahlzeit. Die Tischgemeinschaften organisieren sich selber, werden bei Bedarf aber durch die regionalen Tavolata-Verantwortlichen (RegTaV) bei der Gründung und Organisation der ersten Treffen unterstützt. Die RegTaV sind ein wichtiges Bindeglied zwischen interessierten Personen, bestehenden Tischgemeinschaften, Organisationen und Vereinen in der Region, den regionalen Migros-Genossenschaften und dem zentralen Projektteam. Die RegTaV ermuntern in ihrer Region Menschen, sich einer Tavolata anzuschliessen oder selber eine zu gründen.

Das Migros-Kulturprozent unterstützt das nationale Netzwerk und pflegt enge Kontakte zu den RegTaV. Auf [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) werden nützliche Informationen und Unterlagen zur Verfügung gestellt. Das zentrale Projektteam veranstaltet ausserdem Tagungen und lädt regelmässig zum nationalen Erfahrungsaustausch ein.

### **Die Tischgemeinschaften**

In der Regel setzt sich eine Tavolata-Gruppe aus vier bis acht Mitgliedern zusammen. Die Treffen finden regelmässig nach Absprache in öffentlichen Gemeinschaftsräumen oder privaten Wohnungen statt. Zusammen wird gekocht, gegessen und über den Alltag geplaudert. Oft entstehen aus den Tischgemeinschaften weitere Aktivitäten wie eine gemeinsame Wanderung, der Besuch einer kulturellen Veranstaltung oder ein Spiele-Nachmittag.

Engagierte Menschen, die eine Tavolata gründen möchten, erfahren an Informationsveranstaltungen mehr über das Projekt und den Ablauf. Es braucht nicht viel, um eine Gruppe zu gründen – nur eine Idee, mindestens zwei Mitglieder und Freude daran, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen!

## **Die Spielregeln**

Tavolata bietet eine Plattform, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Die Idee und der Spielraum von Tavolata kommt in sieben Regeln zum Ausdruck:

- Jede Tischgemeinschaft organisiert sich selber und trifft sich regelmässig.
- Getroffene Vereinbarungen sind verbindlich.
- Arbeiten und Kosten werden aufgeteilt, so dass Geben und Nehmen ausgewogen sind.
- Die Mahlzeiten entsprechen einer gesunden und genussvollen Ernährung und werden nach Möglichkeit von den Gruppenmitgliedern selbst zubereitet.
- Das gemeinsame Essen ist der Kernpunkt einer Tavolata.
- Mit den Treffen werden keinerlei kommerzielle Interessen verfolgt.
- Eine Kontaktperson der Gruppe steht für Anfragen interessierter Menschen zur Verfügung und hält den Kontakt zum Tavolata-Netzwerk.

## Tavolata in Zahlen

<b>Gründung:</b>	2010
<b>Anzahl Tavolata in der Schweiz</b> (Stand Mai 2018)	ca. 400, davon ca. 200 Tavolata auf <a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a> registriert.
Anzahl Kantone mit Tavolata	23
Anzahl «Tavolata-Mitglieder» bzw. Personen, die ihre Adresse hinterlegt haben	ca. 1500
<b>Empfohlene Gruppengrösse</b>	4-8 Personen
<b>Häufigkeit der Treffen</b>	Regelmässig, mind. einmal im Monat
Einmal im Jahr lädt die Projektleitung zur <b>Tavolata-Jahrestagung</b> ein. Hier treffen sich die Mitglieder aller bestehenden Tavolata. Es ist eine Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, Beziehungen zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen und sich weiterzubilden. Üblicherweise hält am Vormittag eine anerkannte Persönlichkeit ein Referat. Der Nachmittag ist der Vertiefung von Themen in Workshops gewidmet.	Die Jahrestagung 2019 findet im Frühling 2019 statt.
<b>Fokustreffen:</b> Das Fokustreffen findet ein- bis zweimal jährlich statt. Eingeladen werden alle Tavolata-Kontaktpersonen. Am Treffen diskutiert die zentrale Leitung ein Thema oder eine Idee mit Vertreter/innen des Netzwerks. Auch strategische Projektziele sowie Projektänderungen werden besprochen.	1-2 Mal jährlich

**Projektleitung:**

Dr. Robert Sempach, Gesamtleitung  
Tel +41 (0)44 277 25 23 (Direktwahl)  
[robert.sempach@mgb.ch](mailto:robert.sempach@mgb.ch)

**Anschrift des Projekts:**

Migros-Genossenschafts-Bund  
Direktion Kultur und Soziales  
Tavolata  
Josefstrasse 214  
Postfach  
CH-8031 Zürich

E-Mail: [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)

**Partnerorganisationen:****Nationale Partner:**

Forum elle  
Age Stiftung  
Gesundheitsförderung Schweiz  
[tavolata.ch/de/ueberuns/partner](http://tavolata.ch/de/ueberuns/partner)

**Regionale Partner:**

Genossenschaften Migros Aare,  
Luzern und Ostschweiz  
Pro Senectute AG, BE, JU/NE, SG,  
TG, ZG, ZH  
Suchtprävention Zürcher Unterland  
Pädagogische Hochschule Zürich  
[tavolata.ch/de/ueberuns/partner](http://tavolata.ch/de/ueberuns/partner)

Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft.

[www.migros-kulturprozent.ch](http://www.migros-kulturprozent.ch)