



## **Tavolata – das Portrait**

2010 initiierte das Migros-Kulturprozent das Projekt „Tavolata“. Mit dem Ziel der Geselligkeit, des lebhaften Austauschs und eines ausgewogenen, gesunden Essens organisieren initiative Menschen Tischgemeinschaften in ihrem nahen Umfeld. Das Migros-Kulturprozent pflegt und entwickelt den Aufbau des nationalen Netzwerks, das schwerpunktmässig Menschen der zweiten Lebenshälfte anspricht. Es stellt die Webseite als Informations-, Austausch- und Kontaktplattform zur Verfügung und lädt zu Fachtagungen und Erfahrungsaustausch ein. Der Projektverantwortliche Dr. Robert Sempach und sein Team dürfen für die Verbreitung und Etablierung des Projekts auf die Mitarbeit verschiedener regionaler Partnerorganisationen und freiwillig tätiger Tavolata-Vertreter/innen zählen, sei es bei Informationsveranstaltungen, in der Öffentlichkeitsarbeit oder in der Unterstützung der entstehenden Tavolata.

### **Die Tischgemeinschaften**

In der Regel setzt sich eine Tavolata-Gruppe aus vier bis acht Mitgliedern zusammen. Die Treffen finden im Durchschnitt alle zwei bis vier Wochen in privaten Wohnungen oder einem Gemeinschaftsraum statt. Das gemeinsame Essen bietet eine ideale Gesprächssituation und – je nach Interesse - ergeben sich weitere gemeinsame Aktivitäten der Gruppe. Personen, die eine Tavolata gründen möchten, erfahren an Informationsveranstaltungen mehr über das Projekt. Erfahrene Tavolata-Vertreter/innen begleiten die Gründer/innen bei Bedarf, um den individuellen Ideen für die eigene Tischrunde zum Gelingen zu verhelfen.

### **Die Spielregeln**

Tavolata bietet eine Plattform, um mit andern 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> Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent. Die Idee entstand anlässlich des Projektworkshops «Was fördert die Zufriedenheit im Alter?».	2010
<b>Anzahl Tavolata Schweiz</b> (Stand Januar 2018)	ca. 400, davon ca. 200 Tavolata auf der Homepage präsent, <a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a>
Anzahl Kantone mit Tavolata	23
Anzahl Mitglieder Tavolata	ca. 1000
<b>Anzahl Teilnehmende pro Tavolata</b>	in der Regel 4-8
<b>Anzahl Treffen im Monat</b>	1-2 mal oder öfter
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 nächste Jahrestagung findet im April 2018 statt.
<b>Netzwerktagung:</b> Hier treffen sich die Mitglieder verschiedener Netzwerke wie Tavolata, GrossmütterRevolution und Innovage wie auch weitere Interessierte und Akteure aus der Altersarbeit zum Erfahrungsaustausch. Die Tagung bietet eine Kombination von Inputreferaten und aktiver Diskussion zwischen Fachpersonen und Mitgliedern der Netzwerke.	1x jährlich

**Projektleitung:**

Dr. Robert Sempach, Gesamtleitung  
+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)

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)