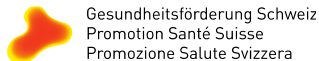


# 6. Tavolata-Ratsversammlung Deutschschweiz

21. November 2024



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Grundidee der Tavolata-Ratsversammlung

Die Tavolata-Basis wirkt kontinuierlich bei der **Steuerung** des **Netzwerks** Tavolata mit.

Wir fragen nach **Ideen zur konkreten Umsetzung** und laden zur **Mitwirkung** bei der Umsetzung ein!

„Tavolata-Basis“:

- Kontaktpersonen von lokalen Tavolata
- regionale Tavolata-Vertreter\*innen

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

# Heutige Umsetzungsthemen und Ablauf



## Bis 12:00 Uhr: **Ernährung im Alter**

- Kurzininput Daniela Specht
- Wie können wir die Botschaften zu allen Menschen in den Tavolata-Gruppen bringen?

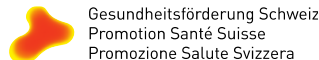
## 12:00-13:00: **Mittagessen**

- im Personalrestaurant Migros im Hochhaus

## 13:00-14:00:

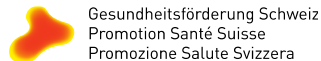
- **Fragil werdende Menschen in den Tavolata behalten:**  
Was kann das Netzwerk dazu beitragen?

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Ernährung im Alter

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

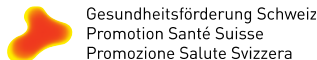


# Ausgangslage gemäss Evaluation 2023 und Erfahrungsberichten



- *Genuss* und *Freude* stehen bei den Tavolata-Treffen im Zentrum
- Gastgeber\*innen sind oft hoch sensibilisiert darauf, *ausgewogen* und gesund zu kochen
- Teilweise interessieren sich die Mitglieder für die Rezepte, doch ausgewogene Ernährung zu vermitteln ist *nicht das Kernthema oder Ziel* der Treffen
- *Es ist* unklar, inwieweit Wissen, Einstellung und Verhalten der Mitglieder *ausserhalb* der Tischgemeinschaften beeinflusst wird.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

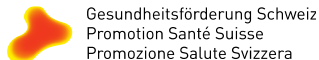


# Kurzinput zum Thema Ernährung im Alter



- Spielregel Nr. 4:  
«Wir essen ausgewogen und genussvoll»
- Veränderungen im Alter
- Wichtige Nährstoffe im Alter
- Zusammenfassung

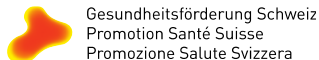
Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Zeitreise der Ernährung

- <https://www.youtube.com/watch?v=AxqlMc1-7Bc>

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:





# Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten

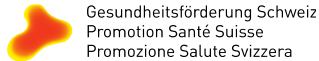


# Neue Lebensmittelpyramide



© sgg-verucht, bildkreis.ch / 2024

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Ausgewogene Mahlzeiten



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

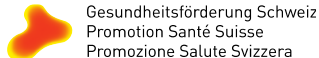
# Fettqualität



- ✧ Streichfett:  
Butter oder Margarine mit hohem Rapsölanteil
- ✧ Kalte und warme Küche:  
Rapsöl oder Olivenöl

Empfehlung: täglich 3 EL & 1 EL Nüsse

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

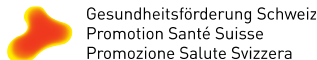


# Veränderungen im Alter



- ✧ Körperzusammensetzung verändert sich und darum nimmt der Energiebedarf ab: Qualität
- ✧ Wichtige Nährstoffe im Alter
- ✧ Verändertes Geruchs- und Geschmacksempfinden
- ✧ Beschwerden beim Kauen und Schlucken
- ✧ Gefahr Mangel- und Fehlernährung
- ✧ Nachlassendes Durstgefühl (heisse Sommer)

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Wichtige Nährstoffe im Alter

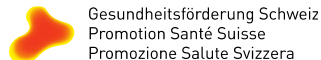
✧ Eiweiss

✧ Calcium

✧ Vitamin D

✧ Getränke

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Eiweiss / Protein

- Muskelabbau  
vermindern  
(zu jeder Mahlzeit 20-30g)



1 Portion in:

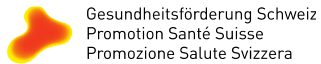
- 2 Eier
- 100g Fleisch/Fisch
- 60g Käse

Zudem: Mandeln,  
Kerne, Hülsenfrüchte,  
Vollkornprodukte

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

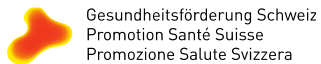


Der Verein Tavolata wird unterstützt von:





Der Verein Tavolata wird unterstützt von:





# Calcium

## ➤ Knochenabbau vermindern

(3-4 Portionen Milchprodukte pro  
Tag)



1 Portion in:

- 2 dl Milch
- 180g Joghurt
- 30g Käse

Zudem: Grünes  
Gemüse,  
Hülsenfrüchte,  
Mineralwasser

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

# Vitamin D

➤ Für Calcium-  
Einlagerung,  
Muskelchwäche  
verringern,  
Sturzprophylaxe,  
Immunsystem,  
psychische  
Gesundheit

Fisch, Eigelb, Butter,  
Milch, Sonne



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

# Vitamin D

- ✧ Vitamin D- Mangel bei 50% der >65-Jährigen
- ✧ Empfehlung: 800 i.E. täglich
- ✧ Prävention: 20% weniger Stürze und 20% weniger Knochenbrüche

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

# Getränke

## ➤ Für Kreislauf, Stoffwechsel und Haut



- täglich 1-2 Liter Getränke
- Ideal: Hahnenwasser, Mineralwasser oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.
- Kaffee und Schwarztee liefern ebenfalls Flüssigkeit

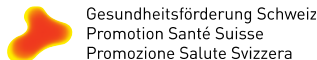
Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

# Das Wichtigste in Kürze:



- ✧ Abwechslungsreich geniessen:  
saisonal und regional
- ✧ Vitamin D-Tropfen
- ✧ Auf ausreichende Eiweisszufuhr achten
- ✧ Regelmässig Wasser trinken
- ✧ Zeit nehmen für die Mahlzeiten und  
regelmässig in Gesellschaft geniessen
- ✧ Täglich bewegen

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Ideen zur Umsetzung



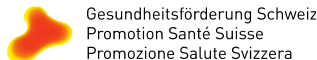
## *Bestehend:*

- Webseite → Ernährungstipps & Rezepte inkl. Quiz

## *Ideen gemäss Tavolata-Ratsversammlung 2023:*

- «Tröpfchen-Inputs» im Newsletter: in jedem Newsletter ein kleiner saisonaler Tipp
- Tipps vermitteln für Naturküche und Rohkost
- 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

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

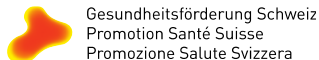


# Austausch



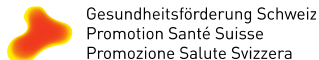
Wie können wir die Botschaften **zu allen Menschen in den Tavolata-Gruppen bringen** und deren **Motivation steigern**, zuhause etwas Neues auszuprobieren?

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Fragil werdende Menschen in den Tavolata behalten

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



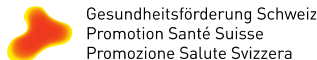


# Ausgangslage gemäss Evaluation 2023 und Erfahrungsberichten (1)



- *Geselligkeit und Gemeinschaft* trägt zum *Wohlbefinden* und damit zur psychischen Gesundheit der Tavolata-Mitglieder bei.
- In den Tischgemeinschaften sind zum Teil Menschen integriert, die *körperlich eingeschränkt* (z.B. nicht mehr so mobil) oder *krank* sind.
- Die Mitglieder werden mit zunehmendem *Alter körperlich* oder *psychisch fragiler*. Ihre Bedürfnisse oder auch ihr Verhalten verändern sich. Teilweise melden sich Personen von der Gruppe ab, ohne dass die Gruppe erfährt, wie es ihnen geht.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

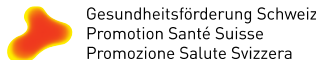


# Ausgangslage gemäss Evaluation 2023 und Erfahrungsberichten (2)



- Auch *Unannehmlichkeiten* (z.B. dreieckiges Geschirr, Körperpflege, Langeweile in den Gesprächen) können dazu führen, dass die Gruppe nicht mehr zu einer Person nach Hause gehen will oder die Gruppe sich sogar auflöst.
- Wenn das *Thema proaktiv angesprochen wird* (von den betroffenen Personen oder von Gruppenmitgliedern), gibt es eine Chance, dass die Gruppe *Lösungen findet*, so dass die betroffenen Personen integriert und/oder die Gruppe erhalten bleiben.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Ideen zur Umsetzung



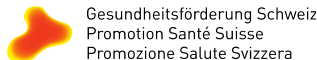
## *Bestehend:*

- Input an Jahrestagung zu Seh-/Hörbehinderungen und Umgang damit in den Gruppen → Webseite FAQ Tipps
- Workshop-Angebote → Sensibilisierung der Kontaktpersonen / Mitglieder („Isoliert lebende Menschen für Tavolata gewinnen“, „Mit Konflikten in Tavolata-Gruppen umgehen“, „Intervision“)

## *Ideen gemäss Tavolata-Ratsversammlung 2023:*

- 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.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

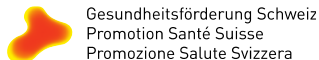


# Austausch



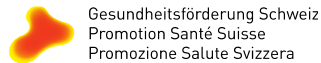
**Was kann das Netzwerk tun, damit Mitglieder von Tischgemeinschaften auch bei zunehmender physischer, kognitiver oder psychischer Fragilität integriert bleiben?**

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Ausblick

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Termine 2025



12. Dez. 2024  
Mendrisio

Tavolata-Ratsversammlung Tessin

4. Dez. 2024  
Zürich

Einführungskurs für Neugründer\*innen  
→ Danke fürs Werbung machen 😊

26. März 2025  
15 Uhr, Zürich

Mitgliederversammlung  
Verein Tavolata

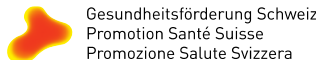
ca. April 2025  
evtl. Fribourg

Tagung Romandie

Mai 2025  
Zug

Tagung Deutschschweiz

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# Herzlichen Dank fürs Mitwirken!



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

