

Verein Tavolata

Jahresbericht 2024



Tavolata: Füreinander kochen, miteinander essen und geniessen
(Foto der Tavolata Steinhausen: Nicolas Zonvi)

Uesslingen, im Februar 2025

Editorial

Der Verein Tavolata blickt auf sein zweites erfolgreiches Vereinsjahr 2024 zurück.

Dank den Aktivitäten der Geschäftsstelle sind zahlreiche neue Tavolata-Gruppen in allen Landesteilen entstanden. Insgesamt vergrösserte sich das Netzwerk der registrierten Tavolata-Gruppen um 10%.

Auch dieses Jahr wurden die bewährten Begegnungsangebote vor Ort und online durchgeführt, die das Netzwerk über die lokalen Gruppentreffen hinaus attraktiv machen. Dabei wurde die sprachregionale Vernetzung ins Zentrum gerückt. Nebst Informationsveranstaltungen und Einführungskursen waren die sprachregional durchgeführten Tagungen die Höhepunkte des Jahres. Diese fanden eine gute Resonanz bei den zahlreichen Teilnehmenden, mit inspirierender Horizonterweiterung und anregenden Diskussionen.

Grosse Freude bereitete wiederum die Tavolata-Zeitung. Auch sie ist ein wichtiges und identitätsbildendes Kommunikationsmittel.

In allen diesen Gefässen und besonders in den Tavolata-Ratsversammlungen (ebenfalls sprachregional durchgeführt) wurden die neuen Schwerpunktthemen berücksichtigt. Zum einen wird das Ziel verfolgt, einen breiteren Teil der Mitglieder in den Tavolata-Gruppen für eine ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren und motivieren. Zum anderen wurden auch «schwerere» Themen wie Krankheit und Tod aufgegriffen – eine Thematik, die auch Tavolata-Gruppen bewegt. Die Deutschschweizer Tagung unter dem Thema «Abschied und Neuanfang» bildete dazu den Startpunkt.

Im Vereinsvorstand standen die weitere Konstituierung und Konsolidierung des Vereins, die Steuerbefreiung, die Rolle des Beirats sowie potenzielle Partnerschaften als Themen im Vordergrund. Die eingetretenen Vakanzten im Vorstand und bei der Revisionsstelle konnten durch kompetente Personen geschlossen werden. Mit den finanziellen Trägerorganisationen fand ein reger Austausch statt.

Liebe Lesende, wir freuen uns über Ihr Interesse an Tavolata und auf ein weiteres Vereinsjahr. Allen Mitarbeitenden des Vereins, des Vorstandes, der Geschäftsstelle und den Tavolata-Gruppen danken wir herzlich für das Engagement.

Zürich/Uesslingen, im Februar 2025

Robert Sempach, Präsident

Daniela Specht, Geschäftsführung

Bericht des Vorstands

Das zweite Vereinsjahr

Im Januar 2023 startete das Netzwerk Tavolata operativ als gemeinnütziger Verein in eine neue Ära. Mit der Überführung von Tavolata in eine eigenständige Rechtsform wird gewährleistet, dass das gesellschaftlich relevante Thema selbstorganisierter und institutioneller Tischrunden im Alter auch in Zukunft wirkungsvoll adressiert wird.

Die Vereinsstruktur und die Netzwerkaktivitäten konnten im Jahr 2024 dank der grosszügigen Unterstützung durch das Kulturprozent des Migros-Genossenschaftsbundes und der Genossenschaften Migros Luzern, Basel, Zürich, Ostschweiz und Aare sowie durch Gesundheitsförderung Schweiz, die Beisheim Stiftung, die Walder Stiftung und die Cornelius Knüpfer Stiftung weiter aufgebaut und konsolidiert werden. Dabei begleitete uns das Migros-Kulturprozent mit einem stets offenen Ohr und einem substanziellen finanziellen Beitrag. Wir danken Jessica Schnelle herzlich für den umsichtigen Transfer und das Vertrauen in den Vorstand und die Geschäftsstelle.

Durch die genannten Trägerorganisationen konnte auch für die nächsten zwei Jahre die finanzielle Basis des Vereins sichergestellt werden. Die langfristige Finanzierung des Tavolata-Angebotes bleibt jedoch weiterhin eine zentrale Aufgabe des Vorstandes.

Die zweite Mitgliederversammlung des Vereins fand am 26. März 2024 im «Karl dem Grossen» in Zürich statt. Die Jahresrechnung und das Jahresbudget wurden abgenommen sowie das Mitgliederkonzept und der Mitgliederbeitrag festgelegt.

Im Jahr 2024 wurde dem Verein die definitive Steuerbefreiung erteilt.

Dank dem beherzten Engagement des Vorstandes und der Geschäftsstelle hat sich die Mitgliederzahl des Vereins im Jahr 2024 erfreulich entwickelt. Aktuell zählt der Verein 27 Einzelmitgliedschaften sowie 21 Kollektivmitgliedschaften von lokalen Tischgemeinschaften. Zudem sind zwei Institutionen dem Verein beigetreten (Pro Senectute Schweiz sowie LUNApplus, eine private Stiftung zur Förderung der Unabhängigkeit im Alter in der Stadt Wallisellen; letztere begleitet fünf zusätzliche lokale Tischgemeinschaften). Umgerechnet zählt der Verein damit rund 130 Mitglieder, wenn pro Kollektivmitgliedschaft bzw. Tischgemeinschaft von vier Personen ausgegangen wird. Dies ist ein Wachstum der Vereinsmitgliedschaften um rund 78 %.

Auch wenn eine Vereinsmitgliedschaft keine Voraussetzung ist, um eine Tavolata zu gründen und am Netzwerk zu partizipieren, sind wir stolz, dass der Verein innert kurzer Zeit eine beachtliche Unterstützung aus der Basis der rund 260 registrierten Tischgemeinschaften erreichen konnte. Dies zeigt, dass die Identifikation der lokalen Tavolata mit dem Netzwerk auch unter neuer Trägerschaft und Rechtsform aufrechterhalten werden konnte und auch die Mitwirkung auf strategischer Ebene weiterhin auf Interesse stösst. Der Vorstand begrüsst dieses Wachstum des Tavolata-Netzwerks und der Vereinsmitgliedschaften. Zu bedenken ist dabei nach wie vor: Der Vereinszweck besteht

darin, möglichst vielen Menschen den sozialen und kulinarischen Genuss einer Tischgemeinschaft zu ermöglichen. Die Umsetzung des Zwecks beziehungsweise der Vision darf dabei nicht an eine kostenpflichtige Vereinsmitgliedschaft gebunden sein, oder mit anderen Worten: Die Mitgliedschaft im Verein Tavolata bleibt für lokale Tischgemeinschaften, die sich im Netzwerk Tavolata registrieren, ein freiwilliges Zusatzengagement.

Im Jahr 2024 traf sich der Vereinsvorstand viermal, um sich über die Aktivitäten der Geschäftsstelle zu informieren und die strategische Weiterentwicklung von Verein und Geschäftsstelle voranzutreiben. Dabei konnte sich der Verein auch auf die wichtigen Impulse aus der Gesprächsrunde mit den Trägerorganisationen im Juni 2024 stützen.

Leider hat Udo Allgairer im Sommer 2024 sein Vorstandsmandat aufgrund beruflicher Veränderungen niedergelegt. Wir bedauern es ausserordentlich, dass Udo nicht mehr im Tavolata-Vorstand mitwirkt, und bedanken uns sehr für seinen engagierten Einsatz. Er hat unter anderem an der Ausarbeitung eines überzeugenden Mitgliederkonzepts mitgearbeitet und sich um das Budget und die Jahresrechnung gekümmert. Wir wünschen Udo alles Gute und viel Erfolg für seine weitere berufliche Zukunft.

Eine glückliche Fügung ist es, dass sich Anders Stokholm bereit erklärt hat, an der Mitgliederversammlung 2025 für die Wahl in den Tavolata-Vorstand zur Verfügung zu stehen. Anders Stokholm bringt als langjähriger Stadtpräsident von Frauenfeld (noch bis Ende Mai 2025), Präsident des Schweizerischen Städteverbandes und der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft sowie über verschiedene weitere Engagements ein breites Netzwerk und viel Erfahrung und Knowhow mit. Der Vorstand freut sich sehr über seine Zusage und wir heissen ihn in der Tavolata-Runde herzlich willkommen.

Auch bei der Revision galt es neue Personen zu finden. Walter Boppart steht für eine neue Amtsperiode nicht mehr zur Verfügung. Er ist jedoch bereit, die beiden zukünftigen Revisoren in ihre Tätigkeit einzuführen und sie bei Bedarf zu beraten. Mit Renato Römer und Udo Schumann konnten wir zwei kompetente Personen für dieses wichtige Amt gewinnen. Wir bedanken uns sehr bei Walter Boppart für seine umsichtige Revisionstätigkeit und bei den beiden zukünftigen Revisoren für ihre Bereitschaft, sich zur Wahl zur Verfügung zu stellen.

Bericht der Geschäftsstelle

Operative Schwerpunkte 2024

Bei der Umsetzung der bewährten Aktivitäten standen im Jahr 2024 drei Themen spezifisch im Fokus (siehe Anträge an die Stiftungen sowie Ergebnisse der Evaluation aus dem Jahr 2023):

- 1) eine stärkere Regionalisierung der Angebote, insbesondere der Netzwerktreffen, mit dem Ziel, die Identifikation der Tischgemeinschaften mit dem Netzwerk zu stärken und vermehrt mit regionalen und lokalen Partnerorganisationen zusammenzuarbeiten.
- 2) Wissensvermittlung und Impulse für eine bedürfnis-/bedarfsgerechte Gestaltung der lokalen Treffen angesichts zunehmender Fragilitäten (physisch, psychisch und kognitiv) ihrer Mitglieder im Alter, mit dem Ziel, dass betroffene Menschen in den Tischgemeinschaften integriert bleiben können und auch die Gruppen selbst erhalten bleiben.
- 3) Die ernährungsbezogene Sensibilisierungsarbeit weiterführen, mit dem Ziel, auch Menschen, die selbst wenig oder wenig ausgewogen kochen, zu erreichen.

Diese drei Themenbereiche werden uns auch in den kommenden Jahren begleiten.

In verschiedenen Formaten, z.B. in den Informationsveranstaltungen und Einführungskursen oder auf den Flyern, wurden die Ergebnisse der Evaluation aus dem Jahr 2023 aufgegriffen und z.B. auf Erfolgsfaktoren für das Gründen und längerfristige Bestehen von lokalen Gruppen verwiesen.

Anzahl Tavolata Ende 2024

Per Ende 2024 waren auf der Webseite 263 Tavolata registriert (Zuwachs gegenüber Ende 2023: 10%). Dies waren 139 Tavolata in der Deutschschweiz, 101 Tavolata in der Romandie und 23 Tavolata im Tessin.

Davon wurden 28 Tavolata im Jahr 2024 neu gegründet. Dies waren 10 Tavolata in der Deutschschweiz, 13 Tavolata sowie 14 tables au bistrot in der französischen Schweiz und 5 Tavolata in der italienischen Schweiz.

Diese Zahlen zeigen den beachtlichen Anteil von Tischgemeinschaften, die bereits langjährig miteinander unterwegs sind und sich dabei auch dem Netzwerk angeschlossen haben. Erfahrungsgemäss hat eine mindestens ebenso grosse Anzahl von Tischgemeinschaften, die beispielsweise an Informationsveranstaltungen mit dem Netzwerk in Kontakt gekommen sind, keine Registration für das Netzwerk vorgenommen. Die Gründe dafür sind meistens, dass die Gruppen nicht im Internet sichtbar sein wollen oder über ihre eigene lokale Gruppe hinaus kein Interesse an einer Netzwerketeiligung haben.

Tagungen 2024

Im Jahr 2024 wurde die jährliche Tagung zum ersten Mal sprachregional durchgeführt.

In der [Deutschschweiz](#) fand die Tagung am 3. Juni 2024 mit rund 125 Teilnehmenden im Landhaus in Solothurn statt. Das Thema des Morgens war «Abschied und Neubeginn». Die Schriftstellerin Blanca Imboden verstand es auf einfühlsame und dennoch ermunternde bis

gar heitere Art, die Zuhörenden mitzunehmen auf ihre Reise durch den Abschied von einem geliebten verstorbenen Menschen, die Trauerphase und den Neubeginn. Murmelgruppen, Musik und Singen halfen dem Publikum, die Eindrücke und Gefühle zu verarbeiten. Im Austausch kamen wertvolle Ideen zusammen, wie der oft schmerzvolle Abschied gestaltet werden kann. Thomas Giuliani von der Hospizgruppe ergänzte diese Ideen und Impulse mit konkreten Hinweisen, wie die Tavolata als Gruppen mit dem Tod eines Mitglieds umgehen können. Auch stellte er die wichtige Arbeit der Hospizgruppe, die aus geschulten Freiwilligen besteht, vor. Der Nachmittag bot mit verschiedenen Workshops eine zusätzliche Horizonsweiterung, von Feng Shui über Bauchtanz bis zu Führungen in der Stadt zu verschiedenen Themen.

Le 12 mars 2024, les Tavolata romandes se sont rencontrées à Neuchâtel pour la rencontre annuelle francophone. Cette rencontre qui a mis à l'honneur la thématique de l'alimentation chez les 60+ a eu lieu dans les locaux du Muséum d'Histoire Naturelle.

Mme Muriel Jaquet, consultante experte en nutrition à la Société Suisse de Nutrition a proposé une conférence sur la thématique : « Les protéines, incontournables à tout âge! ». Les participant·e·s ont ensuite pu se retrouver autour d'ateliers thématiques en fonction de leurs envies. Certain·e·s ont pu profiter d'une visite guidée du Muséum d'Histoire Naturelle, d'autres ont pu bénéficier des conseils de Mme Huguette McCluskey, coach en bien-être financier, alors qu'une autre équipe s'est réunie afin d'échanger autour des défis et des bonnes pratiques concernant l'organisation d'une Tavolata. Finalement, tout le monde s'est retrouvé pour un moment convivial en fin d'après-midi.

Cette première rencontre en Suisse romande a visiblement été appréciée et a donné lieu à de nombreux échanges d'idées et d'expériences entre les différentes Tavolata.

Il 18 aprile 2024 alla Casa del Popolo di Bellinzona ha avuto luogo l'evento "Facciamo rete con la gentilezza", organizzato in collaborazione con le Reti Caffè narrativi e Caring communities. Durante l'incontro si è parlato dell'importanza della gentilezza nei progetti di coesione sociale. I partecipanti, circa 40, hanno avuto la possibilità di conoscere più a fondo i tre progetti e di fare rete. All'evento è stato dedicato un bel servizio al Quotidiano.

Il 15 novembre 2024 le tre Reti Tavolata, Caffè narrativi e Caring communities si sono riunite di nuovo presso la Scuola cantonale di Commercio a Bellinzona per l'incontro "Senso comunitario: dal quartiere al comune. Ruoli e sfide dell'ente pubblico e della società civile". È stata una bella occasione di messa in rete dei tre progetti e delle esperienze concrete realizzate sul nostro territorio. Alcune domande sulle quali abbiamo riflettuto e che hanno stimolato la discussione: come rafforzare il legame tra istituzioni pubbliche e società civile? Quali le sfide e le opportunità in un'ottica di promozione della coesione sociale nei comuni e nei quartieri in cui viviamo? Il Consigliere di Stato Raffaele De Rosa ha dato il benvenuto e durante il pomeriggio sono intervenuti diversi rappresentanti istituzionali sul tema della coesione sociale. All'incontro hanno partecipato circa 90 persone e il Quotidiano ha dedicato un servizio.

Tavolata-Ratsversammlung 2024

Bei der Tavolata-Ratsversammlung werden Kontaktpersonen und regionale Tavolata-Vertretende zu Themen der Weiterentwicklung des Netzwerks befragt. Im Jahr 2024 wurde die Tavolata-Ratsversammlung [in der Deutschschweiz \(21. Nov. 2024\)](#) und [im Tessin \(12. Dez. 2024\)](#) durchgeführt. Im Zentrum der Diskussionen standen zwei Themen, nämlich 1) Ernährung im Alter und wie Mitglieder der Tavolata, die selbst nicht oder nur wenig kochen, für eine ausgewogene Ernährung motiviert werden können, sowie 2) wie fragil werdende Menschen in den Tavolata-Gruppen behalten werden können und wie das Netzwerk zu einer solchen Entwicklung beitragen kann.

Die Teilnehmenden gaben der Geschäftsstelle wertvolle Ideen mit, wie im Netzwerk diese beiden Themenbereiche weiterbearbeitet werden können.

Treffen der regionalen Tavolata-Vertreter:innen 2024

8 der 16 regionalen Tavolata-Vertretenden (das sind Personen aus lokalen Tavolata) trafen sich am 7. Mai 2024 zum jährlichen Austausch.

In einem ersten Teil wurde systematisch erhoben, welche Tätigkeiten sie für das Netzwerk ausüben und ob die bestehenden Unterlagen und die Einführung dazu angemessen sind. Es zeichneten sich als häufigste Tätigkeiten ab: das Bekanntmachen der Tavolata-Idee in der Region, die Unterstützung anderer Personen bei der Gründung einer Tavolata oder die Rolle der Ansprechperson für bestehende Tavolata. Die bestehenden Unterlagen wurden weitgehend als hilfreich eingeschätzt. Allerdings musste der Login-Bereich auf der Webseite aktualisiert werden, und viele der Vertretenden wünschten sich die aktualisierten Unterlagen wieder in Papierform. Auch würden sie gern mehr mit Partnerorganisationen zusammenarbeiten. Diskutiert wurden zudem die Möglichkeiten der Kostenübernahme für Inserate durch den Verein sowie Werbemöglichkeiten in verschiedenen Medien.

Aus ihren Gesprächen mit den bestehenden Tavolata wurden hauptsächlich drei Themenbereiche genannt, die beschäftigen: Wie können kranke Menschen weiterhin in der Gruppe eingebunden werden, welche Anpassungen braucht es dafür in der Gruppe (z.B. wenn Personen nicht mehr selbst kochen können)? Wie können jüngere Mitglieder gefunden werden (auch, damit die Gruppe erhalten bleibt)? Wie können auch andere Aktivitäten in der Gruppe gefördert werden (z.B. Konzertbesuch)?

Die Tavolata-Vertretenden stehen sehr positiv zur Idee, regionale Treffen der Tavolata-Tischgemeinschaften zu organisieren. Allerdings müsste der Verein evtl. ein Budget sprechen. Die Tavolata-Vertretenden sehen sich dabei zum Beispiel in der Rolle, die Kontaktpersonen der lokalen Gruppen zu kontaktieren. Damit sich die Idee verwirklicht, braucht es allerdings die Unterstützung durch die Geschäftsstelle.

Zur Frage, wie die Menschen, die wenig ausgewogen essen, im Netzwerk dafür sensibilisiert werden können, wurden hauptsächlich die Möglichkeiten der auf der Webseite genannt oder die (weitere) Zusammenarbeit mit Fourchette verte.

Amuse-bouche

Am 17. April 2024 wurde ein [«Amuse bouche»](#) angeboten: Petra Schöb von [«Im Alter zuhause»](#) kochte mit den Teilnehmenden übers Internet ein frühlingshaftes Dreigänge-Menü.

Kommunikation und Medien

Im Jahr 2024 dokumentierte der Verein Tavolata die Veranstaltungen auf www.tavolata.ch und wies auf Aktuelles aus dem Verein, interessante Veranstaltungen oder Rezepte aus der Community hin.

Die Website (www.tavolata.ch) wurde im Zeitraum 1. Januar bis 31. Dezember 2024 von 13'054 Nutzer:innen rund 102'633 Mal aufgerufen. Davon waren 1'791 wiederkehrende Nutzer:innen. Sie verweilten durchschnittlich 1 Minute 32 Sekunden auf der Website (Zahlen: Google Analytics, 2024).

Im Jahr 2024 wurden drei Newsletter und verschiedene Reminder an 1965 Abonnent:innen versendet. Die durchschnittliche Öffnungsrate der Newsletter lag bei über 60%, was zeigt, dass der Newsletter von der Community gelesen und geschätzt wird.

Der Flyer wurde im Geschäftsjahr in allen Sprachen mit den Resultaten der Evaluation ergänzt und in einer Auflage von 3'500 Exemplaren gedruckt. Die Flyer wurden rege an Veranstaltungen verteilt und verschickt.

Nachdem die Tavolata-Zeitung «Bon Appétit!» im Jahr 2023 pausiert hat, erschien im Herbst 2024 die fünfte Ausgabe der Zeitung. Sie drehte sich um Abschied und Neubeginn und wurde in einer Auflage von 1'300 Exemplaren gedruckt und an die Tavolata-Gruppen versendet. In der Zeitung kamen diverse Tavolata zu Wort.

Für die regionalen Informationsveranstaltungen wurden digitale und gedruckte Flyer produziert, die lokal aufgelegt wurden.

Die Medienarbeit fokussierte sich im Jahr 2024 auf die Migros-Medien in den Regionen, in denen Infoveranstaltungen stattfanden (Veranstaltungshinweise):

- [Migros-Magazin Aare Nr. 46/2024](#)
- [Migros-Magazin Ostschweiz Nr. 36/2024](#)

Auch in Fachmedien war Tavolata präsent:

- [Das Tavolata-Konzept](#) (Seite 17) im Leidfaden vom August 2024
- Gemeinsam mit Gesundheitsförderung Schweiz wurde ein Artikel für SozialAktuell erarbeitet, der in der ersten Ausgabe des Magazins im 2025 erscheinen wird.

Sprachregionale Aktivitäten des Netzwerks

Italienische Schweiz

Nel corso del 2024 sono state fondate in Svizzera italiana 5 nuove Tavolate.

- Tavolata «Domeniche in famiglia» presso gli spazi della Cascina di Sorengo
- Tavolata del gruppo «Insieme per Bedano», Bedano
- Tavolata “Pranzo comunitario”
- Tavolata “Pranzi in compagnia”
- Tavolata Spazio SPIN Breganzona.

La Tavolata di Sorengo si svolge una domenica al mese, è aperta a tutta la cittadinanza ed è solitamente su offerta libera (in alcuni casi, si propone ai partecipanti di portare un antipasto o un dessert, mentre il piatto forte è offerto). La Tavolata è organizzata dalla Cascina stessa e dal personale che vi opera.

La Tavolata di Bedano è stata fondata alla fine del 2024 e prevede per il 2025 di organizzare due incontri al mese, con l'intenzione di offrire pranzi e colazioni. Anche in questo caso l'idea è di chiedere ai partecipanti di preparare dei piatti da condividere e gustare in compagnia, oppure preparare sul posto dei piatti semplici. Si intende coinvolgere anche i bambini di Bedano, aspetto che rende questa Tavolata molto interessante. Si tratta di una Tavolata organizzata da volontari dell'associazione “Insieme per Bedano” presso uno spazio gestito da Pro Senectute a Bedano.

La Tavolata “Pranzo comunitario” ha luogo presso gli spazi della nuova “Casa delle Generazioni” di Mendrisio, uno spazio di proprietà comunale gestito da Pro Senectute, che si occupa dell'organizzazione delle Tavolate.

La Tavolata “Pranzi in compagnia” si svolge presso la Portineria di quartiere Pro Senectute “Al Cortiletto”, a Genestrerio. Anche in questo caso è interamente gestita da Pro Senectute.

La Tavolata dello spazio SPIN – Spazio incontro di Breganzona, ha cominciato dal mese di gennaio ad incontrarsi regolarmente e con successo, riuscendo a coinvolgere numerosi partecipanti. Si tratta di una Tavolata organizzata da persone volontarie del quartiere di Breganzona (Lugano), che riunisce persone con neurodivergenze e i loro familiari e abitanti del quartiere.

Il 12 dicembre 2024 si è organizzato un incontro online del Consiglio di Tavolata sui temi “L'alimentazione nell'anzianità” e “Come mantenere nella Tavolata le persone fragili”. All'incontro hanno partecipato tre persone ma, nonostante il numero esiguo di partecipanti, sono comunque emersi degli spunti interessanti per il futuro, come l'organizzazione di serate informative o di piccoli momenti di approfondimento sul tema dell'alimentazione.

Nel corso dell'anno si sono tenuti contatti regolari con le Tavolate esistenti, per verificarne l'effettiva continuità, mantenere un legame con la Rete Tavolata e rispondere a un'eventuale necessità di supporto.

È emerso che la maggior parte delle Tavolate va avanti regolarmente e con successo, essendo entrata in una dinamica di autosufficienza che dunque non necessita di interventi da parte del coordinamento. A riprova di questo e di quanto le persone apprezzano questa modalità di stare insieme e condividere il pasto, durante il 2024 alcune Tavolate hanno comunicato di voler aumentare la frequenza degli incontri.

È importante sottolineare che in Svizzera italiana molte Tavolate sono “istituzionali” (Pro Senectute, ATTE – Associazione ticinese terza età, ABAD – Associazione e cure a domicilio del bellinzonese). Questo consente comunque di raggiungere gli obiettivi della Tavolata, ma si ritiene altrettanto importante attivare le persone dal basso, in modo che possano organizzare loro stesse delle Tavolate senza necessariamente attendere un’offerta istituzionale.

Per questa ragione, per il 2025 si pianifica l’organizzazione di momenti introduttivi sul progetto Tavolata online e/o in presenza, in modo da raggiungere un pubblico più ampio e promuovere la fondazione di nuove Tavolate in Svizzera italiana, anche al di fuori dei contesti istituzionali.

Französische Schweiz

Au cours de l’année écoulée, 13 nouvelles Tavolata et 14 nouvelles tables au bistrot ont été créées en Suisse romande, réparties dans les régions de Fribourg et de l’Arc Jurassien. À la fin de l’année 2024, même si plusieurs Tavolata ont fermé leurs portes ou décidé de faire une pause (principales raisons = déménagements, maladies, surcharge de travail), la région de l’Arc Jurassien compte 30 tables d’hôtes, tandis que la région fribourgeoise compte 42 tables d’hôtes ainsi que 22 tables au bistrot. La collaboration avec le partenaire Pro Senectute dans ces deux régions a été très agréable et fructueuse. Celle-ci a ainsi constitué un facteur de succès important pour perpétuer l’ancrage régional, communiquer sur le concept et le projet Tavolata et maintenir une proximité avec les membres des tables d’hôtes. En 2024, Pro Senectute Fribourg (sur les conseils du réseau Tavolata) a particulièrement mis de l’énergie dans le développement d’un réseau régional pour aider à développer des tables au bistrot dotées de bénévoles qui visitent les tables par région afin d’animer les rencontres (ce qui n’était pas toujours le cas jusqu’à présent).

Dans les autres régions de Suisse romande, quelques personnes se sont montrées intéressées à participer à ou à fonder une Tavolata dans les régions de Vaud, Genève et Valais. Toutefois, malgré différents entretiens téléphoniques, des séances d’informations et des tentatives de mettre en lien ces personnes, différents éléments d’ordre privé concernant les personnes intéressées (surtout maladies ou perte de proche) ont fait qu’elles n’ont pas donné suite. Le fait que le réseau Tavolata ne soit pas implanté dans ces régions peut également expliquer une difficulté à se lancer pour ces mêmes personnes.

Rappelons à ce stade les obstacles stratégiques toujours présents dans ces trois cantons, ne permettant pas une diffusion de Tavolata aussi fructueuse qu’ailleurs. Premièrement, le canton de Vaud dispose déjà d’un concept de tables d’hôtes géré par Pro Senectute, partenaire qui ne souhaite toujours pas de collaboration avec Tavolata. Citons également

Genève où une collaboration avec le canton semble plutôt difficile. En 2024, nous avons stratégiquement privilégié les démarches auprès du canton du Valais pour espérer une diffusion en 2025. Nous avons pu évacuer les difficultés posées en 2023 par GastroValais qui ne s'oppose pas à une diffusion de l'offre. Toutefois, la police du commerce valaisanne dispose de lois très strictes concernant l'*Hébergement, restauration et commerce de détail de boissons alcoolisées*, soumettant les tables d'hôtes à des demandes d'autorisation. Des contacts ont déjà eu lieu et des démarches sont en cours pour tenter de proposer une offre en Valais qui corresponde aux réglementations cantonales.

Du côté de la communication, l'édition 2024 du journal "Bon Appétit!" a eu un excellent écho en Suisse romande, avec des demandes d'envoi d'exemplaires supplémentaires. Deux tables se sont par ailleurs volontiers prêtées à l'exercice de l'interview afin de contribuer à sa réalisation.

Finalement, l'événement principal de 2024 pour la Romandie a été la première édition d'une rencontre annuelle romande permettant aux tables d'hôtes de se retrouver à proximité de leur zone géographique et de rencontrer d'autres personnes de contact. Le 12 mars 2024, une trentaine de personnes se sont ainsi retrouvées à Neuchâtel avec pour thématique centrale l'alimentation (plus d'info dans la section "Tagungen 2024"). Les participant·e·s ont relevé l'importance d'une rencontre proche de chez eux permettant de faire la connaissance d'autres tables et de partager différents conseils et expériences liées aux Tavolata. Cette rencontre a d'ailleurs donné l'impulsion à la création d'un "padlet", plateforme informatique permettant aux membres de Tavolata de poser leurs questions et d'interagir, ou alors de poster des recettes, etc.

Deutschschweiz

In der Deutschschweiz konnten im Jahr 2024 diverse Informationsveranstaltungen durchgeführt oder Tavolata im Rahmen von Vorträgen vorgestellt werden, so

- am 17. Januar im Rahmen der Veranstaltungsreihe «Alter gestalten» der Stadt Frauenfeld (17 Teilnehmende)
- am 23. Januar in Hägendorf, ein Workshop gemeinsam mit Fourchette verte: Gemeinsame Mahlzeiten als Integrationsfaktor (15 Teilnehmende)
- am 25. April eine Informationsveranstaltung mit Pro Senectute Kanton Zug in Zug (7 Teilnehmende)
- Ein Vortrag zum Thema «Genussvolle Essen im Alter» inkl. Tavolata-Präsentation fand am 22. Mai in der Tagesstätte der Spitex Thal in Balsthal statt (15 Teilnehmende)
- Ebenfalls ein Vortrag inkl. Präsentation fand am 20. Juni in der Kirch Maria Lourdes in Seebach statt (50 Teilnehmende)
- Am 10. September im Stadtbistro in St. Gallen eine Informationsveranstaltung (8 Teilnehmende)

- «Gesund geniessen» am Impulsnachmittag von Alter und Gesundheit Pfäffikon ZH am 12. September (25 Teilnehmende)
- 2 Workshops zum Thema «Gesund geniessen» für die Freiwilligen der Gemeinde Gossau am 30. Oktober und 18. November (total 30 Teilnehmende)
- Am 28. September, mit einem Stand an der Veranstaltung «Älter sein und werden im Kreis 9» in Zürich (100 Teilnehmende)
- eine Informationsveranstaltung im Kompetenzzentrum Alter in Bern: am 25. November (18 Teilnehmende)
- und schliesslich fanden am 19. März (9 Teilnehmende) und am 4. Dezember (6 Teilnehmende) je einen Einführungskurs mit Neugründer:innen in Zürich statt

Zudem konnten wir am Webinar von Gesundheitsförderung Schweiz zum Thema «Ernährungspsychologische Ansätze im Alter» Tavolata unter diesem Aspekt vorstellen (30 Teilnehmende).

Mit folgenden Partnerorganisationen wurden im Jahr 2024 in der Deutschschweiz eine neue Zusammenarbeit aufgelegt:

- Fourchette Verte: Erarbeitung eines Konzepts der Workshops «Gemeinsame Mahlzeiten als Integrationsfaktor»
- Verein Silbertavolata: Mit ihrem neuen Angebot «Virtuelle Silber Tavolata» werden die Synergien für Amuse bouche-Angebote genutzt. Zudem ist Tavolata als Partnerorganisation in der Begleitgruppe des Vereins Silber Tavolata. Es wird gegenseitig Werbung gemacht bei ähnlichem Zielpublikum.
- Idee Sports mit dem Projekt «Community kitchen» suchte den Austausch mit uns. Wir führten ein Coaching durch, auf dem Hintergrund unserer Tavolata-Erfahrungen. Konkrete Umsetzungsideen sind noch nicht finalisiert.
- Erste Kontakte mit dem neuen Verein «connect» haben stattgefunden.

Ausblick

Auch wenn die finanziellen Mittel des Vereins kostenbewusst eingesetzt werden müssen, hat sich der Vorstand bei der Ausarbeitung des Budgets entschieden, 2025 wieder drei sprachregionale Tagungen sowie eine Tavolata-Zeitung «Bon Appétit!» einzuplanen. Beide Gefässe werden von den Mitgliedern in den lokalen Tavolata sehr geschätzt und haben eine hohe identifikationsbildende Kraft.

Damit werden wir das Netzwerk Tavolata im Jahr 2025 noch stärker in den Sprachregionen verankern. Die sprachregionalen Tagungen finden in Schwyz (3. Juni 2025), Fribourg (1. Juli 2025) sowie im Tessin (Ort und Datum folgen) statt. Die drei Veranstaltungen werden in der jeweils vorherrschenden Landessprache durchgeführt, stehen jedoch für alle Tavolata-Mitglieder der ganzen Schweiz offen. Die Hauptthemen werden im psychosozialen Bereich liegen: Wie können wir Mitglieder, die an Demenz erkranken, noch länger in unseren

Gruppen halten? Wie können wir mit Konflikten in der Gruppe umgehen (z.B., wenn jemand viel Gesprächsraum einnimmt)?

Zwei Themenbereiche stehen im Jahr 2025 bezüglich einer längerfristigen Angebotsentwicklung im Fokus, nämlich 1) wie fragil werdende Menschen länger in den lokalen Gruppen eingebunden werden können, und 2) wie für ausgewogene Ernährung sensibilisiert werden kann. Die vielseitig eingegangenen Ideen werden auf Realisierungsmöglichkeiten geprüft, priorisiert und in ersten Formaten ausprobiert.

Der Vorstand wird 2025, ausser seinen regulären Geschäften, eine Retraite durchführen, in der die Innovationskraft und Nachhaltigkeit von Tavolata sorgfältig geprüft werden. Insbesondere wird er sich mit der Frage auseinandersetzen, ob sich Tavolata mit verwandten Vereinen, die ebenfalls aus dem Migros-Kulturprozent hervorgegangen sind und genauso den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern wollen (Netzwerk Caring Communities, Erzählcafé, vitamin B) zu einer Dachorganisation zusammenschliessen soll.

Mit den Trägerschaften und den engagierten Mitgliedern werden wir die wichtige Arbeit auf der Ebene des Netzwerks weiterführen. Unsere Ziele bleiben dieselben: den Zusammenhalt in der Gesellschaft fördern, die psychische Gesundheit stärken und zur gesunden Ernährung inspirieren.