



«TAVOLATA - bringt Menschen zusammen»

Einblicke in die Organisation eines beliebten
Empowerment-Projektes

6. September 2016



Daniela Specht-Fimian
Dipl. Ernährungsberaterin FH
CAS Gesundheitsförderung und Prävention
Mitglied zentrales Projektteam Tivolata

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Übersicht

✧ **Tavolata – das Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften**

✧ **Hintergründe**

✧ **Erfolgsfaktoren / Schwierigkeiten**

✧ **Austausch / Fragen**

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Tavolata – ein Projekt entsteht

Was braucht es damit ältere Menschen zufrieden sind?

- Soziale Kontakte / Begegnungen
- Sich immer noch in einer Gemeinschaft einbringen können

➡ ältere Menschen sollen miteinander kochen und essen können und ihre Begegnungen selber organisieren

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Was ist Tavolata?

- Im Mittelpunkt stehen
- füreinander kochen
 - miteinander essen
 - sich austauschen
 - evtl. gemeinsam etwas unternehmen



Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Eine starke Idee mit vielen Gesichtern



Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



TAVOLATA-Spielregeln I

- ① Wir organisieren uns selbst.
- ② Wir treffen uns regelmässig.
- ③ Wir vereinbaren verbindliche Abmachungen in unserer Gruppe.
- ④ Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



TAVOLATA-Spielregeln II

- ⑤ Wir essen ausgewogen und genussvoll.
- ⑥ Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- ⑦ Wir bestimmen eine Kontaktperson zum TAVOLATA-Netzwerk.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Das Netzwerk www.tavolata.ch bietet

- Marktplatz

- Newsletter



- Jahrestagung

- Coaching

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



www.tavolata.ch

- [Ernährungsregeln](#)
- [Marktplatz](#)
- [Film](#)

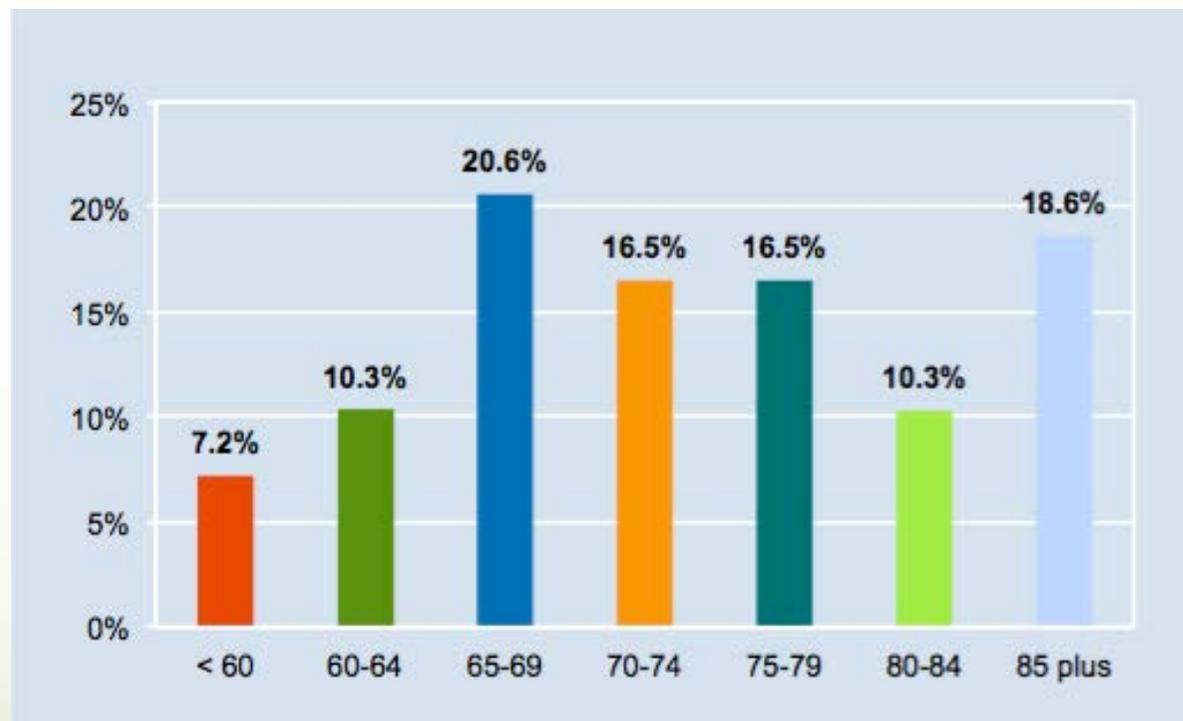
Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



TAVOLATA verbindet Generationen

Alter der Mitglieder (Quelle: rütter+partner, Nov. 2013)



Das Durchschnittsalter der Mitglieder beträgt 74 Jahre. Die grösste Altersgruppe liegt bei 65 – 69 Jahren, gefolgt von den über 85-Jährigen. Zwei Drittel der Mitglieder sind alleinstehend.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Hintergrund I

- Selbstorganisation führt dazu, dass Gruppen zusammenwachsen, Verantwortung übernehmen. Der Zugang ist grösstenteils über die älteren Menschen selber.
- Wir sprechen Mittelschicht an = Menschen, die "funktionieren" und unternehmungslustig sind, die eine Gruppenleitung übernehmen können.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Soziale Netzwerke

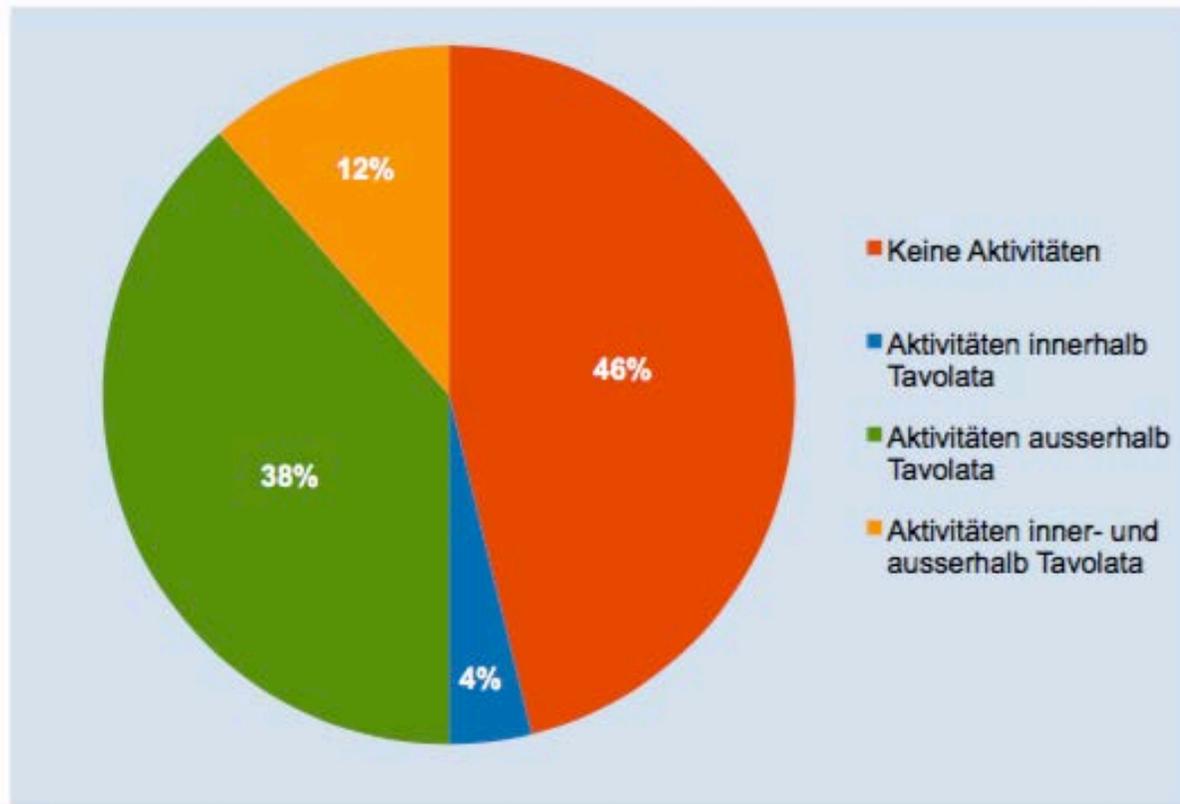
- Praktisch: Hilfe im Alltag.
- Sozial und Emotional: Gute Sozialbeziehungen, insbesondere in der Wohnumgebung, unterstützen ältere Menschen zudem darin, am öffentlichen Leben teilzunehmen.
- Kontaktpersonen haben ein grösseres soziales Umfeld als Mitglieder.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Zusätzliche Aktivitäten



Quelle: Befragung von Tavolata, Rütter Soceco, 2013, eigene Darstellung

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Hintergrund II

- Wie sind die Tavolata Mitglieder aufs Projekt aufmerksam worden?
 - ein Inserat im Migros Magazin
 - durch Bekannte
 - Tavolata Informationsveranstaltung besucht
- Hauptmotivation für die Teilnahme an der Tavolata ist die **Geselligkeit.**

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Mitglieder gewinnen

- Schneeballprinzip
- Nachbarschafts-Tavolata
- Aushang im Dorfladen, Quartierzeitung etc.
- Quartierverein, Seniorenverein, Altersbeauftragte der Gemeinde
- Marktplatz der Homepage
- Flyer und Checkliste von Tavolata

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Erfolgsfaktoren

- Gute Selbstorganisation (durch persönlichen Support des Projektteams)
- Guter Gruppenzusammenhalt (Gegenseitiges Interesse und Anteilnahme am Leben der Anderen)
- "Geben und Nehmen" für die Gruppenmitglieder ausgeglichen
- „Sich eingeben und auch den andern Raum lassen (z.B. im Gespräch)“

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Sozialer Zusammenhalt

- Zwei Drittel der Befragten aus bestehenden Tavolata bezeichnen den sozialen Zusammenhalt in ihrer Tavolata als gut oder sehr gut. Neue Freundschaften sind entstanden, bestehende Beziehungen haben sich vertieft und in einigen Tavolata treffen sich Mitglieder auch ausserhalb der Tavolata zu gemeinsamen Aktivitäten.
- Die Befragten haben grösstenteils noch keine Situationen erlebt, in denen einzelne Mitglieder Unterstützung im Alltag brauchten. Sie würden aber Unterstützung anbieten und glauben, dass die Unterstützung auch in der Tavolata gegeben wäre. In den Tavolata mit Mitgliedern, die nur noch eingeschränkt mobil sind, ist es für die Befragten selbstverständlich, dass sie diese Mitglieder unterstützen und dafür sorgen, dass sie trotz der Einschränkung an den Tavolata-Treffen teilnehmen können.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



In der Projektentwicklung, regionales/nationales Netzwerk:

- von Beginn weg recht intensiver Kontakt zur Zielgruppe, deren aktiver Einbezug in der Projektentwicklung und in der Verbreitung. Ist zeitintensiv, aber schweisst zusammen. Unsere Personalkonstanz ist wesentlich dabei! Man kennt uns, wir kennen sie!
- Inzwischen mit den TAV-V's Gefässe geschaffen, in welchen diese Zusammenarbeit noch enger ist.
- Wir nehmen ihre Rückmeldungen ernst, setzen sie um: z.B. Fragestellungen für Fokustreffen, Ideen für regionale Aktivitäten. Das spricht sich rum, wird weitergetragen.
- Weiterbildungsveranstaltungen und Gefässe für Erfahrungsaustausch: hat sich über die Jahre für einen Teil der Beteiligten als wichtig, wertvoll erwiesen. Offene Angebote, kein "Zwang".
- Dass wir die Menschen kennen, führt dazu, dass wir im direkten Gespräch Leute auch z.B. für Veranstaltungen begeistert können (vielleicht kommt Silvia von Bülach ja doch mal an einen Kochkurs oder an eine andere Veranstaltung!)
- an letztem Fokustreffen wurde Thematik des Alkohols angesprochen (Mitglied einer Tischgemeinschaft). Es konnte thematisiert werden, was die Rolle der Kontaktperson ist, was nicht: im Einzelgespräch evtl. auf Beobachtungen hinweisen und auf Fachpersonen verweisen. Kontaktpersonen und auch TAV-V sind aber nicht Sozialarbeiterinnen!
- Dass man die Kontaktpersonen für dieses Engagement anerkennt, auch kleine selbstverständliche Tätigkeiten wahrnimmt, nehmen die älteren Menschen glaub ich besonders gern auf.
- Ältere Mittelschicht-Menschen wollen eher keine sturen Strukturen mehr, schätzen die "Freiheit" nicht mehr total fest involviert zu sein, aber doch dabei zu sein. Schätzen Flexibilität.
- Viel Bedürfnis zu erzählen, zu schwatzen....

**Konzept und
Realisation**

MIGROS
kulturprozent



Statements

✓ Am Tisch entsteht
Freundschaft



✓ Ich freue mich jeden
Monat aufs Treffen

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Statements

✓ Am Tisch entsteht
Freundschaft

Gesundheitsförderung

✓ Ich freue mich jeden
Monat aufs Treffen

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Facts

- Sozialer Zusammenhalt wichtig.
- Motivation für Tavolata: Freude am Kochen, neue Leute kennenlernen und bestehende Kontakte in der Nachbarschaft pflegen.
- Toleranz, Offenheit, Humor und Grosszügigkeit fördern eine gute Atmosphäre und erhöhen die Bereitschaft, sich selbst in die Gruppe einzubringen und auf die Anliegen der anderen einzugehen.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Diskussion

- **Fragestellung:**
- Wie erreichen wir die einsamen Personen?
- Erfahrungsaustausch im Plenum

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent

TAVOLATA



BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



Vielen Dank!



Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent