

Zeitschrift:	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
Herausgeber:	Spitex Verband Kanton Zürich
Band:	- (2013)
Heft:	3: Ausbilden - ein Muss
Artikel:	Der besondere Mittagstisch
Autor:	Müller, Stefan
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-822013

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der besondere Mittagstisch

Vor drei Jahren wurde das Projekt «Tavolata» lanciert. Inzwischen gibt es unter diesem Namen bereits gegen 100 Tischgemeinschaften in 13 Kantonen. Das Ziel von Tavolata: Mit gemeinsamem Kochen, Essen und Diskutieren den Alltag von älteren Menschen bereichern und im Idealfall ein stabiles Beziehungsnetz knüpfen. Wie das Ganze funktioniert, zeigt der Besuch einer Nachbarschafts-Tavolata in Opfikon.

Stefan Müller // Kurz vor Zwölf, an einem regnerischen Apriltag. Es klingelt an der Haustür von Susanne Reding. Die ersten Gäste treffen ein. Man grüßt sich herzlich, erkundigt sich nach dem Befinden. Ein Scherz da, ein Scherz dort. Man ist vertraut. Seit einem Jahr treffen sich die sieben Frauen und zwei Männer regelmässig einmal pro Monat zu einer Mittagsrunde.

Die älteren Damen und Herren schälen sich aus ihrem nassen Regengewand. Die Gastgeberin hilft mit, wo nötig, nimmt nasse Mäntel entgegen, hält einen Gehstock. Plaudernd begibt sich die kleine Gesellschaft dann ins Esszimmer des Einfamilienhauses in Opfikon. Susanne Reding entschwindet in die Küche, wo sie von ihrer Kollegin Bernadette Weikart tatkräftig

unterstützt wird. Die Mahlzeit sollte pünktlich bereit stehen, meint die umsichtige Gastgeberin.

Ehemalige Hostess als Gastgeberin

Die grosse Tafel ist liebevoll gerichtet. Frühlingsblumen fehlen ebenso wenig wie eine Menükarte für die Tavolata. Heute gibt es eine Bouillon, einen gemischten Salat und als Hauptgericht Ossobuco mit Polentschnitten und Dörrbohnen aus der Region. Zum Dessert: Caramelkäpfli dekoriert mit frischen Erdbeeren. Und natürlich fehlt auch ein leichter italienischer Rotwein nicht.

Kurz nach Zwölf eröffnet Susanne Reding den zwölften Mittagstisch der «Nachbarschafts-Tavolata Opfikon». Das fein duftende, schön angerichtete Essen wird serviert. Genau vor einem Jahr startete Susanne Reding mit der Organisation dieser Tavolata. «Eigentlich wollte ich so etwas schon lange machen», sagt die 78-jährige ehemalige Groundhostess bei der Swissair. Sie habe dabei an die Witwen und Witwer im Quartier gedacht. Doch reif wurde die Tischgemeinschaft erst, nachdem sie ihre langjährige Tätigkeit beim Claro Weltladen aufgegeben hatte.

Per Zufall erfuhr Susanne Reding vom Projekt Tavolata, das vom Migros-Kulturprozent 2010 initiiert wurde (siehe Kurzartikel). Sie nahm an der angebotenen Ausbildung teil, war begeistert und bereit für diese sinnvolle Aufgabe in der Seniorenarbeit. Mit einer

Fünf der neun Mitglieder der Tavolata in Opfikon (von links): Bernadette Weikart, Susanne Reding (Gastgeberin), Fritz Weiss, Irmina Elber und Pamela Graf.



Bild: Stefan Müller

Fritz Weiss: «Ich schätze es sehr, dass in diesen Tischrunden nicht immer über Krankheiten geredet wird.»

Nachbarin organisierte sie einen Info-Kaffeetreff im März letzten Jahres, um das Bedürfnis für eine Tavolata abzuklären. Sieben Frauen und zwei Männer, durchschnittlich 83 Jahre alt, die alle nur einen Steinwurf voneinander entfernt wohnen, beschlossen an diesem Treff, die Mittagsrunde zu starten und der Gastgeberin oder dem Gastgeber jeweils für das Essen den Selbstkostenpreis von 15 Franken pro Person zu vergüten.

Eine Geschichte ergibt die andere

Ein Jahr später ist die Zusammensetzung der Runde dieselbe geblieben. Entsprechend munter sind die Gespräche am Tisch. «Dass du noch Deutsch sprichst!», neckt Felix Meienberg seine Tischnachbarin Irma Elber, die gerade drei Wochen bei ihrer Enkelin im Piemont verbracht hat. Später erzählt Irma Elber von ihrem Sohn, der in Bali ein Hilfswerk aufgebaut hat, und sie freut sich, dass sie inzwischen mit ihm über Internet skypen kann. Alice Känel erinnert sich an ihre Jugendjahre, als sie in einem Hotel in England arbeitete. Ihre Landlady hatte zuvor in Indien gelebt und einige Sitten und Bräuche von dort mitgebracht. Da kann Pamela Graf, gebürtige Engländerin, gleich anknüpfen. Sie hat ihren Mann bei der Rückversicherung in London kennengelernt. Und so gibt eine Geschichte die andere. Die Gespräche in der Runde stocken selten und wenn, weiß Susanne Reding souverän zu überbrücken. Sehr aufmerksam ist auch Fritz Weiss. Er macht jeweils mit dem Mineralwasser die Runde, schenkt wo nötig nach.

Formale Vorgaben für den Ablauf einer Tavolata gibt es laut Susanne Reding keine. Eingebürgert hat sich lediglich, dass die Gastgeberin über aktuelle Ge-

schehnisse informiert, die für ihre Gäste von Interesse sein können. Heute zum Beispiel berichtet sie über ein spannendes Interview zum Thema Alter, das der pensionierte Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein einer Zeitung gegeben hat, und über aktuelle Angebote der Gemeinde Opfikon. Irma Elber pflegt für die geistige Nahrung zu sorgen. Diesmal liest sie aus dem Gedichtzyklus «Die 13 Monate» von Erich Kästner vor. Eine ungeschriebene Regel hat sich jedoch im Verlauf der Zeit ergeben: «Ich schätze es sehr, dass nicht immer über Krankheiten geredet wird», umschreibt Fritz Weiss diese Regel.

Computer und Internet sind Frauensache

Nach dem Hauptgang erfreuen Susanne Reding und Bernadette Weikart als ihre rechte Hand die Gäste mit Dessert und Kaffee. Der Anblick der frischen Erdbeeren löst Freude aus, aber auch eine Diskussion über saisongerechten Einkauf und über Herkunft von Obst und Gemüse. Dann wendet sich das Gespräch den aktuellen Kursen für Senioren wie Gedächtnistraining oder Computer zu. Während sich die Frauen gegenüber Computer und Internet als sehr offen erweisen, wollen die beiden Männer der Runde von diesen modernen Errungenschaften nichts wissen.

Halb drei Uhr. Schweren Herzens mahnen die ersten zum Aufbruch. Einen Augenblick später steht die ganze Gesellschaft auf und steuert, angeregt schwatzend, dem Ausgang im Untergeschoss zu. Man bedankt sich bei der «wundervollen Gastgeberin» und freut sich schon wieder auf die nächste Mittagsrunde in einem Monat. Sie wird erstmals bei einer anderen Gastgeberin aus der Gruppe stattfinden.

Tavolata-Tischgemeinschaften: Geeignet auch für Kundinnen und Kunden der Spitex

mü // Regelmässig in einer Gemeinschaft kochen, essen und diskutieren bedeutet für die meisten Menschen eine Bereicherung des Alltags. Aber nicht alle finden eine passende Tischrunde; vor allem viele ältere Menschen vermissen den regelmässigen Kontakt mit Gleichaltrigen. Hier setzt das vom Migros-Kulturprozent initiierte Projekt Tavolata, eine grosse Tafelrunde, an und bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Ältere Menschen organisieren Tischrunden in ihrer Umgebung. Beim gemeinsamen Kochen und Essen kommt man ins Gespräch und lernt sich kennen. Ziel von Tavolata ist es, eine vertraute Atmosphäre unter älteren und alten Men-

schen zu schaffen. Idealerweise finden die Tischgemeinschaften ein- bis viermal pro Monat statt und umfassen vier bis zehn Personen, so dass sich ein stabiles Beziehungsnetz bilden kann.

Das 2010 lancierte Projekt hat sich als wahrer Renner entpuppt: Inzwischen gibt es gegen 100 Tischgemeinschaften in 13 Kantonen. «Es begeistert zunehmend mehr Menschen», freut sich Robert Sempach von Migros-Kulturprozent und Mitbegründer der Tavolata. Er hätte sich nicht träumen lassen, dass Tavolata in so kurzer Zeit so viel in Bewegung setzen würde. «Und die Entwicklung ist heute noch längst nicht abgeschlossen», sagt Robert Sempach

euphorisch. «Erst wenn in jedem Dorf, in jedem Quartier Tavolata zu einem Begriff geworden ist und es ein dichtes Netz von Tischgemeinschaften in der Schweiz gibt – vielleicht auch in den Nachbarländern –, ist das Ziel erreicht.» Doch vorerst muss Tavolata noch im Tessin und Welschland Fuß fassen, wo erst jetzt gerade die ersten Gruppen ins Leben gerufen werden.

Ausführliche Informationen zum Projekt Tavolata – auch für jene Spitzex-Organisationen, die alleinstehende Kundinnen und Kunden auf diese Tischgemeinschaften aufmerksam machen möchten – finden sich unter: www.tavolata.net