

Hintergrundinformationen zu Tavolata

Eine Tavolata besteht aus Personen über 65, die eine selbstorganisierte Ess- und Kochgemeinschaft bilden. Die Gruppe trifft sich regelmässig bei jemandem zu Hause. Sie essen gemeinsam und haben abgesprochene gemeinsame Regeln. Die Tavolatas unterscheiden sich in der Zusammensetzung, Regelmässigkeit der Treffen und Organisation. <https://www.tavolata.ch/de/tavolata/portrait> Hier einige Porträts, um einen Eindruck zu vermitteln. Das Projekt soll die Vernetzung von Menschen im dritten Lebensalter fördern, und zur Stärkung des psychischen und sozialen Wohlbefindens und einer gesunden Ernährung beitragen. Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent, Bereich Soziales (Gesundheit) initiiert.

Ziel: Online Erfahrungsaustausch über die eigene Tavolata hinaus

Die Tavolata Treffen sind durch die Corona Krise stark eingeschränkt. Besonders, weil die Teilnehmenden zur Risikogruppe gehören. Als Angebot um trotzdem in Kontakt und aktiv zu bleiben veranstalten das Netzwerk Erzählcafé gemeinsam mit Tavolata Erzählcafés per Video-Konferenz. Dies ist eine Gelegenheit überregionalen Erfahrungs- und Ideenaustausch zwischen Tavolatas zu ermöglichen.

Erzählcafés

Datum	Moderation	Thema	Link
Mi, 01.07 14:15 – 15:30	Johanna Schlegel Probst erzaehlkaffee@outlook.com	Mein Frühjahr 2020: Was ist mit unseren Tavolata Terminen passiert? Wie gestaltete sich der Kontakt in unserer Gruppe? Wie unterstützten wir uns gegenseitig?	https://join.skype.com/gbpJw7KRjLmH
Do, 09.07 19:15 – 20:30	Rhea Braunwalder Rhea.braunwalder@netzwerk-erzaehlcafe.ch	Mehr als nur Essen: Bei einer Tavolata wird mehr als gekocht und gegessen. Was passiert noch an den gemeinsamen Treffen?	https://join.skype.com/jvjlrOMPlSw2
Fr, 10.07	Claudia Sollberger claudia@sollberger.biz	Dekorationen – die Kleinigkeiten die zählen:	https://join.skype.com/gvLRKcPwpiL8

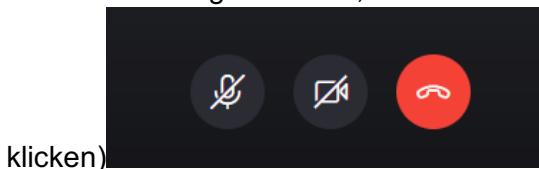
9:45 – 11:00		Ein schön präsentierter Teller, ein Tisch voller Farben, ein Einladungsbri ef mit Charakter. Welche Ideen und Kreationen bleiben in Erinnerung?	
--------------------	--	---	--

Technische Informationen

Wir führen die Erzählcafés mit der Software Skype durch. Es braucht kein Konto, und man kann direkt im Browser teilnehmen.

Anleitung, wenn Sie Skype noch nicht installiert haben:

- 1) Link anklicken
- 2) «Als Guest teilnehmen» klicken
- 3) Namen eingeben und auf «Teilnehmen» klicken
- 4) Auf «Anruf beginnen» klicken
- 5) Stummschaltung aufheben, und Video freischalten (auf die Zwei ersten Kreise



Vorgeschlagener Ablauf

Dauer	Inhalt
15 Minuten	Technische Einführung und Einrichtung. TN treffen ein, machen sich mit der Software bekannt, üben Stummschalten und machen Soundcheck
50 Minuten	Erzählen zum Thema
10 Minuten	Offener Austausch (so gut es unter den Umständen geht)

Anregungen zu den Themen

Mehr als nur Essen: Bei einer Tavolata wird mehr als gekocht und gegessen. Was passiert noch an den gemeinsamen Treffen?

- Bei der Tavolata wird gegessen und gekocht, aber es passiert auch viel im sozialen Zusammenspiel mit der Gruppe
- Wie hat sich die Tavolata im Laufe der Zeit entwickelt?
- Gibt es andere gemeinsame Aktivitäten ausserhalb der Treffen?
- Gibt es am Treffen andere Aktivitäten ausser dem Kochen und Essen?
- Was würden Sie gerne mit der Tavolata Gruppe unternehmen?

- Was waren lustige gemeinsame Momente?
- Was könnte ich für die Zukunft planen?

Mein Frühjahr 2020: Was ist mit unseren Tavolata Terminen passiert? Wie gestaltete sich der Kontakt in unserer Gruppe? Wie unterstützten wir uns gegenseitig?

- Für die Tavolatas bedeutete das Frühjahr ein absagen ihrer regelmässig stattfindenden Treffen
- Wie hat sich das auf ihren Alltag ausgewirkt?
- Was hat gefehlt?
- Wie sind sie weiterhin mit der Gruppe in Kontakt geblieben?
- Mit wem sind sie in Kontakt geblieben?
- Wie sehen sie die Zukunft ihrer Tavolata treffen?
- Haben Sie schon das nächste Tavolata treffen geplant?
- Worauf freuen sie sich?
- Achtung: Fokus auf das negative vermeiden. Soll eher anregend sein, um in Kontakt bleiben mit anderen Leuten, zum Weiterdenken, zum Planen für die Zukunft, zum Alternativen suchen

Dekorationen – die Kleinigkeiten die zählen: Ein schön präsentierter Teller, ein Tisch voller Farben, ein Einladungsbrief mit Charakter. Welche Ideen und Kreationen bleiben in Erinnerung?

- Viele Tavolatas geben sich sehr Mühe mit der Präsentation des Essens und des Raumes/des Tisches (Achtung: nicht alle! Die Gruppen die weniger machen, sollen sich nicht schämen, oder schlecht fühlen, es soll nicht um einen Vergleich gehen, um Darstellung von guten vs. Nicht kreativen Beispielen)
- Saisonale, selbstgemachte Dekorationen
- Bei manchen Tavolatas gibt es eine Person, die sich besonders gerne um Dekoration kümmert
- Manche schreiben das Menu des Tages auf Karten
- Material: Blumen, Papier
- Farben
- Welche Dekoration bleibt besonders in Erinnerung? Was war daran schön?
- Wer kümmert sich bei eurer Tavolata um die Dekoration?
- Wo holst du Inspiration für die Dekorationen?
- Was für einen Stellenwert hat die Dekoration?
- Dekoration bezogen auf Anrichtung des Essens auf dem Teller, Dekoration des Tisches, Dekoration des Raums, Dekoration der Menükarte (wenn vorhanden, ich glaube nur wenige Gruppen machen sich die Mühe), Einladung (auch nicht immer vorhanden)