

«Tavolata» – Füreinander kochen, gemeinsam essen und geniessen



Das **Netzwerk Tavolata** unterstützt die Gründung, Förderung und Vernetzung selbstorganisierter Tavolata-Tischgemeinschaften für ältere Menschen in der ganzen Schweiz. Eine Evaluation zeigt, dass die Tischgemeinschaften die psychische Gesundheit älterer Menschen stärken.



Bild: Damiel Winkler

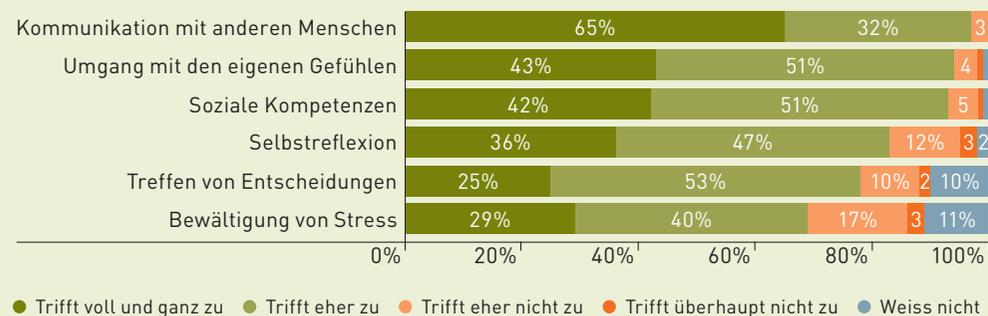
► **Tavolata bringt ältere Menschen mit dem Wunsch nach Geselligkeit zusammen, sie erleben Zugehörigkeit und Wertschätzung.**

« Zentral sind die Gesellschaft und das Zusammensein, sie machen gute Laune. Wir fühlen uns nachher freier und jünger, weil wir lachen konnten. Wir kommen nach Hause und haben nicht das Gefühl, fast 80 Jahre alt zu sein. »

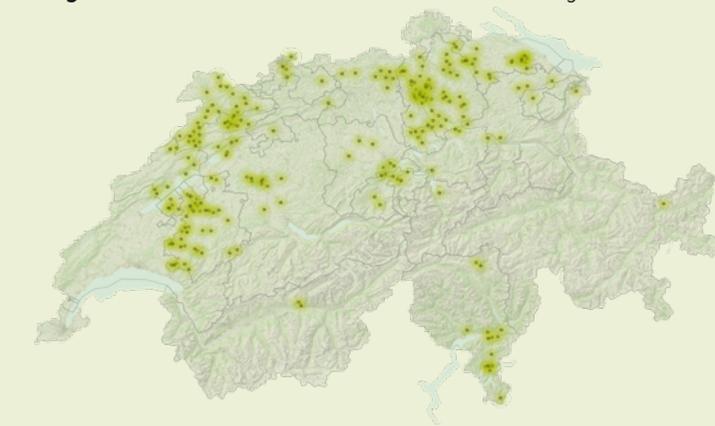
(Mitglied Tischgemeinschaft)

► **Tavolata stärkt die Lebenskompetenzen der Teilnehmenden, insbesondere die kommunikativen und sozialen Kompetenzen sowie den Umgang mit eigenen Gefühlen.**

Welche Lebenskompetenzen werden durch die Teilnahme an den Tischgemeinschaften gestärkt?^a



► **Tavolata ist mit 188 registrierten Tischgemeinschaften in der gesamten Schweiz verbreitet.** (Stand Frühling 2023)



Mehr Infos zum
Netzwerk Tavolata



www.tavolata.ch

► **Tavolata fördert das Erleben einer genussvollen Ernährung.**

97% der Befragten^a stimmen der Aussage zu oder eher zu, dass die Teilnehmenden in der Tischgemeinschaft genussvolles Essen erleben.

► **Tavolata fördert neue Kontakte und soziale Unterstützung.**

« Es ist ein Anteilnehmen aneinander. Man ist füreinander da, nicht nur, wenn es einem gut geht, sondern auch in schwierigen Situationen und Phasen. »

(Mitglied Tischgemeinschaft)

92% der Befragten^a stimmen der Aussage zu oder eher zu, dass die Teilnehmenden bei Bedarf emotionale Unterstützung erhalten.

^a Befragung der Kontaktpersonen der Tischgemeinschaften