EBENRAIN
LANDWIRTSCHAFT ¦ NATUR ¦ ERNÄHRUNG

Tavolata - Zämme ässe

BASEL LANDSCHAFT

Was ist Tavolata?

Tavolata ist ein Projekt des Migros Kulturprozent. Es ist Bestandteil des kantonalen Aktionsprogrammes Gesundheitsförderung im Alter. Mit Unterstützung des Kantons und des Tavolata-Netzwerkes werden Gründungen und Durchführung von Tischgemeinschaften in den Gemeinden unterstützt.

Wie funktioniert Tavolata?

Initiative Menschen gründen eine Tischrunde, und interessierte Menschen schliessen sich an. Diese Tischrunden organisieren sich selber und bestimmen, wie oft und zu welcher Mahlzeit sie sich zum gemeinsamen Kochen und Essen treffen. Das kann an einem öffentlichen (z. B. Gemeindeküche) oder an einem privaten Ort (z. B. zuhause) sein.

Warum Tavolata?

Gesund leben heisst nicht nur, abwechslungsreich essen, genug trinken und regemässige Bewegung. Ebenso wichtig ist es, auch im Austausch mit anderen Menschen aktiv sein. Zusammen planen, kochen und essen macht nicht nur viel Freude, sondern fördert die geistige, seelische und körperliche Gesundheit.

An wen richtet sich Tavolata?

In erster Linie richtet sich das Projekt an Seniorinnen und Senioren; aber auch Generationen-Tischgemeinschaften (z. B. Nachbarschafts-Tavolata) erhalten Unterstützung.

Fotos © Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Wie wird eine Tavolata-Tischgemeinschaft unterstützt?

Tavolata-Netzwerk: www.tavolata.ch
Wenn eine Tischgemeinschaft Mitglied des Tavolata-Netzwerkes wird, erhält sie Informationsmaterialien, Zugang zu Weiterbildungen, Coaching und Austausch mit anderen Tischgemeinschaften in der Schweiz.

Ebenrain - Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung und Gesundheitsförderung Baselland
Alle Tischgemeinschaften erhalten kostenlos:

- Unterstützung bei der Gründung
- Materialien und Informationen zu gesunder und nachhaltiger Ernährung im Alter
- Einladung zu Veranstaltungen am Ebenrain
- Ebenrain-Newsletter mit vielen wertvollen Tipps und Informationen zu Landwirtschaft und Ernährung
- Das Kurs- und Weiterbildungsprogramm des Ebenrain
- Ernährungsfachpersonen des Ebenrain stehen für einen Input zu ausgewogener und nachhaltiger Ernährung zur Verfügung. Auf Wunsch ist auch ein massgeschneiderter Kurs vor Ort möglich (kostenpflichtig).

Informationen und Anmeldung:

Barbara Suter, Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach
T 061 552 21 30, barbara.suter@bl.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT