

Geselligkeit geniessen, sich verwöhnen lassen und Neues erfahren: Am Seniorenmittagstisch in Hirschthal wird einmal monatlich ein feines, von einem Seniorinnen-Team zubereitetes Menü serviert. Als Zwischengang vor dem Dessert gibt es eine Darbietung: ein interessantes Referat, Wissenswertes zu Gesundheitsthemen oder musikalische Unterhaltung. Die Teilnehmenden schätzen es, vertrauten Menschen zu begegnen und anregende Informationen zu erhalten.

### Von der Idee zum Projekt

Der Seniorenmittagstisch der Pro Senectute hat in vielen Gemeinden eine jahrzehntelange Tradition. Auch in Hirschthal traf sich eine Gruppe älterer Menschen einmal monatlich an den reservierten Tischen im Dorfrestraurant. Gleichzeitig waren andere Gäste dort. Mit der Zeit passte das Angebot im Restaurant nicht mehr und der Platz wurde knapp. Da es im Dorf keine anderen Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren gab, machten sich die Verantwortliche von Pro Senectute und die zuständige Gemeinderätin Gedanken zu einer neuen Lösung für den Mittagstisch. Sie bildeten eine Arbeitsgruppe, prüften die Bedürfnisse und Möglichkeiten. Schliesslich entstand unter den bisherigen Mittagsgästen die Idee, einige von ihnen könnten selbst kochen und zum Essen einladen – verknüpft mit informativen, auch unterhaltsamen Vorträgen zu verschiedenen Lebensbereichen.

### Umsetzung des Projektes

Sechs pensionierte Frauen beschlossen, die neuen Gastgeberinnen des Seniorenmittagstisches zu werden und ein gutes, preisgünstiges Menü anzubieten. Der Ort war schnell gefunden: Die im Dorfzentrum gelegene Mehrzweckhalle Hirschmatt bietet eine schöne, helle Aula und eine professionell ausgestattete Küche. Schon der erste Anlass an jenem Mittwochmittag im Jahr 2015 war ein grosser Erfolg; er wurde von 50 Personen besucht und sehr gelobt für die Kochkünste und die angenehme Atmosphäre.

Das für den Mittagstisch zuständige Team, die ehrenamtlichen Organisatorinnen und Köchinnen, erstellen nicht nur Menüpläne und Einkaufslisten, sondern auch für das ganze Jahr eine Veranstaltungsreihe. Neunmal findet der Mittagstisch statt. Im Dezember lädt jeweils die Gemeindebehörde zum Seniorenweihnachtsessen ein. Dann darf sich auch das Kochteam verwöhnen lassen.

Jeweils im September findet die Jahresplanung statt. Die engagierten Frauen und die Gemeinderätin, welche unter anderem für die Ressorts Soziales und Gesundheit zuständig ist, treffen sich, um Ideen für die Veranstaltungen zu besprechen. Wer aus dem Dorf könnte Interessantes berichten, über eine berufliche Tätigkeit oder ein Hobby? Welche Organisation oder Fachperson eignet sich, um über Angebote für Seniorinnen und Senioren und Gesundheitsfragen zu informieren? Gibt es Neuigkeiten aus der Gemeinde, die vermittelt werden sollen? Auch die musikalischen Darbietungen sind am Mittagstisch sehr beliebt.

Die Gemeindeverwaltung verschickt das gedruckte Jahresprogramm allen über 65-Jährigen und publiziert es auf der Website. Auch Pro Senectute weist online auf den Mittagstisch in Hirschthal hin und gibt die Kontaktperson bekannt. Bei ihr melden sich die Seniorinnen und Senioren an, manche gleich für das ganze Jahr. Es sind jedes Mal 40 bis 60 Personen, die sich an den liebevoll dekorierten Tischen in der Aula einfinden. Mit ihrem Beitrag von 15 Franken für das Essen sind die Ausgaben des Kochteams gedeckt. Die Räumlichkeiten stellt die Gemeinde zur Verfügung und unterstützt bei Bedarf auch anderweitig. Der Mittagstisch ist ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens der Seniorinnen und Senioren.



### Was trägt zum Erfolg des Projektes bei?

- Auf einer Tradition basierend: Pro Senectute hat den Seniorenmittagstisch in der Schweiz eingeführt. Das Angebot ist der älteren Generation vertraut. In Hirschthal ist es nun ein Gemeindeganzen, mit Pro Senectute im Hintergrund, die bei auftauchenden Fragen unterstützt.
- Perfekt eingespielte Gastgeberinnen: Die neue Form des Mittagstisches startete 2015 mit einem Team von sechs Seniorinnen, nun sind es sieben. Sie planen, kaufen ein, dekorieren, kochen, servieren, räumen auf. Die Frauen arbeiten Hand in Hand und erbringen die eindrückliche Leistung, ein feines, dreigängiges Menü für 40 bis 60 Personen zu kochen. Es gab nur wenige Wechsel im Team, Nachfolgerinnen waren leicht zu finden. Die engagierten Frauen freuen sich über die gemeinsame Aufgabe für die Gemeinde und den sozialen Zusammenhalt der Menschen.
- Wertschätzung des Kochteams: Die Gäste zeigen, wie sehr sie das gute Essen und die schöne Atmosphäre schätzen. Die konstante Zahl der Anmeldungen spricht für sich. Seitens der Gemeindebehörde erhält das Team ebenfalls einen grossen Dank, ebenso von Pro Senectute.
- Rückhalt von der Gemeinderätin: Das Kochteam arbeitet völlig autonom und eigenverantwortlich. Bei Bedarf unterstützt die Gemeinderätin. Sie nimmt regelmässig am Mittagstisch teil. Das schätzen Gastgeberinnen und Gäste, die so auch Gelegenheit erhalten, der Politikerin ihre Anliegen mitzuteilen.
- Essen mit Programm: Das etwa halbstündige Referat oder die musikalische Unterhaltung ist ein wichtiger Grund, weshalb so viele Gäste teilnehmen. Auch weil es in der Gemeinde sonst nur wenige kulturelle Anlässe gibt.

### Welches sind die Herausforderungen?

- Kochkünste: Es ist anspruchsvoll, für so viele Menschen gut und ausgewogen zu kochen. Auch muss man wissen, was die Gäste mögen.

Zuoberst steht die Fähigkeit, im Team arbeiten zu können, um in der Küche sowie im Service gemeinsam die Rolle der Gastgeberinnen zu erfüllen.

- Kontinuität: Der Anlass findet jeden Monat statt. Das Kochteam muss diese Kontinuität gewährleisten.
- Veränderungen im Kochteam: Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Team harmonisiert. Tritt jemand zurück, sollte sorgfältig abgewogen werden, wer das Team ergänzen kann.
- Die Bedürfnisse ändern sich: Eine 68-jährige Frau hat andere Interessen und Bedürfnisse als ein 89-jähriger Mann. Damit der Mittagstisch beliebt und gut besucht bleibt, sollte das Veranstaltungsprogramm möglichst die gesamte ältere Generation ansprechen.

### Ausblick

Die monatliche Durchführung des Mittagstisches wird in dieser Form beibehalten – mit zeitgemässen Veranstaltungen. Die Referate sind den aktuellen Lebenssituationen von älteren Menschen angepasst und sollen diese darüber informieren, wie sie den Alltag gestalten können und was sie dabei unterstützt.

**Autor:** Pascale Gmür **Datum:** November 2021