

Zurigo, 19 maggio 2015

Per cento culturale Migros: le tavolate organizzate autonomamente uniscono le persone anziane

5 anni di TAVOLATA

In occasione delle tavolate, le persone anziane si ritrovano, cucinano e mangiano insieme scoprendo interessi comuni: nel 2010 il Per cento culturale Migros ha dato vita al progetto TAVOLATA, che mira alla costituzione di tavolate organizzate autonomamente da persone anziane. Questo consente di incentivare i contatti tra persone della terza età, in modo da contribuire al miglioramento del benessere psichico e sociale e a un'alimentazione sana. Per il quinto anniversario di TAVOLATA è stato commissionato uno studio. Esso conferma che per gli intervistati l'iniziativa ha assunto un valore importante.

Capita molto spesso: si ha una bella idea, ma manca lo stimolo a metterla in pratica. A molte persone anziane è proprio quello che succede con le proprie abitudini alimentari. Vorrebbero mangiare in compagnia. Ma chi dovrebbero invitare? E per che occasione? Negli ultimi cinque anni, TAVOLATA ha spinto oltre 1000 persone della Svizzera tedesca e francese a ritrovarsi attorno a tavolate collettive. Il progetto del Per cento culturale Migros stimola ad avvicinarsi agli altri e a partecipare attivamente alla vita sociale. I pasti consumati in compagnia non incentivano soltanto un'alimentazione equilibrata, ma favoriscono anche uno scambio a livello interpersonale.

Un valore importante

Dal rapporto di valutazione dello studio si evince che, al momento, alla rete hanno aderito 120 tavolate organizzate autonomamente in 15 cantoni. Normalmente, una volta al mese, sette persone dell'età media di 74 anni partecipano a una TAVOLATA locale. Due soci su tre vivono soli. Attraverso questi momenti conviviali, persone che solo di rado intrattengono relazioni sociali intessono contatti significativi. Il buon funzionamento di una tavolata dipende da diversi fattori: una buona organizzazione e incontri regolari sono imprescindibili. Deve anche essere presente una certa simpatia reciproca, oltre a interessi comuni che facilitino la coesione. Per due terzi degli intervistati, la TAVOLATA ha assunto un valore importante nella quotidianità e nella loro vita sociale.

Il Per cento culturale Migros sta diffondendo l'iniziativa a livello nazionale in collaborazione con diverse cooperative Migros di tutta la Svizzera e associazioni partner come Pro Senectute; sta anche radicando il progetto TAVOLATA a livello locale in modo che venga organizzato in maniera completamente autonoma: le persone interessate vengono aiutate a costituire le tavolate e a intrecciare rapporti. Robert Sempach, Responsabile di progetto Salute presso la Direzione affari culturali e sociali della Federazione delle cooperative Migros, è convinto che nei prossimi anni TAVOLATA acquisirà maggiore popolarità e radicamento sul territorio: «Più il progetto TAVOLATA è conosciuto, maggiore sarà l'efficacia con cui può affermarsi e contribuire alla coesione sociale». Nel 2014 TAVOLATA ha preso il via anche nella Svizzera francese. È che il Ticino aderisca nel corso del 2015. Il numero delle nuove tavolate che entrano a far parte della rete è in continua crescita.

Informazioni

www.tavolata.net

Download del rapporto di valutazione: [riassunto](#) (in francese) e [relazione completa](#) (solo in tedesco)

Indirizzo di contatto: Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali:

TAVOLATA, Josefstrasse 214, 8031 Zurigo, info@tavolata.net, 044 277 22 19

Informazioni per i giornalisti:

Barbara Salm, Responsabile Comunicazione, Direzione affari culturali e sociali, Federazione delle cooperative Migros, Zurigo, tel. 044 277 20 79 20 79, barbara.salm@mgb.ch

* * * * *

Il Percento culturale Migros è l'espressione di un impegno volontario di Migros, sancito dagli statuti, a favore della cultura, della società, della formazione, del tempo libero e dell'economia.

www.percento-culturale-migros.ch