

Mangiar bene e in compagnia

Tavolata Un progetto del Percento culturale Migros per restare in salute e combattere la solitudine

Lanciato nel 2010 dal Percento culturale Migros, il progetto TAVOLATA, si è rapidamente diffuso. TAVOLATA significa: ritrovarsi regolarmente attorno a un tavolo per gustare in compagnia un pasto sano e appetitoso cucinato con il contributo di tutti, ma anche per chiacchierare, discutere, fare nuove conoscenze. Un'idea semplice, che ha immediatamente incontrato il favore del pubblico degli over 60. In poco meno di sei anni è nata una rete di 300 gruppi, di cui fanno parte oltre 1000 persone. Nei prossimi giorni il progetto verrà presentato anche nella Svizzera italiana. Ne abbiamo parlato con la coordinatrice regionale, Yvonne Pesenti Salazar.

Signora Pesenti Salzar, come è nata l'idea di TAVOLATA?

Il progetto – coordinato da Robert Sempach (Direzione affari culturali e sociali della FCM) – è stato lanciato dal Percento culturale Migros in collaborazione con diversi partner: la SUP di Zurigo, Pro Senectute, nonché alcune istituzioni attive nella promozione della salute. Sviluppato con il supporto di professionisti ed esperti di alimentazione, salute e terza età, sociologi e psicologi, nella fase di concretizzazione il progetto ha coinvolto anche un gruppo di persone anziane. Questo ha permesso di dargli una forma che corrispondesse realmente alle esigenze di questa fascia di popolazione. E il successo di TAVOLATA mostra quanto queste esigenze siano sentite.

Con quali obiettivi si è sviluppato questo progetto?

Gli scopi sono molteplici: da un lato promuovere la salute delle persone anziane, incoraggiandole ad adottare un'alimentazione più sana ed equilibrata, dall'altro stimolarle ad avvicinarsi agli altri e a partecipare più attivamente alla vita sociale. Cucinare assieme agli altri e gustare il cibo in compagnia migliora le abitudini alimentari, favorisce gli scambi a livello interpersonale, permette di allacciare nuovi contatti e di creare nuove amicizie. Questo aspetto incide positivamente sul benessere psicofisico e, più in generale, sulla qualità di vita delle persone anziane. Il rapporto di valuta-

zione del progetto, commissionato nel 2015 a un istituto specializzato (Rütter Soceco Rüschiikon, ndr), ha evidenziato la centralità di questo elemento. Per la maggior parte dei partecipanti gli incontri di TAVOLATA hanno infatti assunto un valore importante e sono divenuti parte integrante della vita sociale e della quotidianità.

Come si crea in concreto una TAVOLATA a livello locale?

L'idea alla base è molto semplice: alcune persone si incontrano regolarmente per cucinare e mangiare in compagnia. Un gruppo comprende da 4 a 8 partecipanti, ma per iniziare bastano una o due persone che contattano conoscenti e interessati. Il gruppo si organizza in modo autonomo, stabilendo dove incontrarsi, con che frequenza, cosa cucinare, ecc. Occorre qualcuno che prenda l'iniziativa, cercando di trovare un denominatore comune. Per riuscire a dare continuità all'iniziativa sono necessarie la buona organizzazione e la regolarità degli incontri. Per facilitare la coesione deve anche esserci una certa simpatia reciproca, se possibile anche alcuni interessi comuni.

Chi sono i partecipanti?

TAVOLATA è aperta a tutti gli interessati. In sei anni hanno aderito più di 150 gruppi, in tutto oltre 1000 partecipanti, la maggioranza dei quali ha tra i 60 e i 74 anni. Si tratta di persone ancora attive socialmente e perfettamente autonome. Ci si ritrova in media un paio di volte al mese. Attraverso questi momenti conviviali ognuno ha la possibilità di fare nuove conoscenze



e intrattenere relazioni sociali interessanti. Non di rado ciò consente anche di scoprire nuovi interessi o coltivare passioni e hobby comuni.

Ogni gruppo locale ha quindi sue caratteristiche peculiari?

Ogni gruppo è effettivamente unico nel suo genere: ci si organizza autonomamente, decidendo tempi e luoghi, programmi e menu, oltre ad eventuali altre attività (gite, letture e così via). Due regole sono però imprescindibili: insieme si cucinano buoni cibi, anche dal profilo nutrizionale e della salute, e mangiare deve restare un atto conviviale e un piacere. Tra i componenti del gruppo deve inoltre esserci un rapporto di reciprocità, un chiaro equilibrio tra il dare e il ricevere. Per migliorare

organizzazione e funzionamento, soprattutto agli inizi, ogni gruppo può avvalersi del sostegno dei coordinatori regionali.

Quali sono i vantaggi effettivi?

Mangiare meglio e stare (bene) in compagnia migliora salute e benessere. La rete di TAVOLATA permette contatti e scambi sia tra le persone, che tra i gruppi di tutta la Svizzera. Sul sito www.tavolata.ch si trovano suggerimenti, consigli e ricette. Gli incontri nazionali (due all'anno), danno la possibilità di approfondire le proprie conoscenze su temi quali l'alimentazione, la salute e il benessere. A tutto vantaggio di una vita attiva, in buona salute e ricca di rapporti sociali gratificanti anche nella terza età. / Red.

Tavolata nella Svizzera italiana Incontri informativi

LOCARNO: Lunedì 15 maggio 2017, ore 14.00-16.00. Scuola Club Migros, Via ai Saleggi 16.

LUGANO: Mercoledì 17 maggio 2017, ore 14.00-16.00. Scuola Club Migros, Via Pretorio 15.

BELLINZONA: Lunedì 22 maggio 2017, ore 14.00-16.00. Scuola Club Migros, Piazza Rinaldo Simen.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti gli interessati.

Iscrizioni a: yvonne.pesenti@tavolata.ch, tel. 079 251 57 50.

Annuncio pubblicitario

Novità

CUMULUS
POINTS
20x

Tutto quello di cui hanno bisogno i superman

Low Carb

High Protein

No added Sugar

In vendita nelle maggiori filiali Migros.
OFFERTE VALIDE SOLO DAL 9.5 AL 22.5.2017,
FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

Il latte energetico con una marcia in più.

2.75

Energy Milk High Protein Strawberry e Vanilla
330 ml

MIGROS
M per il Meglio.