

Mantenere viva la curiosità

Negli ultimi cinque anni, 1000 persone dislocate in 15 cantoni hanno partecipato a una Tavolata: sono persone anziane che cucinano e mangiano insieme, oltre ad organizzare le Tavolate in autonomia. Il responsabile di progetto Dr. Robert Sempach sulla nascita del progetto Tavolata. Un incontro.

Robert Sempach, che bilancio fa?

Lo sviluppo del progetto Tavolata è stato molto positivo. Abbiamo iniziato con un giro di esperti provenienti dai settori psicologia, etica, lavoro con anziani e promozione della salute. Volevamo promuovere la soddisfazione delle persone anziane.

Cosa occorre, per far sì che le persone anziane siano soddisfatte?

Sono molto importanti i contatti sociali e gli incontri. Inoltre, il poter ancora far parte di una comunità. Da qui è nata l'idea di offrire qualcosa di nuovo, oltre alla mensa di tipo tradizionale. Le persone anziane dovrebbero poter cucinare e mangiare insieme e organizzare in autonomia i loro incontri. Nella stampa Migros abbiamo lanciato un piccolo appello, a seguito del quale si sono presentate 30 persone per discuterne con noi.

E ne è stato soddisfatto?

Eccome: l'idea ha fatto centro fin dal primo incontro! I partecipanti se ne andarono a casa e tre mesi dopo era



Tavolata

Il progetto Tavolata è stato lanciato nel 2010 dal Percento culturale Migros. La parola deriva dall'italiano e significa «tavolata». Tavolata è una rete di tavolate locali, organizzate in autonomia, per uomini e donne in tutta la Svizzera che cucinano, mangiano, ridono, gustano e discutono insieme. Ogni tavolata viene organizzata e gestita individualmente. Un ufficio è in fase d'implementazione. Inoltre, si intende istituire responsabili regionali quali si può chiamare.

www.tavolata.net

Dr. Robert Sempach

Ha creato il progetto Tavolata nel 2010 e ne è ancora oggi responsabile. È responsabile del progetto Salute della direzione affari culturali e sociali presso la Federazione delle cooperative Migros di Zurigo.

vamo in grado di scambiarcì le prime esperienze.

Quante persone vi hanno partecipato finora?

Oltre 1000 persone in 15 cantoni. Fantastico. Sono nati circa 250 gruppi, di cui 120 sono registrati sul sito del progetto Tavolata. Ma in qualità di responsabile, intendo dare maggiore diffusione a questo progetto, affinché ne nasca una rete, un movimento presente in tutta la Svizzera. L'idea alla base del progetto Tavolata è molto semplice, funziona e bastano due frasi per illustrarla: si cucina e si mangia insieme, lo si fa regolarmente e si è autonomi per quanto riguarda l'organizzazione della propria Tavolata.

Cosa occorre per formare e mantenere in vita una Tavolata?

Per prima cosa soltanto una persona che abbia voglia di fare qualcosa e trovi una seconda persona che ritenga valida l'idea... Poi ci vuole il coraggio di invitare a un incontro un altro paio di persone che potrebbero essere interessate. In questa occasione si parla di quando, dove e con quale frequenza incontrarsi e anche di quanto potrà costare un pasto. Affinché una Tavolata abbia una vita lunga, bisogna trovare un comune denominatore. Inoltre, è necessario un certo impegno. In alcuni casi sono persino nate nuove amicizie. Altri quando si incontrano alla Tavolata leggono insieme un libro, ne parlano oppure dopo aver mangiato si recano ad eventi culturali. Il consumare i pasti è infatti soltanto il primo luogo d'incontro.

Perché Tavolata è un progetto di promozione della salute?

La salute non è soltanto qualcosa di fisico. Ha anche aspetti sociali e



psicologici. Una buona rete al di là della propria famiglia, con i vicini e con persone con le quali si va d'accordo, promuove la salute.

Inoltre, la solitudine può essere un rischio per la salute.

Esatto! Bisogna anche considerare che i problemi di salute vanno tranquillamente un po' in secondo piano se siamo in buona compagnia. La salute, ovvero la malattia, in vecchiaia spesso è un argomento centrale. Ci sono Tavolate che per questo motivo si consentono un «giro di mente» di dieci minuti come inizio, per poter poi parlare d'altro. Infatti la



Tavolata va sfruttata anche per allargare di nuovo un po' il proprio orizzonte. È importante mantenere viva la curiosità.

Ma si può anche semplicemente vedere come funziona una Tavolata?

È proprio questo il bello di questa rete. Vi sono sicuramente cinquanta Tavolate disposte ad accogliere un ospite. Talvolta si trova ancora un posto libero oppure viene voglia di istituire una propria Tavolata. Tuttavia non bisogna sottovalutare ciò che occorre affinché un gruppo si ritrovi realmente. Tra l'altro, offriamo anche un coaching in merito.

Quali problemi si presentano?

Ad esempio, una cosa molto semplice: una persona non fa altro che parlare. A un'altra persona questo dà fastidio, ma non ha il coraggio di dire qualcosa. È una questione che bisogna risolvere con il buonsenso. In linea di principio è però anche importante che anche quando si è più giovani ci si apra e si sia disposti a conoscere gente nuova. Chi ci pensa una volta finito il processo professionale, potrebbe anche arrivarci un po' tardi. La Tavolata è un'opportunità fantastica per avere contatto con altre persone. Non è mai troppo presto per cominciare. •

Ogni Tavolata è unica quanto i propri soci. Ne sono nate persino delle amicizie. Ed ecco il segreto: occorre semplicemente trovare la Tavolata adatta al singolo individuo oppure istituire una. La rete Tavolata fornisce con piacere il supporto necessario.