

## Cari membri della rete TAVOLATA e cari interessati al progetto TAVOLATA

Cucinare a turno, mangiare insieme e rigovernare, e, facendo tutto ciò, chiacchierare del più e del meno. Questo è in sostanza una Tavolata. Un progetto che ci offre l'occasione non solo di fare nuove conoscenze, ma anche imparare a conoscere meglio persone che frequentavamo da tempo o persone con le quali invece non avevamo nessun contatto. Anche nel mio quartiere esiste da parecchi anni una sorta di gruppo "Tavolata", anche se non viene denominato proprio così. Comunque poco importa come lo si voglia chiamare: ciò che conta è quello che vivi all'interno di un gruppo di questo tipo. E il fatto che ognuno contribuisca in base alle proprie capacità – io ad esempio tendo piuttosto a rigovernare, molto meno a cucinare...

Auguro a tutti voi degli incontri stimolanti!

Hans Rudolf Schelling, Centro di Gerontologia, Università di Zurigo  
Membro del Consiglio di Tavolata

---

### Imparare rende felici



[Leggi tutto](#)

“Chi smette di imparare è ormai vecchio, non importa se ha vent'anni oppure ottant'anni”, questo diceva, già alla fine del XIX secolo, Henry Ford. Anche nella rete di Tavolata sentiamo il bisogno e il piacere di fare nuove esperienze attraverso l'apprendimento e lo scambio. Per questo il nostro ventaglio di attività comprende anche corsi di formazione per coloro che desiderano fondare un gruppo Tavolata, o che sono alla ricerca di nuove idee e stimoli per il proprio gruppo.

I nostri incontri vertono sui seguenti temi:

- Come formare un nuovo gruppo?
- Come si crea un legame tra i partecipanti nel gruppo?
- Che tipo di conflitti possono insorgere e come occorre reagire?
- Solitudine e stare da soli: che cosa significa? Come possiamo interpellare le persone che si trovano in questa situazione e

---

### Laboratorio di discussione



[Leggi tutto](#)

Come può reagire la società alla crescente velocizzazione che domina il nostro mondo? Per descrivere una valida alternativa alla logica della costante accelerazione e della corsa al dominio sul mondo, il sociologo **Hartmut Rosa** utilizza il termine di “risonanza”, proponendo di rimettere al centro concetti come “ascoltare” e “rispondere”, al fine di rendere di nuovo possibile un autentico dialogo tra le persone. **Hartmut Rosa** illustrerà la sua teoria della risonanza nell'ambito del laboratorio di discussione di **giovedì 28 marzo 2019**.

Per noi un'occasione per verificare la validità dell'idea alla base del “Caffè narrativo”: in che modo un gruppo di questo tipo può diventare uno stimolo per imparare a raccontare e ad ascoltare? Perché e quando una storia ci tocca in modo particolare? E come possiamo arrivare a esperire la “risonanza” di cui parla il sociologo? [Leggi tutto ...](#)

[Leggi tutto ...](#)

## Non ci sento bene: posso ugualmente partecipare a un gruppo Tavolata?



[Leggi tutto](#)

La signora G., una pensionata che ha letto e viaggiato molto, ha seri problemi di udito. Suo marito, quando notava che durante una conversazione con amici perdeva il filo del discorso, l'aiutava suggerendole un concetto chiave. I malintesi che non di rado si creavano venivano chiariti di volta in volta, tranquillamente e nel giro di pochi minuti. Ora suo marito non c'è più. Giacché quando era ancora al lavoro aveva spesso notato che le persone con un handicap possono diventare un peso, la signora G. fa ora una vita molto ritirata. Quando in una conversazione non capisce qualcosa, non osa chiedere di ripetere quanto è stato detto; spesso si limita a dire semplicemente di sì. La signora G. ha partecipato qualche tempo fa a un gruppo Tavolata. Tuttavia non si è sentita a suo agio, perché non voleva essere di peso agli altri nel gruppo.

All'interno di un gruppo, è molto importante tenere in considerazione le esigenze delle persone con problemi di udito. Vi diamo alcuni utili consigli e rispondiamo anche volentieri personalmente alle vostre domande sul tema.

[Leggi tutto ...](#)

## ...e cosa succede quando un partecipante ha problemi di vista?



[Leggi tutto](#)

La signora U. e la sua cerchia di amici del quartiere di Zurigo Nord ne sono convinti: da noi una persona con problemi di vista non avrebbe particolari problemi a partecipare alle nostre attività. Sia che si tratti di andare a prendere o accompagnare la persona, sia per quanto riguarda la giusta illuminazione durante il pranzo o la cena: il gruppo sarebbe disposto ad adattarsi alle esigenze di chi non ci vede più tanto bene. Tuttavia nel gruppo nessuno conosce una persona con questo tipo di problema. Dove sono queste persone? Ci sono, le statistiche lo provano. Ma le persone con un handicap visivo evitano spesso di partecipare ad attività o eventi sociali, perché si sentono insicure: ad esempio temono di non riuscire più a mangiare in modo "educato", o di non riconoscere i volti delle altre persone.

Prendete contatto con le persone che non ci vedono (più) bene e incoraggiatele a partecipare nel limite delle loro possibilità – possono ad esempio contribuire portando un dolce o un mazzo di fiori acquistati al mercato. Vi diamo utili consigli per sormontare questo tipo di ostacoli. [Leggi tutto ...](#)

Se non desideri più usufruire del nostro servizio di Newsletter, [clicca p.f. qui](#).

Progetto e realizzazione

**MIGROS**  
per cento culturale

Le novità e l'agenda degli eventi culturali e sociali sulla newsletter del Per cento culturale Migros

SI ABBONI ADESSO