

Cari membri della rete TAVOLATA e cari interessati al progetto TAVOLATA

Avere buoni contatti sociali e coltivare i legami di amicizia è fondamentale per il nostro benessere e la nostra salute. Lo dimostra il più recente rapporto dell'OBSAN, l'Osservatorio svizzero per la salute. Altrettanto interessanti in questo senso i risultati di una ricerca dell'Università di Berlino: mangiare in compagnia aumenta la nostra capacità di recepire e interpretare le emozioni degli altri, e costituisce "la premessa indispensabile per ogni tipo di interazione sociale". TAVOLATA favorisce la convivialità e incrementa la partecipazione sociale delle persone anziane, migliorandone sensibilmente il benessere psichico.

*Quinta Schneider, Capoprogetto Sviluppo Programmi Promozione della Salute Svizzera
Comitato consultivo, TAVOLATA*

Offerta formativa



[Leggi tutto](#)

Essere membro attivo della rete TAVOLATA comporta diversi vantaggi, tra cui la possibilità di iscriversi gratuitamente a vari corsi di formazione su temi quali: comunicazione e media, conduzione di un colloquio, corsi di introduzione al progetto, o corsi di cucina. L'elenco completo dei corsi si trova sotto "Incontri". I corsi si tengono con un minimo di 4 partecipanti.

Il corso di comunicazione e media, tenuto da Bea Suter, avrà luogo il 20 marzo.
[Leggi tutto ...](#)

Cifre e fatti



[Leggi tutto](#)

TAVOLATA è stata creata nel 2010: da allora sono stati fondati oltre 300 gruppi in ben 23 cantoni. Oltre 70'000 menu sono stati cucinati e gustati dai partecipanti, dando vita a 3000 nuove amicizie. TAVOLATA contribuisce al miglioramento della qualità di vita e aumenta la gioia di vivere anche in età anziana. Nella Svizzera tedesca, l'unica lacuna della nostra rete è rappresentata dal Canton Glarona: è tempo di colmarla. Avete conoscenti in questa regione? Allora raccontate loro di TAVOLATA e portate l'entusiasmo per questo progetto anche dalle parti della Zigerschlitz. [Leggi tutto ...](#)

Svizzera romanda



[Leggi tutto](#)

Un'ottima notizia: nel Canton Vaud è nata la prima TAVOLATA. Un cordiale benvenuto nella rete nazionale! Alla fine di gennaio siamo stati invitati a Bienne a

Ticino



[Leggi tutto](#)

Tra qualche mese TAVOLATA arriverà in Ticino. I primi incontri informativi per presentare il progetto sono previsti per aprile-maggio. Il progetto si avvale del

un congresso sul tema “La partecipazione e gli anziani – ritrovarsi tra uguali”. Su richiesta di due persone che hanno partecipato ai nostri incontri informativi, nel mese di marzo a Ginevra organizzeremo due workshop di introduzione. Si sono già iscritte 15 partecipanti: un’ottima occasione per dar vita alla prima TAVOLATA in questo cantone. Vi informeremo più in dettaglio nella prossima Newsletter. [Leggi tutto ...](#)

partenariato e della collaborazione con Pro Senectute. La coordinatrice, Yvonne Pesenti Salazar, fornirà agli interessati la consulenza necessaria e un supporto concreto per far sì che anche nella Svizzera italiana possano finalmente nascere i primi gruppi all’insegna della convivialità e della buona cucina. [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

Il Per cento culturale Migros è l’espressione di un impegno volontario di Migros, sancito dagli statuti, a favore della cultura, della società, della formazione e del tempo libero www.percento-culturale-migros.ch