

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

Kamlesh, che insegnava yoga per la terza età nel nostro comune, era venuto in Svizzera per uno stage negli anni Sessanta – ed è rimasto qui. Non era capace di fare il pensionato - e così ha fatto l'insegnante di yoga fino alla sua morte, avvenuta di recente. Per i suoi partecipanti, divenuti una comunità, il fatto di incontrarsi era importante quanto la pratica dello yoga: stare assieme, bere un tè, festeggiare i compleanni.

Leggendo il ritratto di Kamlesh nel libro “Altern in der Fremde” (“Invecchiare in un paese straniero”) mi sono chiesta: come si vive da emigrati in Svizzera? Come sarebbe se invitassimo una persona emigrata dall'Italia, dal Kosovo o dallo Sri Lanka a un incontro di Tavolata?

Vi auguro tante belle sorprese gastronomiche!

Pia Wälti, Fondazione Generazioni in dialogo  
Membro del Consiglio di Tavolata

---

### Un'amicizia speciale grazie a Tavolata?



[Leggi tutto](#)

La rete nazionale di Tavolata offre ai gruppi locali di Tavolata la possibilità di uno scambio a livello nazionale e costituisce un punto di partenza per fare stimolanti conoscenze o stringere nuove amicizie. Cerchiamo, per un articolo da pubblicare, la più bella storia che racconta come è nata una conoscenza o un'amicizia speciale grazie a Tavolata. Raccontateci la vostra esperienza!

La prossima manifestazione a livello nazionale, oltre all'incontro FOKUS previsto per il 14 dicembre, sarà la giornata nazionale Tavolata. Quest'anno avrà luogo il 6 maggio 2019 a Olten, presso lo Stadttheater. Il programma verrà reso noto più avanti.

[Leggi tutto ...](#)

---

**ETH Zurigo: Ricerca sulla forza muscolare**

---

### Tavolata è su facebook



[Leggi tutto](#)

Da settembre 2018 avete la possibilità di ricevere anche tramite Facebook informazioni di attualità, inviti e impressioni in testi e immagini. Dateci una mano a raggiungere il maggior numero di persone e far conoscere Tavolata a un pubblico più ampio: vi siamo molto grati per il vostro aiuto.

Collegate con un link la nostra pagina Facebook, condividete la pagina di Tavolata e i suoi contenuti con i vostri amici e, se possibile, postate anche voi notizie o immagini.

Siamo ovviamente volentieri a vostra disposizione per rispondere a tutte le vostre domande sul tema.

Siamo molto impazienti di leggervi e ci ralleghiamo di fare con voi questa nuova esperienza. [Leggi tutto ...](#)

---

**Storie di vita**



[Leggi tutto](#)

Il Politecnico Federale di Zurigo (ETH) e il Neurocentro della Svizzera Italiana (NSI – EOC) hanno dato avvio a un importante progetto di collaborazione medico-scientifico nell'ambito della geriatria. Al centro di questa collaborazione vi è la ricerca sulla sarcopenia, vale a dire la perdita progressiva di tessuto muscolare, e quindi di forza, che si manifesta spesso con la vecchiaia. A livello mondiale si calcola che una persona su cinque tra quelle che hanno superato i 65 anni, e addirittura una persona su tre tra quelle che hanno raggiunto gli 80 anni sono affette da questa patologia. Il nuovo progetto di collaborazione permetterà ai volontari che vi parteciperanno di stabilire tramite test gratuiti se vi sono indizi o sintomi che rimandano alla presenza di sarcopenia.

Il progetto scientifico è sotto la direzione di Federico Gennaro, dottorando presso il Dipartimento di Scienze della salute e della Tecnologia (ETH Zurigo). Se volete saperne di più sulla sarcopenia, su questo progetto scientifico o su altri progetti futuri in altre regioni della Svizzera, potete contattare direttamente Federico Gennaro (tel: +41 44 6339105 / +41 767044344; email: [federico.gennaro@hest.ethz.ch](mailto:federico.gennaro@hest.ethz.ch)). [Leggi tutto ...](#)



[Leggi tutto](#)

Perché non combinare il prossimo incontro di Tavolata con un Caffè narrativo? Questo *format* offre lo spazio per raccontare e condividere con gli altri le proprie storie di vita. Ognuno può partecipare attivamente – ma è possibile anche limitarsi semplicemente ad ascoltare. Grazie al Caffè narrativo i membri di un gruppo Tavolata imparano a conoscere gli altri partecipanti da un'altra prospettiva e sotto una luce diversa. Sul sito [www.netzwerk-erzählcafé.ch](http://www.netzwerk-erzählcafé.ch) (per ora solo in tedesco) le persone interessate trovano informazioni e ispirazione per organizzare uno di questi incontri. Vi mettiamo volentieri in contatto con i moderatori competenti della vostra regione; diamo inoltre ai membri di Tavolata interessati la possibilità di seguire una formazione per diventare moderatori. [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](http://www.percento-culturale-migros.ch)