



Tavolata – Ritratto

Il progetto Tavolata è stata lanciato dal Percorso culturale Migros nel 2010. Organizzandosi autonomamente, le persone interessate danno vita nella propria regione a gruppi che si incontrano per passare alcune ore a tavola in compagnia, gustando un pasto sano ed equilibrato, con l'obiettivo di promuovere gli scambi e i contatti sociali. Il Percorso culturale Migros ha sviluppato una rete nazionale rivolta principalmente alle persone che hanno superato i 50 anni. Mette a disposizione il sito Internet, una piattaforma che permette l'informazione e lo scambio di esperienze, favorisce i contatti e propone regolarmente incontri e convegni. Per promuovere Tavolata, il responsabile del progetto, Robert Sempach, e il suo team possono contare sul sostegno di varie organizzazioni partner, nonché sui numerosi responsabili dei gruppi Tavolata, che collaborano all'organizzazione di incontri informativi, alle relazioni pubbliche e sostengono gli interessati nella creazione di nuovi gruppi nelle diverse regioni.

I gruppi di Tavolata

Di regola un gruppo di Tavolata è composto di quattro-otto persone. Gli incontri avvengono in media ogni due-ogni quattro settimane in abitazioni private o in centri sociali o luoghi di incontro privati aperti al pubblico. Mettersi a tavola assieme agli altri crea una situazione ideale per la conversazione e gli scambi, da cui, a seconda degli interessi dei commensali, possono nascere anche altre attività da svolgere in gruppo. Le persone che desiderano fondare una Tavolata, possono informarsi sul progetto nell'ambito di incontri organizzati a questo scopo. Su richiesta, i membri di una Tavolata che hanno già esperienza danno il loro appoggio a coloro che vogliono fondare un nuovo gruppo, aiutandoli a realizzare le proprie idee per creare una Tavolata.

Le regole del gioco

Tavolata offre una piattaforma che permette di entrare in contatto con altre persone. Le idee su cui si basa e l'ambito in cui si colloca il progetto possono essere riassunti in sette "regole del gioco": Ogni gruppo si organizza in modo autonomo e si incontra a scadenze regolari; Gli accordi presi sono vincolanti; Costi e lavoro vengono suddivisi tra i partecipanti in modo che vi sia un equilibrio tra dare e ricevere; I pasti vengono preparati se possibile dai membri del gruppo, seguendo le regole di un'alimentazione sana, equilibrata e appetitosa; Mangiare assieme costituisce il fulcro degli incontri di ogni Tavolata; I momenti di incontro non perseguono interessi commerciali; Per ogni gruppo, una persona di contatto è a disposizione per rispondere alle domande delle persone interessate e assicura nel contempo le relazioni con la rete nazionale di Tavolata.

Tavolata: Cifre e fatti

Fondazione Tavolata è un progetto del Percento culturale Migros. L'idea è nata in occasione del workshop di progetto « <i>Cosa favorisce il benessere e l'appagamento nella vecchiaia?</i> ».	2010
Numero di gruppi Tavolata in Svizzera (maggio 2019)	ca. 450 Tavolate, 220 delle quali presenti sul sito www.tavolata.ch
Numero di cantoni in cui è presente Tavolata	23
Numero di partecipanti al progetto Tavolata	ca. 1000
Numero di partecipanti per singola Tavolata	di regola da 4 a 8
Numero di incontri al mese	da 1 a 2 o più frequenti
Una volta all'anno la direzione del progetto organizza il " Convegno annuale Tavolata ", al quale partecipano tutti i membri dei gruppi regionali. L'incontro offre l'occasione di scambiarsi esperienze, curare i contatti esistenti o allacciarne dei nuovi, e seguire una formazione. Solitamente il mattino è presente una personalità che tiene una relazione su un tema, mentre il pomeriggio è dedicato all'approfondimento di vari temi nell'ambito di workshop.	Il prossimo convegno annuale avrà luogo il aprile 2020

Responsabile del progetto:

Dr. Robert Sempach, Direzione +41 (0)44 277 25 23 (Numero diretto)

robert.sempach@mgb.ch

Coordinatrice Svizzera italiana

Yvonne Pesenti Salazar

Tel. 079 251 57 50

yvonne.pesenti@tavolata.ch / www.tavolata.ch

Presentazioni di Tavolata con la coordinatrice. A partire di 5 partecipanti.

Il Percento culturale Migros è un impegno volontario dell'azienda, ancorato negli statuti di Migros, a favore della cultura, della società, della formazione, del tempo libero e dell'economia. www.percento-culturale-migros.ch