

BON APPÉTIT!

La rivista Tavolata per
momenti di convivialità

Pagina 3

Tavolata ai tempi del coronavirus

Pagina 7

«Seconde mamme» per giovani
migranti

Pagina 12

Uno sguardo in cucina e in sala
da pranzo

Pagina 13

Tra Romont e Morat



EDIZIONE
ANNIVERSARIO

Festeggiamo i 10 anni di
Tavolata!

Editoriale

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

La Tavolata è più di un pasto consumato insieme. È un simbolo di solidarietà e amicizia. In questi tempi così difficili, è importante avere cura del prossimo e rafforzare ulteriormente la coesione sociale.

Il Perento culturale Migros ha fondato Tavolata dieci anni fa per promuovere il dialogo e favorire in tal modo la convivenza sociale. Gli incontri di Tavolata hanno consentito soprattutto alle persone anziane di allacciare nuovi contatti. Ci fa molto piacere che la nostra rete annoveri ormai oltre 500 gruppi.

La rivista dedicata all'anniversario di Tavolata è stata realizzata prima del lockdown. All'inizio dell'anno abbiamo visitato simpatiche tavolate in tutta la Svizzera. In seguito abbiamo aggiunto uno speciale riguardante Tavolata ai tempi del coronavirus. Oggi la rivista dell'anniversario giunge a sorpresa con la posta nelle vostre case.

Anche se per ora non possiamo incontrarci per cucinare e mangiare insieme, la rivista dell'anniversario saprà ispirarvi e rendervi un po' più dolce il periodo del confinamento.

Buona lettura e abbiate cura della vostra salute!



Cordialmente, Ramona Giarraputo, responsabile attività sociali, Direzione affari culturali e sociali, Federazione delle cooperative Migros

Sommario

5



Coronavirus: Come mi mantengo in buona salute? Cosa posso ancora fare? I consigli di Stefan Zinnenlauf e Hans Rudolf Schelling. Foto: Irma Tuor



Tavolata senza confini: le amiche della Tavolata «Chez moi» danno una mano nella vita quotidiana ad alcuni giovani afghani, che le ringraziano cucinando per loro.



Tavolata nel quartiere: una volta al mese a Olten ci si incontra per un brunch.

14

«Comunichiamo molto più di prima»

Le donne dei Grigioni, della Svizzera centrale, dei Cantoni Argovia e Zurigo non ci hanno messo molto a incontrarsi in modalità virtuale. Quattro rappresentanti di Tavolata si sono date appuntamento su Skype per chiacchierare e discutere delle insidie della tecnica, della ritrovata attualità della cartolina e delle opportunità della digitalizzazione per Tavolata.

Helen Hangartner: Ciao a tutte da Eglisau! È bello vederci in questo modo. Per me il lockdown è arrivato un po' a sorpresa. Il giorno prima c'era stato ancora un incontro di Tavolata. Una persona del gruppo non era più venuta per paura del contagio. Ora ci vediamo in Skype una volta la settimana. Funziona benissimo e ci fa molto bene. Al telefono ci siamo aiutate a installare Skype e ormai siamo diventate brave. Parliamo del più e del meno, ma anche delle precauzioni da prendere quando usciamo. E voi come ve la cavate?

Marlies Rietmann: Abbiamo creato un gruppo su WhatsApp. Chattiamo quasi ogni giorno, a volte ci telefoniamo. I contatti sono notevolmente aumentati.

Helen Hangartner: Anche da noi la comunicazione si è certamente intensificata. Quando una persona del nostro gruppo ha avuto gravi problemi di salute ed era ricoverata all'ospedale, ci siamo sentite spesso.

Rita Jenny: Abbiamo organizzato la nostra ultima Tavolata l'8 marzo, con nuove persone più giovani. Si sono trovate molto bene e hanno deciso di partecipare regolarmente. Ora però il coronavirus ha mandato tutto all'aria. Appena possibile ci incontreremo nella regione di Coira. Il desiderio di organizzare incontri informali per scambiarsi le idee è grande. Le persone più giovani hanno voglia di idee

creative, ad esempio di confrontarsi sulle nuove parole entrate nell'uso comune».

Marlise Voumard: Ci telefoniamo sporadicamente per sapere come stiamo. Al momento c'è calma piatta. Ad aprile avremmo dovuto organizzare una Tavolata da me. Ancora non sappiamo quando sarà il prossimo incontro. Non siamo nemmeno sicure se ce ne sarà ancora uno quest'anno. Ogni tanto mando un video divertente su WhatsApp alle mie amiche. Vedremo come ce la caveremo in questa situazione.

Helen Hangartner: Mi sono già resa conto di quanto tutto questo sia logorante. Una mia amica si occupava una volta la settimana del suo nipotino di quattro anni. Sia lei che il bambino sono diabetici. Ora non può più. È a casa da sola e mi dice che ogni mattina ha bisogno di tanta energia per darsi una mossa e trovare qualcosa da fare. Poi nel nostro gruppo c'è una persona malata cronica che dice che per lei la vita è sempre stata come adesso con il lockdown. Sono rimasta molto colpita.

Rita Jenny: Chi era già solo prima, ora lo è ancora di più. Conosco persone che vanno a camminare insieme nel bosco, mantenendo una distanza di due metri. Si dicono: «La vita continua e io non ho paura». Altre invitano pure le amiche a casa loro, naturalmente rispettando la debita distanza. Qui a Guarda (GR) siamo in

LE PARTECIPANTI

Marlise Voumard (79)
di Wettingen

Marlies Rietmann (69)
di Brunnen

Helen Hangartner (74)
di Eglisau

Rita Jenny (73)
di Guarda

campagna e la crisi è meno evidente. Ma quando vado a Coira, vedere la città deserta è desolante.

Marlise Voumard: Personalmente avevo molta paura del coronavirus, per me e la mia famiglia. In dicembre sono dovuta andare all'ospedale, perché avevo difficoltà respiratorie. Alla radio avevo sentito che era uno dei sintomi del coronavirus. Non ho un compagno e ho dovuto superare da sola la paura di morire. Per fortuna ho molte persone con cui parlare. Non esco praticamente più, al massimo faccio un girotto attorno a casa. Purtroppo il mio nipotino non può più venire a mangiare da me. Ma tutto sommato sto bene.

Marlies Rietmann: Anche per me è lo stesso. Nella Tavolata sono l'unica che vive da sola. La mia vena creativa funziona a pieno regime (ride)! Dipingo mobili, creo cartoline e lavoro all'uncinetto: insomma faccio un po' di tutto. Scrivo regolarmente cartoline ai miei nipoti e vado ogni giorno a camminare nel bosco. Ogni tanto mi incontro con mia figlia, naturalmente mantenendo le distanze. Mi mancano i contatti sociali.

Editore: Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali. Redazione: Robert Sempach (rs), Daniela Specht (ds), Esther Kirchhoff (ek), Ladina Gartmann (lg), Marine Jordan (mj), Fanny Rose Anderson (fra), Anina Torrado Lara (atl) **Progetto:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Traduzione:** Servizio traduzioni Migros. **Indirizzo della redazione:** Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zurigo, info@tavolata.ch **Stampa:** Typotron AG **Nota legale:** la riproduzione (anche parziale) è consentita solo con l'esplicita autorizzazione della redazione.

Marlise Voumard: Anche a me. Le videoconferenze come quella di oggi sono fantastiche! Magari potremmo organizzare una Tavolata virtuale di cucina, in cui una di noi prepara un piatto. Oppure discutere insieme di un libro o raccontarci delle storie. Con l'album delle fotografie sulle ginocchia!

Rita Jenny: A me piacerebbe anche sentire le storie da ogni angolo della Svizzera. La community della Tavolata è molto variata, e lo sarà sempre di più. Personalmente sono in contatto con tre Tavolate della regione di Berna. Di quando in quando ci scriviamo o telefoniamo. Sono contatti molto preziosi e durevoli. Perché non cogliere l'occasione di conoscere nuove persone di altre Tavolate? Con Skype funziona bene.

Helen Hangartner: Nell'ambito di Tavolata, sarebbe una buona idea creare anche dei gruppi di discussione, dove cucinare e mangiare insieme non sia la priorità. In questo modo si riuscirebbe ad attrarre molte persone che temono di non saper cucinare abbastanza bene o di non essere all'altezza. L'unico problema è come aiutare chi è in età avanzata a usare i media digitali. La rete di Tavolata potrebbe forse organizzare un corso intensivo di Skype?

Marlies Rietmann: Un'idea geniale! Potremmo ad esempio fondare un gruppo di amanti del giardinaggio. Il tema è attuale e dopo la crisi potremmo incontrarci nei rispettivi giardini e uscire nella natura.

Marlise Voumard: In occasione dell'ultimo convegno annuale di Tavolata ho scoperto una nuova passione: il poetry slam. Mi piacerebbe realizzare un racconto a catena, ad esempio una lettera con la prima parte della storia da inviare ad altre persone perché scrivano il seguito. Dovremmo sperimentare più spesso qualcosa di nuovo. Perché non ora?

Rita Jenny: Trovo inoltre che i media tradizionali stiano acquisendo una qualità tutta nuova. Io stessa uso il telefono molto più spesso di prima. Per la verità mi sembra molto più bello di WhatsApp. La telefonata è un «ping-pong» di domande e risposte, ci si ascolta e si capisce come sta la persona all'altro capo del filo.

Marlise Voumard: Anch'io mi ripropongo di telefonare ogni giorno a qualcuno o di scrivere una cartolina. È sorprendente quante cose nuove apprendo sui partecipanti alla nostra Tavolata, persone che conosco da oltre dieci anni!

Rita Jenny: Le cartoline sono una bella idea. Volevo mandare un WhatsApp a un conoscente malato di Covid-19 che non poteva ricevere visite. All'ultimo momento però ho deciso di scrivergli una cartolina. Penso che la crisi del coronavirus sia un'opportunità per fermarsi un attimo a riflettere quale insegnamento trarre per

la nostra vita. In una battuta: più qualità e meno quantità. In ogni caso apprezzo molto il fatto di non avere sempre un'agenda piena di impegni.

«Trovo interessante fare nuove esperienze come questa videoconferenza. Nella vita non si finisce mai di imparare!»

Marlise Voumard (79) di Wettingen

I CONSIGLI DI HELEN, MARLIES, RITA E MARLISE PER RIMANERE IN CONTATTO AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

1. Perché non avviare una catena telefonica e raccontarci qualcosa, ad esempio sul tema «Il menù del mio compleanno quando ero bambina»? Scommetto che raccoglieremo nuove idee per ricette da cucinare dopo la crisi del coronavirus!
2. Mantenete i contatti attraverso un gruppo su WhatsApp. Basta scaricare l'app sullo smartphone e creare il gruppo: www.whatsapp.com
3. Se preferite vedervi, create un account per la videotelefonia gratuita (ad es. Zoom.com o Skype.com) e invitate per un caffè virtuale il gruppo della vostra Tavolata. D'estate organizziamo anche Tavolate per caffè narrativi. Maggiori informazioni: www.tavolata.ch/caffenarrativi
4. Spedire gratis una cartolina al giorno: grazie a «PostCard Creator» potete farlo senza nemmeno uscire di casa. Basta scaricare sullo smartphone l'app PostCard Creator, creare un account ed è fatta.
5. Caricando le vostre ricette preferite sulla piattaforma Tavolata, stimolate altre persone a provare nuovi menù: www.tavolata.ch/it/piattaforma.
6. Vi mancano i musei e le mostre? Visitate comodamente dal vostro divano il museo virtuale di Tavolata. Le istruzioni sono disponibili su www.museumzuhaus.ch/it/le-storie-di-tavolata
7. La partecipante alla nostra Tavolata Irma Tuor cuce belle mascherine di stoffa. Avete in casa scampoli di stoffa e nastro elastico? Ad amici e conoscenti farà certamente piacere ricevere questo accessorio molto trendy.

State in salute!

A Stefan Zinnenlauf, medico di famiglia a Zurigo-Witikon, e ad Hans Rudolf Schelling, direttore del Centro di gerontologia dell'Università di Zurigo, abbiamo chiesto alcuni consigli per la salute fisica e mentale durante la pandemia.



Stefan Zinnenlauf è medico di famiglia a Zurigo-Witikon e membro del Comitato consultivo di Tavolata.

PER IL CORPO

Cosa posso fare per stare bene in questo periodo?

Stefan Zinnenlauf: mantenete il vostro peso mangiando in modo sano ed equilibrato, senza fare cure dimagranti. Rinunciate ai cibi precotti (troppo sale e troppi grassi) e consumate invece prodotti freschi come verdure, insalate e frutta. Bevetevi acqua a sufficienza. Giova anche fare regolare attività fisica nella natura, come passeggiare, andare in bicicletta o camminare. Rispettate le misure di igiene e di distanziamento e non affaticatevi.

Quali tipi di frutta e verdura aiutano a rafforzare il sistema immunitario?

Agrumi, fragole, mango e broccoli contengono molta vitamina C; carote e patate dolci sono ricche di antiossidanti; oli vegetali, noci, spinaci e broccoli abbondano di vitamina E. È importante evitare di cuocere frutta e verdura troppo a lungo. Pollo, carni rosse, sesamo, semi di zucca, fagioli bianchi o rossi e lenticchie garantiscono un apporto sufficiente di zinco. È importante anche la vitamina D: mettetevi al sole e/o assumete un integratore alimentare a base di vitamina D.

E se mi ammalo di Covid-19?

In caso di malattia, gli specialisti europei in materia di alimentazione consigliano una dieta ad alto valore energetico e proteico per contrastare il rischio di una perdita di peso. Gli alimenti ad alto valore energetico sono ad esempio il burro, la panna e gli oli vegetali pregiati, quelli ad alto valore proteico le uova, i formaggi duri, il quark e i ceci. Anche se non si ha appetito, è opportuno consumare prodotti freschi!

Posso ancora andare a passeggio?

Sì, ma mantenendo la distanza sociale. Non prendete i mezzi pubblici e non sedetevi su una panchina a chiacchierare con altre persone. È meglio evitare gli orari di punta e fare passeggiate nei dintorni di casa.

Posso ancora bere il caffè con la mia vicina?

Nì. Se proprio dev'essere, allora meglio all'aperto, perché negli ambienti chiusi il virus si diffonde nell'aria anche oltre un raggio di 2 metri.

Devo portare la mascherina?

Secondo l'UFSP (stato a maggio 2020), la mascherina non serve quando è possibile rispettare la distanza sociale. Se si prendono i mezzi pubblici, per andare dal medico o dal parrucchiere, si dovrebbe portare una mascherina chirurgica pulita. A proposito: per pulirla la si può mettere nel forno per 30 minuti a 60 gradi. I disinfettanti o altri detersivi (umidi) danneggiano la mascherina!



Hans Rudolf Schelling, direttore del Centro di gerontologia dell'Università di Zurigo e membro del Comitato consultivo di Tavolata, risponde alle nostre domande sulla salute mentale.

PER LO SPIRITO

CONTATTI

dureschnufe.ch

Chi sente di avere bisogno di aiuto, su dureschnufe.ch trova tutta una serie di utili consigli.

Telefono 143

Il Telefono Amico offre ascolto e aiuto a chi ne ha bisogno, praticamente 24 ore su 24, sette giorni su sette.

Infoline della Confederazione

Chi non trova le risposte desiderate su www.bag.admin.ch, per domande sul coronavirus può telefonare al numero 058 463 00 00 (24 ore).

hlf-jetzt.ch (sito in tedesco e in francese)

Avete bisogno di aiuto per la spesa o una commissione? Su hlf-jetzt.ch trovate persone del posto che si mettono a disposizione.

info@tavolata.ch

Vi aiutiamo volentieri in caso di domande su Tavolata o problemi tecnici nell'installazione di un'app (ad es. Skype o Zoom).

Senza contatti sociali mi sento desolatamente sola.

Cosa fare?

Hans Rudolf Schelling: Continuate a coltivare i vostri contatti sociali, nonostante il distanziamento sociale. Si tratta solo del distanziamento fisico, del rispetto della distanza spaziale, non di quella emotiva. Potete rimanere in contatto con il telefono, una videoconferenza o – mantenendo la debita distanza – sul balcone o nel giardino di casa. O magari avete voglia di ricominciare a scrivere le lettere?

Non ce la faccio più a stare sempre in casa.

Posso uscire un po'?

Se vi piace uscire all'aria aperta, fatelo! In base ai vostri interessi, potete anche leggere, allestire un home-cinema in salotto, provare un nuovo hobby. Dovete solo prestare attenzione alle norme igieniche. È importante tenersi aggiornati sull'evoluzione della pandemia di coronavirus, senza tuttavia far passare in secondo piano tutto il resto. Siate prudenti e critici, ma rimanete umani. E non credete alle teorie del complotto.

Dove posso rivolgermi per ottenere sostegno?

I servizi professionali come il Telefono Amico sono quasi tutti disponibili anche durante il lockdown. Non abbiate timore a chiedere e accettare di essere aiutati. Lo stesso discorso se avete bisogno di qualcuno che faccia la spesa per voi. Anche il vostro Comune può essere un interlocutore per ricevere aiuto (ad es. per la città di Zurigo www.zueri60plus.ch, Tel. 044 412 00 60).

Che misure devo prendere per prepararmi ad affrontare il peggio?

Giovani o anziani, in buona salute o malati: consiglio a tutti di cogliere l'occasione per redigere le direttive anticipate, il cosiddetto testamento biologico. In Internet sono disponibili modelli da scaricare. Non si tratta di fare l'uccello del malaugurio, ma di assicurarsi che se succede il peggio le misure prese corrispondano ai vostri desideri.

«*Chez moi*», e a volte anche «*Chez toi*»

Suzanne, Franziska, Brigitte, Inge, Bea e Ursula si incontrano ogni due mesi per la Tavolata «Chez moi». Le sei amiche sono anche socialmente impegnate: insegnano tedesco a sette giovani afghani, li aiutano nelle questioni burocratiche e se necessario accorciano anche un paio di pantaloni. In cambio i giovani afghani le invitano a cena nella loro abitazione condivisa.

Testo: Anina Torrado Lara

Foto: Daniel Dioszeghy

Una domenica sera di febbraio. Sette giovani afghani preparano l'insalata, fanno cuocere il riso e farciscono dei ravioli nella cucina della loro abitazione condivisa a Berna. L'atmosfera è rilassata, si sente un rumore di stoviglie e un invitante profumo di spezie esotiche. Tutto questo in onore di Suzanne Schrade e Zita Stahel. Le due anziane signore di Berna vivono con gioia questa esperienza culinaria diversa dal solito. «Non so bene come si chiama questo piatto afghano, ma si tratta di una combinazione molto speciale di ravioli, riso e insalata», spiega Suzanne Schrade (82 anni).

Due donne aiutano sette afghani

Una volta al mese le due anziane sono ospiti a cena nell'abitazione condivisa dei sette giovani. «Sono degli ottimi cuochi. Vivono in Svizzera da quattro anni e nei centri per asilanti hanno sempre cucinato i loro pasti», aggiunge Suzanne Schrade.

I sette giovani che ora abitano nell'ex edificio dei pompieri hanno tra i 20 e i 25 anni. Oltre un anno fa, Suzanne Schrade e Zita Stahel li hanno aiutati ad arredare l'appartamento. I sette rifugiati afghani hanno apprezzato l'aiuto delle due anziane e lo scorso dicembre le hanno invitate

all'inaugurazione della loro abitazione condivisa. Come afferma Suzanne Schrade, l'atmosfera piacevole e rilassata di quell'evento ha subito indotto il gruppetto a ripetere ogni mese la Tavolata elvetica-afghana.

Cucina e lezioni di tedesco

«Ci sentiamo un po' le mamme di questi giovani. Si fidano di noi e quando hanno bisogno di aiuto ci interpellano sempre per prime.» Suzanne Schrade e le sue amiche li aiutano ad esempio nella corrispondenza con le autorità. «Ieri ho accorciato i pantaloni a uno di loro che lavora come piastrellista», spiega ridendo. In simili situazioni è ben felice di impiegare il suo tempo in modo utile. «Per questi giovani non è stato facile qui Svizzera», sottolinea l'anziana. «A vent'anni sono fuggiti dal loro paese, lasciando la famiglia per venire da noi e compiere un difficile percorso di integrazione e sviluppo.»

Naser Barati è il «pupillo» di Suzanne Schrade. È al primo anno di apprendistato come installatore di apparecchi sanitari. Una volta la settimana va a casa dell'anziana e cucinano insieme. Suzanne Schrade cerca di insegnargli il tedesco.



«Non si tratta di portare in tavola un menù particolarmente raffinato o di una gara di cucina, ma di un'occasione per stare insieme.»

Suzanne Schrade (82)

«È ancora un po' inibito e non vuole fare errori. Cucinando insieme si crea un'atmosfera rilassata e questo lo aiuta.»

Ovviamente si è già chiesta cosa la spinga a fare tutto ciò. «Lavorare insieme per raggiungere un obiettivo e vedere i progressi di Naser è una soddisfazione immensa.»

Il salvadanaio per le buone cause

Suzanne Schrade ha convinto anche la sua Tavolata «Chez moi» del valore dell'impegno a favore dei giovani rifugiati.

Quattro anni fa ha fondato la Tavolata con cinque vicine di casa. Le sei anziane signore di Berna si incontrano ogni due mesi da una di loro per cenare insieme. «Invece di portare un regalo alla padrona di casa, mettiamo ogni volta dieci franchi nel nostro salvadanaio.» L'idea della Tavolata «Chez moi» Suzanne Schrade l'ha avuta anni fa, a una conferenza del Percento culturale Migros che ha fatto scoccare la scintilla. Dopo qualche esitazione, ha preso il coraggio a due mani, ha scritto alle donne del vicinato per esporre la sua idea e ha atteso le loro risposte. «E ho fatto centro», afferma Suzanne Schrade. «Tutte vivevamo sole, ci conoscevano appena, ma avevamo voglia di allacciare nuovi contatti con persone affini.»

A dicembre c'è la fondue

Da allora la tavolata bimestrale è sempre un appuntamento atteso con piacere da

ognuna di loro. «Apparecchiamo la tavola con grande cura e cerchiamo le ricette dei piatti che non abbiamo più cucinato da tempo», spiega Suzanne Schrade. Per loro è importante darsi ogni tanto un po' da fare per festeggiare una bella occasione. «Ci mantiene giovani ed è un gradito diversivo nella vita quotidiana!» Le sei amiche si vedono anche tra una Tavolata e l'altra. «Un motivo per fare festa lo troviamo sempre», assicura sorridendo Suzanne Schrade. Oltre che cucinare e mangiare insieme, vanno a teatro o allo zoo, si scambiano libri e fanno aperitivi in giardino. E sono subito disponibili quando una di loro ha bisogno di aiuto. «Parliamo spesso di come sostenerci a vicenda, man mano che invecchiamo», afferma Suzanne Schrade. Hanno perfino già trovato una soluzione per continuare la Tavolata anche se una di loro non ha più l'energia per cucinare. «Da Inge, la decana della nostra Tavolata (96 anni), c'è sempre la fondue. Facciamo in modo che il suo turno cada nel mese di dicembre.»

Si occupano della loro amica 96enne anche nella vita quotidiana. Nel mese di ottobre 2019, quando si è rotta un braccio e ha dovuto essere ricoverata in una casa di cura per due settimane, grazie alla cerchia di Tavolata ha avuto visite ogni giorno.

«Con serenità e umorismo cerchiamo di trarre il meglio dalla situazione: passeggiate nel bosco mantenendo la debita distanza e poi un aperitivo in giardino, una volta qui e una volta là. Da poco ci incontriamo anche virtualmente per chiacchierare.»

Bea Sager

PROFILO

Chi siamo? Suzanne, Franziska, Brigitte, Inge, Bea e Ursula abitano nello stesso quartiere di Berna, (Jubiläumsstrasse / Bernastrasse).

Di cosa discutiamo? Dei ricordi della nostra infanzia, ma anche di temi seri come il trasferimento in una casa di riposo.

Di cosa ridiamo? Degli scherzi che abbiamo fatto da bambine nel quartiere, oltre 60 anni fa!

Cosa facciamo? Andiamo insieme a teatro o allo zoo e ci scambiamo i libri da leggere.

Cosa ci contraddistingue? Aiutiamo alcuni giovani rifugiati afgani a inserirsi nel mondo del lavoro in Svizzera. Invece di portare un regalo alla padrona di casa, ognuna di noi mette dieci franchi in un salvadanaio, da destinare a una buona causa.

La Tavolata è aperta ad altre persone? Ne abbiamo già parlato, ma finora non è successo.



Natale con la Tavolata

«Parliamo spesso del grande passo di trasferirsi in una casa di riposo», racconta Suzanne Schrade. Anche la solitudine è tema di discussione. Alcune hanno figli, altre no. «Facciamo soprattutto in modo che nessuna di noi debba passare le feste da sola.» Lo scorso anno, quando le sei anziane si sono rese conto che a Natale quattro di loro erano sole, hanno immediatamente deciso di mettersi in ghingheri e uscire insieme a pranzo. Il viso di Suzanne Schrade si illumina quando pensa al pranzo di Natale deciso così su due piedi.

Interpellata su cosa ha di speciale la sua Tavolata, l'ex responsabile di economia domestica risponde così: «Credo il rispetto per il vissuto e la situazione di vita delle singole donne». Siamo diventate amiche, ma rispettiamo molto anche la libertà di ognuna di noi. Quando ci rivediamo dopo due mesi, abbiamo molte cose da raccontarci.»

LA RICETTA
PREFERITA

ARROSTO DI VITELLO COTTO A BASSA TEMPERATURA

Lasciare per 4 ore 1 kg di carne di vitello in una marinata composta da 1 C di senape, 1 C di aceto balsamico, 1 C di olio d'oliva, sale a pepe.

★

In una padella far rosolare brevemente la carne da ogni lato.

★

Cuocere circa 2 ore a fuoco lento nel forno preriscaldato a 80 gradi.

★

Come contorno Suzanne Schrade prepara una salsa al Porto, un gratin dauphinois e verdure di stagione.





Intervista a Ludwig Hasler

La ricetta contro la solitudine: rendersi utili! Secondo il filosofo svizzero Ludwig Hasler, per non sentirsi un ferivecchio, nella terza età bisogna contribuire a creare il futuro. Ha parole di lode per la Tavolata in quanto le persone anziane impegnate a favore della comunità sono le più felici.

Intervista: Anina Torrado Lara
Foto: copyright Ludwig Hasler

Nel suo nuovo libro lei scrive che i pensionati che vanno in crociera sprecano il loro tempo.

Ludwig Hasler: Non ho nulla contro i viaggi nell'età della pensione, tanto più che nemmeno 25 anni di «riposo» fanno la felicità. A 65 anni le persone sono in maggioranza molto vitali, ancora ben lontane dalla fase del «tramonto della vita». Sarebbe molto meglio se usassero il proprio tempo per contribuire a creare il futuro. Anche se non è più il loro futuro.

Ma non hanno ancora dato abbastanza, dopo tanti anni di lavoro?

Hanno sicuramente lavorato sodo. Ma davvero lasciamo un bel mondo alle generazioni future? Purtroppo tante persone sprecano questa fase della vita, mentre le generazioni più giovani faticano a conciliare lavoro, famiglia e assistenza ai familiari.

Si potrebbe alzare l'età pensionabile.

Certamente, adeguandola all'aspettativa di vita. Altrimenti i giovani dovranno pagare ancora di più per gli anziani. Tuttavia, spostare l'età della vecchiaia di sicuro non ne aumenta l'attrattiva. Ha molto più senso dare un ruolo alla terza età, assegnarle un compito. A partire dal giorno del pensionamento si diventa inutili. Le persone hanno la sensazione di essere dei ferivecchi, senza più obiettivi. Nessuna meraviglia se dai 65 anni in su aumentano alcolismo e depressione.

Che contributo possono dare le persone anziane?

Possono recarsi nella scuola locale e proporsi per dare ripetizioni di tedesco o matematica. Possono mettere la loro esperienza al servizio dei giovani dirigenti, sostenere i giovani genitori nell'accudimento dei bambini o fare la spesa per le persone anziane del vicinato. Oppure fare del volontariato nella biblioteca o nell'associazione di quartiere. Le cose da fare non mancano.*

Cosa ne pensa di Tavolata?

Mi piace questa iniziativa, perché agisce contro la solitudine nella terza età. La cosa peggiore della vecchiaia è sentirsi inutili, esclusi. La ricetta per contrastare questa sensazione è rendersi utili! Cucinare per gli altri fa sentire utili. Mangiare insieme fa sentire parte di una comunità. E questo fa bene e non soltanto alle persone anziane.

*Abbiamo intervistato Ludwig Hasler prima della crisi del coronavirus.

RITRATTO

Ludwig Hasler ha studiato fisica e ha un dottorato in filosofia. Si è cimentato nel decathlon, gli sarebbe piaciuto diventare cantante d'opera e invece ha insegnato filosofia a Berna, Zurigo e San Gallo. Ha inoltre lavorato come giornalista nel comitato di redazione del «St.Galler Tagblatt» e della «Weltwoche». Oggi è attivo soprattutto come conferenziere e scrittore. Tra i suoi libri più conosciuti citiamo «Die Erotik der Tapete. Verführung zum Denken» (2005) e «Des Pudels Fell. Neue Verführung zum Denken» (2010). Ha 75 anni e vive a Zollikon sul lago di Zurigo.



LETTURA

Ludwig Hasler: «Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft», rüffer & rub, Zürich, 2019, 180 pagine, ca. fr. 26

L'impegno in una caring community

Esistono innumerevoli possibilità per impegnarsi. In Svizzera aumenta costantemente il numero delle cosiddette «caring communities», le comunità di reciproca assistenza in tutti gli ambiti della vita. In queste comunità ci si sostiene a vicenda nell'accudimento dei figli, ci si aiuta tra vicini di casa e ci si occupa delle persone bisognose di cure.

La rete Caring Communities Svizzera sostiene e promuove lo sviluppo delle comunità assistenziali facilmente accessibili, organizzate autonomamente e attive in tutti gli ambiti della vita. È stata creata e realizzata dal Percento culturale Migros. caringcommunities.ch



CARING
COMMUNITIES.CH

Uno sguardo in cucina e in sala da pranzo

L'idea di Tavolata unisce la Svizzera: oltre 500 Tavolate con gruppi di persone che si incontrano regolarmente per cucinare e mangiare insieme. Ogni Tavolata è unica nel suo genere. Ne abbiamo scelte alcune.

Le amiche di Winterthur appassionate dei viaggi



La Tavolata «Briscolina» è composta da cinque amiche amanti dei viaggi, che si incontrano una volta al mese per l'aperitivo, per cucinare e giocare a jass. Ogni anno indicano anche un'assemblea generale all'insegna di un motto divertente. Poi si travestono, ad esempio da «punk», e preparano un menù in linea con il motto. Durante l'AG decidono chi di loro organizzerà il prossimo viaggio a sorpresa. La prescelta rivela alle altre solo la data e il punto d'incontro. E quando è il momento si parte, ad esempio per l'Alto Adige a bordo di un pulmino VW o in treno alla volta dello Swiss Chalet di Losanna. Una Tavolata tutt'altro che convenzionale!

Cécile Schwinghammer: «A causa del coronavirus per ora la nostra Tavolata è in stand-by. In cambio ci siamo telefonate spesso. Appena possibile, ci incontreremo nel giardino di una di noi per una lunga chiacchierata, ovviamente mantenendo la necessaria distanza. È davvero una situazione particolare e nessuno sa come andrà a finire.»

RICERCA DI UNA TAVOLATA SULLA PIATTAFORMA DELLA COMMUNITY

Nuove partecipanti, idee, ricette: la nostra Tavolata-Community ispira e rae ispirazione dalla piattaforma:
www.tavolata.ch/it/marktplatz

Formazione continua

Tavolata offre regolarmente corsi dedicati a temi come «Conflitti nella Tavolata» o «L'integrazione di persone isolate». Chi è interessato può annunciarsi a Daniela Specht (info@tavolata.ch).



Mangiare in modo più sano nella terza età

Molte persone anziane bevono troppo poco e assumono una quantità insufficiente di proteine, contenute nella carne, nei latticini o nei legumi. Il nostro consiglio: mangiate di tanto in tanto un uovo, una manciata di noci o un pezzetto di formaggio. Se al mattino vi preparate una caraffa di tè e la bevete tutta entro sera, vi assicurate un apporto sufficiente di liquidi. Altri consigli su: www.tavolata.net/it/tavolata/ernaehrungsregel/start

«Di sicuro non siamo mai a corto di idee»

Cervelat arrostiti o menù di più portate fa lo stesso: da Gabrielle, Olivia, Marlyse, Marie-Rose e Marie-Françoise non ci sono regole in materia di piatti da portare in tavola. Per le cinque donne è molto più importante stare in compagnia, raccontarsi le storie della loro vita e ridere insieme. Il gruppo di Tavolata è infatti più di una semplice riunione conviviale: è un'amicizia per la vita.

Quattro anni fa Gabrielle (72) si è trasferita da Zurigo nella Svizzera francese. Era single e non conosceva nessuno. A un evento incontrò Olivia (68) che le mise in mano un volantino su cui c'era scritto: «Vuoi partecipare a Tavolata»? Gabrielle trovò interessante l'idea di una tavolata informale e accettò immediatamente.

Da questo incontro nacque una Tavolata di quattro donne – poi aumentate a cinque – della regione tra Romont e Morat, tutte sulla settantina. Il gruppo si incontra una volta al mese a casa di una delle partecipanti per mangiare insieme. «Tavolata mi ha offerto una fantastica opportunità di essere ben accolta nella Svizzera francese e di allacciare diversi contatti. Il che non è affatto scontato», osserva Gabrielle.

Gin tonic, cervelat o menù di più portate

In questo gruppo di Tavolata di regole non ce ne sono. Ogni partecipante cucina quello che ha voglia di portare in tavola. Alla fotografa Marlyse piace ad esempio provare nuove ricette: «Ho aderito al gruppo, perché cercavo un nuovo hobby dopo aver chiuso la mia galleria». E durante gli incontri mostra volentieri alle altre le fotografie dei suoi viaggi in tutto il mondo.

Olivia si interessa di alimentazione e salute. Di solito cucina un menù di più portate, raffinato ed equilibrato. Da Marie-Rose c'è sempre il gin tonic come aperitivo. È un modo per portare nella Tavolata qualcosa del suo paese, l'Inghilterra. E da Gabrielle non manca mai un buon bicchiere di vino, come puntualizza lei stessa sorridendo. «Apprezzo l'eterogeneità del gruppo. Parliamo tedesco, francese e inglese, ci raccontiamo della nostra vita e ridiamo tantissimo», afferma Marlyse. La chimica tra le cinque donne ha funzionato fin dall'inizio.

Organizzazione tramite WhatsApp

Questa Tavolata non si limita però alla convivialità a tavola. Le donne si incontrano anche per andare al museo, al cinema o per partecipare a eventi. Si organizzano attraverso il gruppo comune su WhatsApp. «Quando una di noi cerca una compagna per uscire, lo scrive nella chat e chi è interessata e ha tempo si annuncia», spiega Gabrielle. Ma in ogni caso siamo sempre pronte ad aiutarci reciprocamente, ad esempio un passaggio in auto per andare dal medico. Come prossimo evento il gruppo ha in programma una trasferta a Zurigo, la città di Gabrielle. Le signore sono già state anche a Berna e Gabrielle e Olivia, le viaggiatrici del gruppo, hanno addirittura in vista una trasferta ad Amburgo. Di certo queste cinque donne così attive non sono mai a corto di idee! (fra)



«La nostra Tavolata ai tempi del coronavirus: ci scriviamo e-mail o messaggi su WhatsApp e non vediamo l'ora di mangiare di nuovo insieme. Nel frattempo ci teniamo occupate con il giardinaggio, le pulizie, la cucina o le fotografie.»

Olivia Bessaud



Atmosfera serena al brunch della Tavolata di Olten

Markus A. Meyer e Verena Zimmermann scoprono Tavolata cinque anni fa mentre erano alla ricerca di idee per organizzare attività sociali a favore degli anziani del quartiere. In men che non si dica misero insieme un gruppo eterogeneo. Da allora quattro donne e tre uomini si incontrano ogni mese attorno a un brunch conviviale.



Testo: Anina Torrado Lara
Foto: Victor Roth

La presenza di un fotografo al brunch è un evento eccezionale per la Tavolata di Olten. Markus A. Meyer (69) e Verena Zimmermann, cofondatori della Tavolata, si sono chiesti come decorare degnamente la tavola per l'occasione. Markus, formatore socioprofessionale in pensione con una lunga esperienza di lavoro in officina insieme ad altre persone, ha avuto l'idea di usare i cucchiaini di legno da lui stesso intagliati. E durante il brunch di questo lunedì mattina spiega alla Tavolata l'arte dell'intaglio del legno. Il gruppo lo ascolta attentamente, mette subito alla prova i cucchiaini, li prende in mano, li osserva e li usa.

Noia? Non da noi!

Quando Markus A. Meyer e Verena Zimmermann hanno fondato la Tavolata di Olten cinque anni fa, l'iniziativa ha avuto una grande eco nel quartiere sulla riva destra dell'Aare. Si sono annunciati in tanti e alla fine sono rimasti in quattro donne e tre uomini. Tra di loro, una libraia, un macchinista, un guardaboschi, una massaggiatrice antroposofica e una donna attiva nel volontariato.



«Alcuni di noi si incontrano in modalità video da casa. Ma la nostra Tavolata vive dei contatti personali e dello scambio di idee faccia a faccia. Appena possibile torneremo a organizzare i nostri brunch!»

Markus A. Meyer

La Tavolata si incontra una volta al mese per il brunch in un centro sociale di Olten. Tutti portano qualcosa, tutti hanno un compito e i costi vengono ripartiti. Durante il brunch si decide chi porta cosa la volta successiva.

«Ogni riunione deve essere un incontro unico nel suo genere. A questo scopo ci inventiamo sempre qualcosa di nuovo. La nostra Tavolata si basa sul principio che questi incontri non devono mai diventare una routine», spiega Markus A. Meyer. «Come gruppo, ma anche nei temi di discussione, siamo per fortuna così diversi che non ci annoiamo mai.» E se talvolta siamo a corto di idee, non esitiamo a fare il punto della situazione per darci nuovo slancio. A detta di Meyer succede circa una o due volte l'anno.

In viaggio attraverso la Svizzera

«Abbiamo molte idee per temi e attività comuni», spiega Meyer. Un tema ricorrente è l'invecchiamento. «La domanda su cosa succede se qualcuno di noi ha bisogno di aiuto è latente, ma per ora rimane un'eventualità teorica». Il gruppo è ancora in buona forma e partecipa con entusiasmo all'escursione annuale. Negli ultimi anni hanno fatto una crociera nella regione dei Tre Laghi, sono andati in alta montagna e hanno pranzato in un ristorante d'epoca. «Chi ha un'idea per il viaggio la espone al gruppo, che decide insieme la destinazione», spiega l'esuberante Meyer.

Brunch nel parco

Quando il tempo lo permette, la Tavolata si tiene all'aperto. «Tutti vengono in bicicletta, portano il brunch e noi decoriamo il tavolo di pietra vicino alla

voliera del parco con fiori di campo appena raccolti, i primi bucaneeve o le prime castagne». Dopo aver mangiato, facciamo magari ancora una partita a bocce.

E cosa portate in tavola per un brunch di questo genere? Meyer risponde con nonchalance: «Pane, formaggio, muesli, caffè. Nulla di straordinario. Non diamo troppa importanza al cibo. Ci interessa di idee per organizzare attività sociali a

favore degli anziani del quartiere, più il tempo passato insieme a discutere delle cose della vita.»

Anche grazie alla presenza del fotografo, il brunch di questo lunedì mattina ha introdotto un nuovo rituale. Meyer: «Lì per lì abbiamo deciso di continuare con l'idea dei cucchiaini di legno. A turno i partecipanti porteranno un oggetto personale o qualcosa di simile e ne spiegheranno agli altri il significato nella loro vita.»

PROFILO

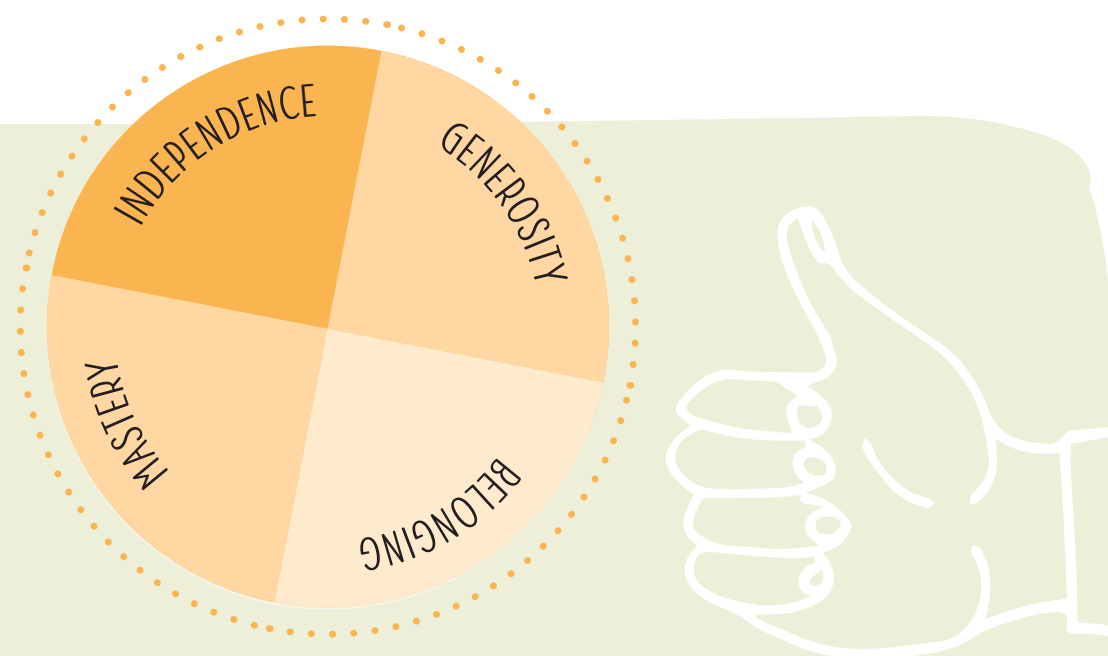
Chi siamo? Siamo quattro donne e tre uomini del quartiere sulla riva destra dell'Aare a Olten. Ci incontriamo mensilmente per il brunch nel centro sociale o al parco quando fa bel tempo.

Di cosa discutiamo? Dei temi che non si affrontano nella vita quotidiana. La conversazione è generalmente allegra, ma a volte affrontiamo anche argomenti profondi.

Cosa ci contraddistingue? Diamo meno importanza al cibo e privilegiamo lo stare insieme e la condivisione di momenti arricchenti. Per ogni Tavolata ci inventiamo qualcosa di speciale: facciamo musica, parliamo dei temi d'attualità o dei problemi della vita quotidiana.

Cosa mangiamo? Pane muesli, formaggio, marmellata fatta in casa: un'autentica colazione svizzera. A volte qualcuno porta qualcosa dalle vacanze, ad esempio un panettone o un salame.

La Tavolata è aperta ad altre persone? Certamente. Se una persona del quartiere è interessata, può partecipare a un brunch e poi decidere se unirsi a noi. Markus A. Meyer sta addirittura pensando di fondare una seconda Tavolata.



Il «Circolo del coraggio» si addice bene a Tavolata

I Lakota, una tribù di nativi americani del Dakota (USA), educavano i loro figli alla socialità, al rispetto e al coraggio sulla base di quattro principi: appartenenza, competenza, generosità e indipendenza.

Il professore americano Larry K. Brendtro ha sviluppato il modello del «Circle of courage». Questo modello si basa sulla saggezza ancestrale dei nativi americani. Il «Circolo del coraggio» visualizza i quattro fattori che devono essere soddisfatti per il benessere delle persone:

1. sentimento di appartenenza («belonging»)
2. competenza («mastery»)
3. generosità («generosity»)
4. indipendenza («independence»)

Oggi il modello è applicato al lavoro sociale, soprattutto con i bambini e gli adolescenti. Abbiamo chiesto agli esperti e alle esperte della community della Tavolata se le conoscenze degli indiani Lakota si possono mettere in pratica anche a una Tavolata.

Belonging

«Incontrarsi regolarmente con altre persone per cucinare, mangiare o svolgere altre attività, fa sentire «a casa» e sviluppa un sentimento di appartenenza. La consapevolezza di far parte di un gruppo crea l'intima convinzione di non essere soli nel momento del bisogno.»

Cornelia Coenen-Marx, scrittrice

Mastery

«Avere un compito da svolgere nella vita e sapere che le proprie competenze sono apprezzate fa sentire utili. Cucinare per altre persone e ricevere lodi per la propria padronanza dell'arte culinaria aumenta l'autostima.»

François Dubois, direttore di Pro Senectute Arc Jurassien e membro del Comitato consultivo di Tavolata

Generosity

«Cucinare per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio è un segno di generosità. Il mio contributo influisce sul benessere degli altri e rende felice anche me.»

Marlise Voumard, rappresentante regionale di Tavolata

Independence

«Portare le nostre conoscenze e abilità all'interno di un gruppo e organizzare insieme la Tavolata ci fa sentire indipendenti. Sappiamo di poter contare sul gruppo e di essere una comunità forte e felice.»

Margrith Schweizer, responsabile regionale di Tavolata

Tavolata: una ricetta semplice per vivere più felicemente

Da una ricerca e un workshop con esperte ed esperti era emersa un'ipotesi molto semplice: le tavolate conviviali aumentano la soddisfazione e la qualità di vita nella terza età. Gli ingredienti principali della «ricetta» di Tavolata sono proprio questi.

Nella primavera del 2010 il settimanale di Migros pubblicò un breve articolo sull'idea delle tavolate, con un invito a partecipare al primo evento promozionale. Con una trentina di persone interessate abbiamo discusso la creazione di un gruppo di Tavolata e le regole del gioco che facilitano la coesione. Lanciata con successo dieci anni fa, la rete di Tavolata si è costantemente ampliata.

Attualmente i gruppi di Tavolata sono oltre 550 distribuiti in 23 Cantoni svizzeri. Sono stati preparati oltre 500'000 menù e sono nate migliaia di nuove amicizie. Ogni Tavolata ha il proprio profilo e la propria ricetta riguardo a ciò che occorre affinché ognuno si senta a suo agio. Forse non tutte le Tavolate usano gli stessi «ingredienti», ma apprezzamento, tolleranza, pazienza e umorismo sono parte integrante di ognuna di loro.

Quando penso ai dieci anni di successo di Tavolata sono orgoglioso delle tante persone che si impegnano a favore di questa iniziativa e ne traggono beneficio, con una ricaduta positiva sulla loro salute e gioia di vivere.

Robert Sempach



RITRATTO

Robert Sempach è responsabile del progetto Attività sociali presso la Direzione affari culturali e sociali della Federazione delle cooperative Migros. Ha sviluppato la Tavolata con grande passione per un decennio e continuerà a seguirla con competenza fino al pensionamento nella primavera 2021, quando passerà il testimone a Marlen Rutz del Per cento culturale Migros.

I consigli del team di Tavolata per la buona riuscita dell'evento

Il team del progetto Tavolata si è posto l'obiettivo di far conoscere meglio a livello nazionale l'idea delle riunioni conviviali attorno a una tavola imbandita. Di seguito trovate alcuni consigli per l'organizzazione della vostra Tavolata. Conservate queste pagine come promemoria per i prossimi incontri!

SALUTE!

Brindare è permesso durante la Tavolata! Come peraltro tutto ciò che il gruppo decide insieme. Ogni Tavolata definisce le proprie regole fin dall'inizio.

CONTRIBUTO

Tutti possono e devono dare il proprio contributo. Chi non se la sente di cucinare apparecchia la tavola, chi ha difficoltà motorie propone una tema di discussione.

CARING COMMUNITIES

Le Caring Communities sono comunità con un'organizzazione autonoma, in cui le persone si aiutano reciprocamente nella vita quotidiana. Impegnandosi in una Tavolata si contribuisce in maniera significativa alla coesione sociale in Svizzera.

CHIACCHIERONI

Chi chiacchiera molto può anche essere divertente, ma nel gruppo è importante lasciar parlare anche le persone più timide. Siate rispettosi e non monopolizzate la conversazione!

INVITI

Tutti possono aprire le porte di casa propria o trovare uno spazio pubblico adatto. Il lavoro e i costi vengono però divisi tra i partecipanti. La soluzione ideale è fissare una volta all'anno le date e i luoghi d'incontro.

DONNE

Non devono forza essere le donne a mettersi ai fornelli! La parità di genere si applica anche a Tavolata. Tutti i partecipanti danno una mano in cucina e aiutano a rigovernare.

MANGIARE SANO

I benefici di una dieta sana sono unanimemente riconosciuti. Discutete nel gruppo sulle abitudini alimentari, le intolleranze e il consumo di alcolici. Portando in tavola piatti leggeri con pochi grassi e tanta verdura non si sbaglia mai!

AIUTO RECIPROCO

Un aiuto nella vita quotidiana dà sicurezza. Non esitate a chiedere, se avete la sensazione che un partecipante della Tavolata ha bisogno di assistenza.

INCLUSIONE

È facile sentirsi ben accolti attorno a una tavola imbandita, perché il cibo unisce. Perché non invitare una persona nuova che sarebbe felice di stare in compagnia?

GEREMIADI

La Tavolata non è una valvola di sfogo per i propri problemi. Le lamentele non sono molto gradite. Numerose Tavolate consentono che si parli di malattie, ma mettono in chiaro che il gruppo deve concentrarsi su argomenti positivi.

COSTI

La spesa per una Tavolata è generalmente ripartita. Può succedere che i partecipanti abbiano idee diverse sul costo del menù. Vale la pena fissare un budget e privilegiare la semplicità.

LEGGEREZZA

Un'atmosfera leggera fa bene a ogni Tavolata. Ridete, piangete, celebrate la vita, raccontatevi barzellette. Godetevi questo momento in buona compagnia.



MENÙ

Una Tavolata deve essere semplice e nessuno deve sentirsi sotto pressione. Una minestra, un'insalata o un piatto di pasta vanno sempre bene.

NUOVE ADESIONI

Aumentare il numero delle persone? Ogni Tavolata decide per sé. Ogni nuova adesione cambia la dinamica del gruppo.

ORDINE

Date una mano a rigovernare dopo aver cucinato! La persona che ha messo a disposizione la sua casa ve ne sarà grata. A nessuno piace essere lasciato con una montagna di piatti da lavare.

BUFFET A SORPRESA

Perché non organizzare una Tavolata a sorpresa, in cui tutti portano un piatto a scelta senza accordarsi prima con il resto del gruppo? Sarà un buffet arcobaleno, particolarmente adatto per una tavolata nella natura!

IDEE STIMOLANTI

Pensare fuori dagli schemi è una capacità da coltivare tutta la vita. Suggerite nuovi temi, affrontate le questioni importanti dell'esistenza, sperimentate cose nuove e di sicuro non vi annoierete!

REGOLE

Ogni Tavolata ha bisogno di regole. Potete ispirarvi alle 7 regole del gioco su www.tavolata.ch e completarle con le vostre.

VARIETÀ

Le attività al di fuori della Tavolata aprono nuovi orizzonti! In tanti cercano nuove prospettive e saranno felici di un diversivo nella vita quotidiana.

TEMI

Non tutti amano parlare di malattie, nipotini o viaggi. Dite apertamente di quali argomenti preferite non dilungarvi troppo.

DISACCORDI

Possono manifestarsi quando una persona vuole imporsi, quando alcune esigenze non vengono prese sul serio o quando il gruppo non è coeso. In caso di conflitti rivolgetevi ai/alle rappresentanti regionali di Tavolata (RegTav).

RESPONSABILITÀ

Assumersi delle responsabilità ha un effetto positivo sul proprio benessere. Far piacere al prossimo è fonte di gratitudine e riconoscenza. E impegnarsi per il bene comune è una delle cose più belle della vita!

PUBBLICITÀ

La maniera più semplice per pubblicizzare la vostra Tavolata e trovare nuovi partecipanti è la piattaforma su www.tavolata.ch, i rappresentanti regionali o la vostra rete personale.

LEGAMI FORTI

Le Tavolate sono ottime reti sociali su cui contare in caso di necessità. Coltivate le vostre amicizie e siate pronti ad aiutare chi ne ha bisogno.

YOGA

Lo yoga è una buona idea, come il macramè, una partita a carte: perché non portare nuove idee nella Tavolata? La varietà è il sale della vita.

SENTIMENTO DI APPARTENENZA

È il frutto dell'energia positiva che le persone investono in una relazione. Siate felici di fare parte di una Tavolata!





AUGURI DI BUON ANNIVERSARIO

«Con Tavolata il percento culturale Migros rafforza la coesione sociale. Le piccole comunità sono reti di coesione facilmente accessibili nella vita quotidiana.»

Hedy Graber, responsabile della Direzione affari culturali e sociali della Federazione delle cooperative Migros



«Cucinare e mangiare insieme è divertente e arricchisce la vita di tutti i giorni.»

Daniela Specht, responsabile dell'Ufficio Tavolata



«Tavolata e Pro Senectute: insieme più forti per il bene di anziane e anziani. Anche per i prossimi 10 anni!»

Alain Huber, direttore di Pro Senectute Svizzera



«Tavolata permette di coltivare regolarmente i contatti, perché avere una buona rete sociale è importante quando si invecchia.»

Antonia Jann, direttrice della Fondazione Age



«Auguro a Tavolata tanti anni di incontri conviviali e ispiranti.»

Esther Kirchhoff, team di progetto Tavolata



«Per contrastare in maniera gioiosa la solitudine nella terza età, mi auguro che ci siano tante Tavolate nel Canton Uri e in tutta la Svizzera.»

Eveline Löönd, responsabile del programma «In buona salute nella terza età», Promozione salute Uri



«Cucinare e mangiare insieme significa condividere momenti conviviali. Auguro a Tavolata di avere sempre tante persone impegnate che partecipano a questi eventi.»

Natalie Brägger, responsabile di progetto Comunicazione/Percento culturale, Migros Svizzera orientale



Tutte le informazioni su Tavolata sono disponibili al sito www.tavolata.ch/it.