

A TAVOLA!

La rivista Tavolata per
momenti di convivialità



Pagina 4

Tavolata «I golosi»: per
autentici buongustai

Pagina 8

Intervista: «Ci vuole una Tavolata
in ogni località e in ogni quartiere!»

Pagina 10

Consigli contro la solitudine



LE NOSTRE
RICETTE INVERNALI
PREFERITE

Pagina 7

Editoriale

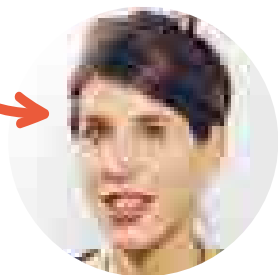
Buongiorno. Bonjour. Grüezi.

L'obiettivo di Tavolata è far riunire le persone anziane per consumare un buon pasto in un'atmosfera conviviale. In queste occasioni le persone possono confrontarsi, discutere e condividere ricette, gioie e preoccupazioni.

Il coronavirus ci costringe a cambiare le nostre abitudini e al contempo ci invita a ripensare la nostra quotidianità in modo creativo. Perché al posto di una «classica» Tavolata non provare a organizzare una merenda all'aperto, una passeggiata gourmet o un picnic nel bosco?

È importante inoltre coltivare i rapporti creati tramite Tavolata, ad esempio con incontri online, gruppi di WhatsApp o telefonate. Per aiutarvi a mantenere i contatti, il team di Tavolata propone eventi online bilingue denominati «Amuse bouche» (corsi di cucina, sessioni di yoga, scambio di ricette, ecc.). Con questi appuntamenti vogliamo consentirvi di stringere nuovi contatti e avere incontri stimolanti. Date un'occhiata al programma: www.tavolata.ch/it/amusebouche

Vi auguro buone feste e un felice 2021!



Cordialmente, Marine Jordan
Marine Jordan è un'esperta di RADIX Suisse romande. La Fondazione svizzera per la salute è impegnata nel ruolo di organizzazione promotrice della rete di Tavolata.

Indice



Elisabeth Rahm ci svela le migliori ricette della sua Tavolata «I golosi».



Marlen Rutz (a sinistra) dialoga con Daniela Specht (a destra).



Facciamo visita alla Tavolata di Regula Signer a Herdern – e scopriamo il crumble di mele più buono del mondo.

.....

Editore: Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali. **Team di redazione:** Ladina Gartmann, Esther Kirchhoff, Marine Jordan, Marcello Martinoni, Marlen Rutz, Barbara Salm, Martina Schäfer, Robert Sempach, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Concezione e direzione di redazione:** Anina Torrado Lara **Art direction:** Schalter&Walter GmbH
Indirizzo redazione: Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zurigo, info@tavolata.ch **Stampa:** Typotron, San Gallo **Nota legale:** la ristampa, completa o in parte, è consentita esclusivamente previa autorizzazione esplicita della redazione.

Idee per l'inverno: punti di ritrovo invernali

Nella stagione fredda, per incontri di Tavolata in sicurezza ai tempi del coronavirus sono ideali luoghi esterni alla propria abitazione. Dal 29 ottobre 2020, gli incontri privati sono possibili soltanto con un massimo di cinque persone. Ecco qualche idea per la vostra prossima Tavolata*:

★ Passeggiata in città

Perché non programmare una passeggiata in città o nei boschi, ad esempio in una domenica d'Avvento? Ci si può portare un bel thermos di caffè o tè e un sacchetto di caldarroste appena sfornate.

★ Barbecue invernale

Allestire il barbecue in inverno ha un che di avventuroso. Chi ha un giardino o un terrazzo grande può organizzare una semplice grigliata all'aperto.

★ Scambio di biscotti

Ritrovatevi in un centro comunale, un bar o un punto d'incontro di quartiere per scambiarsi dei biscotti: ogni persona ne prepara di due tipi e li confeziona singolarmente in due sacchetti. Dopodiché si procede con l'allegro scambio in loco.

★ Incontro di Tavolata

Chi non vuole trascorrere il Natale in solitudine può organizzare un incontro con la propria Tavolata. Il 24 e il 25 dicembre la maggior parte dei ristoranti sono aperti (rispettando le norme Covid). Il Natale può essere festeggiato per bene anche nei boschi.

★ Finestre dell'Avvento

Ogni domenica d'Avvento una persona diversa della Tavolata decora una finestra di casa sua e la illumina all'imbrunire. Gli altri fanno una passeggiata fino alla sua casa per ammirare l'opera.

DA GUSTARE COMODAMENTE A CASA



AMUSE
BOUCHE

I nuovi eventi online «Amuse bouche» hanno avuto successo. Abbiamo preparato i tacos, parlato con Daniela Specht di alimentazione sana e sperimentato lo yoga. Ecco i prossimi appuntamenti:

14 dicembre 2020, ore 15.00–16.00

Ci scambiamo menù delle feste semplici e golosi.

12 gennaio 2021, ore 14.00–15.00

Noëlle Delaquis di AlohaSpirit GmbH ci mostra la Hula, una danza tradizionale hawaiana.

Qui trovate indicazioni su come partecipare in tutta semplicità tramite la piattaforma Zoom:

www.tavolata.ch/it/amusebouche

.....
Volete organizzare anche voi un «Amuse bouche»?
Attendiamo le idee dei membri più intraprendenti di
Tavolata! Scriveteci a info@tavolata.ch.
.....

* Vi raccomandiamo di attenervi alle attuali norme di igiene e distanziamento dell'UFSP nonché alle disposizioni della Confederazione e dei Cantoni. Prestate particolare attenzione all'igiene durante la lavorazione degli alimenti.

Tavolata «I golosi»: per autentici buongustai

Elisabeth Rahm (69) è una donna di ampie vedute. Le è sempre piaciuto accogliere persone in casa sua e intrattenere conversazioni interessanti. Circa un anno fa ha scoperto l'esistenza di Tavolata tramite un'amica ed è stato amore a prima vista: insieme a due coppie di amici, la donna originaria della Svizzera tedesca ha fondato il proprio gruppo, la Tavolata «I golosi».

Testo: Anina Torrado Lara

Foto: Anna-Tina Eberhard

Due anni fa Elisabeth Rahm si è trasferita da Brione sopra Minusio (Lago Maggiore), dove per anni aveva gestito un bed and breakfast, in una casa più piccola. La sua nuova vita le piace, anche se la cucina di questa cuoca per passione misura soltanto poco più di tre metri quadri. «La mia casa è sempre aperta agli ospiti. Quando amici e conoscenti suonano alla mia porta, ci beviamo un caffè veloce», racconta l'anziana donna dallo spirito giovanile. «Non mi interessano i pettegolezzi, preferisco un confronto sincero.»

(Troppo) silenzio con la pandemia

A causa del coronavirus, nell'appartamento di Elisabeth Rahm è calato il silenzio. Troppo silenzio, per sua stessa ammissione. «Con l'avvento della pandemia ho notato che la gente evita gli incontri e io non ho più ricevuto visite. Davvero un peccato.» Anche la sua Tavolata, da lei costituita nell'estate 2019, ha dovuto prendersi una pausa. Ma ora il gruppo è tornato a riunirsi regolarmente una volta al mese per un pranzo o una cena. Il

gruppo comprende due uomini e tre donne. Elisabeth Rahm conosceva le due donne perché frequentavano lo stesso corso di pilates, così ha chiesto loro se volessero fondare una Tavolata insieme a lei e ai loro partner.

«Mi piacerebbe anche fondare un'altra Tavolata insieme a persone con cui organizzare barbecue o andare al Festival del film.»

Elisabeth Rahm, fondatrice della Tavolata

C'è stata subito intesa. «Tutti noi amiamo la buona tavola e andiamo spesso al ristorante. L'idea di base della nostra Tavolata è provare a preparare piatti gourmet anche a casa», racconta. Così, a cucinare a turno è uno dei cinque membri del gruppo, che si incontra a Losone, Maggia, Minusio o Brione. «Anche gli uomini cucinano», sottolinea

Elisabeth Rahm. E aggiunge che per lei non conta tanto la pietanza, quanto piuttosto il piacere di stare insieme. «Gli uomini non cucinano tutti i giorni, ma hanno interesse, tempo e voglia di fare esperimenti culinari.» Elisabeth spiega che per loro è anche sempre una soddisfazione ricevere i complimenti per un menù riuscito.

«Gustati semplicemente quello che preparo di buono»

«Andrea, ad esempio, all'ultima Tavolata ha preparato una fondue», racconta Elisabeth. «Come dessert ha realizzato un sorbetto fatto in casa con mele Gravenstein. Semplicemente fantastico!» Secondo la fondatrice della Tavolata ci si potrebbe accontentare anche di una scatola di ravioli, perché non si tratta di un concorso di cucina. Ma trova comunque importante sfidare un po' le persone. Per mettere gli altri a proprio agio, spesso dice: «Gustati semplicemente quello che preparo di buono. Magari io sono più brava a cucinare, ma tu in compenso parli meglio l'italiano.»



L'INTERVISTATA IN BREVE

Elisabeth Rahm (69) abita da dieci anni a Brione sopra Minusio. Originaria della Svizzera tedesca, nella sua vita professionale la donna ha gestito diverse attività, ad esempio l'ostello montano di Valbella. Ha sempre sognato di vivere in Ticino e dieci anni fa ha fatto il grande passo, aprendo un bed and breakfast. Dalla sua porta sono entrati e usciti creativi, artisti e persone impegnate nell'ambito sociale provenienti da tutto il mondo. Si autodefinisce un'abile cuoca gourmet e una persona creativa. I suoi hobby preferiti sono modellare l'argilla e creare corone di fiori colorate.

PROFILO

Chi siamo? Elisabeth, Paul, Maja, Andrea e Monika della zona di Locarno. Il nome prescelto per la Tavolata è «I golosi».

Cosa cuciniamo? Il gruppo ama la cucina gourmet. Quando è il suo turno, Elisabeth Rahm cucina piatti speciali che non preparerebbe solo per sé.

Di cosa discutiamo? I membri della Tavolata si confrontano su temi di attualità e si raccontano quello che succede nella loro vita. Il gruppo ha concordato di non lasciare spazio alle «lamentele».

Cosa facciamo? Oltre alla Tavolata mensile, le donne frequentano insieme il corso di pilates o aquafit. In ogni caso il gruppo organizza spesso qualcosa assieme. I cinque sono diventati molto amici.

Cosa ci contraddistingue? Non è un caso che la Tavolata si chiami «I golosi». Cucinare e mangiare bene fa parte dello stile di vita del gruppo. A volte, inoltre, festeggiamo anche i compleanni con un pasto speciale.

La Tavolata è aperta ad altre persone? Sì, il gruppo si sta dando da fare per trovare un altro uomo. A Elisabeth Rahm piacerebbe fondare un'altra Tavolata che si incontri di tanto in tanto per eventi culturali o gite di gruppo.

Uniti anche al di fuori della Tavolata

Il gruppo coltiva rapporti amichevoli anche tra un incontro e l'altro. Le tre donne si ritrovano ai corsi di pilates o aquafit. «Se qualcuno di noi non sta bene, ci chiamiamo o scriviamo», racconta Elisabeth Rahm. «E abbiamo una regola: la Tavolata si svolge soltanto se possono essere presenti tutti i membri.» In primavera Paul e Maja hanno contratto il Covid-19 e Paul è stato in ospedale. Maja ha dovuto fare la quarantena. Elisabeth spiega che il gruppo è rimasto sempre in contatto, informandosi su come stessero i due.

L'arzilla signora dai capelli rosso fuoco ha due desideri per il futuro. Il primo: «Mi piacerebbe fondare un'altra Tavolata. Potremmo fare un barbecue tutti insieme o andare al Festival del film di Locarno.» Il secondo: «Vorrei avere un compagno, perché in due la vita è semplicemente più bella. In alternativa, alla nostra Tavolata potrebbe partecipare anche un altro uomo, così da completare il gruppo», afferma Elisabeth Rahm ridendo.

RISOTTO AI FUNGHI PORCINI



RICETTA
PREFERITA

1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di olio d'oliva
300 g di riso per risotti
(Carnaroli)
1 bustina di zafferano
2,5 dl di vino bianco
8 dl di brodo di pollo
300 g di funghi porcini
(freschi o surgelati)
2 cucchiaini di mascarpone
Parmigiano
Belper Knolle

- ★ Prima di tutto preparo del brodo di pollo con colli di pollo freschi o surgelati (che non contengono molto grasso).
- ★ In un'altra padella soffrigo in olio d'oliva la cipolla tritata finemente e l'aglio tagliato.
- ★ Poi aggiungo il riso e lo faccio tostare finché non risulta perlato.
- ★ A questo punto sfumo con il vino bianco e un po' di brodo e aggiungo lo zafferano, aggiustando con sale e pepe.
- ★ Aggiungo gradualmente il resto del brodo continuando a mescolare il riso.
- ★ Dopo circa 15 minuti unisco anche i funghi tagliati a pezzi. Il risotto deve essere al dente, non scotto (circa 20 minuti di cottura).
- ★ Poco prima di servire aggiungo due cucchiaini di mascarpone, di modo che il risotto risulti bello cremoso.
- ★ Alla fine ci spolvero sopra un po' di parmigiano fresco e, cilliegina sulla torta, una grattata di Belper Knolle. Questo formaggio assomiglia al tartufo ed è buonissimo!

Le nostre ricette invernali preferite



LASAGNE AL FORNO

di Elisabeth Rahm

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

Erbe aromatiche italiane
fresche o essiccate

300 g di carne macinata
(di manzo)

300 g di salsiccia ticinese

2 dl di vino rosso

1 scatola di pelati

2 dl di brodo di carne

2 cucchiaini di concentrato di
pomodoro

Sale e pepe

3 cucchiaini di burro

3 cucchiaini di farina

6 dl di latte

Sale e pepe

Un rotolo di pasta fresca

Quattro formaggi diversi, ad es.
ricotta, parmigiano, Gruyère
e formaggio di montagna



★ Ragù

Unire la salsiccia alla carne macinata dopo averne eliminato la pelle. Mettere la cipolla sminuzzata e l'aglio tagliato in una pentola con olio ben caldo e far soffriggere insieme alla carne; aggiungere poi gli altri ingredienti per il ragù e far cuocere a fuoco lento.

★ Salsa béchamel

Scaldare il burro in un pentolino. Aggiungere la farina, far cuocere brevemente mescolando con la frusta, ma senza far prendere colore. Stemperare con il latte continuando a mescolare, insaporire e far addensare cuocendo.

★ Tagliare la pasta a pezzi. Mettere un po' di salsa béchamel sul fondo della teglia, poi alternare strati di sfoglia di lasagne, ragù e formaggio. Guarnire l'ultimo strato con salsa béchamel e formaggio.

★ Gratinare in forno a 200 gradi per 35 minuti.

★ Le lasagne sono ideali quando si hanno ospiti, dato che possono essere preparate in anticipo e infornate al momento. Se tolte dal frigorifero, vanno gratinate per una decina di minuti in più. Buon divertimento, niente stress e buon appetito!



BRUNSLI DI BASILEA

Ricetta del 1987 della grande cuoca
e autrice di libri di cucina Marianne
Kaltenbach

450 g di mandorle non pelate macinate

450 g di zucchero al velo

75 g di cioccolato fondente in polvere

non zuccherato oppure copertura di
cioccolato fondente sciolta a bagnomaria

3 albumi

2 cucchiaini di kirsch

1 cucchiaino di cannella

1 pizzico di chiodi di garofano in polvere

100 g di zucchero semolato per stendere
l'impasto

★ Unire tutti gli ingredienti agli albumi leggermente sbattuti. Se l'impasto risulta troppo umido, aggiungere ancora un po' di mandorle. Far riposare in frigorifero per un'ora.

★ Cospargere lo zucchero semolato sul piano di lavoro e stendervi l'impasto ricavando una sfoglia dello spessore di circa 1 cm. Cospargere un po' di zucchero anche sulla superficie e ricavare dei biscotti.

★ Disponerli su una teglia ricoperta di carta forno a una distanza di 2 cm l'uno dall'altro. Far asciugare per un'ora o durante la notte a temperatura ambiente (non mettere in frigorifero).

★ Far cuocere a 180 gradi per circa 5 minuti sul ripiano più alto del forno preriscaldato. I brunslì possono avere un po' di crosta superficiale, ma non devono prendere colore. All'interno devono restare morbidi. Meglio non cuocerli troppo!

★ Dopo la cottura lasciarli riposare sulla teglia per 2-3 minuti, dopodiché adagiarli su una griglia usando una spatola. Inserire i brunslì leggermente raffreddati subito in barattoli di latta o sacchetti di plastica. I brunslì possono anche essere tranquillamente congelati.



«Ci vuole una Tavolata in ogni quartiere!»

Dal 1° settembre 2020 Marlen Rutz è alla guida della rete di Tavolata. La sua missione è accompagnare Tavolata verso il futuro. Un compito che assolve lavorando a stretto contatto con Daniela Specht, responsabile dell'Ufficio Tavolata. Entrambe ritengono che in tutta la Svizzera dovrebbero costituirsi ancora più Tavolate.

Foto: Florian Brunner

Daniela Specht (DS): Marlen, come ti senti nel ruolo di nuova responsabile del progetto Tavolata?

Marlen Rutz (MR): Sono molto felice di entrare a far parte di una struttura superorganizzata e di successo. Il team di progetto è affiatato, estremamente competente e proattivo. Un punto di partenza perfetto per portare avanti il progetto.

DS: Da parte nostra siamo lieti di accogliere le tue idee innovative, Marlen! Cos'hai in mente?

MR: Per me l'auto-organizzazione è fondamentale: si tratta in effetti della ricetta del successo di Tavolata. I membri di Tavolata si assumono delle responsabilità. Questo vale anche per il nostro team di progetto: comunichiamo alla pari e uniamo le forze per sviluppare ulteriormente Tavolata. Nella comunicazione verso l'esterno abbiamo ancora del potenziale di miglioramento: il format «Tavolata» può diventare ancora più popolare! Tu dove intravedi il maggiore potenziale, Daniela?

DS: Succede che negli ultimi dieci anni molte Tavolate sono invecchiate insieme a noi e ora si ritrovano con alcuni membri che, per via dell'età, non possono più partecipare oppure sono deceduti. È giunto il momento di coinvolgere generazioni più giovani.



MR: Penso ad esempio a madri o padri single o a persone sole che si trasferiscono in una nuova città e vogliono conoscere gente nuova. Vogliamo rivolgerci in modo più mirato a queste categorie.

DS: Per farlo, dobbiamo potenziare la nostra strategia. Finora la nostra missione consisteva nel migliorare la qualità di vita degli anziani. Insieme alle nostre organizzazioni partner, come Promozione Salute Svizzera e Pro Senectute, siamo riusciti a raggiungere grandi risultati.

MR: Sicuramente vogliamo collegare ancora di più Tavolata ai programmi d'azione cantonali. In concreto, se i Cantoni si attivano promuovendo Tavolata, essi vengono sostenuti da Promozione Salute Svizzera. È dimostrato che le Tavolate rappresentano uno strumento molto efficace per promuovere la salute

psichica e un'alimentazione equilibrata – per tutte le generazioni!

DS: In ogni caso, mi auguro che presto ci sia una Tavolata in ogni Comune!

MR: Almeno una. O meglio ancora: una in ogni quartiere!

DS: Una volta una responsabile regionale di Tavolata ha detto: «Tavolata dovrebbe propagarsi come un incendio!»

MR: Tutte le persone in Svizzera dovrebbero avere la possibilità di sedersi attorno a una tavola imbandita e fare amicizie. Partecipare a una Tavolata è molto diverso che andare semplicemente a prendersi un caffè in compagnia. Questo anche per via del valore aggiunto fornito dalla rete di Tavolata e dai nostri assistenti qualificati. Noi forniamo supporto in termini di

interconnessione, formazione continua e consulenza. Questo ha effetti positivi sulla qualità e la durata delle Tavolate.

DS: Molti membri di Tavolata mi raccontano che da quando ne fanno parte sono tornati a vivere in modo più sano e a cucinare di più. Sperimentano da soli nuove ricette, «fanno pratica» per la Tavolata e si assumono così un nuovo compito. Per questo diamo grande importanza anche alla formazione continua, spiegando alla nostra comunità cosa significa alimentarsi in modo sano.

MR: Che visione hai di Tavolata, Daniela?

DS: La rete di Tavolata dovrebbe crescere, anche e soprattutto nella Svizzera occidentale e in Ticino. Dobbiamo aprire porte e illustrare alla gente il progetto Tavolata. Se lo facciamo bene, allora accendiamo l'interesse e l'entusiasmo delle persone. Come sempre il primo passo è il più importante.

MR: Condivido la tua visione, Daniela. Sarebbe bello se più persone si assumessero la responsabilità di avviare una Tavolata.

DS: Per quale motivo molte persone pensano che siano gli altri a doversi dare da fare?

MR: Assumersi responsabilità richiede coraggio. Molte persone ritengono di non avere tempo o temono di vincolarsi troppo. Per fortuna abbiamo moltissimi rappresentanti regionali di Tavolata che profondono un grande impegno.

DS: Un bell'esempio è quello di Heidi Moosmann, una rappresentante regionale di Tavolata dell'Argovia. Ha continuato a

LE PROTAGONISTE IN BREVE



Marlen Rutz lavora da marzo 2020 come responsabile di progetto affari sociali presso il Percorso culturale Migros. Madre di tre figli in età scolastica, ha studiato scienze delle religioni comparate e vanta un'esperienza pluriennale nello sviluppo e nell'implementazione di programmi e progetti di promozione. Vive insieme alla sua famiglia a Flawil SG e nel tempo libero partecipa alle attività di un gruppo locale di volontariato in un ospizio.



Daniela Specht è la responsabile dell'Ufficio Tavolata. Ha due figli, vive a Herdern TG e fa parte del consiglio direttivo della cooperativa d'abitazione «Im Baumgarten». Inoltre lavora come consulente alimentare indipendente per diversi progetti di promozione della salute.

insistere fino quando non è riuscita a incontrare i responsabili della regione della Fricktal. Questi contatti personali sono estremamente importanti.

MR: Cambiamo argomento, Daniela. Come è proseguito il progetto Tavolata durante la pandemia?

DS: Conosco due gruppi di Tavolata che si sono divisi a causa di punti di vista diversi sul coronavirus. Per la maggior parte, invece, è stato importante rimanere in contatto. I membri di un gruppo mi hanno appena raccontato che hanno deciso di andare insieme al ristorante, perché cucinare rispettando tutte le misure igieniche era troppo impegnativo.

MR: Vedi delle differenze rispetto al primo lockdown di primavera?

DS: Sì, ho notato proprio oggi che molte persone sono più aperte alla comunicazione digitale. Vogliono aggiornarsi dal punto di vista tecnologico e installare Zoom per poter partecipare virtualmente agli «Amuse bouche». Alla riunione del consiglio di Tavolata una signora di 83 anni mi ha sbalordito: era attrezzata con iPad e cuffie e quasi non riusciva a riaccapezzarsi quando Zoom come per magia l'ha mandata dalla riunione generale a una breakout room (ride).



Robert Sempach (davanti a destra) ha lavorato negli ultimi dieci anni con grande passione e tatto al consolidamento di Tavolata. In primavera andrà in pensione. Non vede l'ora di godersi questa nuova libertà e di poter esplorare sentieri sconosciuti, trascorrere più tempo con sua moglie e i suoi figli e dedicarsi al giardinaggio continuando a ritagliarsi un pochino di tempo per la Rete Caring Communities. Robert Sempach resta molto legato a Tavolata, essendone lui stesso un membro attivo. La sua Tavolata «Arricchita», composta da soli uomini, si incontra regolarmente tra il Lago di Costanza e il Lago di Hallwil. A unire i componenti è la passione per l'escursionismo.

Consigli contro la solitudine

Conoscete il senso di solitudine? Per molti questo argomento è di grandissima attualità: ai tempi della pandemia, in cui siamo chiamati a ridurre al minimo i contatti se non a eliminarli del tutto, il senso di solitudine può amplificarsi per molte persone.



Non abbandonatevi alla solitudine!

La solitudine rappresenta un fattore di rischio per la salute fisica e mentale.

Le persone cercano contatti con gli altri, vogliono essere inserite in un contesto sociale e hanno bisogno di confrontarsi.

Le relazioni sociali sono un importante presupposto del benessere psichico.

Questo vale in generale, ma assume maggior rilievo con l'avanzare dell'età.

Veronika Boss di Promozione Salute Svizzera illustra i fattori che mettono in pericolo la salute mentale delle persone anziane: si tratta sia di fattori fisici come disturbi della vista e dell'udito o malattie croniche, sia di una bassa autostima o dell'incapacità di gestire le situazioni di difficoltà. L'isolamento sociale, gli episodi di violenza, l'insicurezza economica o la mancanza di possibilità di incontrare persone costituiscono ulteriori fattori di rischio.

A mettere a dura prova molte persone sono anche eventi critici e momenti di passaggio come la cura della propria compagna o del proprio compagno, la perdita di un'importante persona di riferimento, la separazione o il divorzio, il pensionamento, il trasloco o l'ingresso in una casa di cura e l'avvicinamento alla morte.

Vivete in modo sano e autoefficace!

Studi scientifici affermano che le persone possono rafforzarsi con attività fisiche come il fitness, un'alimentazione equilibrata e un sonno adeguato. Elementi come la capacità di comunicazione, la spiritualità e l'autoefficacia, inoltre, possono fare miracoli. Infine, molte persone hanno bisogno anche del sostegno di una persona di fiducia, di stabilità, di una sicurezza economica e di attività che diano senso alla vita quotidiana.

Coltivate le relazioni e stringetene di nuove!

Le persone ben connesse e integrate si sentono più in forma, conducono una vita più felice e significativa e soffrono meno frequentemente di forme depressive. Il mio consiglio è di coltivare sia relazioni di fiducia sia relazioni superficiali, perché agevolano la salute mentale. Per relazioni superficiali intendo ad esempio le chiacchierate con i vicini di casa, che danno la sensazione di far parte di una comunità. Le amicizie fidate di lunga data costituiscono un importante supporto soprattutto quando la vita ci pone di fronte a situazioni critiche: sapere di non dover affrontare da soli le difficoltà aiuta e dà forza.

Esercitatevi a comunicare!

Le risorse sociali vanno coltivate, non sono semplicemente a disposizione quando se ne ha bisogno. Questo presuppone uno sforzo nel cercare contatti, una formulazione chiara delle proprie richieste e la conoscenza di persone in grado di fornire il sostegno desiderato (ad esempio andare a fare la spesa, dare conforto, spiegare qualcosa). In tutto questo è importante soprattutto comunicare. Al giorno d'oggi,

ciò significa anche utilizzare mezzi di comunicazione digitali per entrare in contatto con gli altri. Per le persone anziane i punti di forza della comunicazione sono rappresentati dal vasto vocabolario e dall'ampia conoscenza del mondo. Vi invito a esercitare le vostre competenze comunicative – tutti i giorni. Ad esempio pranzando in compagnia (Tavolata), dedicandovi a giochi pomeridiani, incontrando persone in punti di ritrovo per anziani. Pro Senectute offre catene telefoniche e interessanti corsi per imparare ad utilizzare i media digitali.

Concentratevi sugli aspetti positivi!

Impostate i contatti con le altre persone in modo che i rapporti siano in linea con le vostre esigenze e i vostri obiettivi. Nelle relazioni già esistenti concentratevi sugli aspetti positivi. Per molte persone anziane risulta di grande giovamento anche stringere contatti con persone più giovani e chiedere loro aiuto qualche volta. Il miglior luogo per farlo è il proprio quartiere o il proprio comune. A tal proposito potete trovare informazioni sul sito www.generazioni-sinergie.ch. Oppure potete informarvi presso il vostro comune.

Cordialmente, Annette Hitz,
Rete Salute Psichica Svizzera

V COME VRENI SCHMID

Daniela Specht è andata a trovare Vreni Schmid (89), una referente e una delle prime rappresentanti regionali di Tavolata, al centro anziani di Weiningen e le ha chiesto come si trova nella sua nuova casa.



Daniela Specht: Vreni, raccontami la storia della tua Tavolata.

Vreni Schmid: Undici anni fa ho letto sul «Brügglibuur» («Brückenbauer», l'attuale Migros-Magazin, ndr) un annuncio di un evento informativo e ho pensato: è proprio quello che voglio fare! Dopo la morte di mio marito, non avevo più molta voglia di cucinare per me sola. Allora ho spedito 30 lettere ai miei vicini di casa invitandoli a un pranzo di prova. Dodici hanno accettato l'invito e con otto ho costituito una Tavolata.

La tua Tavolata esiste ancora?

Sì, partecipo ancora e vengo invitata tutti i mesi. Gli altri mi dicono sempre che ora potrei sedermi sugli allori e godermela semplicemente (ride). Tavolata è stata la cosa più bella che mi poteva capitare! È stato tutto tempo speso bene e ci ripenso spesso, ricordando anche i contatti con la rete. Consiglio vivamente a tutti di fondare una Tavolata.

Ogni tanto cucini ancora?

Non mi manca stare ai fornelli, sono felice di non dover pensare più a cosa cucinare e mangiare. Il cibo è ottimo qui al centro anziani!

Qual è il tuo piatto preferito?

L'Irish stew. È uno stufato con cavolo e carne di agnello. In passato lo preparavo anche con carne di manzo, per tutti quelli della Tavolata che non amano l'agnello. Mi piace molto anche la selvaggina con spätzli e cavolo rosso. E le patatine fritte, che restano qualcosa di speciale per me. Non ho mai avuto una friggitrice a casa.

A COME TAVOLATA AAA+

«Nel maggio 2019, siamo partite in tre alla volta del convegno annuale di Tavolata a Olten. Il programma prevedeva uno spuntino mattutino, presentazioni, workshop e un pranzo in sala. Abbiamo trovato dei posti liberi e ci siamo messe a parlare con una signora di Steinhausen (ZG), che rappresentava da sola il suo gruppo. Mi ha fatto piacere incontrare una persona della nostra zona. Così mi è venuto in mente che avremmo potuto far visita al gruppo della signora. Ho persino trovato il coraggio di chiederglielo. La donna ci ha risposto in modo carino e cortese che ne avrebbe parlato con gli altri. In qualche modo siamo rimaste d'accordo che ci saremmo sentite... Poi ho pensato che forse ero stata un po' troppo invadente. Ad ogni modo, sarebbe bello fare uno scambio di questo tipo!»

Abbiamo destato la vostra curiosità?

Qui potete continuare a leggere il racconto di Idi Bitter sulla Tavolata AAA+ (in tedesco): www.tavolata.ch/idi-bitter

R COME RIUNIONE DEL CONSIGLIO

Il 22 ottobre 2020 i rappresentanti regionali di Tavolata si sono incontrati alla seconda riunione del consiglio di Tavolata. Per la prima volta online e con un aperitivo virtuale! Grazie a tutti coloro che hanno partecipato!

T COME TICINO

Marcello Martinoni coordina la rete Tavolata in Ticino dalla primavera 2020. Il suo obiettivo è far conoscere di più Tavolata anche in questo Cantone e sostenere i gruppi locali. In Ticino ci sono soltanto due Tavolate, una di queste è la Tavolata «I golosi» (vedi pagina 4).



S COME SVIZZERA OCCIDENTALE

Nella Svizzera francese, Marine Jordan di Radix Suisse romande coordina una rete in crescita. Lei e Olivia Bessaud, una rappresentante regionale di Tavolata molto attiva, cercano di integrare meglio nella rete le Tavolate esistenti e di rivolgersi a nuovi gruppi target. Attualmente nella Svizzera occidentale sono presenti circa 40 Tavolate.



Cinque domande a Regula Signer

Nell'autunno 2018 Regula Signer (59) ha fondato insieme a Zita Siegenthaler e Monika Hess una Tavolata nel paesino turgoviese di Herdern. Da allora le tre donne cucinano con passione nella cucina comune del quartiere cooperativo «Im Baumgarten».



*«Un sabato di dicembre
prepariamo con grandi
e piccini gli omini di pasta
e la zuppa d'orzo.»*

*Regula Signer,
cofondatrice della Tavolata*

Zita Siegenthaler, Monika Hess e Regula Signer (da sinistra a destra) cucinano una volta al mese nella cucina comune del quartiere cooperativo.