

Rete di Tavolata – Ritratto

Organizzazione del progetto

Il progetto Tavolata è stato lanciato dal Percorso culturale Migros nel 2010. Inizialmente, l'obiettivo del progetto era rendere più soddisfatte le persone della terza età. Nel frattempo, si sono unite alla rete tante altre Tavolate intergenerazionali e di diverse fasce di età. Per molte persone, il progetto Tavolata rappresenta un importante sostegno nella vita quotidiana che permette di instaurare nuove conoscenze, intrattenere conversazioni stimolanti, godersi un pasto salutare in compagnia e sostenersi anche al di là dei regolari incontri. In Svizzera, la rete di Tavolata conta ormai oltre 1500 persone.

Le Tavolate si organizzano autonomamente e, all'occorrenza, la rete di Tavolata è pronta a fornire loro assistenza.

Il valore aggiunto della rete

I rappresentanti regionali di Tavolata (RegTaV) e il [team di progetto](#) aiutano ad avviare e organizzare il primo incontro. La rete interviene se le Tavolate già esistenti hanno necessità di chiarimenti oppure se c'è bisogno di un sostegno.

Su www.tavolata.ch/it vengono messi a disposizione informazioni e documenti utili. Le informazioni e gli eventi di formazione continua offrono input e ispirazioni per i contenuti delle Tavolate.

Per fare rete e avere un'occasione di confronto anche al di là delle proprie Tavolate, il team di progetto organizza dei convegni e invita regolarmente i partecipanti a prendere parte a uno scambio di esperienze a livello regionale e nazionale.

Le Tavolate

Di norma, una Tavolata è composta da un gruppo compreso tra quattro e otto persone. Previo accordo, gli incontri si tengono con cadenza regolare in locali pubblici o in appartamenti privati per cucinare, mangiare insieme e parlare della vita di tutti i giorni. Spesso, le Tavolate sfociano anche in altre attività, come un'escursione in compagnia, la visita a un evento culturale o un pomeriggio di giochi.

Le persone interessate a fondare una Tavolata possono scoprire di più sul progetto e sullo svolgimento partecipando agli eventi informativi. Non serve molto per costituire un gruppo: bastano un'idea, almeno due membri e la voglia di passare del tempo con altre persone!

Le regole del gioco

Tavolata offre una piattaforma per entrare in contatto con altre persone. L'idea e lo spazio di azione di Tavolata possono essere sintetizzati in [sette regole](#). Ogni Tavolata si organizza autonomamente e si incontra regolarmente. Gli accordi presi sono vincolanti. Il lavoro e i costi vengono ripartiti, in modo che ci sia equilibrio nel dare e nel ricevere. I pasti

rispecchiano un'alimentazione bilanciata e gustosa e, laddove possibile, vengono preparati dai membri del gruppo stessi. Il punto focale di una Tavolata è lo stare insieme a tavola. Gli incontri non rispondono ad alcun interesse commerciale. Per le richieste da parte di eventuali persone interessate viene messo/a a disposizione un/a referente del gruppo che rimarrà in contatto con la rete di Tavolata.

Tavolata in cifre

Fondazione:	2010
Numero di Tavolate in Svizzera (stato: novembre 2021)	Circa 500, di cui circa 200 Tavolate registrate su www.tavolata.ch/it
Numero dei cantoni con delle Tavolate	23
Numero dei membri di Tavolata o persone che hanno registrato il loro indirizzo	Circa 1500
Dimensione consigliata per i singoli gruppi	4-8 persone
Frequenza degli incontri	Regolare, almeno una volta al mese
Una volta all'anno, la direzione del progetto invita i membri di tutte le Tavolate a prendere parte al convegno annuale. Questo incontro rappresenta un'occasione per scambiarsi esperienze, coltivare rapporti, allacciare nuovi contatti e perfezionare la propria formazione. Di solito, la mattina si assiste all'intervento di una personalità riconosciuta. Il pomeriggio è dedicato all'approfondimento di alcuni temi tramite workshop.	Ogni anno in primavera
Consiglio di Tavolata: la riunione del consiglio di Tavolata si tiene una o due volte all'anno. L'invito è rivolto a tutti/e i/le referenti di Tavolata. Nel corso dell'incontro, la direzione centrale discute un tema o un'idea con la rappresentanza della rete nonché gli obiettivi strategici del progetto e eventuali modifiche.	1-2 volte all'anno

Direzione del progetto:

Marlen Rutz, direzione generale
+41 58 570 30 71 (numero diretto)
marlen.rutz@mgb.ch

Ufficio e coordinatrice Svizzera tedesca:

Daniela Specht
+41 76 319 96 96
daniela.specht@tavolata.ch

Coordinatrice Svizzera francese:

Marine Jordan
+41 21 329 01 54
marine.jordan@tavolata.ch

Coordinatore Svizzera italiana:

Marcello Martinoni
+41 91 825 38 85
martinoni@consultati.ch

Indirizzo del progetto:

Federazione delle cooperative Migros
Direzione affari culturali e sociali
Tavolata
Löwenbräukunstareal
Casella postale 1766
CH-8031 Zurigo

E-mail: info@tavolata.ch

Organizzazioni partner:**Partner nazionali:**

Promozione Salute Svizzera
<https://www.tavolata.ch/it/partenariat>

Partner regionali:

Cooperative Migros Aare, Lucerna e Svizzera orientale
Pro Senectute AG, BE, JU/NE, NW, SG, TG, ZG, ZH
Suchtprävention Zürcher Unterland
<https://www.tavolata.ch/it/partenariat>