

La rete delle Tavolate  
organizzate autonomamente.



# *Invito al convegno annuale 2023*



Martedì  
27 giugno 2023,  
ore 9.00-16.30,  
Winterthur

Con l'appoggio del



Parte integrante dell'impegno sociale  
del Gruppo Migros: [engagement.migros.ch](https://engagement.migros.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# *Partecipa anche tu*

**Caro/a aderente a Tavolata,  
caro/a amico/a di Tavolata,**

l'estate è ormai alle porte! E così cresce anche l'attesa per il nostro **convegno annuale del 27 giugno 2023.**

Il nostro incontro nella vecchia caserma di Winterthur sarà all'insegna del movimento, dell'agilità e della salute.

Lasciati sorprendere dagli spunti non convenzionali dell'autrice, consulente aziendale e giornalista Elisabeth Michel-Alder e dai consigli in tema di salute del fisioterapista Matthias Gerber.

L'evento si tiene solo in lingua tedesca.

Iscriviti subito su **[www.tavolata.ch/convegno2023](http://www.tavolata.ch/convegno2023)**.

Saremo felici di vederti!

Cari saluti



**Daniela Specht**

Direttrice dell'Associazione Tavolata


# *Il nostro programma*

---

- Dalle ore 09.00**     **Benvenuto con caffè e croissant**
- Ore 09.45**     **Amuse bouche**  
Saluto di benvenuto Franziska Kiss e Daniela Specht  
Saluto da parte del presidente Robert Sempach
- Ore 10.00**     **“L’impegno sociale mantiene svegli, attivi e in salute”**  
Elisabeth Michel-Alder è sociologa, autrice, giornalista e consulente aziendale. Mette in discussione la convenzionale corrente sociale e gestisce un blog sul mercato del lavoro per le persone ultracinquantenni. È convinta che l’impegno sociale serva a mantenersi giovani e sani.
- Ore 11.00**     **Agilità e stabilità nella vita: allenamento regolare per un maggior equilibrio nella vecchiaia**  
Il fisioterapista Matthias Gerber presenta la campagna di prevenzione “Gambe forti – camminare sicuri”, fornisce informazioni generali per una maggiore sicurezza nella vita quotidiana, spiega come allenarsi in maniera corretta e mostra i corsi a disposizione.
- Ore 11.45**     **Mercato con degustazioni da tutta la Svizzera**  
Assaggia le specialità di tutte le regioni: dal Ticino, passando per la Svizzera nord-occidentale fino alla Svizzera francese.
- Ore 12.15**     **Pranzo e spazio per una chiacchierata**
- Ore 14.00**     **Trasferimento ai punti di incontro per i workshop**
- Ore 14.15**     **Inizio dei workshop**
- Ore 15.50**     **Riepilogo della giornata**
- Ore 16.00**     **Momento finale con aperitivo**
- Ore 16.30**     **Conclusione**

# Informazioni

- Luogo** Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstrasse 8  
8403 Winterthur
- Arrivo** **A piedi:** 10 minuti dalla stazione di Winterthur  
**Mezzi pubblici:** bus n. 2 dalla stazione di Winterthur in direzione “Seen” fino alla fermata “Technikumstrasse”  
**Parcheggi:** parcheggi pubblici e un autosilo nelle immediate vicinanze  
**Accessibilità alle persone con mobilità ridotta:** tutti i locali sono privi di barriere architettoniche
- Costi** L'evento è gratuito, incluso il servizio di ristorazione.
- Iscrizione** Entro il 16 giugno 2023 su [www.tavolata.ch/convegno2023](http://www.tavolata.ch/convegno2023) o telefonicamente (Daniela Specht, 076 319 96 96). Il numero di posti è limitato.
- Contatto** In caso di domande ti invitiamo a rivolgerti a Daniela Specht, direttrice dell'Associazione Tavolata, tel. 076 319 96 96, [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)



Iscriviti subito alla  
newsletter per non perdere  
nessun aggiornamento!  
[www.tavolata.ch/it/  
newsletter](http://www.tavolata.ch/it/newsletter)

# Workshop

**Puoi partecipare a 1 workshop. Ti preghiamo di indicare il workshop desiderato al momento dell'iscrizione su [www.tavolata.ch/convegno2023](http://www.tavolata.ch/convegno2023).**

## **L'impegno sociale mantiene svegli, attivi e in salute**

In che modo le persone anziane possono impiegare le loro risorse per apportare un valore aggiunto alla società? Un confronto creativo con Elisabeth Michel-Alder su come condurre una vita piena ed appagante anche nella terza età.

## **Agilità e stabilità nella vita: allenamento regolare per un maggior equilibrio nella vecchiaia**

Insieme alle persone partecipanti, Matthias Gerber aumenta il livello dell'equilibrio e della forza. In seguito mostrerà un allenamento per prevenire le cadute, con semplici ed efficaci esercizi da fare a casa.

## **Tai Chi e Qi Gong**

Fredy Buttauer mostrerà come integrare esercizi di Tai Chi e Qi Gong nella vita di tutti i giorni per rafforzare il corpo, stimolare la circolazione e rilassare la mente.

## **Sulle tracce di lince, lupo e cavallo di Przewalski**

Ruth Werren farà da guida attraverso il parco faunistico Wildpark Bruderhaus, dove vivono 11 specie animali. La visita dura un'ora e bisogna percorrere a piedi 20 minuti all'andata e 20 al ritorno.

## **Tempo al tempo**

Il museo degli orologi di Winterthur è un vero gioiello. Approfitta della visita guidata per scoprire le prestigiose collezioni di Konrad Kellenberger e Oscar Schwank.

## **Alla scoperta di Winterthur**

Non hai mai visto Winterthur o è da tanto tempo che manchi? La visita guidata ti accompagnerà alla scoperta della sesta città più grande della Svizzera.

- Tedesco
- Francese



### **Cucinare con Simon Crescente**

Simon Crescente, cuoco dei nostri eventi “amuse bouche” e originario di Winterthur, propone una cucina regionale, stagionale e sana, con molti prodotti che coltiva personalmente nel suo orto. Ti mostrerà ricette semplici che potrai preparare anche tu.

### **Realizzare un opuscolo**

Carte selezionate, colori, matite e forbici per creare un personalissimo opuscolo insieme a Esther Stössel. Dai sfogo alla tua creatività!

### **Che cosa vuol dire essere apicoltore?**

Alfred Frühauf è presidente dell'associazione apicoltori del distretto di Winterthur. Parlerà della formazione per diventare apicoltore, del suo lavoro con le api e spiegherà di cosa hanno bisogno per poter vivere bene.

### **On est plus riche qu'on le croit (en français)**

A l'aide d'un papier et d'un crayon, nous amuserons à lister ces richesses, tangibles et intangibles, et à leur donner une valeur. Avec Huguette McCluskey-Cavin.

### **Funghi affascinanti e misteriosi**

Benno Zimmermann è botanico, esperto di uccelli e profondo conoscitore di funghi. Racconterà della sua passione e ti farà un corso accelerato in micologia.

### **Un utile oggetto per la cucina o il bagno**

Stiamo parlando delle spugne in filato Creative Bubble, pratiche e di tendenza! Insieme alle persone partecipanti, Ruth Illi e Ida Bitter realizzeranno un semplice e pratico oggetto da utilizzare in cucina o in bagno.

### **Il potere delle pietre curative**

Ruth Rios di diopiteia Heilsteinberatung si occupa di pietre curative da 30 anni. Scopri come queste pietre, se applicate o portate addosso, possono stimolare determinate funzioni metaboliche e organiche, l'esperienza interiore, il pensiero, i sentimenti e la volontà spirituale.

