

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



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**.

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 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



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.

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 diopetia 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.

