

A TAVOLA!

La rivista di Tavolata per
momenti di convivialità.



Pagina 4
Pia Wälti sui punti di svolta nella vita

Pagina 6
Consigli per un nuovo inizio

Pagina 12
Dal, hummus, sikil pak: ricette da tutto il mondo per l'aperitivo

CUCINA SANA
PER 5 FRANCHI
A PERSONA
Pagina 16

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Leben
und Wohnen
im Alter



Ogni fine è un nuovo inizio

Buongiorno. Bonjour. Grüezi.

Questa edizione di "A tavola!" è dedicata al tema "fine e nuovo inizio". Niente paura: non è nulla di indigesto, ma un incoraggiamento a riconoscere le opportunità della vita e a coglierle con coraggio.

I cambiamenti sono una costante nella vita e possono essere stressanti, ma anche molto stimolanti! In questo numero di "A tavola!" diamo voce a persone che hanno il coraggio di sperimentare cose nuove con le loro Tavolate e in tal modo contribuiscono alla felicità altrui.

Come nella vita, anche ogni stagione segna una fine e un nuovo inizio. La stagione fredda è particolarmente propizia per passare bei momenti in casa con amici e amiche, cucinare qualcosa di buono, fare qualche cambiamento nell'arredamento e cimentarsi in un nuovo hobby.

Buona lettura!
Cordiali saluti

Daniela Specht

Direttrice dell'Associazione Tavolata



Contenuto



Intervista sul tema "Ogni fine è un nuovo inizio": Pia Wälti spiega come anche piccoli passi possono avere un grande effetto.



Alle cinque donne si aggiungono tre uomini. Cosa è cambiato per la Tavolata di Steinhausen (ZG)?



I legumi sono un alimento ricco di proteine e versatile: prova un dal, un hummus o un sikil pak per il tuo prossimo aperitivo.

Numero 5: autunno 2024

Pubblicato da: Associazione Tavolata **Ideazione e gestione editoriale:** Anina Torrado Lara **Redazione:** Elodie Follonier, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Valentina Pallucca, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Direzione artistica:** Schalter&Walter GmbH **Indirizzo della redazione:** Tavolata, Iselisbergstrasse 6, 8524 Uesslingen, info@tavolata.ch **Stampa:** Typotron, San Gallo **Nota legale:** La ristampa (anche di estratti) è consentita solo su espressa autorizzazione della redazione.

4

14



A Basilea cinque donne cosmopolite fanno di ogni incontro della loro Tavolata "Mit Kraut & Stil" un giorno di festa nella vita di tutti i giorni.

18



Karin Philipona offre una grande tavola imbandita, un menu di tre portate e tanta amorevole attenzione alle persone anziane di Giffers (FR).

23



Fate il cruciverba e vincete un buono!

10



A Lugano, un gruppo di giovani con disturbi dello spettro autistico e le loro famiglie si godono momenti di relax.

6

Chi osa vince: nuovi hobby, luoghi di ispirazione e consigli di lettura per ogni fase della vita.

16

Buone, economiche e sane: queste ricette per la cucina di tutti i giorni costano cinque franchi a persona e riscaldano nella stagione fredda.

17

"JB" ogni mese si prende un giorno libero e cucina per gli anziani e le anziane di Vuadens (FR).

20

Cinque mosse per fondare una Tavolata

21

Come Tavolata rafforza la salute mentale

22

Rapporto annuale 2023 dell'Associazione Tavolata

ATTUALITÀ

Il Consiglio di Tavolata si riunisce a Zurigo il 21 novembre 2024.

La nostra rete conta attualmente 153 Tavolate nella Svizzera tedesca, 73 Tavolate e 12 "Tables au bistrot" nella Svizzera francese e 22 Tavolate in Ticino.

L'Associazione Tavolata conta già 20 adesioni collettive. Vuoi aderire con il tuo gruppo all'Associazione Tavolata? Iscriviti subito su www.tavolata.ch/it/aderite.



Piccoli passi, grande effetto

Ogni fine è un nuovo inizio: Pia Wälti lo sa molto bene. La sua clientela trae beneficio dalla naturale curiosità ed esperienza in materia di cambiamenti di Pia, che come attività accessoria si occupa delle persone vicine alla pensione (e oltre) che con il lavoro cercano di dare un senso più profondo alla loro vita.

*Intervista: Anina Torrado Lara
Foto: archivio privato*

Quando si chiude una porta, si apre un portone. Pia, è davvero così nella vita?

Pia Wälti: Credo di sì. A patto di riconoscere la porta che si apre e di avere il coraggio di varcarla. Aiuta se si è riusciti a lasciar andare ciò che non ha più ragione d'essere. A volte un colpo di fortuna può capitare anche a te. In inglese c'è una bella parola per definire questa situazione: "serendipity" - che significa qualcosa come "una felice coincidenza".

Siamo davvero artefici della nostra fortuna?

Non siamo in balia del destino. La Svizzera è considerata il Paese più libero del mondo e offre le migliori premesse per vivere bene. Personalmente sono consapevole che le mie barriere mentali sono spesso un ostacolo.

Cosa temono le persone nei momenti di svolta?

Diverse paure ci accompagnano nel passaggio a una nuova fase della vita. E questo è normale. Abbiamo ad esempio paura dell'ignoto. La perdita delle amicizie e dell'ambiente familiare può renderci ansiosi. Ci chiediamo se siamo all'altezza delle nuove sfide.

Come gestire al meglio un cambiamento?

La disponibilità al cambiamento è in relazione con il disagio psicologico e con l'idea che abbiamo della nuova situazione auspicata, che ci dà forza. L'importante è vedere un senso nel cambiamento. Perché

il nostro cervello ama le vecchie abitudini. Una ricetta per riuscire nel proprio intento è suddividere il percorso in piccole tappe e, nella vita di tutti i giorni, ricorrere ai simboli: un'immagine adatta aiuta a raggiungere l'obiettivo. Per consentire al nostro cervello di coltivare nuove abitudini, dobbiamo metterle in pratica con gioia, più e più volte. E dobbiamo fidarci delle nostre intuizioni.

Un nuovo inizio, ad esempio a 65 anni, è una buona idea?

Il nostro atteggiamento è fondamentale. Mi piace quando le persone anziane prendono le distanze dalle convenzioni e sviluppano un pensiero autonomo. Viviamo nella società della longevità. In futuro non si parlerà più di "pensionamento". Dovremmo ampliare radicalmente la nostra concezione della carriera e rompere con le convenzioni. Pasqualina Perrig-Chiello (vedi consiglio di lettura a pagina 6) parla di quattro modelli di pianificazione del passaggio alla pensione: "continuare a lavorare", "impegnarsi nel sociale", "dedicarsi a ciò che prima non si aveva il tempo di fare" e "godersi la nuova libertà". In Svizzera il 26 per cento delle persone neopensionate continua a lavorare. Questo accade per svariati motivi, ad esempio perché la pensione è bassa. La questione di un nuovo inizio può dunque essere di natura esistenziale.

Questo vale soprattutto per le donne?

Le persone con redditi bassi e pensioni minime rimangono più spesso professionalmente attive. Ciò riguarda in particolare le donne sole.

Cosa deve cambiare?

In primo luogo, noi donne dovremmo investire presto nella nostra competenza finanziaria. In secondo luogo, la prevista riforma delle casse pensioni è un passo nella giusta direzione. La parola chiave è: abolizione della deduzione di coordinamento per le persone impiegate a tempo parziale. E, in terzo luogo, i datori di lavoro dovrebbero mettere in pratica le dichiarazioni d'intenti sull'assunzione di persone in là con gli anni.

Ad essere sinceri, chi vuole lavorare fino in tarda età?

Tutti noi vogliamo essere importanti lungo tutta la nostra vita. Rimanere impegnati ha senso anche sotto l'aspetto della salute. Perché non dovrei continuare a lavorare se mi piace? Di solito sono le persone che hanno svolto un lavoro pesante (soprattutto fisico) a non vedere l'ora di andare in pensione.

Quali attività si prestano particolarmente bene?

Potrebbe essere utile rispondere a domande di questo genere: cosa mi piace fare? In cosa sono bravo/a? Quale può essere il mio contributo alla società? In quale ambiente mi sento a mio agio? Aiuta anche dare un'occhiata alla propria "bucket list" (vedi riquadro), per stabilire le priorità. Il ventaglio dei possibili impegni è ampio. Sia in piccolo che in grande.

"Abbandonati dolcemente alla particolare attrazione delle cose che ami. Non ti porterà mai fuori strada."

Rumi

Ci si può ad esempio impegnare in una Tavolata.

Sì, una Tavolata unisce l'attività al divertimento e alla convivialità. Le amicizie che con il tempo si vengono a creare in una Tavolata sono importanti per parlare degli alti e bassi della vita.

Chi è il tuo modello?

Mia madre. Dopo la perdita di mio padre, ha vissuto il processo di lutto a modo suo e da allora ha imparato a conoscersi meglio. Le è rimasto il "gene dell'imprenditrice": dopo dieci anni di volontariato, ha aperto un piccolo bed & breakfast. E quando la domenica la solitudine si fa sentire, prende in mano il telefono e invita un'amica a pranzo.

Cosa c'è nella tua bucket list?

Una simile lista non l'ho (ancora) fatta. Al momento voglio essere presente per mia madre che vive lontano. Da un po' di tempo sto però pensando di combinare la mia passione per l'interior design con l'abitare in età avanzata. Mi piacerebbe essere la padrona di una bella casa, in cui ospitare chi ha bisogno di riprendersi dai punti di svolta nella vita.

LA BUCKET LIST

La bucket list è un elenco di obiettivi nella vita. Vi si annotano le cose che si vogliono fare prima di morire. Il termine deriva dall'inglese "to kick the bucket", traducibile con "tirare le cuoia".



Pia Wälti è coach per la "seconda carriera" (piawaelti.ch) e membro del comitato consultivo dell'Associazione Tavolata.

COSA METTERESTI NELLA TUA BUCKET LIST?

Annota qui i tuoi pensieri o scrivici all'indirizzo: svizzera.italiana@tavolata.ch

Chi osa vince

Non è mai troppo tardi per iniziare qualcosa di nuovo: un hobby, uno sport leggero o la visita a un luogo d'ispirazione per scoprire lo straordinario nell'ordinario.



CONSIGLI DI LETTURA, ATTIVITÀ E GIOCHI

Mi trova la fortuna?

Il duo di artisti svizzeri Fischli/Weiss pone domande a cui è quasi impossibile rispondere, del tipo "Sono un po' strambo?", "Cosa pensa il mio cane?" o "La felicità sorriderà anche a me?". Splendidi argomenti di conversazione per la prossima Tavolata!

Own your Age

"Reinventi la tua vita"

Pasqualina Perrig-Chiello spiega come possiamo reinventarci - dopo una crisi di senso, quando i figli vanno a vivere da soli, dopo una separazione o il pensionamento. Qui aiutano i punti di forza del carattere, come la caparbietà, la curiosità e la voglia di cambiare.

"Il fine vita ed io"

Perché abbiamo così paura della morte, quando miliardi di persone ci sono già passate prima di noi? Sibylle Felber e Steffen Eychmüller incoraggiano le persone a fare i conti con la fine della vita e la propria finitezza.

Set di carte RUNDUM

Affrontare l'argomento della morte non è facile. Il set di carte tratta in modo ludico domande che difficilmente osiamo porci. Un gioco di domande e risposte per gruppi ben affiatati.

www.rundum-kartensets.ch



L'AQUAFITNESS FUNZIONA TUTTO L'ANNO

L'Aqua Zumba (danza a ritmi latino-americani), l'Aqua Bike (bicicletta in acqua) o l'Aqua Jogging mettono alla prova tutto il corpo. La maggior parte delle piscine coperte offre corsi di aquafitness.

UNA PASSEGGIATA CON IL CANE

Un cane aiuta a fare un po' di moto. Chi lo desidera, su piattaforme come www.rentarentner.ch o www.hundelieb.com può trovare teneri amici pelosi da accudire. Anche i rifugi per animali sono grati ai volontari e alle volontarie che portano a spasso i cani.

DOMENICHE IN FAMIGLIA

Una volta al mese, la popolazione del Comune multiculturale di Sorengo si riunisce a pranzo presso La Cascina. Ogni volta cucinano persone diverse della comunità: c'è già stato un festival di taco messicani, un piatto tipico della Guinea-Bissau e un vivace e variegato barbecue. L'evento è gratuito e aperto a tutti, gradito un contributo volontario.

www.cascina.ch



ISPIRAZIONE PER LA SECONDA CARRIERA

La Fondazione Loopings aiuta le persone di mezza età e oltre a strutturare il loro futuro professionale in modo autodeterminato e creativo. Persone con la stessa visione della vita si incontrano attorno ai tavoli di Loopings e al festival annuale "Your Stage" per discutere di nuove idee, dei cambiamenti di carriera e del futuro.

www.loopings.ch/it/lavorare-in-eta-da-pensione

SALIRE LE SCALE È GRATIS

Basta non prendere l'ascensore e fare più spesso qualche rampa di scale a piedi.

ABBELLIRE LA PROPRIA CASA

Nel blog di Marianne Kohler Nizamuddin, chi ama cucinare e sperimentare nuove ricette troverà tante ispirazioni. Marianne condivide anche consigli d'arredo che non costano molto e danno soddisfazione.

www.mariannekohler.ch

PER FARE QUATTRO CHIACCHIERE

Chi si sente solo o semplicemente ha voglia di fare di tanto in tanto quattro chiacchiere può chiamare il numero verde **0800 890 890** tutti i giorni dalle 9 alle 20. Dall'altra parte c'è una persona disposta ad ascoltare. Anche tu desideri impegnarti? L'associazione è alla ricerca di volontari e volontarie.

www.malreden.ch

COME MI MANTENGO IN FORMA?

Pasqualina Perrig-Chiello, 71 anni: "Leggendo molti libri. Lo faccio anch'io. E da quando ho compiuto 40 anni, mi alleno due o tre volte alla settimana in palestra. Chi fa regolarmente attività fisica rimane in forma più a lungo, non solo fisicamente, ma anche mentalmente." Fonte: "Tages-Anzeiger" del 20 marzo 2024

CAMMINATE IN COMPAGNIA

Le camminate in gruppo sono organizzate in un numero sempre maggiore di località della Svizzera. Lo scopo non è tanto la forma fisica, quanto lo stare insieme.

www.zaemegolaufe.ch

IMPEGNARSI

Nel proprio Comune o città c'è molto da fare. Chi è alla ricerca di un'attività di volontariato, può trovarla ad esempio su www.benevol-jobs.ch o

www.ubs-helpetica.ch/it

ATTIVITÀ PER IL TEMPO LIBERO ORGANIZZATE DA PRO SENECTUTE

Pro Senectute offre attività per il tempo libero alle persone anziane del Canton Friburgo e dell'Arc jurassien: escursioni, passeggiate, corsi e progetti culturali.

www.fr.prosenectute.ch

www.arcjurassien.prosenectute.ch

IL GOLF È UNO SPORT MOLTO DIFFUSO

Camminando, tirando il drive e imbucando la pallina si utilizzano 17 gruppi muscolari della parte superiore e inferiore del corpo. Nel campi da golf della Migros a Oberkirch, Waldkirch e Holzhäusern anche le persone non tesserate possono giocare una partita sull'erba ad un prezzo variabile da 15 a 20 franchi.

www.fungolf.ch

TEL 143

Le persone in difficoltà nella vita quotidiana o che soffrono di solitudine, tristezza o ansia possono chiamare il 143 o avviare una chat. Troveranno una persona disposta ad ascoltare e aiutare. Cerchiamo anche volontari e volontarie con esperienza di vita!

www.143.ch

Una ventata di aria fresca nella cucina della scuola

La Tavolata di Steinhausen esiste da dodici anni. Alle cinque donne si sono recentemente aggiunti tre uomini. Anneliese Geissler, partecipante della prima ora, spiega l'effetto dei nuovi arrivi sulla sua Tavolata.

Testo: Daniela Specht
Foto: Nicolas Zonvi



Daniela Specht (a destra) in visita alla Tavolata di Steinhausen.

UN GRUPPO BEN AFFIATATO

Questa Tavolata è molto ben organizzata: gli otto membri, di età compresa tra i 65 e gli 80 anni, si incontrano l'ultimo mercoledì del mese nella cucina di una scuola di Steinhausen. Ogni volta, una persona diversa è responsabile del menu e dell'acquisto degli ingredienti.

Dopo essersi aggiornati sulle ultime notizie le cinque donne e i tre uomini riuniti attorno alla grande isola di cottura iniziano a cucinare insieme. Le ricette sono varie e si prestano bene per la cucina di tutti i giorni. "Ognuno di noi ha i suoi compiti preferiti. Un partecipante è uno chef diplomato e di solito si occupa della portata a base di carne. Io mi occupo delle decorazioni della tavola", spiega Anneliese Geissler.

GLI UOMINI HANNO PORTATO NUOVI ARGOMENTI DI CONVERSAZIONE

L'energica anziana ride spesso e volentieri e ha un buon feeling con le persone: "Da quando, circa un anno fa, i tre uomini si sono uniti a noi, si è sviluppata una nuova dinamica. Gli uomini sono bravi cuochi e fanno bene al gruppo. Ora abbiamo altri argomenti di conversazione, ad esempio a volte parliamo anche di politica."

SOCIEVOLE E INTRAPRENDENTE

La Tavolata di Steinhausen ama cucinare, ma anche fare altre attività comuni: in estate il gruppo va in gita attraverso la Svizzera – in treno, autobus o battello – ad es. alla Tropenhaus, a Disentis o al Monte Generoso.

In un convegno di Tavolata, qualche anno fa ha incontrato un gruppo di Affoltern am Albis. Le due Tavolate sono subito andate d'accordo. Da allora si incontrano una volta all'anno per mangiare insieme, alternativamente a Steinhausen e ad Affoltern am Albis.



Anneliese Geissler con Emmy e Jolanda (da sin. a destra). Anneliese ha fondato la Tavolata con Jolanda dodici anni fa.



KERNOTTO PURASPELTA CON FUNGHI PORCINI

LA RICETTA PREFERITA

- Mettere a bagno in acqua tiepida per circa 30 minuti 40 g di funghi porcini secchi.
- Tritare finemente 2 cipolle e soffriggerle in olio di colza fino a renderle morbide.
- Aggiungere 500 g di Kernotto PuraSpelta, soffriggere e sfumare con 2 dl di vino bianco.
- Aggiungere 1,4 l di brodo vegetale e i funghi porcini (senza l'acqua di ammollo) e cuocere a fuoco lento per circa 25-30 minuti.
- Togliere dal fuoco, mescolare con 2 dl di crème fraîche e 200 g di Sbrinz grattugiato.
- Aromatizzare con pepe bianco di montagna.

Un'insolita Tavolata a Breganzona

Patrizia Berger e Daniele Bernasconi, entrambi in pensione e attivi a titolo di volontariato, riuniscono i giovani con disturbi dello spettro autistico. Più volte l'anno organizzano una Tavolata presso lo SPIN - Spazio Incontro Brega di Breganzona, Lugano. Quando Osvaldo Mason si mette ai fornelli, i posti a tavola di solito vanno a ruba.



Il gruppo della Tavolata allo SPIN - Spazio Incontro Brega, con lo chef Osvaldo Mason (terzo da sin.)

Testo: Valentina Pallucca Forte
Foto: Autismo Svizzera

A Breganzona, quartiere di Lugano, persone del posto e dei dintorni si incontrano per una Tavolata allo SPIN - Spazio Incontro Brega. Alle Tavolate di Breganzona partecipano familiari e persone con bisogni di cura accresciuti che vengono coinvolte nella preparazione dei menu.

Patrizia Berger è presidente dell'Associazione Autismo Svizzera e, in quanto madre di una figlia autistica, è lei stessa una familiare curante. Con Daniele Bernasconi, un amico di lunga data, ha avuto l'idea di fondare una Tavolata e di promuovere la coesione nel quartiere. I due organizzano gli eventi con i volontari e le volontarie di Breganzona e della Fondazione Oltre Noi, che sostiene le persone con disturbi dello spettro autistico e i loro familiari.

Nuove esperienze in un ambiente rilassato

Attorno alla tavola apparecchiata per il pranzo, i giovani passano un po' di tempo in uno spazio confortevole e protetto. Hanno l'occasione di fare nuove esperienze e di imparare ad esempio a preparare i pancake o il caffè. Anche i familiari vengono volentieri per pranzare e stare in compagnia.

Tanto divertimento e belle chiacchierate

Ai fornelli c'è il cuoco per passione Osvaldo Mason. Con la moglie Rita, Patrizia Berger e Daniele Bernasconi organizza gli incontri della Tavolata. Lo chef decide il menu insieme alle persone partecipanti, che a loro volta possono contribuire con uno stuzzichino o un dessert. Per finanziare l'acquisto degli ingredienti, ognuno versa cinque franchi nella cassa.

La cucina di Osvaldo è semplice e sana. Lo chef provvede anche a fare la spesa, evitando il più possibile i rifiuti da imballag-

gio. Le conversazioni spontanee iniziano già mentre si cucina e si apparecchia la tavola: "Chi lo desidera può partecipare e scegliere gli argomenti da discutere a tavola", spiega Patrizia Berger. "E se mai dovessimo essere a corto di argomenti, abbiamo pronta una lista di temi da affrontare", aggiunge. "Come in un caffè narrativo*, incoraggiamo chi partecipa a condividere qualche aspetto della propria vita."

Spazio per tante cose

Sara, la figlia di Patrizia, aspetta sempre con gioia la Tavolata, perché è una bella occasione per passare un po' di tempo con i suoi coetanei. Dopo il pranzo, i giovani possono giocare a carte o andare in cucina a sperimentare con Osvaldo.

*Un caffè narrativo è un incontro animato da un moderatore o una moderatrice per uno scambio di idee su un argomento specifico. Ci si racconta reciprocamente storie e aneddoti della propria vita.
www.caffenarrativi.ch

IL GRUPPO

Per Patrizia, Daniele, Osvaldo e Rita, vale senz'altro la pena impegnarsi in questa iniziativa. Patrizia osserva: "È un grande dono per noi riuscire a regalare un momento di gioia ai giovani con neurodiversità". Per esperienza personale sanno che i familiari curanti si sentono spesso soli e isolati. La Tavolata è un'ottima opportunità per trascorrere del tempo con persone che comprendono questi sentimenti.



La Tavolata genera spesso delle attività spontanee.



I giovani fanno nuove esperienze e trascorrono del tempo con i loro coetanei.



Lo SPIN - Spazio Incontro Brega di Breganzona è un luogo di ritrovo intergenerazionale.

I legumi: star della cucina

Sani, nutrienti, rispettosi del clima e versatili: i ceci, le lenticchie, i semi di zucca, la quinoa e co. sono fonte di preziose proteine nei piatti vegetariani e vegani. Inoltre, si cucinano in fretta e si conservano a lungo.

HUMMUS DAL MEDIO ORIENTE

- Mettere a bagno in acqua fredda per una notte 50 g di ceci secchi.
- Cuocerli in acqua fresca per circa un'ora, fino a quando non saranno morbidi (in alternativa, utilizzare ceci in scatola).
- Passarli al setaccio, conservando un po' dell'acqua di cottura.
- Ridurre in purea i ceci e mescolarli con 2 spicchi d'aglio schiacciati, 80 g di tahina (pasta di sesamo), facoltativa 6 cucchiaini di olio d'oliva e 4 cucchiaini di succo di limone. Aggiungere qualche cucchiaino dell'acqua di cottura.
- Salare, disporre in una ciotola formando un piccolo avvallamento al centro, dove versare un po' di olio d'oliva.
- Tagliare alcune carote a metà nel senso della lunghezza, disporle su carta da forno, condirle e irrorarle con olio d'oliva. Preriscaldare il forno a 220 gradi e cuocere per circa 25 minuti fino a raggiungere la cottura al dente.
- Disporre le carote sopra l'hummus e servire con pane pita.



DAL DALL'INDIA

- Tritare finemente 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio e 1 peperoncino rosso.
- In una padella scaldare dell'olio di cocco. Aggiungere 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di semi di cumino, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 cucchiaino di zenzero macinato, il peperoncino tritato e arrostito il tutto.
- Aggiungere le cipolle, l'aglio e soffriggere.
- Aggiungere 2 pomodori tagliati a pezzi e 250 g di lenticchie rosse.
- Sfumare con 1 litro d'acqua, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti.
- Aggiustare di sale e pepe e servire con coriandolo tritato grossolanamente.
- Questo piatto si accompagna bene con riso jasmine, pane naan e yogurt naturale.

CONSIGLIO

Alla voce "Scheda proteine vegetali" del sito web www.fourchetteverte.ch ci sono altre ricette vegetariane e vegane da scoprire.



SIKIL PAK DALLO YUCATÁN

- Scaldare a fuoco medio senza olio una padella poco profonda.
- Tostare 1 tazza di semi di zucca sbucciati e non salati mescolando continuamente, finché non saranno leggermente dorati. Togliarli dalla padella e lasciarli raffreddare.
- Arrostire senza olio 2 pomodori sulla griglia a carbonella (o in una padella poco profonda). Girarli di tanto in tanto, finché non iniziano ad attaccarsi alla padella. Questo conferisce al Sikil Pak il suo sapore arrostito.
- In un robot da cucina o in un mortaio ridurre in pasta i semi di zucca e metterli da parte.
- In un robot da cucina frullare i pomodori con un po' di sale e, a piacere, qualche spruzzo di succo di lime.
- Aggiungere a cucchiaiate la pasta di semi di zucca, finché il Sikil Pak non raggiunge la consistenza desiderata.
- Aggiungere a piacere erba cipollina o cipollotti e servire con tortilla chips.



ALIMENTAZIONE DAI 60 ANNI

In età avanzata le proteine diventano ancora più importanti per rafforzare i muscoli e le ossa. La Società Svizzera di Nutrizione (SSN) spiega quali alimenti contengono proteine e come soddisfare il proprio fabbisogno proteico.

- Carne, pesce, quark, formaggio, uova, tofu, seitan e legumi contengono molte proteine.
- A partire dai 65 anni, l'organismo ha bisogno di più proteine: ogni pasto dovrebbe includere una fonte di proteine, ad esempio un uovo o un cappuccino a colazione.
- 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne, pesce, uova, tofu o legumi al giorno coprono il fabbisogno proteico.
- Consumare proteine a colazione e a ogni pasto principale.
- Assicurare la varietà delle fonti proteiche.

UN PASTO EQUILIBRATO È COMPOSTO DA:

Bevande

Acqua del rubinetto o minerale, tè o caffè non zuccherati.

Verdura e/o frutta (almeno ⅓ del piatto)

Cruda e/o cotta, come contorno, piatto principale o dessert, come insalata, minestra o cibo crudo da sgranocchiare ecc.

Alimenti ricchi di amido (circa ⅓ del piatto)

Ad esempio patate, prodotti a base di cereali (pasta, riso, polenta, couscous, pane ecc.), legumi (lenticchie, ceci, fagioli rossi o bianchi ecc.), manioca, quinoa ecc.

Alimenti ricchi di proteine (circa ⅓ del piatto)

Una volta al giorno una porzione di carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn o seitan. Un latticino, come latte, yogurt, quark, blanc battu, ricotta o formaggio, con gli altri pasti principali.

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN (www.sge-ssn.ch/it)



CONSIGLIO

Su www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/adulti-in-eta-avanzata sono disponibili ulteriori consigli per l'alimentazione degli over 60.



Il mondo a tavola

"Mit Kraut & Stil" è il nome della Tavolata di Anna Bertelsen e delle sue quattro amiche. Le cinque signore cosmopolite di Basilea, accomunate dalla passione per le ricette e i viaggi, una volta al mese si concedono un pranzo di più portate.

Testo: Anina Torrado Lara
Foto: archivio privato

Dieci anni fa Anna Bertelsen (3a da sinistra) ha fondato la Tavolata con Rosmarie Bartelmes. Da tempo la sua amica ha purtroppo lasciato la Tavolata "Mit Kraut & Stil" per motivi di salute. La buona notizia è però che Anna, Lise, Regula, Doris e Martha sono donne molto intraprendenti, accomunate dalla passione per le ricette e dalla curiosità per i Paesi stranieri. "Siamo un gruppo molto ben assortito", osserva Anna Bertelsen. "Ci piace raccontarci dei nostri viaggi."



SEMPRE CON STILE – DAL MEZZO DI TRASPORTO AL DESSERT

Una volta al mese si incontrano in casa di una di loro (a turno) per pranzare insieme. La padrona di casa si occupa dell'aperitivo e del piatto principale, una partecipante porta l'antipasto e l'insalata, un'altra il dessert. Le intraprendenti pensionate di Basilea, Reinach e Münchenstein si spostano in Vespa, tram, e-bike o auto. Il pasto, caratterizzato da un'atmosfera di allegra convivialità, è sempre annaffiato da un buon bicchiere di vino o di prosecco, come in ogni pranzo con stile degno di questo nome. Per ricordare i tanti bei momenti della Tavolata e per avere una visione d'insieme dei menu, le signore tengono un diario, dove annotano anche chi non gradisce che cosa. "La nostra lista dei cibi non apprezzati ci ricorda ad esempio che Marta non ama il formaggio di capra", spiega Anna Bertelsen.

AIUTO INIZIALE PER I NUOVI GRUPPI

La Tavolata riceve spesso richieste da parte di persone interessate. Anna Bertelsen ricorda un aneddoto che la fa sorridere: "Una volta, ci hanno contattate due uomini. Hanno partecipato come ospiti a uno dei nostri pranzi, ma è stato subito chiaro che la cosa non avrebbe funzionato. Uno di loro ci ha detto di non saper cucinare, ma di avere una grande cucina che avrebbe messo volentieri a disposizione".

Le signore hanno deciso di continuare con il loro gruppo ormai ben collaudato, anche per motivi di spazio. "Diamo tuttavia volentieri una mano per far nascere nuove Tavolate", assicura in perfetto dialetto di Basilea la danese Anna Bertelsen. Una volta si è persino recata con la sua Vespa a Biel-Benken per incontrare una signora che voleva fondare una Tavolata.

LA CARISMATICA FONDATRICE

Anna Bertelsen, giunta in Svizzera dalla Danimarca 52 anni fa, nella sua vita si è reinventata più volte. Di formazione educatrice terapeutica, a 48 anni ha iniziato una riqualifica come infermiera specializzata e a 52 anni ha conseguito il diploma. A quel punto si è presa una pausa per andare in India, dove per tre mesi ha lavorato come volontaria in orfanotrofi, case d'accoglienza per donne e con i bambini di strada. Dopo il pensionamento ha ripreso il suo impegno sociale. Le piacerebbe scoprire qualche altro posto del mondo. Se sarà di nuovo l'India, per ora è scritto nelle stelle.



Ricette di tutti i giorni per cinque franchi a testa

Queste ricette di tutti i giorni sono buone, economiche e sane. Forniscono proteine e in più si preparano in un attimo.



SFOGLIATINE ALLE VERDURE

Piatto gustoso

- Strizzare 250 g di spinaci in foglia (scongelati) e tritarli grossolanamente.
- Cuocere a vapore 150 g di patate e tagliarle a cubetti.
- Tagliare 2 cipollotti ad anelli sottili.
- Mescolare il tutto con 120 g di prosciutto a dadini e un vasetto di quark o ricotta e insaporire con sale alle erbe.
- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Da 2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare già spianata da 320 g ricavare 16 rettangoli di circa 10,5 × 13 cm.
- Disporre 8 rettangoli su una teglia foderata con carta da forno.
- Sbattere 1 uovo e spennellarlo sui bordi della pasta.
- Distribuire il ripieno sui rettangoli di pasta sfoglia e coprire con gli altri 8 rettangoli. Premere bene i bordi.
- Con un coltello affilato incidere più volte i pacchetti di le sfogliatine, ma senza tagliarle.
- Spennellarle con l'uovo e cuocere per 20 minuti al centro del forno preriscaldato a 220 gradi.
- Servire con un'insalata verde o ricotta ed erba cipollina, secondo i gusti.

Altre ricette economiche per la cucina di tutti i giorni: codice QR da scansare con la fotocamera dello smartphone e link.
migusto.migros.ch/it/storie/ricette-economiche-cucina-quotidiana



GRATIN DI CAVOLFOIORE E LENTICCHIE

Ideale per la stagione fredda

- Dividere 1 cavolfiore in cimette e cuocerle in acqua salata per circa 6 minuti, finché sono tenere, ma non spapolate. Scolarle e metterle da parte.
- Mescolare 1,5 dl di latte, 2,5 dl di panna semigrassa e 2 cucchiaini di maizena. Portare a ebollizione, mescolando continuamente, finché la salsa non si addensa.
- Aggiungere 50 g di Gruyère grattugiato, mescolare e aggiustare la salsa di sale e pepe.
- Tagliare a metà nel senso della lunghezza 1 porro piccolo e tritarlo finemente. Mettere la verdura in uno stampo da gratin, insieme a 150 g di lenticchie beluga cotte.
- Versarvi sopra la salsa, cospargere con altri 50 g di Gruyère grattugiato e gratinare per circa 20 minuti nella metà superiore del forno preriscaldato a 220 gradi.
- Tritare finemente mezzo mazzetto di erba cipollina e cospargere sul gratin prima di servirlo.



"JB" cucina per Vuadens

Jean-Bernard Buchs, 49 anni, è un padre di famiglia. "JB", insegnante di elettrotecnica ed elettricista in proprio, una volta al mese prende un giorno libero dal lavoro. Cucina per circa 15 anziani e anziane, aiuta qua e là e contribuisce al dialogo intergenerazionale.

Intervista: Elodie Follonier

Come ti è venuta l'idea di fondare una Tavolata?

Jean-Bernard Buchs: È una storia divertente! Un amico, un apicoltore di 80 anni, una volta mi raccontò che siccome aveva voglia di mangiare un arrosto affumicato si era cucinato un pezzo di carne di ben 900 grammi. L'arrosto era bastato per più di tre pasti. Questo mi ha fatto venire l'idea di offrire pasti conviviali con ricette che chi vive da solo di solito non si avventura a cucinare. Alla prima Tavolata, con l'arrosto affumicato c'erano anche i crauti e molti altri ingredienti.

Cosa ti piace cucinare?

Cerco di offrire piatti invitanti da gustare in compagnia, preferibilmente con ingredienti di stagione. Ciò significa, ad esempio, fondue a dicembre e raclette a gennaio. Semplicemente tutto ciò che si preferisce mangiare in compagnia, piuttosto che da soli a casa. Chiedo inoltre ai miei ospiti quali cibi avrebbero voglia di gustare di nuovo.

Hai una ricetta che piace a tutti?

A eccezione di una persona che mi ha detto che era troppo poco salata (ride), è la "soupe de chalet" la ricetta che piace a tutti. La cucino con cipolle, porri, spinaci selvatici, fave, pasta Hörnli e patate, aggiungendo un po' di latte e crema di groviera. La minestra va servita con crostini e formaggio, mai con le carote!

In che modo la Tavolata arricchisce la tua vita?

È bello incontrare persone di un'altra generazione, che altrimenti forse non avrei l'occasione di conoscere, e poter dialogare con loro. Ho perso i miei nonni da piccolo. La Tavolata è un arricchimento sul piano relazionale.

Nella tua Tavolata ci sono stati "incontri con lo zampino del destino"?

A una Tavolata del luglio 2023, un vicino di casa di 94 anni ha incontrato di nuovo per caso la sua ultima segretaria dei tempi delle PTT (la Posta Svizzera, ndr).

Perché ancora più persone dovrebbero aderire a una Tavolata?

Se si ama cucinare, discutere, incontrarsi, scambiarsi idee – e soprattutto rigovernare, dato che la lavastoviglie a volte non basta (ride) – la Tavolata è una situazione win-win!

Il tuo motto personale?

Mai dire di no a un'esperienza come Tavolata. Solo chi non l'ha provata può pensare che non sia una bella cosa. Si può solo trarne benefici. Nella vita bisogna sempre pensare in modo positivo e guardare avanti.



IMPEGNO PER VUADENS

Jean-Bernard Buchs gestisce le sue scorte prevedendo sempre cibo a sufficienza (o addirittura troppo). Quello che rimane alla fine della Tavolata non va mai sprecato: "JB" lo distribuisce alle persone di Vuadens che vivono sole o che non si alimentano adeguatamente.

"La Tavolata è come una famiglia"

Una volta al mese la sala parrocchiale di Giffers apre le sue porte per una Tavolata conviviale. Attorno alla tavola apparecchiata con cura si riuniscono circa 50 anziani e anziane per gustare un menu a sorpresa di tre portate, cucinato dal ristorante Zum Roten Kreuz.

Testo: Anina Torrado Lara
Foto: archivio privato

Karin Philipona ci riceve a Giffers, nel Canton Friburgo. Fa volontariato presso la parrocchia di Giffers-Tentlingen, è segretaria parrocchiale e sacrestana. L'indaffarata signora ci mostra la sala parrocchiale decorata con foglie, edera e nastri di iuta. Qui ha luogo la Tavolata mensile, che ogni volta riunisce per il pranzo circa 50 persone della regione.

Chi vuole dà una mano

Alcuni anziani e anziane sono già presenti e decorano la tavola con foglie autunnali e castagne raccolte da loro stessi, oppure apparecchiano. Karin Philipona spiega: "La Tavolata inizia ben prima di servire la minestra o l'insalata che apre il pranzo. Coinvolgo gli ospiti già nella fase di preparazione e li incoraggio a dare il loro contributo a questo momento conviviale". Spesso un fotografo in pensione presenta le fotografie del suo repertorio. Oggi sarà invece l'ex insegnante Heribert Pürro a raccontare aneddoti della vita del paese. "Sono felice quando i pensionati condividono qualcosa della loro vita e si sentono apprezzati."

La solidarietà è grande

Karin Philipona ha sempre desiderato contribuire alla vita sociale del paese. Madre di tre figli ormai adulti, si è trasferita a Giffers quasi trent'anni fa. Per crearsi nuove amicizie, ha

deciso di impegnarsi a favore della parrocchia: "Vedo nella Chiesa una grande opportunità per riunire le persone".

La Tavolata è ecumenica. In altre parole, è aperta a tutti, credenti e non. Gli ospiti, perlopiù persone anziane, apprezzano il diversivo nella loro routine quotidiana e ogni volta si aggregano in gruppi di commensali diversi. Chi ha problemi di mobilità viene prelevato da un servizio di trasporto volontario. Chi ha difficoltà riceve aiuto. "Nel paese c'è una grande solidarietà", spiega Karin Philipona. "La Tavolata è come una famiglia."

Tre portate per 15 franchi

La Tavolata funziona anche sotto l'aspetto gastronomico: per 15 franchi serve un menu sano con ingredienti di stagione, composto da tre portate, più acqua minerale e caffè. Il personale del ristorante Zum Roten Kreuz prepara con cura le sue specialità e acquista il pane fresco dal panificio del paese vicino. "Il menu è una sorpresa ogni volta. Attendiamo questo momento con grande piacere", spiega Karin Philipona con un sorriso. I primi ospiti stanno già arrivando. "Ci siamo", afferma raggiante.



PRANZO MENSILE A GIFFERS

La Tavolata di Giffers fa parte della rete di Tavolata. È organizzata mensilmente dal Forum per la terza età, dal Movimento dei Lavoratori Cattolici KAB, dall'Associazione San Vincenzo de' Paoli, da Pro Senectute, dal consiglio parrocchiale e dal gruppo pastorale. Prossime date: www.pfarrei-giffers-tentlingen.ch/anlaesse/mittagstisch

TAVOLATA NELLA SVIZZERA FRANCESE

Alcune Tavolate della Svizzera francese sono organizzate autonomamente a livello privato. La maggioranza delle Tavolate è offerta da enti come Pro Senectute Arc Jurassien e Pro Senectute Fribourg. Per le Tavolate organizzate dall'Associazione Tavolata insieme a Pro Senectute, un volontario o una volontaria si impegna a cucinare un pasto una volta al mese. Le offerte e le date sono pubblicate su www.fr.prosenectute.ch e www.arcjurassien.prosenectute.ch.

Le persone interessate devono iscriversi qualche giorno prima dell'incontro, versando 15 - 17 franchi come contributo alle spese. Pro Senectute contribuisce a sua volta con ulteriori 5 franchi a testa per coprire i costi.

Nel Canton Friburgo ci sono anche le cosiddette "Tables au bistrot". Numerosi ristoranti invitano le persone anziane a mangiare insieme a date fisse, per una quota di 20 franchi.



TABLES AU BISTROT NEL CANTON FRIBURGO

Restaurant la Croix-Blanche
1553 Châtonnaye

Restaurant La Détente
1720 Corminboeuf

Restaurant La Route 66
1687 Vuisternens-devant-Romont

Pinte Ô Colombettes
1628 Vuadens

Restaurant du Port
1470 Estavayer-le-lac

Gare à toi
1630 Bulle

Café de la Gare Vuadens
1628 Vuadens

Café de l'Union
1697 La Joux

Restaurant Belle-Croix
1680 Romont

L'Aigle Noir
1700 Fribourg

Restaurant zum Kantonsschild
3285 Galmiz

Hôtel Wasserfall
1656 Jaun

Per informazioni consultare il sito: www.tavolata.ch/it o scrivere a romandie@tavolata.ch

La tua Tavolata in cinque mosse

Ti piace cucinare, avere commensali alla tua tavola e sei felice quando si creano nuove amicizie? Allora è il momento di fondare la tua Tavolata! Con questi consigli non puoi sbagliare.

1.

Prima di tutto, occorre un po' di iniziativa personale. Parlane con la tua cerchia di conoscenti, amici e vicini di casa e incoraggiali a unirsi per organizzare una Tavolata di prova. Più il gruppo è eterogeneo, più appassionanti saranno le discussioni attorno alla tavola imbandita.

2.

Ogni Tavolata ha le sue regole. Alcuni gruppi preferiscono incontrarsi per il pranzo, altri per la cena. Alcuni cucinano insieme, altri vanno al ristorante. È opportuno un primo incontro per mettersi d'accordo e verificare se la chimica tra le persone del gruppo funziona.

3.

Al termine di una Tavolata è opportuno fissare la data per l'incontro successivo

4.

Per chi desidera aderire alla rete di Tavolata, ci sono 7 semplici regole da rispettare:

- Ci organizziamo autonomamente.
- Ci incontriamo regolarmente.
- Nel nostro gruppo prendiamo accordi vincolanti.
- Mangiamo in modo equilibrato e gustoso.
- Ci ripartiamo i compiti e le spese e facciamo in modo che ci sia equilibrio nel dare e nel ricevere.
- Non perseguiamo interessi commerciali.
- Nominiamo un/una referente per la rete di Tavolata.

5.

Su tavolata.ch/it/cercare, chi desidera unirsi a una Tavolata già esistente troverà i gruppi della sua regione, la maggioranza dei quali è aperta alle nuove adesioni.

Le date dei prossimi eventi informativi sono disponibili su tavolata.ch/it/incontri

Hai bisogno di aiuto per fondare una Tavolata o cerchi un posto in una già esistente? Contatta Marcello Martinoni: **tel. 091 825 38 85**, svizzera.italiana@tavolata.ch

Un bene per la salute

Nel 2023 Promozione Salute Svizzera ha intervistato i/le referenti dei gruppi di Tavolata. La valutazione conferma che le Tavolate rafforzano la salute mentale delle persone anziane.

Ecco i risultati in breve:

IL 97%

afferma che le Tavolate rafforzano la comunicazione con gli altri.

IL 94%

afferma che gli incontri sono un aiuto per imparare a gestire i propri sentimenti.

IL 93%

è convinto che stare insieme a tavola migliora le competenze sociali.

IL 69%

ritiene che la Tavolata li aiuta ad affrontare lo stress.

L' 83%

afferma che le discussioni durante la Tavolata favoriscono l'autoriflessione.

IL 92%

conferma che all'occorrenza i partecipanti ricevono un sostegno emotivo.

IL 78%

afferma che le discussioni aiutano a prendere decisioni.

IL 97%

dichiara di mangiare con più gusto.

Per i dettagli del sondaggio consultare il sito : www.tavolata.ch/it/valutazione

Rapporto annuale 2023 dell'Associazione Tavolata

L'Associazione Tavolata ripercorre il suo primo anno, caratterizzato da molti successi. La Direzione ha riproposto le attività ormai collaudate, come il convegno annuale, i corsi introduttivi, gli eventi informativi e gli amuse-bouche.

La rete di Tavolata si è ampliata in tutte le regioni della Svizzera. Sono inoltre state acquisite nuove organizzazioni sponsor, come la Fondazione Beisheim, la Fondazione Walder e la Fondazione Cornelius Knüpffer. Anche Promozione Salute Svizzera e le cooperative Migros hanno rinnovato il loro sostegno a Tavolata.

Una tappa importante nel 2023 è stata la valutazione di Tavolata da parte di Promozione Salute Svizzera. L'indagine ha fornito risultati preziosi per ulteriori attività e ha dimostrato che Tavolata non solo contribuisce alla coesione sociale, ma migliora in modo evidente anche la salute mentale.

Nel complesso abbiamo acquisito molte informazioni utili, sia sul piano personale che per l'attività della nostra rete. Guardiamo con fiducia al prossimo anno e ringraziamo per l'impegno i collaboratori, le collaboratrici e i membri dell'Associazione, i/le rappresentanti regionali e i gruppi di Tavolata.

Il rapporto annuale dettagliato è disponibile sul sito www.tavolata.ch/it/rapporto2023

DESIDERI ADERIRE ALL'ASSOCIAZIONE TAVOLATA?

Puoi continuare a partecipare a tutte le attività della rete di Tavolata, anche senza aderire. L'adesione comporta però dei vantaggi:

- L'adesione individuale o collettiva consente di partecipare gratuitamente al convegno di Tavolata.
- Dà diritto a un voto all'assemblea dei soci.



QUOTA SOCIALE 2024/2025

Adesione individuale	CHF 40.–
Persone che percepiscono prestazioni complementari	CHF 20.–
Adesione collettiva*	CHF 120.–
Organizzazioni, enti, associazioni	CHF 1000.–

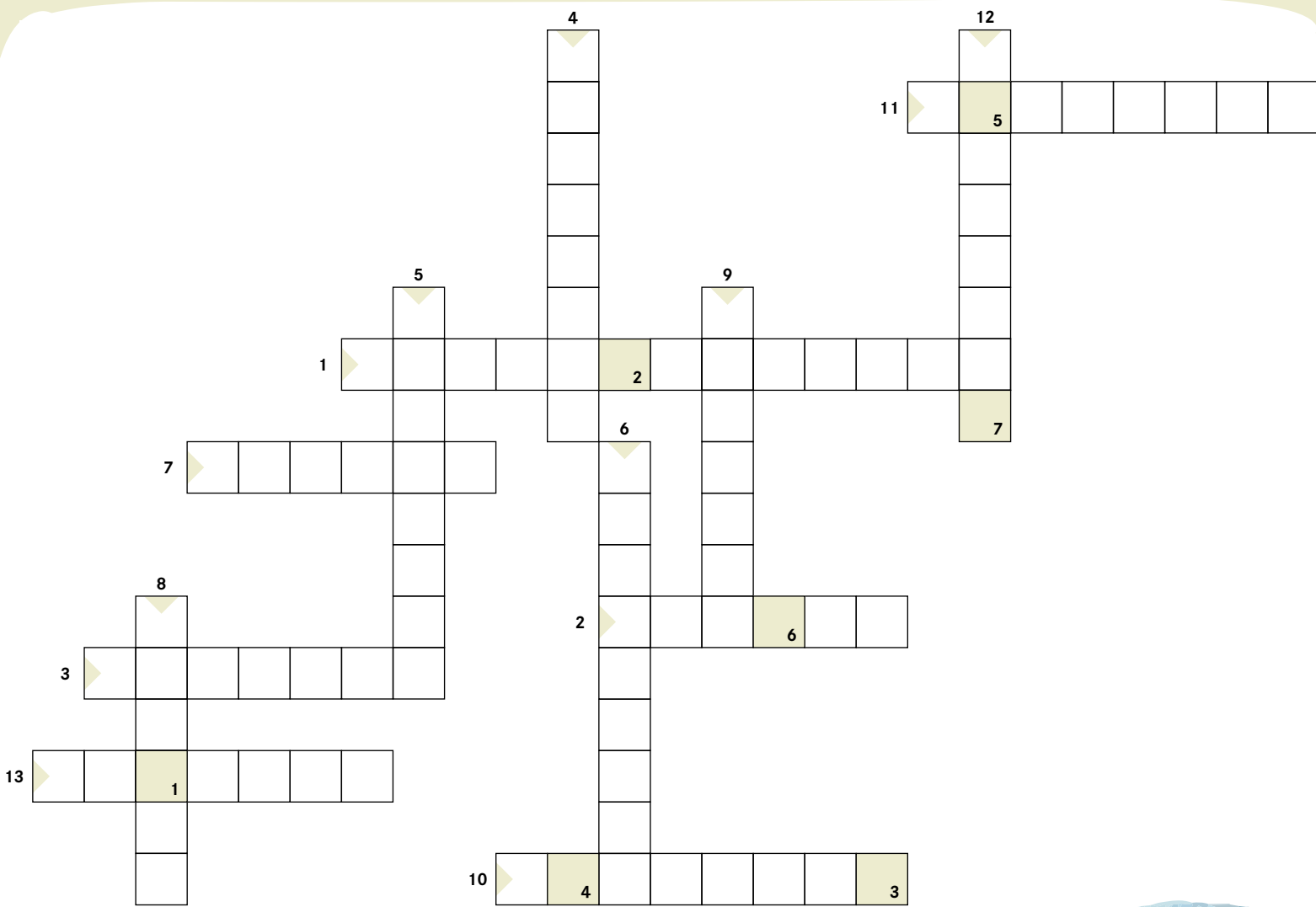
*Adesione di un intero gruppo di Tavolata

GRAZIE PER IL SOSTEGNO!

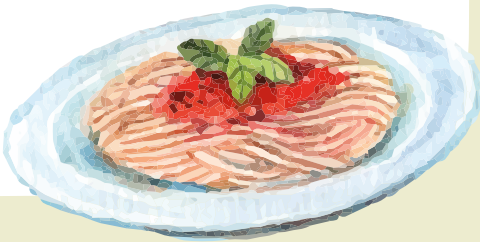
Maggiori informazioni e adesione su www.tavolata.ch/it/aderite

Chi trova la soluzione?

Metti alla prova le tue conoscenze e partecipa all'estrazione. Chi trova la parola nascosta e la invia per e-mail a info@tavolata.ch partecipa all'estrazione di un buono acquisto di 100 franchi.



Parola nascosta: 1 2 3 4 5 6 7



DOMANDE

1. Chi è il presidente dell'Associazione Tavolata?

2. Da quale Paese proviene il termine "Tavolata"?

3. Quali persone riunisce una Tavolata?

4. Un'altra parola per "fare da mangiare".

5. Cosa favorisce una Tavolata?

6. Come si chiamano in Italia le vivande servite prima del pasto?

7. Qual è la parola inglese per "formaggio"?

8. Come si chiama la cucina che non usa prodotti animali?
9. Quale salsiccia viene spesso arrostita sul fuoco?

10. Dove sono state inventate le caramelle alle erbe famose in tutto il mondo?

11. Il peccato di gola più goloso con il caffè del mattino?

12. Quale bevanda è a base di tè nero o tè verde fermentato?

13. In quale Cantone non c'è ancora una Tavolata?
- Termine ultimo di partecipazione: 30 novembre 2024

PORTINERIE DI QUARTIERE 2024

Le portinerie di quartiere della Fondazione Pro Senectute Ticino e Moesano sono spazi a disposizione dei cittadini sia come luoghi di ritrovo e di ascolto sia come catalizzatori d'iniziative solidali volte al benessere della comunità.

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



CINE...ma
Videoteca Aggregativa
via San Gottardo 119B, **GORDOLA**
Tel. 076 693 40 26



Con Te Sto
Ludoteca
via Al Ticino 30A, **SEMENTINA**
Tel. 079 918 14 13



VIAVAI
Caffetteria Sociale
via Mesolcina 3C, **BELLINZONA**
Tel. 079 449 37 98

***Progetti Portinerie di Quartiere in collaborazione con comuni e associazioni**



***Manovella**
via V. Vella 4, **LUGANO**
Quartiere Cassarate
Tel. 079 545 45 70
<https://www.manovella.ch/>



***Casa delle Generazioni**
via C. Pasta 2, **MENDRISIO**
Parco San Giovanni
Tel. 091 630 08 27



***Al Cortiletto**
piazza Baraini 9C, **MENDRISIO**
Quartiere Genestrerio
Tel. 079 791 04 56



daCapo
Atelier di ricostruzione sartoriale
via F. Borromini 21, **MENDRISIO**
Tel. 079 751 60 80
<https://www.atelierdacapo.com/>



RiTrovo
Caffetteria Sociale
via F. Borromini 15, **MENDRISIO**
Tel. 077 432 88 79



BarAtto
Osteria Sociale
via V. Vella 44A, **MORBIO INFERIORE**
Tel. 091 682 28 53



RadioAttiva
Progetto Multimediale
via Ghitello 4A, **MORBIO INFERIORE**
<https://barattolaradioattiva.ch/>

“Se tu hai una mela e io ho una mela e ce le scambiamo, allora tu ed io avremo sempre una mela ciascuno. Ma se tu hai un'idea ed io ho un'idea e ce le scambiamo, allora avremo entrambi due idee.” (George Bernard Shaw)



Le portinerie di quartiere Pro Senectute sono dei progetti sociali comunitari proposti e sviluppati dalla Fondazione Pro Senectute Ticino e Moesano.

Sono nate come risposta all'isolamento sociale e favoriscono il benessere delle persone, incentivandone la partecipazione e l'attivazione sociale.

Si tratta di spazi accessibili e facilmente raggiungibili anche con i mezzi pubblici; spazi che si sono evoluti diventando dei **luoghi d'incontro** con un'identità forte e riconoscibile. Luoghi a disposizione sia dei residenti dei quartieri in cui sono ubicate sia degli abitanti del comune e della regione. La cittadinanza contribuisce allo sviluppo estetico degli spazi attraverso il recupero di mobili e alla loro valorizzazione al fine di creare ambienti accoglienti e **che trasmettono un senso di appartenenza.**

Trascorrere del tempo in compagnia, proporre e attuare iniziative che volgono al bene della comunità in un **contesto solidale, interculturale e intergenerazionale**: questo è ciò che accade nella quotidianità delle nostre portinerie di quartiere.

Gli **operatori di Pro Senectute Ticino e Moesano** si occupano della gestione degli spazi e del coordinamento delle attività **insieme a persone** beneficiarie di prestazioni assistenziali **che partecipano a misure di attività di utilità pubblica.**