

Verbale del 1° incontro del Consiglio di Tavolata in Svizzera italiana

Online - 12 dicembre 2024

Presenti:

Shada Ancelliero, Patrizia Berger, Marco Treichler, Valentina Pallucca Forte

Trattande

1. Saluti
2. Tema 1: L'alimentazione nell'anzianità - discussione
3. Tema 2: Mantenere le persone fragili nella Tavolata – discussione
4. Conclusione

1. Saluto

Valentina Pallucca Forte saluta i presenti e spiega il ruolo del Consiglio di Tavolata. L'incontro avrebbe dovuto svolgersi in presenza presso la sede della Casa delle Generazioni di Mendrisio: a causa dell'esiguo numero di persone iscritte si è optato per una versione online, più breve.

Si introducono inoltre i temi della mattina, che saranno presentati con un PPT.

Tema 1: **L'alimentazione nell'anzianità**

Grazie al PPT si mostrano brevemente i cambiamenti che avvengono nel nostro corpo con l'avanzare dell'età, e le mutate necessità di nutrienti che questi cambiamenti comportano. Ai presenti viene dunque posta la domanda:

Come possiamo diffondere queste informazioni a tutti i gruppi Tavolata e aumentare la loro motivazione a provare qualcosa di nuovo a casa?

Dalla discussione è sorta una seconda domanda, forse ancora più importante della domanda principale, vale a dire:

Qual è il reale obiettivo della Tavolata?

Tutti sono d'accordo che questo debba essere necessariamente la socializzazione, lo stare insieme, la spontaneità. Qualche spunto/consiglio nutrizionale può essere dato ma in modalità spontanea e informale, preferibilmente in modo ludico.

L'associazione Tavolata è promossa da:

Possibili sfide:

- Si rileva che il tipo di ricetta proposta ha un impatto sul numero dei partecipanti alla Tavolata: proporre piatti semplici e “conosciuti” = maggior numero di partecipanti
- Presenza talvolta di un “pregiudizio” nei confronti delle ricette sane (sano = poco gustoso) -> “*mangiare è l'unico piacere che mi è rimasto...*”
- Cambiare abitudini e sperimentare qualcosa di nuovo non è semplice ed immediato
- Costo: mangiare sano comporta dei costi più alti che si ripercuotono sui partecipanti, rischiando di escludere chi non può permettersi di pagare di più.

Spunti interessanti:

- Presso le Portinerie di Quartiere di ProSenectute, si propongono in modo puntuale dei piccoli momenti di approfondimento sul tema dell'alimentazione
- Alla Cascina di Sorengo si offrono delle degustazioni di “cucina buona e sana” – spesso le persone non conoscono alcuni ingredienti
- Proporre serate informative per le persone interessate
- Dimostrare con l'assaggio di alcune ricette che sano non equivale a poco gustoso
- Abbinare un caffè narrativo (www.caffenarrativi.ch) per introdurre il tema e scambiare esperienze in tema di alimentazione con le altre persone
- Pensare ad una collaborazione con il Consiglio Anziani del Canton Ticino



L'associazione Tavolata è promossa da:

Tema 2: **Mantenere le persone fragili nella Tavolata**

Input: alcune delle persone che partecipano alla Tavolata hanno problemi fisici (ad esempio, sono meno mobili) o sono malate. Le persone diventano fisicamente o mentalmente più fragili con l'avanzare dell'età. Le loro esigenze e i loro comportamenti cambiano. In alcuni casi, le persone si ritirano dal gruppo senza che il gruppo si accorga davvero di come stanno.

In questo caso la domanda posta è la seguente:

Cosa può fare la Rete per garantire che i membri della Tavolata rimangano integrati anche quando diventano sempre più fragili dal punto di vista fisico, cognitivo o mentale?

Possibili sfide:

- Non tutti hanno gli strumenti necessari per gestire situazioni di disabilità (es. Autismo)
- Alcune persone potrebbero sentirsi in difficoltà, decidere di non partecipare più
- Chiamare "Tavolata" un pasto consumato presso un centro diurno può generare confusione, in quanto si tratta di un pasto preparato e offerto da un'istituzione. Con Tavolata si dovrebbe intendere altro, un evento puntuale e specifico, non qualcosa che viene offerto settimanalmente da un cuoco professionista.

Spunti interessanti:

- Unire le forze! Esempio: centri diurni con altri progetti già presenti sul territorio
- Differenziare le attività: ad esempio, al centro diurno si reca solitamente la persona anziana o disabile, si organizzano attività più strutturate, forse per attrarre la persona con fragilità/isolata si dovrebbe pensare a qualcosa di diverso
- Operatore qualificato presente agli incontri con ruolo di supporto (ma problema dei costi).

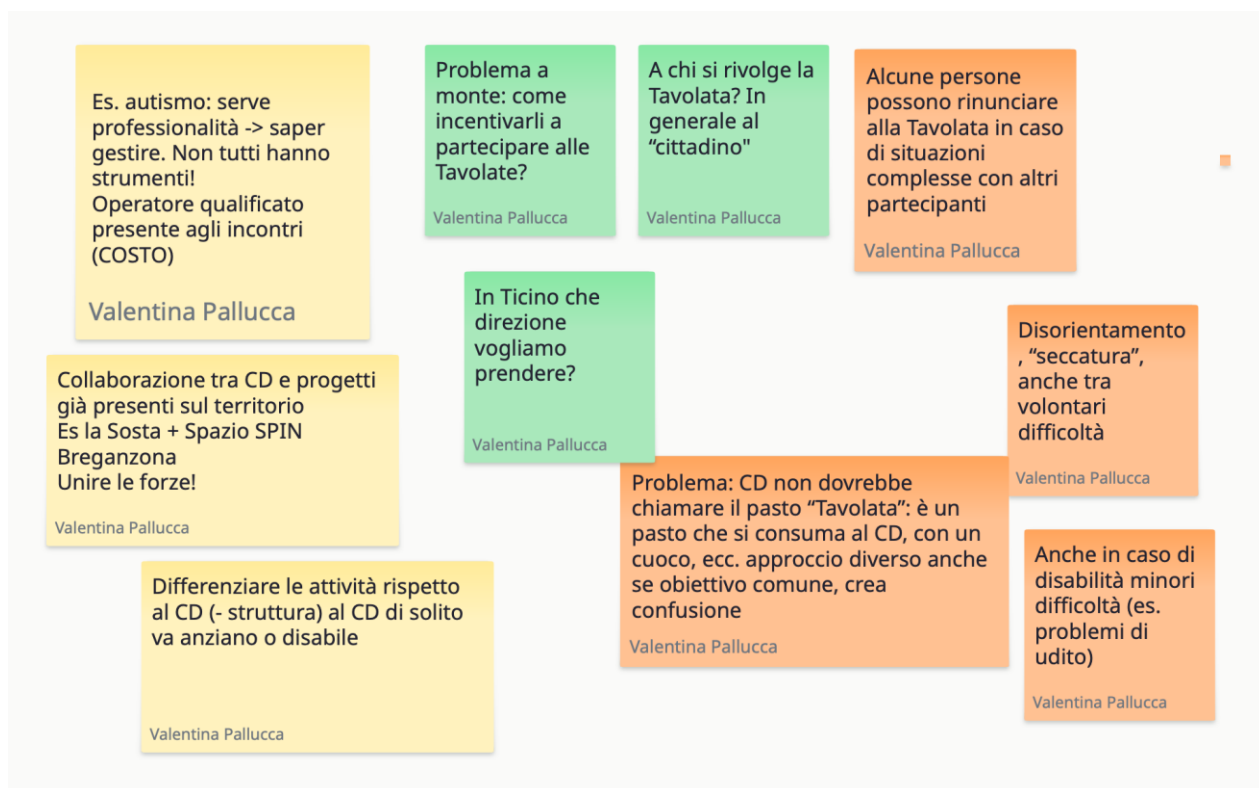
Chiaramente questi spunti hanno stimolato la discussione verso molteplici direzioni, fino ad arrivare alla domanda "per chi si organizza la Tavolata?"

La nostra discussione è però gradualmente virata soprattutto sul tema della **gestione della persona con fragilità durante la Tavolata**, che spesso comporta delle difficoltà.

In questo senso, la riflessione generale è che sarebbe molto utile la presenza di un/una professionista a supporto di partecipanti e organizzatori di Tavolate, che possa aiutare a gestire la situazione evitando di generare momenti spiacevoli o difficoltà, anche nei confronti degli altri partecipanti.

Questa soluzione comporterebbe però dei costi che per chi organizza Tavolate non è possibile sostenere.

L'associazione Tavolata è promossa da:



Valentina conclude l'incontro, ringraziando i partecipanti degli interessanti spunti emersi.

Le persone si dichiarano soddisfatte dei temi trattati, e chiedono di organizzare più regolarmente incontri di questo tipo.

Valentina Pallucca Forte
Coordinamento dell'Associazione Tavolata in Svizzera italiana

L'associazione Tavolata è promossa da: