

Idee per una buona cooperazione

... anche se la forza fisica o mentale diminuisce.



Incontrarsi regolarmente, cucinare gli uni per gli altri, mangiare insieme e scambiarsi opinioni: questa è l'idea centrale di una Tavolata. I membri di un gruppo di Tavola vivono un senso di appartenenza e vicinanza, piacere e gioia. Gli incontri regolari favoriscono la creazione di una rete di relazioni e il sostegno reciproco nella vita quotidiana. E rappresentano un rimedio efficace contro la solitudine nella terza età.

Tuttavia, in ogni Tavolata può capitare che un membro diventi meno mobile, si lamenti sempre più spesso di dolori, non si senta più in grado di cucinare, dimentichi appuntamenti o argomenti di conversazione, abbia problemi di udito o di vista o si comporti in modo diverso dal solito all'interno del gruppo. Ciò può creare insicurezza non solo nella persona interessata, ma nell'intero gruppo – e diventare una sfida per tutti.

Potrebbero sorgere alcune domande: come possiamo affrontarlo come gruppo? Possiamo fare qualcosa per aiutare la persona interessata a continuare a partecipare ai nostri incontri? Come possiamo rimanere in contatto con lei?

Con questa pubblicazione vorremmo incoraggiarvi a discutere l'argomento nel vostro gruppo e magari a mettere in pratica l'una o l'altra idea.

Saremo lieti se vorrete condividere con noi le vostre esperienze. Siamo a vostra disposizione per qualsiasi ulteriore domanda: svizzera.italiana@tavolata.ch o tel. 091 825 38 85.

Grazie per il vostro impegno a favore di una buona convivenza, anche e soprattutto in tempi difficili.

Associazione Tavolata

Idee per una buona cooperazione

Come esseri umani siamo diversi - e cambiamo. A volte fisicamente, a volte mentalmente; a volte lentamente, a volte rapidamente. Il fisico e la mente sono spesso collegati: Il dolore può portare all'irrequietezza, l'aumento dei disturbi visivi, ritiro, lo stress mentale può rallentare il processo di guarigione di una malattia fisica.

Per quanto siamo diversi e per quanto cambiamo: L'interesse reciproco ci aiuta a lavorare bene insieme e a garantire che tutti i membri del gruppo possano contribuire. Allo stesso tempo, rispettiamo i limiti di tutte le persone coinvolte.

Ecco alcuni suggerimenti su come riconoscere e affrontare i cambiamenti nel gruppo:

1. *Mostrare interesse*

L'interesse può dare fiducia, gioia e conforto e abbassare le inibizioni. Possiamo mostrare il nostro interesse per una persona colpita da cambiamenti fisici o mentali in diversi modi:

- Possiamo accogliere calorosamente la persona come ospite, anche se non può più assumere un ruolo centrale a casa.
- Possiamo chiedere alla persona cosa può fare da sola e cosa possiamo fare noi per lei.
- Durante le nostre riunioni, possiamo discutere di quale supporto vogliamo cercare.
- Forse limitiamo volontariamente il tempo nel nostro gruppo quando parliamo di malattie, perché il piacere e il divertimento dovrebbero essere al centro dell'attenzione. Tuttavia, se una persona è colpita da cambiamenti, può essere un sollievo poter parlare di dolori e problemi. Le domande ci aiutano in questa situazione a comprendere meglio le esigenze, le gioie e le paure della persona interessata - e forse anche a capire se possiamo fare qualcosa per lei. Esempio: "Posso chiederle come sta affrontando questi cambiamenti? Come possiamo sostenerla in modo specifico?".
- Di tanto in tanto possiamo sorprendere la persona con qualcosa che le è caro.

2. *Partecipazione*

Dimostrare il nostro interesse per la persona, in particolare facilitando la sua partecipazione alle riunioni. Possiamo incoraggiarla a condividere con noi:

- di quale tipo di assistenza ha bisogno prima, durante e dopo gli incontri, ad esempio un ascensore, un'aiuto per camminare fino al tavolo o per preparare il pasto.
- di quale tipo di supporto ha bisogno per le attività con cui desidera contribuire alla buona riuscita della riunione.
- I contributi al gruppo possono essere molto diversi: ad esempio, portare un dolce, un fiore, una poesia o condividere un ricordo.

3. *Tenga d'occhio i limiti di tutte le parti coinvolte*

Affrontare i propri cambiamenti fisici e mentali e quelli di altre persone può essere impegnativo. Parlarne richiede familiarità, empatia e talvolta coraggio - e riguarda anche i suoi limiti. Questi sono a volte più larghi, a volte più stretti.

Possiamo affrontare questi limiti nel gruppo o in privato (ad esempio, in un momento in cui il gruppo non è più in grado di gestirli): "Oggi ero molto impaziente", "era troppo per me", "non sono molto bravo in questo") e pensiamo insieme a come organizzare la Tavolata - anche per far sì che tutti i partecipanti abbiano abbastanza possibilità.

Forse siamo anche abbastanza in confidenza da parlare di come vorremmo essere trattati in caso di cambiamenti fisici o mentali, o di quanto tempo e in quali circostanze vorremmo ancora partecipare alla Tavolata.

È una grande sfida mantenere un equilibrio tra le diverse esigenze e trovare un modo appropriato di affrontarle. A volte le decisioni devono essere prese per il gruppo. Potrebbe essere necessario affrontare anche cose spiacevoli. Allo stesso tempo, rispettiamo la dignità di ogni persona. Queste conversazioni possono essere impegnative.

Quando ci troviamo di fronte a nuove sfide, possono verificarsi degli errori o le situazioni possono degenerare. Ma possiamo cercare di correggere gli errori chiedendo scusa e facendo il piccolo passo indietro. L'accettazione e la generosità ci aiutano ad andare avanti.

4. Quando la vista si deteriora

Possiamo farlo per le disabilità visive:

- Facciamo sedere le persone ipovedenti e ipoudenti con le spalle alla finestra e illuminiamo bene il tavolo da pranzo senza abbagliare. In questo modo è più facile riconoscere i volti dei partecipanti e gli oggetti sul tavolo.
- Informiamo la persona su ciò che non può vedere chiaramente, per esempio: "XY è uscito per un momento, non può sentirla in questo momento". Una disposizione dei posti ad alto contrasto (ad esempio, tovaglietta scura e stoviglie chiare) può aiutare a sfruttare meglio la visione rimanente quando mangia. Possiamo descrivere quale cibo si trova nel piatto ("In alto a destra c'è..., in basso a sinistra c'è..."). Questo non solo è utile per la persona ipovedente, ma è anche un rituale di apprezzamento per i cuochi quando servono a tavola.

→ Per saperne di più e per ricevere aiuto: www.tavolata.ch/stare-bene-insieme

5. Quando l'udito si deteriora

- Quando parliamo con la persona, giriamo il viso verso di lei. Non parliamo più forte, ma lentamente e chiaramente. Ci assicuriamo che possa seguire la conversazione - per esempio, non parlando tutti allo stesso tempo.
- Diamo alla persona audiolesa le parole chiave di ciò che è stato detto e la coinvolgiamo attivamente nella conversazione: "Stavamo parlando di cosa ne pensa?".
- Possiamo anche chiedere gentilmente alla persona se ha un apparecchio acustico e se è acceso. E possiamo incoraggiarci a vicenda a utilizzarlo.

→ Per saperne di più e per ricevere aiuto: www.tavolata.ch/stare-bene-insieme

6. Quando la mobilità, la forza e la destrezza diminuiscono

- Se la persona ha capacità motorie limitate o una presa debole, possiamo incoraggiarla a portare i suoi ausili alimentari (ad esempio, posate con un manico spesso, un bicchiere). Possiamo anche offrire una cannuccia per bere.
- Col tremore, si potrebbe preparare il cibo sotto forma di finger food.
- Per prevenire le cadute, eliminiamo gli ostacoli sul pavimento, ad esempio fissando i bordi dei tappeti, e teniamo d'occhio anche i nostri animali domestici.

→ Per saperne di più e per ricevere aiuto: www.tavolata.ch/stare-bene-insieme

7. Quando si perdono i ricordi

- Parliamo di argomenti o manteniamo piccoli rituali che sono familiari alla persona.
- Parliamo con calma e con frasi brevi, con parole semplici e manteniamo il contatto visivo.
- Facciamo domande a cui si può rispondere con "sì" o "no", e solo una domanda alla volta.

- Se la comunicazione verbale è difficile, possiamo guidare la persona al tavolo toccandole la spalla o il braccio, per esempio.
 - Ascoltiamo la musica insieme o guardiamo le immagini. Questo può creare una bella atmosfera.
 - Se un bambino è irrequieto, possiamo proporre un'attività, ad esempio piegare i tovaglioli. Tuttavia, l'irrequietezza può anche indicare il bisogno di andare in bagno, un dolore.
 - La nostra pazienza e la nostra calma segnalano alla persona interessata che la prendiamo sul serio.
- Per saperne di più e per ricevere aiuto: www.tavolata.ch/stare-bene-insieme

8. Quando le persone si ritirano, appaiono tristi o ansiose

- Possiamo fare domande nel dialogo: "Come è andata dall'ultima volta che ci siamo visti?". Questo invita le persone non solo a condividere il loro attuale stato di salute, ma anche a parlare delle loro esperienze. Spesso è più facile di "Come stai?".
 - Forse riusciremo a dirlo in modo autentico: "Capisco". Oppure chiediamo alla persona interessata: "Mi dica di più".
 - Possiamo usare il nostro linguaggio del corpo per dare conforto o trasmettere calma, ad esempio annuendo in segno di comprensione o tenendo la mano.
 - Se una persona diventa sempre più isolata, possiamo programmare delle visite al di fuori delle nostre riunioni o lasciare un piccolo regalo sulla porta di casa o nella cassetta delle lettere.
- Per saperne di più e per ricevere aiuto: www.tavolata.ch/stare-bene-insieme

9. Se i soci non sono più in grado di partecipare alle riunioni a causa delle loro menomazioni

Se le persone si trasferiscono in una casa di riposo o di cura o non sono più in grado di partecipare alle riunioni per altri motivi, altri membri possono essere disposti a visitare la persona individualmente o in gruppo. In questo modo, è possibile mantenere il contatto.

10. Quando i membri muoiono

- Durante un incontro, ci salutiamo come gruppo: teniamo il posto della persona per l'ultima volta, condividiamo i ricordi e forse eseguiamo un piccolo rituale con musica, un testo o un'immagine. Forse ci racconteremo a vicenda aneddoti simpatici e divertenti e manterremo un buon ricordo della persona.
- Alla riunione successiva, scegliamo una nuova disposizione dei tavoli e ricominciamo consapevolmente da capo. Cerchiamo di mantenere il ritmo delle riunioni.

A volte anche un po' di umorismo aiuta a superare le sfide e il dolore. Non si può ridere della pesantezza, ma l'umorismo può aiutare a ritrovare la leggerezza e il coraggio.

Impronta

Editore: Associazione Tavolata

Questa pubblicazione è stata sviluppata insieme al Consiglio Tavolata e agli esperti nel corso del 2025 e pubblicata nella primavera del 2026.