

# «Tavolata» – Cucinare insieme e gustare un pasto in compagnia



La Rete Tavolata sostiene la fondazione, la promozione e la messa in rete di Tavolate auto-organizzate per persone anziane in tutta la Svizzera. La valutazione mostra che le Tavolate rafforzano la salute psichica delle persone anziane.



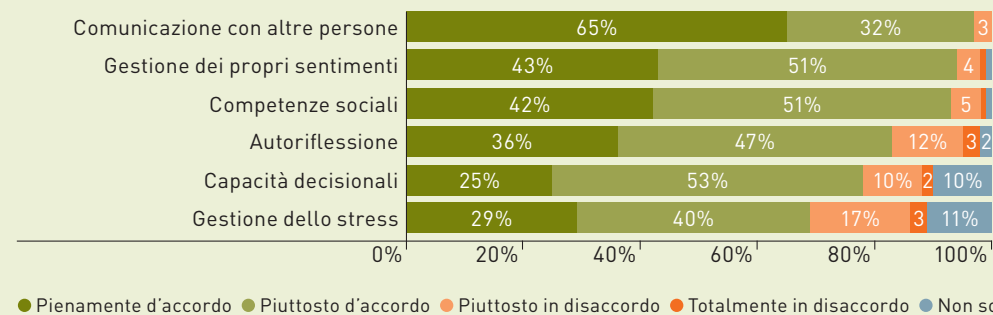
Foto: Daniel Winkler

► La Tavolata riunisce le persone anziane che hanno il desiderio di socializzare, di sentirsi valorizzate e di sperimentare un senso di appartenenza.

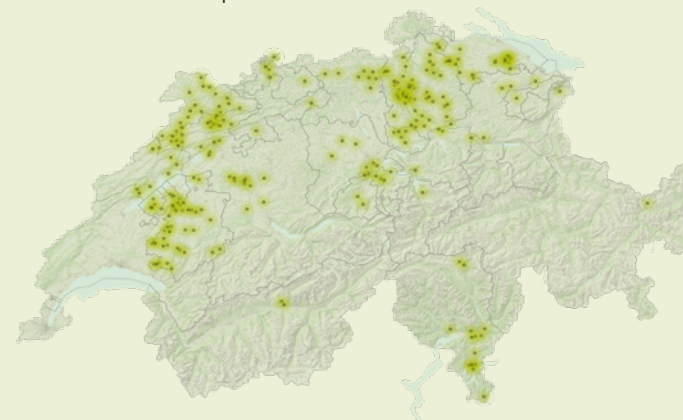
« Stare insieme e socializzare è l'aspetto centrale e fa bene all'umore. Ci facciamo tante risate e questo ci fa sentire più liberi e giovani. Quando torniamo a casa non abbiamo più la sensazione di avere quasi 80 anni. »  
[Membro di una Tavolata]

► La partecipazione ad una Tavolata rafforza le competenze di vita dei partecipanti, in particolare le competenze comunicative e relazionali nonché la capacità di gestire le emozioni.

Quali competenze di vita sono rafforzate grazie alla partecipazione ad una Tavolata?<sup>a</sup>



► La Rete Tavolata conta 188 Tavolate registrate in tutta la Svizzera. (Stato: primavera 2023)



Maggiori informazioni  
sulla Rete Tavolata



[www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it)

► La Tavolata promuove l'esperienza di un'alimentazione gustosa.

Il **97%** degli intervistati<sup>a</sup> è d'accordo o tendenzialmente d'accordo con l'affermazione secondo la quale i partecipanti sperimentano un'alimentazione gustosa durante le Tavolate.

La Tavolata promuove i nuovi contatti e l'aiuto reciproco.

« Si percepisce un autentico interesse reciproco. Si è presenti gli uni per gli altri, non solo quando si sta bene, bensì anche nelle situazioni e nelle fasi difficili. »  
[Membro di una Tavolata]

Il **92%** degli intervistati<sup>a</sup> è d'accordo o tendenzialmente d'accordo con l'affermazione secondo la quale i partecipanti ricevono un sostegno emotivo quando ne hanno la necessità.

<sup>a</sup> Sondaggio condotto con i referenti delle Tavolate.