

Foglio d'informazione 96

## Valutazione «Tavolata» 2022-2023

Cucinare insieme e gustare un pasto in compagnia

### Abstract

**Offerta:** l'idea di fondo delle Tavolate è proporre delle occasioni conviviali durante le quali cucinare insieme e gustare un pasto in compagnia. L'obiettivo della [rete Tavolata](#) è incentivare la fondazione, la promozione e la messa in rete di Tavolate organizzate in modo autonomo. **Risultati:** dalla valutazione è emerso che le Tavolate hanno un effetto benefico sulla salute psichica delle persone anziane. La partecipazione alle Tavolate contribuisce a rafforzare le competenze personali e favorisce la partecipazione sociale, consentendo così alle persone anziane di disporre di una migliore rete sociale e di un miglior sostegno sociale. **Raccomandazioni:** si consiglia alla rete di sviluppare un modello di finanziamento sostenibile, proseguire nel lavoro di reclutamento e fidelizzazione dei moltiplicatori, utilizzare in modo mirato le risorse per le prestazioni, definire obiettivi realistici per le attività di sensibilizzazione nel campo dell'alimentazione e promuovere la diffusione di diverse forme di Tavolate.

### 1 La rete Tavolata

Promuovere la salute psichica in età avanzata contribuisce ad accrescere l'autonomia e l'indipendenza delle persone anziane, favorisce la loro partecipazione attiva alla vita sociale e permette di ridurre i disturbi fisici (Weber, 2022). Diversi studi dimostrano che la condivisione di un pasto favorisce il senso di appartenenza a una comunità (Meyer, 2022). È proprio su questa considerazione che fa leva l'approccio delle Tavolate: sono **ritrovi conviviali organizzati a livello locale che mettono l'accento sul cucinare insieme e gustare un pasto in compagnia**. La rete Tavolata è stata creata nel 2010 dal Percorso culturale Migros ed è diventata un'associazione indi-

pendente nel novembre 2022. **L'obiettivo prioritario della rete è incentivare la fondazione, la promozione e la messa in rete di Tavolate auto-organizzate in tutta la Svizzera.** Per raggiungere questo obiettivo, oltre ad offrire un sostegno a chi vuole aderire ad una Tavolata esistente o fondarne una, la rete pro-

### Indice

1	La rete Tavolata	1
2	Principali risultati	2
3	Raccomandazioni	7
4	Struttura e metodologia della valutazione	8
5	Riferimenti bibliografici	9

muove lo scambio di informazioni e esperienze tra le diverse Tavolate. Con questo progetto la rete Tavolata si rivolge in particolar modo alle persone sopra i 65 anni, promuovendo la **partecipazione sociale e un'alimentazione sana, equilibrata e gustosa** in età avanzata.

Nella primavera del 2023 **erano registrate alla rete 188 Tavolate** (figura 1). Tra queste figurano sia le *Tavolate autogestite*, promosse da persone private, sia le *Tavolate istituzionali* («Tables d'hôtes»), organizzate dalle sezioni di Pro Senectute Arc Jurassien e Fribourg.

La rete Tavolata beneficia di un sostegno finanziario da parte della fondazione Promozione Salute Svizzera dal 2017. Al fine di ottenere un quadro attuale della situazione, Promozione Salute Svizzera ha incaricato lo studio di ricerca e consulenza Interface Politikstudien Forschung Beratung AG di sottoporre la rete Tavolata a una valutazione. La valutazione aveva un duplice obiettivo: in primo luogo doveva **rilevare il potenziale impatto delle Tavolate sulla salute psichica e sull'alimentazione delle persone anziane**. In secondo luogo la valutazione doveva verificare **in che misura la rete contribuisce al raggiungimento**

**del potenziale impatto**. La valutazione ha preso in considerazione la situazione della rete e delle Tavolate nella primavera del 2023. Il presente foglio d'informazione passa in rassegna i principali risultati della valutazione e fornisce alcune raccomandazioni per l'ulteriore sviluppo della rete e delle Tavolate.

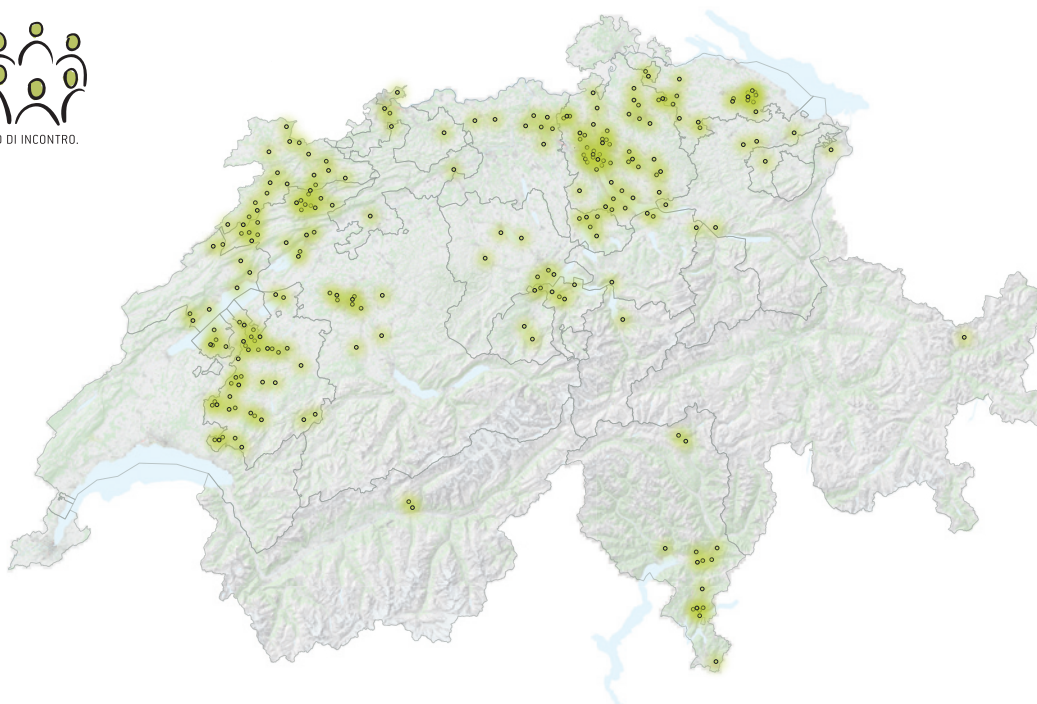
## 2 Principali risultati

### 2.1 Le Tavolate riescono a raggiungere le persone anziane che cercano occasioni di incontro e socializzazione

Dalla valutazione è emerso che le Tavolate registrate alla rete sono frequentate soprattutto da persone anziane. Questo indica che **la rete, con le sue Tavolate, riesce a raggiungere il gruppo target definito**. Al tempo stesso, i risultati indicano che il concetto della Tavolata piace soprattutto alle donne. La valutazione non è riuscita a determinare il grado di vulnerabilità delle persone che partecipano ai ritrovi conviviali. Sebbene sia stato appurato che alle Tavolate partecipano soprattutto persone che vivono da sole e anche persone che presentano diverse forme di vulnerabi-

FIGURA 1

Tavolate che aderiscono alla rete



lità legate alla salute, si presume che le persone che aderiscono a una Tavolata siano perlopiù persone che partecipano attivamente anche ad altre offerte finalizzate alla promozione della partecipazione sociale. Un aspetto che accomuna le persone che aderiscono a una Tavolata è la **voglia di socializzare e stare insieme**. Le persone intervistate hanno affermato che per loro la Tavolata è un'occasione per trascorrere del tempo con altre persone, sottolineando che un importante fattore alla base della decisione di fondare una Tavolata è proprio il desiderio di promuovere la partecipazione sociale. Nel sondaggio online la maggior parte delle persone di contatto intervistate, ovvero coloro che svolgono un ruolo di coordinamento all'interno delle singole Tavolate e coltivano i contatti con la rete, ha affermato di voler favorire la socializzazione di altre persone o che loro stesse desiderano vivere preziosi momenti di incontro e socializzazione. **Il tema dell'alimentazione, per contro, è stato citato meno spesso come motivo per la fondazione o la partecipazione a una Tavolata.** Alcuni partecipanti hanno indicato che per loro la Tavolata è un'occasione per consumare un «vero pasto» perché, vivendo da soli, tendono a non cucinare pietanze complesse solo per sé stessi.

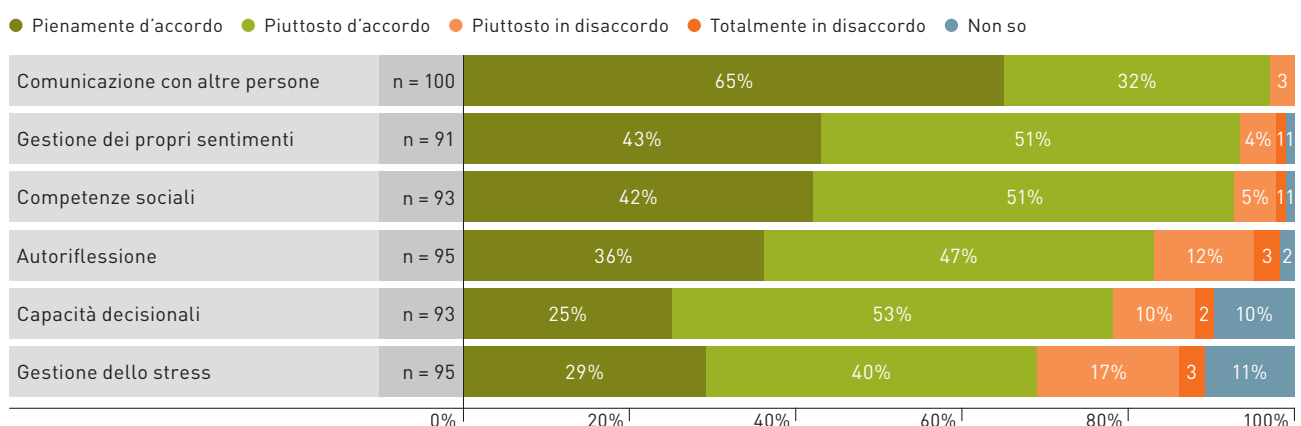
*«Stare insieme e socializzare è l'aspetto centrale e fa bene all'umore. Durante la Tavolata ci facciamo tante risate e questo ci fa sentire più liberi e giovani. Quando torniamo a casa non abbiamo più la sensazione di avere quasi 80 anni.»*  
(membro di una Tavolata)

## 2.2 La partecipazione a una Tavolata permette di rafforzare competenze di vita importanti in età avanzata

Un concetto chiave in relazione alla salute psichica riguarda le competenze di vita. Si tratta di risorse personali che si presentano sotto forma di abilità e capacità di cui le persone hanno bisogno per riuscire ad affrontare i compiti e le sfide della vita quotidiana. Le competenze di vita comprendono le abilità comunicative e relazionali, la capacità di prendere decisioni, l'autoriflessione e la capacità di gestire le proprie emozioni e lo stress (Jacobshagen, 2020). I risultati della valutazione indicano che la **partecipazione a una Tavolata consente di promuovere diverse competenze di vita**. La Tavolata è un contesto sociale nel quale i partecipanti hanno la possibilità di confrontarsi con le proprie esigenze e quelle altrui. Le Tavolate danno vita anche a conversazioni vivaci e stimolano lo scambio di esperienze e opinioni diverse. I partecipanti possono partecipare attivamente già durante l'organizzazione della Tavolata, apportando le proprie conoscenze ed esperienze. Dalla valutazione emerge che le Tavolate **promuovono soprattutto le competenze comunicative e relazionali nonché la capacità di gestire le emozioni** (figura 2).

FIGURA 2

Valutazione delle persone di contatto: in che misura le Tavolate contribuiscono a rafforzare le seguenti competenze di vita?



Fonte: Interface, sulla base dei risultati del sondaggio online condotto nell'aprile 2023 con le persone di contatto

### 2.3 Le Tavolate sono un luogo che promuove la socializzazione e il sostegno sociale

Un altro concetto chiave in relazione alla salute psichica è il sostegno sociale (Bachmann, 2020). Il sostegno sociale è una risorsa che può risultare utile quando bisogna affrontare situazioni e problemi che la vita ci presenta. Il sostegno sociale deriva dai contatti e dalle reti sociali di una persona. I risultati della valutazione indicano che **la partecipazione a una Tavolata può avere un effetto positivo in termini di sostegno sociale**. Chi prende parte a una Tavolata partecipa de facto alla vita sociale, creando contatti che con il tempo possono evolvere e dare vita ad una rete sociale e di conseguenza al sostegno sociale (figura 3).

Le persone intervistate hanno affermato che nell'ambito delle Tavolate nascono nuove amicizie, che in molti casi danno vita a un sostegno strumentale e informativo che può essere utile nella vita quotidiana, come l'aiuto per la compilazione della dichiarazione d'imposta, l'accompagnamento per visite mediche o la cura di animali domestici. Il sostegno può anche assumere una forma più ampia e in alcuni casi includere la sfera emotiva, come nel caso di uno stretto rapporto di vicinanza in caso di malattia. Dalla valutazione è emerso che **sono soprattutto le Tavolate caratterizzate da una lunga storia e da un gruppo stabile a contribuire a un rafforzamento delle reti sociali e del sostegno sociale**.

*«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.»*

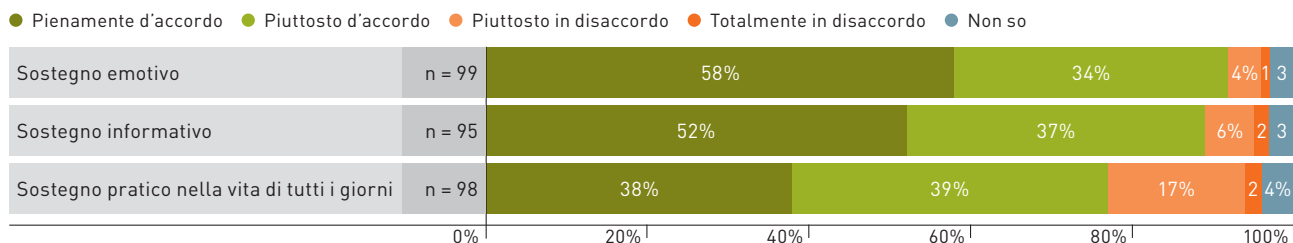
*(membro di una Tavolata)*

### 2.4 Le Tavolate promuovono l'alimentazione gustosa

Un'alimentazione gustosa ed equilibrata è fondamentale per la salute e il benessere. In età avanzata l'alimentazione riveste un ruolo particolarmente importante perché può contribuire al mantenimento della mobilità e dell'autonomia e può avere un effetto benefico sia sulla salute fisica che su quella mentale (Weber, 2022). La valutazione traccia un quadro misto per quanto concerne gli effetti delle Tavolate sul piano dell'alimentazione (figura 4). È emerso che le Tavolate **non mettono un accento particolare sull'alimentazione sana ed equilibrata**. Inoltre non è stato possibile appurare con precisione in che misura la partecipazione a una Tavolata incida sulle conoscenze, sugli atteggiamenti o sui comportamenti dei partecipanti in relazione all'alimentazione al di fuori del contesto della Tavolata. Per contro, la valutazione è riuscita ad accertare chiaramente l'aspetto della convivialità: nelle Tavolate si osserva il **piacere di mangiare in compagnia**, che si esprime ad esempio attraverso il tavolo apparecchiato e decorato con cura, l'attenzione dedicata alla presentazione dei piatti o il bicchiere di vino per accompagnare il pasto.

FIGURA 3

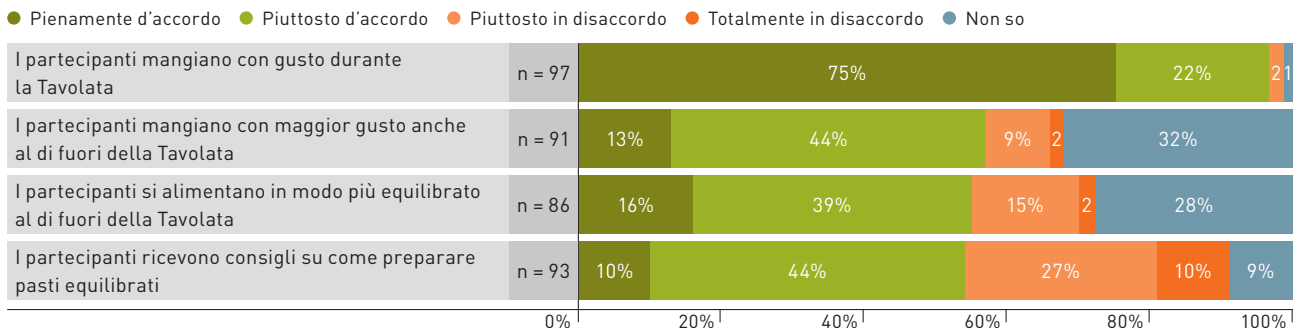
**Valutazione delle persone di contatto: in che misura una Tavolata contribuisce a promuovere le seguenti forme di sostegno sociale?**



Fonte: Interface, sulla base dei risultati del sondaggio online condotto nell'aprile 2023 con le persone di contatto

FIGURA 4

### Valutazione delle persone di contatto: in che misura una Tavolata contribuisce a rafforzare i seguenti aspetti relativi all'alimentazione?



Fonte: Interface, sulla base dei risultati del sondaggio online condotto nell'aprile 2023 con le persone di contatto

## 2.5 La rete contribuisce in maniera importante alla fondazione, promozione e messa in rete delle Tavolate

La rete Tavolata eroga diverse prestazioni di sostegno al fine di raggiungere il suo obiettivo prioritario, ovvero incentivare la fondazione, la promozione e la messa in rete di Tavolate autogestite in tutta la Svizzera. Le prestazioni di sostegno sono destinate principalmente ai moltiplicatori che contribuiscono alla fondazione e alla promozione delle Tavolate, ovvero da un lato le organizzazioni partner e i rappresentanti regionali della rete, dall'altro le persone di contatto delle Tavolate registrate alla rete. L'offerta di sostegno comprende in primo luogo l'informazione al pubblico sul concetto di Tavolata e aiuti concreti per la fondazione di una Tavolata. In questa categoria rientrano gli eventi informativi e i corsi introduttivi, il materiale scritto e le risorse audiovisive. In secondo luogo, la rete propone informazioni che possono servire da ispirazione alle Tavolate esistenti, quali la rivista *A tavola!* e altro materiale informativo sui temi della salute e dell'alimentazione. L'offerta della rete comprende anche attività volte a promuovere la messa in rete tra le diverse Tavolate, come gli incontri annuali, una newsletter e una piattaforma virtuale.

I risultati della valutazione indicano che **la rete riesce, con le sue attività, a raggiungere diversi gruppi di moltiplicatori** che, insieme alla direzione nazionale del progetto, contribuiscono a fondare, promuovere e mettere in rete le Tavolate. I moltiplicatori apprezzano e usufruiscono soprattutto del materiale scritto e degli eventi di messa in rete. Per quanto concerne il consolidamento della rete si osservano differenze tra le diverse regioni linguistiche. Il contributo della rete alla **fondazione e promozione delle Tavolate si percepisce soprattutto nella Svizzera tedesca e nella Svizzera italiana**, mentre il suo impatto risulta essere piuttosto limitato nella Svizzera romanda, dove sono presenti perlopiù Tavolate istituzionali. Tuttavia, grazie al partenariato con le sezioni regionali di Pro Senectute, la rete è collegata indirettamente anche con queste Tavolate e può mettere a loro disposizione le sue prestazioni di sostegno. In conclusione, dalla valutazione è emerso che l'apertura della rete per quanto concerne la forma e i contenuti delle singole Tavolate è un importante fattore di successo: le Tavolate autogestite prestano grande attenzione ai desideri e alle esigenze dei partecipanti, contribuendo così ad assicurarne la continuità e di conseguenza il potenziale in termini d'impatto.



FIGURA 5

## Modello d'impatto della rete Tavolata e dei suoi membri raffigurante i risultati della valutazione

Input e attuazione	Output Prestazioni	Outcome I Impatto a livello di moltiplicatori <sup>a</sup>	Outcome II Impatto sulle persone anziane	Impact Impatto a livello di società
<p><b>Basi concettuali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definizione di obiettivi, gruppo target e attività</li> </ul> <p><b>Risorse finanziarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percento culturale Migros</li> <li>Cooperative Migros</li> <li>Promozione Salute Svizzera</li> <li>Quote associative</li> <li>Altre organizzazioni</li> </ul> <p><b>Organizzazione della rete</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comitato</li> <li>Direzione operativa (retribuita)</li> <li>Assemblea dei soci</li> <li>Ufficio di revisione</li> <li>Consiglio di Tavolata</li> <li>Comitato consultivo</li> <li>Rappresentanti regionali</li> <li>Persone di contatto</li> <li>Organizzazioni partner</li> </ul>	<p><b>Per la fondazione di Tavolate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eventi informativi e corsi introduttivi</li> <li>Materiale scritto e risorse audiovisive (guida, argomentazioni, video, ecc.)</li> </ul> <p><b>Per la promozione delle Tavolate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rivista <i>Bon Appétit!</i></li> <li>Materiale sui temi della salute e dell'alimentazione (opuscoli, consigli nutrizionali, eventi virtuali, ecc.)</li> </ul> <p><b>Per la messa in rete delle Tavolate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incontri annuali</li> <li>Newsletter</li> <li>Piattaforma virtuale</li> </ul>	<p><b>I moltiplicatori...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>utilizzano le prestazioni di sostegno della rete.</li> </ul> <p><b>I moltiplicatori...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>contribuiscono a fondare nuove Tavolate e a garantirne la qualità.</li> </ul> <p><b>I moltiplicatori...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>riescono a raggiungere e a motivare le persone anziane (vulnerabili) a partecipare alle Tavolate.</li> </ul>	<p><b>Le persone anziane...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>partecipano regolarmente alle Tavolate.</li> </ul> <p><b>Le persone anziane...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>socializzano;</li> <li>si sentono parte di una comunità e apprezzate;</li> <li>applicano e mantengono le proprie competenze di vita.</li> </ul> <p><b>Le persone anziane...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>migliorano le proprie conoscenze riguardo all'alimentazione equilibrata;</li> <li>(ri)scoprono il piacere di mangiare;</li> <li>si alimentano in maniera equilibrata nella vita di tutti i giorni.</li> </ul>	<p>Promozione della salute fisica e psichica delle persone anziane</p> <p>Promozione della coesione sociale</p>

<sup>a</sup> Per moltiplicatori si intendono i rappresentanti regionali, le persone di contatto e le organizzazioni partner.

I riquadri con uno sfondo **verde** indicano risultati positivi, mentre quelli di colore **arancione** risultati misti. I riquadri con uno sfondo **blu** non sono stati presi in considerazione nell'ambito della valutazione.

Fonte: Interface, situazione a primavera 2023

### 3 Raccomandazioni

Sulla scorta dei risultati ottenuti, il team di Interface incaricato della valutazione ha formulato cinque raccomandazioni per l'ulteriore sviluppo della rete Tavolata e dei suoi membri, ovvero le singole Tavolate (tabella 1).

TABELLA 1

#### Raccomandazioni per l'ulteriore sviluppo della rete Tavolata e delle singole Tavolate

Ambito	Raccomandazioni
Finanziamento	<p><b>Sviluppare un modello di finanziamento sostenibile</b></p> <p>Si consiglia alla rete Tavolata di sviluppare un modello di finanziamento sostenibile per le sue attività, che attinga principalmente a una combinazione di finanziamenti pluriennali nazionali e cantonali al fine di garantire alla rete una situazione finanziaria stabile, evitando il rischio di concentrazione dei finanziamenti. Alcuni possibili enti di finanziamento possono essere i cantoni (ad es. attraverso i programmi d'azione cantonali) oppure le fondazioni che concedono contributi finanziari pluriennali a progetti di comprovata efficacia.</p>
Organizzazione	<p><b>Proseguire nel lavoro di reclutamento e fidelizzazione dei moltiplicatori</b></p> <p>Nei prossimi anni la rete Tavolata dovrà prestare particolare attenzione al tema del reclutamento e della fidelizzazione dei rappresentanti regionali di Tavolata e delle persone di contatto. Il reclutamento costante è fondamentale per garantire la continuità dei risultati ottenuti finora nella diffusione di Tavolate autogestite nonché per riuscire a estendere il concetto ad altre regioni. Fidelizzando i moltiplicatori attraverso l'adesione alla neo-costituita associazione, la rete potrà avere un maggiore impatto sulla fondazione, promozione e messa in rete delle Tavolate.</p>
Prestazioni	<p><b>Utilizzare in modo mirato le risorse per le prestazioni di sostegno</b></p> <p>La rete Tavolata si deve impegnare a fare un uso oculato delle risorse disponibili per le prestazioni di sostegno. L'offerta deve essere sviluppata tenendo conto delle esigenze dei moltiplicatori e del rapporto costi-benefici. Si consiglia di erogare prestazioni dispendiose solo se riescono a suscitare un ampio interesse e sono considerate utili dai gruppi target.</p> <p><b>Definire obiettivi realistici per le attività di sensibilizzazione nel campo dell'alimentazione</b></p> <p>Pur raccomandando alla rete Tavolata di continuare a promuovere l'elemento chiave delle Tavolate, ovvero la convivialità, si auspica la definizione di obiettivi realistici riguardo all'impatto che le Tavolate possono avere sui partecipanti in termini di atteggiamenti o comportamenti legati all'alimentazione. In questo contesto si osserva un evidente potenziale nel settore della sensibilizzazione. Si consiglia alla rete di portare avanti le sue attività di sensibilizzazione nel campo dell'alimentazione e di continuare a coltivare i contatti con i servizi specializzati nel campo dell'alimentazione.</p>
Diffusione	<p><b>Promuovere la diffusione (di diverse forme) di Tavolate</b></p> <p>Si raccomanda alla rete Tavolata di adoperarsi per diffondere maggiormente le Tavolate continuando, da un lato, a promuovere la diffusione di Tavolate autogestite in tutta la Svizzera, con una particolare attenzione per le regioni nelle quali il concetto non è ancora riuscito ad affermarsi e, dall'altro lato, verificando con Pro Senectute Svizzera se è possibile collaborare con altre sezioni regionali di Pro Senectute per proporre anche delle Tavolate istituzionali.</p>

#### 4 Struttura e metodologia della valutazione

Per ottenere le risposte alle domande della valutazione sono stati adottati diversi metodi con l'intento di osservare la rete Tavolata e le singole Tavolate da diverse prospettive (tabella 2).

TABELLA 2

##### Panoramica dei metodi di raccolta dati usati per la valutazione

Metodo	Contenuti	Periodo	Numero di casi
Analisi di dati e documenti della rete Tavolata	Panoramica del concetto, degli obiettivi, dell'organizzazione, delle risorse e delle prestazioni erogate dalla rete	febbraio 2023	
Colloqui con i rappresentanti della rete Tavolata	Valutazione del concetto, degli obiettivi, dell'organizzazione, delle risorse, delle prestazioni e dell'impatto della rete; valutazione della forma, dei contenuti e degli effetti delle Tavolate	febbraio-marzo 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colloquio di gruppo con 3 rappresentanti della direzione nazionale della rete</li> <li>• 3 colloqui di gruppo con 11 rappresentanti regionali della rete Tavolata</li> </ul>
Colloqui con rappresentanti delle organizzazioni partner Pro Senectute Arc Jurassien e Pro Senectute Fribourg	Panoramica delle Tavolate istituzionali, valutazione delle diverse forme di Tavolate e della collaborazione con la rete	marzo 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colloquio di gruppo con 1 rappresentante di Pro Senectute Arc Jurassien e 1 rappresentante di Pro Senectute Fribourg</li> </ul>
Sondaggio online con le persone di contatto	Panoramica dei partecipanti, delle forme e dei contenuti delle Tavolate, valutazione dell'impatto delle Tavolate, valutazione delle prestazioni erogate dalla rete	aprile 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 101 persone di contatto (tasso di partecipazione: 59%)</li> </ul>
Analisi approfondita di singole Tavolate	Osservazione delle forme e dei contenuti delle Tavolate, valutazione dei contenuti e degli effetti delle Tavolate	maggio-giugno 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 visite</li> <li>• 5 schede di osservazione</li> <li>• 5 colloqui di gruppo con i partecipanti</li> </ul>
Analisi geografica		agosto 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• codici d'avviamento postale di 181 Tavolate</li> </ul>



## 5 Riferimenti bibliografici

- Bachmann, N. (2020). *Risorse sociali. La promozione delle risorse sociali fornisce un contributo importante alla salute psichica e a una buona qualità di vita*. Promozione Salute Svizzera.
- Jacobshagen, N. (2020). *Competenze di vita e salute psichica in età avanzata*. Promozione Salute Svizzera.
- Meyer, C. (2022). Essen und Soziale Arbeit. Zur Überwindung der systematischen Vernachlässigung des Themas Essen in der Sozialen Arbeit. *Soziale Passagen* 14, 237-252.
- Weber, D. (2022). *Promozione della salute per e con le persone anziane – Approfondimenti scientifici e raccomandazioni per la prassi*. Rapporto 10. Promozione Salute Svizzera.

## Impressum

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott.ssa Sonja Kerr Stoffel,  
responsabile progetti valutazione e qualità

### Autrici

Interface Politikstudien Forschung Beratung AG:

- Kristin Thorshaug
- Julia Rickenbacher
- Sarah Fässler

### Redazione

Ilona Hannich, Promozione Salute Svizzera

### Rapporto di valutazione

Thorshaug, K., Rickenbacher, J. & Fässler, S. (2023). *Valutazione di «Tavolata»*. Rapporto all'attenzione di Promozione Salute Svizzera. Interface Politikstudien Forschung Beratung.  
Disponibile su richiesta (in tedesco).

### Gruppo di accompagnamento della valutazione

- Esther Kirchhoff e Daniela Specht,  
Direzione nazionale della rete Tavolata
- Robert Sempach, Comitato dell'associazione Tavolata
- Bettina Husemann, Cornelia Waser e Sabine Dobler, Promozione Salute Svizzera

### Foto di copertina

Daniel Winkler © Rete Tavolata

### Serie e numero

Promozione Salute Svizzera, Foglio d'informazione 96

© Promozione Salute Svizzera, gennaio 2024

### Informazioni

Promozione Salute Svizzera  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promozionesalute.ch/publicazioni