

## «Scrivere insieme» per un felice Natale per tutti

Per dimostrare a una persona che è nei nostri pensieri e che ci siamo per lei quale modo migliore se non scriverle una lettera o una cartolina? Con l'iniziativa «Cartoline natalizie Migros» in collaborazione con Spitex Svizzera è possibile redigere in forma digitale una cartolina postale che sarà poi consegnata dal personale Spitex. L'invito è quello di scrivere alcune frasi gentili su [migros.ch/posta-di-natale](https://www.migros.ch/posta-di-natale), creare un motivo personalizzato per la cartolina e regalare così un sorriso a qualcuno perché sia davvero un felice Natale per tutti.

# Una Tavolata per tutti

**Impegno Migros - Il Percento culturale Migros sostiene progetti che favoriscono le relazioni sociali come Tavolata. Si creano così opportunità di contatti personali particolarmente preziose nel periodo natalizio**

/ 29.11.2021  
di Barbara Manzoni

Le festività sono un periodo di gioia se condiviso con persone che amiamo e alle quali teniamo. È proprio in un periodo dell'anno come questo che precede il Natale che ci rendiamo conto di quanto i nostri rapporti familiari e affettivi siano importanti. Festeggiare con parenti e amici, cosa c'è di più bello? Non per tutti però le festività sono così spensierate, non per tutti l'atmosfera è calorosa e coinvolgente. Ci sono persone che non hanno famiglia né amici con i quali condividere il Natale. La solitudine o la mancanza di rapporti sociali non è però un problema circoscritto a periodi particolari come quello natalizio, ma investe la vita quotidiana di molte persone in Svizzera. Da questa consapevolezza Impegno Migros tramite il Percento culturale Migros ha dato vita a progetti volti proprio a favorire le interazioni sociali e i contatti tra persone, rafforzando la coesione sociale. Tra questi citiamo i «Caffè narrativi» durante i quali un gruppo di persone che non si conoscono si incontrano e si raccontano aneddoti ed esperienze della loro vita, accompagnate da un moderatore. Alla base del progetto «Tavolata» c'è, invece, un'idea ancora più semplice: organizzare un pranzo, riunirsi attorno a un tavolo, mangiare e ridere insieme, condividere ricette, passioni e interessi personali. Il progetto annovera già oltre 500 gruppi in tutta la Svizzera, gruppi eterogenei che si incontrano a scadenze regolari. Anche in Ticino esistono alcune «Tavolate», ognuna con le sue peculiarità, ma chiunque può creare una propria piccola comunità e iscriverla sulla piattaforma online [www.tavolata.ch](https://www.tavolata.ch) attraverso la quale può essere contattato da chi desidera prendere parte agli incontri.

Con una certa dose di curiosità ho partecipato a una tavolata organizzata nella sua casa ad Arcegno

da Maria Theresia (Therry) Bitterli. Therry mi spiega come tutto sia nato un po' per caso e un po' per una voglia che è diventata quasi una necessità, quella cioè di avere una nuova e solida rete di contatti sociali. «Io e mio marito ci eravamo trasferiti a Lugano - mi racconta - dove avevamo già vissuto in passato, ma ci siamo ritrovati un po' soli, le amicizie di un tempo stentavano a riallacciarsi, cominciamo a soffrirne. Nel frattempo mi ero iscritta a un corso per adulti, dove ho fatto conoscenza con altre due partecipanti, abbiamo scoperto di abitare tutte e tre vicine, prendevamo il bus insieme, poi abbiamo iniziato ad incontrarci per cena e così in modo naturale è nata un'amicizia». Una di loro, Piera, conosceva il progetto Tavolata del Per cento culturale Migros e ne ha parlato alle altre. «L'idea mi è piaciuta subito - racconta Therry - ho pensato: dobbiamo farlo!».

È nato così il gruppo che quasi subito però ha dovuto affrontare le grandi limitazioni dovute alla pandemia. «Abbiamo continuato a incontrarci perché il periodo del lockdown è stato veramente terribile. Ci trovavamo all'aperto, per fortuna a Lugano ci sono molti parchi bellissimi dai quali godere suggestivi scorci di lago, è nato così il nome "Aperitivi panoramici". Paradossalmente è proprio durante questo periodo che il gruppo si è allargato, le persone avevano e hanno molto bisogno di contatti sociali, in quei mesi pur di trascorrere qualche ora di spensieratezza ci portavamo anche le racchette per giocare a volano!». Quattro mesi fa Therry e il marito Davio si sono trasferiti ad Arcegno, nel Locarnese avevano già vissuto e ne sentivano la mancanza, ma di abbandonare il gruppo delle tavolate non ci pensano proprio. Così in effetti a soli tre mesi dal trasloco eccoci sul loro soleggiatissimo terrazzo ad aspettare gli altri, ognuno porta qualcosa da mangiare e da condividere, Therry sforna una pizza vegana, arrivano alla spicciolata Donatella, Patrizia, Piera, Conny, Liliane, Tiziano e Alex. Si mangia, si chiacchiera, ci si conosce, si scambiano idee e ci si racconta esperienze. Therry ha il dono di far sentire a proprio agio chiunque e la sua energia positiva è decisamente contagiosa, non stupisce che il gruppo sia così allargato e intergenerazionale. Conny mi confida che anche lei ha da poco fondato una tavolata, l'ha chiamata «Noialtre» e il suo obiettivo è quello di creare un piccolo gruppo di donne, al massimo 5 o 6 persone, che metta al centro dell'attenzione l'ascolto e la comprensione, per riuscire a creare relazioni solide e durature. Questo è il bello del progetto, ognuno può scegliere la Tavolata che più corrisponde alla propria personalità e ai propri desideri, basta un piccolo passo e un po' di coraggio.