



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi



Caffè narrativi con persone anziane

La Rete caffè narrativi è promossa da:



ERNST GÖHNER STIFTUNG

Impressum

Editore

Rete caffè narrativi
Via Bicentenario 3
6807 Taverne

www.caffenarrativi.ch
info@caffenarrativi.ch

Redazione

Anne Marie Nicole, Vanda Mathis

Foto

Kathrin Schulthess

Ringraziamenti

Gert Dressel, Johanna Kohn, Valentina Pallucca

1 edizione, settembre 2025

La presente pubblicazione è stata facilitata da:



Sommario

1.	Perché questa brochure?	1
2.	Chi sono le persone anziane?	2
	2.1. Una popolazione eterogenea	
	2.2. L'OMS e il decennio dell'invecchiamento attivo	
	2.3. E in Svizzera	
	2.4. Dove incontrare le persone anziane?	
3.	Perché i caffè narrativi per le persone anziane?	4
	3.1. Intervista a Johanna Kohn	
	3.2. I benefici dei caffè narrativi per le persone anziane	
	3.3. Ritorno su alcune esperienze	
4.	Cosa rende speciale i caffè narrativi con le persone anziane?	12
	4.1. Aspetti da considerare	
	4.2. Checklist per un'accurata moderazione dei caffè narrativi	
5.	Quali temi privilegiare?	14

1. Perché questa brochure?

I caffè narrativi favoriscono la partecipazione sociale e rafforzano le competenze di vita delle persone anziane. È quanto emerge in sostanza da una valutazione dei caffè narrativi, realizzata dall'Ufficio Interface nel 2022 su richiesta di Promozione Salute Svizzera. Una delle quattro raccomandazioni formulate in questo contesto riguarda il radicamento dei caffè narrativi per persone anziane nelle diverse regioni linguistiche della Svizzera.

L'associazione Rete caffè narrativi ha quindi avviato il progetto «Erzählcafé und Alter» (Persone anziane), con il sostegno delle fondazioni Walder, Paul Schiller e Cornelius Knüpffer. A tal fine, ha contattato partner regionali pubblici e privati attivi nel settore del lavoro con le persone anziane e nella politica per la terza età, con l'obiettivo di sviluppare, insieme a loro, dispositivi duraturi in grado di offrire servizi di moderazione e formazione per la moderazione dei caffè narrativi.

La Rete caffè narrativi intende inoltre coinvolgere strettamente nel progetto le moderatrici e i moderatori di caffè narrativi, esperti o in fase di formazione, e sensibilizzarli in particolare su questo pubblico di persone anziane. È proprio a queste moderatrici e a questi moderatori che la brochure si rivolge in via prioritaria.

Perché i caffè narrativi per le persone anziane? Chi sono le persone anziane? Dove incontrarle e come raggiungerle? Quali sono le esperienze con questo pubblico particolare? La presente pubblicazione si propone di rispondere a queste domande, di approfondire la riflessione e di proporre alcune idee per organizzare caffè narrativi per le persone anziane.

2. Chi sono le persone anziane?

2.1. Una popolazione eterogenea

Non esiste un modello di persona anziana. Persone della stessa età possono avere capacità fisiche e mentali molto diverse. Allo stesso modo, alcune persone anziane sono molto attive e dinamiche, mentre altre, più giovani, stanno perdendo la propria autonomia. L'invecchiamento è caratterizzato anche da situazioni di vita e abitative molto diverse.

Il gruppo delle persone anziane è molto eterogeneo e, di conseguenza, lo sono anche le loro aspettative e i loro bisogni. L'istruzione, l'ambiente sociale, la cultura e la situazione economica sono tutti fattori che influenzano l'invecchiamento. Anche gli eventi della vita, come il pensionamento, la vedovanza, un trasloco o una riduzione della mobilità, sono vissuti in modo diverso e influiscono sulla salute e sulla partecipazione alla vita sociale.

Dal punto di vista amministrativo e statistico, per popolazione anziana si intende generalmente il gruppo di persone di età pari o superiore a 65 anni. Attualmente, questa popolazione comprende due generazioni: la generazione silenziosa, costituita da persone nate tra il 1928 e il 1945, e la generazione dei baby boomer, nata tra il 1946 e il 1964. Segue poi la generazione X, i cui membri più anziani compiranno 60 anni nel 2025.

2.2. L'OMS e il decennio dell'invecchiamento attivo

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha proclamato il periodo dal 2021 al 2030 "Decennio per l'invecchiamento in buona salute", con l'obiettivo di ridurre le disuguaglianze in materia di salute e migliorare la vita delle persone anziane attraverso varie azioni collettive. Secondo l'OMS, la maggior parte dei Paesi europei conta ormai più persone di età superiore ai 65 anni rispetto ai giovani sotto i 15 anni. Questo cambiamento demografico pone nuove sfide alle politiche pubbliche. Tuttavia, rappresenta anche un'opportunità per la società e per la convivenza tra le generazioni. Ciò implica un cambiamento di prospettiva sulla vecchiaia, sulla valorizzazione delle competenze e delle conoscenze delle persone anziane e sulla promozione della loro partecipazione alla vita sociale, in particolare nel loro ambiente di prossimità. In questo contesto, i caffè narrativi possono dare il loro contributo.

2.3. E in Svizzera

L'invecchiamento della popolazione è dovuto sia a una bassa fertilità che a un aumento dell'aspettativa di vita. La percentuale di giovani sotto i 20 anni è passata dal 41% circa nel 1900 al 20% circa nel 2020. Nello stesso periodo, la percentuale di persone con più di 64 anni è aumentata dal 6% al 19%. Questa tendenza dovrebbe continuare fino a raggiungere oltre il 25% entro il 2050. Per quanto riguarda il numero di centenari, si è passati da 2 nel 1910 a 61 nel 1970, per poi arrivare a 2.086 nel 2023.

Secondo quanto riportato in un comunicato stampa dell'Ufficio federale di statistica, pubblicato nell'agosto 2024 in occasione dell'uscita del «Panorama della società svizzera», le persone anziane vivono sempre più a lungo e si sentono giovani più a lungo

rispetto al passato. Di conseguenza, l'età media in cui le persone iniziano a sentirsi vecchie è passata dai 69 anni di circa trent'anni fa agli 80 anni di oggi.

L'invecchiamento demografico pone certamente sfide economiche, politiche e sociali. Ma la buona notizia è che si vive meglio e più a lungo! In questo contesto, stanno fiorendo iniziative a favore dell'invecchiamento attivo, lanciate dalle autorità cantonali o comunali o da gruppi di cittadini. Relazioni intergenerazionali, solidarietà, coesione sociale, convivenza... Qualunque sia lo spirito che anima queste azioni, esse riflettono i valori alla base dei caffè narrativi.

2.4. Dove incontrare le persone anziane?

Oltre a una maggiore aspettativa di vita, la maggior parte delle persone anziane gode di buona salute per molti anni. Sono persone attive che contribuiscono alla coesione sociale impegnandosi in attività di volontariato formali e informali. Si osserva una crescente diversità nei modi di organizzare la vita dopo il lavoro, ma anche negli stili di vita e nelle tipologie di nuclei familiari. Di conseguenza, è possibile incontrare le persone anziane nei luoghi e negli spazi più diversi: l'elenco non è esaustivo.

- Nello spazio pubblico, nel quartiere e nel contesto di prossimità: negozi, bar, ristoranti e giardini pubblici.
- nei luoghi culturali e sportivi: cinema, biblioteche, musei, palestre;
- all'interno di gruppi formali e informali: circoli ricreativi, centri d'incontro di quartiere, comunità di sostegno, parrocchie, gruppi di volontariato e organizzazioni caritatevoli.
- nelle strutture di accoglienza e nei luoghi di vita istituzionali: centri diurni, residenze per persone anziane, alloggi assistiti, case di riposo e istituti di lunga degenza.

(Fonte: «Panorama della società svizzera: vecchiaia e invecchiamento nella società», UST, agosto 2024)

3. Perché i caffè narrativi per le persone anziane?

3.1. Intervista a Johanna Kohn: Bilancio di vita, incontri significativi e bisogno di raccontare

Johanna Kohn è docente presso l'Istituto per l'integrazione e la partecipazione della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale (FHNW). Le persone anziane e il lavoro biografico sono tra i suoi temi preferiti. Dal 2005 contribuisce attivamente allo sviluppo e alla diffusione del metodo dei caffè narrativi, in particolare in qualità di cofondatrice della Rete Caffè narrativi. Offre un seminario di tre giorni sulla conduzione professionale dei caffè narrativi presso la Scuola universitaria professionale di lavoro sociale di Olten. In questa intervista, riflette sui caffè narrativi con le persone anziane.

Perché il caffè narrativo è un luogo d'incontro particolarmente adatto alle persone anziane?

Ci sono diverse ragioni. Diversi studi dimostrano che la maggior parte delle persone anziane si sente più giovane della propria età anagrafica. Tuttavia, spesso il corpo riflette una realtà diversa. Il bisogno di essere percepiti e considerati per ciò che si è stati è quindi molto forte. Raccontando se stessi, è possibile rivivere il proprio passato e colmare ciò che non si può più fare: si può parlare del proprio lavoro, che non si può più svolgere, ma di cui si conoscono ancora i gesti e le specificità. Il vecchio giardiniere, per esempio, non può più lavorare in giardino con i suoi giovani colleghi, ma può condividere le sue conoscenze e le sue esperienze sotto forma di racconti.

È quindi anche un'opportunità per fare un bilancio della propria vita?

Tornare indietro nel tempo permette alla persona di prendere coscienza di ciò che ha vissuto e realizzato, di riflettere sulla persona che è stata e su quella che è diventata e di decidere cosa vuole trasmettere alla generazione successiva. Certo, a volte facciamo il bilancio della nostra vita in anticipo, di fronte a grandi cambiamenti: disoccupazione, incidenti, malattie o la perdita di una persona cara. Tuttavia, fare il bilancio della propria vita è inevitabilmente un compito che spetta alla vecchiaia. Molti scrivono la propria biografia, altri la raccontano.

I caffè narrativi favoriscono la partecipazione sociale. Ciò è particolarmente vero per le persone anziane che possono essere colpite dalla solitudine.

Naturalmente, la solitudine è un problema reale. Tuttavia, non è il fatto di essere soli a essere difficile, perché le persone anziane spesso lo sopportano meglio dei giovani. È difficile vedere le relazioni scomparire con l'avanzare dell'età, perché le persone care muoiono, perché non si può più uscire di casa con la stessa facilità, perché non si possono più mantenere i legami, nemmeno al telefono, e perché l'udito non è più lo stesso. Ciò che pesa di più è l'assenza di incontri significativi.

Cosa si intende per incontri significativi?

Lo psicologo Carl Rogers, ideatore dell'ascolto attivo, sosteneva che il semplice fatto di essere ascoltati senza pregiudizi e con benevolenza rappresenta un'esperienza esistenziale fondamentale. Non importa se ciò avviene con un assistente sociale a domicilio o fuori casa, o in un gruppo di persone che raccontano le proprie storie e scambiano opinioni significative. Le persone anziane cercano persone che si interessino a loro, con cui poter conversare sentendosi ascoltate e, a loro volta, ascoltare. Il caffè narrativo è un'occasione per riscoprirsi, ma anche per scoprire le altre persone. Chi partecipa si rende conto dell'unicità della propria storia, ma anche di aver vissuto esperienze simili. Si tratta di un'esperienza molto importante che consente di esprimere la propria autenticità e, allo stesso tempo, di sentirsi parte di qualcosa.

In che cosa i caffè narrativi con le persone anziane sono diversi da quelli con altri gruppi di persone?

Ciò che rende speciali i caffè narrativi con le persone anziane è che si possono raccontare storie che abbracciano un periodo di centoventi anni, perché ricordano ciò che i loro nonni e genitori hanno loro raccontato e ciò che hanno vissuto durante l'infanzia. La somma di conoscenze sulla storia quotidiana che si accumula in questo modo è semplicemente impressionante.

Ciò richiede competenze particolari in termini di moderazione?

Le persone anziane hanno spesso un grande bisogno di raccontare e non sempre si rendono conto che anche gli altri vorrebbero esprimersi. Per esperienza, ho notato che nei caffè narrativi con persone molto anziane è necessario intervenire di più per incoraggiare l'ascolto reciproco e garantire che chi desidera parlare possa farlo. Inoltre, c'è naturalmente l'ambiente: un caffè narrativo con una ventina di persone che arrivano in sedia a rotelle o con un deambulatore richiede un'infrastruttura diversa e attrezzature speciali. È una situazione tipica delle case di riposo e delle residenze per persone anziane.

Le persone anziane hanno spesso vissuto lo stesso contesto storico, sociale e forse anche geografico. Come può prepararsi un moderatore o una moderatrice?

Non è necessario sapere tutto, perché sono le persone che partecipano a essere esperte della propria vita e a raccontare la propria storia. È importante soprattutto avere voglia di scoprire e ampliare la propria visione interessandosi anche alla famiglia. Bisogna anche saper porre le domande giuste: ricordate qualche aneddoto sui vostri bisnonni? Cosa raccontava vostro nonno dei suoi genitori? Ci sono costanti o rotture nella vostra famiglia? Quando mi preparo su temi semplici, come mangiare, lavarsi, giocare, ecc., faccio ricerche su Internet e ripercorro gli ultimi cento anni per capire com'era la vita un secolo fa ed elaboro domande a partire da questo. Per me, essere ben preparata è una questione di rispetto. A prescindere dal gruppo di persone che partecipa.

3.2. I benefici dei caffè narrativi per le persone anziane

Autostima, senso di appartenenza, efficacia personale, partecipazione sociale... Sebbene i caffè narrativi non abbiano una funzione terapeutica, i loro effetti benefici sulla salute mentale e sulla qualità della vita sono noti. Raccontare la propria storia permette di prendere le distanze da essa, di trovare un senso alla propria esistenza e di considerare il passato sotto una nuova luce. Offre inoltre l'opportunità di prendere coscienza del percorso compiuto e invita a guardare al futuro in modo diverso.

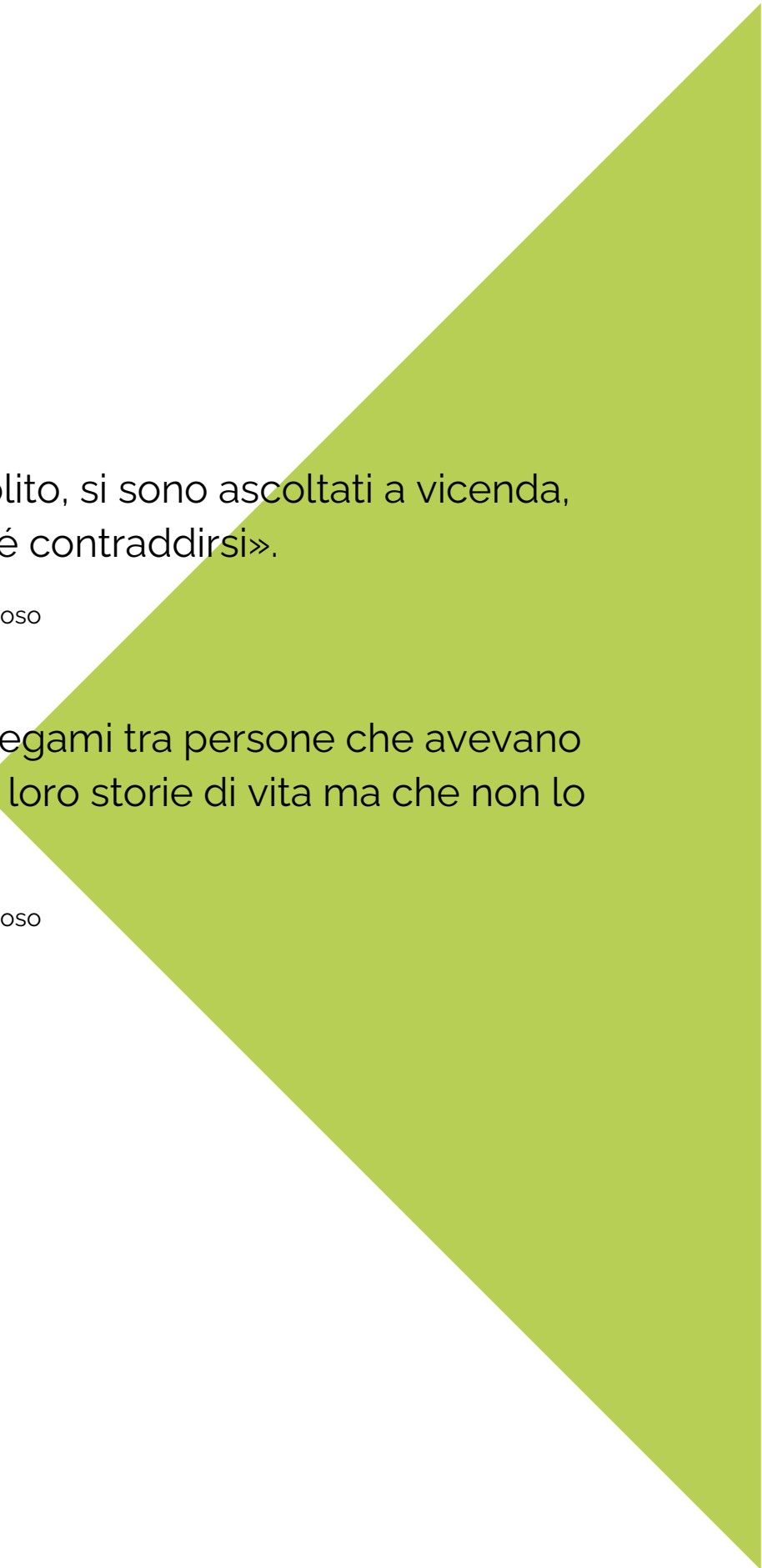
Nei caffè narrativi, le storie si intrecciano e questo rafforza il senso di appartenenza. Grazie al contesto rassicurante che offrono e ai valori di rispetto, benevolenza e ascolto che promuovono, i caffè narrativi

- valorizzano l'esperienza individuale e le storie di vita;
- rafforzano il legame sociale;
- stimolano la memoria e le capacità cognitive;
- favoriscono il benessere emotivo;
- incoraggiano la trasmissione di competenze e conoscenze e l'apprendimento reciproco;
- contribuiscono alla memoria collettiva.

La Fondazione Promozione Salute Svizzera, partner di lunga data della Rete Caffè narrativi, ha voluto conoscere l'impatto dei caffè narrativi sulle persone anziane. A tale scopo, ha incaricato un ufficio di valutazione che ha analizzato il metodo dei caffè narrativi tra il 2021 e il 2022 sulla base di documenti, interviste, sondaggi online e partecipazione diretta ai caffè narrativi. Dai risultati di questo studio emerge che «la partecipazione a un caffè narrativo ha un impatto positivo sulla salute mentale delle persone anziane». Gli autori dello studio hanno inoltre sottolineato la particolarità del formato dei caffè narrativi, che contribuisce ai loro effetti positivi.

I risultati dettagliati della valutazione sono disponibili sul sito di Promozione Salute Svizzera.





«Contrariamente al solito, si sono ascoltati a vicenda, senza interrompersi né contraddirsi».

Una professionista di una casa di riposo

«Si sono creati nuovi legami tra persone che avevano punti in comune nelle loro storie di vita ma che non lo sapevano.»

Una professionista di una casa di riposo

3.3. Ritorno su alcune esperienze

Ritrovare un posto speciale in un luogo di vita collettiva

«Cosa ci racconterete oggi?» Questa domanda mi viene inevitabilmente posta quando sono chiamata a moderare un caffè narrativo con gli ospiti di una struttura sociosanitaria. E io rispondo loro con un sorriso: «Non sarò io a raccontare, ma sarete voi!» Questo modo di iniziare mi fa pensare che parlare di sé e delle proprie esperienze in una RSA sia riservato piuttosto a momenti di scambio individuale o all'intimità della propria stanza.

In generale, le persone residenti nelle RSA hanno particolarmente apprezzato questi momenti di conversazione rispettosa e di ascolto benevolo. Hanno potuto esprimersi, raccontarsi, scoprirsi e conoscersi meglio, nonostante si frequentino quotidianamente. In particolare, i caffè narrativi hanno (ri)dato a ogni partecipante un posto speciale e un'identità all'interno del gruppo, valorizzando le loro storie personali con ancora più forza grazie all'ascolto attento e senza interruzioni da parte delle persone presenti. Le regole di conversazione che regolano i caffè narrativi assumono qui tutta la loro importanza. Anche l'emozione ha avuto il suo spazio in questi incontri nelle case di riposo, tra risate e lacrime. Tra coloro che hanno partecipato si è instaurata una complicità, con la sensazione di aver vissuto insieme qualcosa di speciale. Si tratta di un'esperienza umana ricca che richiede, forse più che altrove, una capacità di adattamento e di creatività di fronte all'imprevisto.

Anne-Marie Nicole, Ginevra

Un sorriso silenzioso quando si parla del passato

Per il mio primo caffè narrativo ho scelto consapevolmente il tema «telefono», che ci era già stato presentato come esempio nei nostri documenti. Il nostro gruppo di uomini, a causa dell'età, si trova in una situazione diversa rispetto a un gruppo di partecipanti che non ha problemi di udito e può esprimersi liberamente o che non presenta difficoltà cognitive.

Per questo motivo, il caffè narrativo ha forse preso una piega leggermente diversa da quella che avevo immaginato all'inizio. I signori che hanno partecipato, con le loro diverse disabilità, hanno dovuto abituarsi a parlare di nuovo in gruppo, a mostrarsi e ad ascoltarsi a vicenda. All'inizio sembrava quasi che avessero dimenticato come si fa durante la loro «vita in casa di riposo». È stato molto impressionante per me!

Ora so che nel caffè narrativo parlare o raccontare è sempre facoltativo! Nel mio gruppo di uomini, tuttavia, ho dovuto inizialmente incoraggiare i signori a dire qualcosa. È capitato che si addormentassero mentre qualcun altro raccontava qualcosa. Ho quindi cercato di richiamarli con delicatezza e cautela, chiamandoli per nome per riportarli nella conversazione.

Di tanto in tanto, vedevo un sorriso silenzioso sul volto di un residente mentre parlavamo del passato. Questo mi ha commosso molto.

Nel frattempo, ho già organizzato il mio secondo incontro tra uomini e ho notato grandi cambiamenti rispetto alla prima volta: i signori si conoscono già un po' e iniziano a conversare più facilmente.

Tina Merkli, Coira

Caffè narrativi per lasciare una traccia

Dal 2019, due volte al mese, organizzo un caffè narrativo in una casa di riposo che ho chiamato «Caffè dei ricordi», perché l'ho concepito con alcune varianti, in particolare quella di lasciare una traccia. Durante l'incontro prendo appunti che poi elaboro per inviarli al gruppo e poterli condividere con le famiglie. Alcuni li conservano in raccoglitori.

Il gruppo è composto da sei a dieci persone, tra habitués e nuove presenze, la maggior parte delle quali accompagnata da chi già partecipa al caffè narrativo. Le patologie legate all'invecchiamento sono diverse, ma non costituiscono un problema; spesso, però, devo riformulare le frasi alzando la voce per farmi sentire da tutte le persone presenti.

Scegliamo insieme il tema dell'incontro successivo: ritengo sia importante che i nostri scambi siano il più possibile vicini agli interessi e, quindi, alla vita di tutte e tutti. Non ci tiriamo indietro davanti a nessuna fantasia, il che a volte dà alle nostre conversazioni un tono surreale, come dice una partecipante: «Il giorno in cui non si hanno più sogni è la fine».

Un'altra variante: alla fine dell'incontro, giochiamo con le parole condivise e creiamo una sorta di poesia del momento. Questa viene poi pubblicata sul giornale della casa di riposo. Se una persona non è presente, dedichiamo l'incontro a lui o a lei. Amiamo sempre questo momento che ci riunisce: è pieno di gioia e di intelligenza. Bisogna avere fiducia in ciò che può nascere da questi scambi. L'imprevisto è una fonte straordinaria di legami.

Hélène Cassagnol, Friburgo

I ricordi d'infanzia sono una risorsa importante

Da diversi anni, organizziamo caffè narrativi in luoghi di accoglienza per persone anziane, come centri diurni e case di riposo, e in gruppi misti, come la comunità ebraica di Losanna, dove chi partecipa ha età diverse, con una maggioranza di anziane e anziani. Nelle case di riposo e nei centri diurni, le persone che partecipano al caffè narrativo sono già sul posto. Le persone si conoscono e i caffè narrativi permettono loro di approfondire questi legami. Spesso scoprono di avere origini, professioni o interessi in comune, il che può favorire la nascita di ulteriori legami.

Nella comunità ebraica, invece, le persone devono spostarsi per partecipare. In questo caso, è necessario un lavoro preliminare per pubblicizzare il caffè narrativo sul giornale della comunità e nella newsletter settimanale e poi ricordare al telefono il giorno e l'ora. A volte, organizziamo un servizio di trasporto per accompagnare alcune persone al centro comunitario. Il legame sociale si crea quindi ben prima dell'inizio del caffè narrativo.

Le condizioni per un caffè narrativo di successo con le persone anziane sono in genere le stesse di tutti gli altri caffè narrativi, ma prestiamo ancora più attenzione all'ambiente fisico e alla reciproca benevolenza. Per tutte le persone anziane che hanno partecipato ai caffè narrativi, immergersi nei ricordi d'infanzia è chiaramente una risorsa. Si sentono valorizzate dagli eventi che raccontano e dalle soluzioni che hanno trovato nella loro vita.

Danièle Pellet e Daniela Hersch, Losanna

4. Cosa rende speciale i caffè narrativi con le persone anziane?

Fondamentalmente, la moderazione di caffè narrativi con persone anziane non differisce da quella con altri gruppi di persone. Tuttavia, la moderazione di caffè narrativi con persone anziane con capacità funzionali, cognitive o sociali in declino, in particolare con ospiti di case di cura o utenti di centri diurni, presenta anche sfide particolari. È quindi necessario adattarsi agli imprevisti, dimostrare creatività per discostarsi dallo svolgimento metodologico consueto e apportare le modifiche necessarie.

4.1. Aspetti da considerare

Ecco alcuni punti che richiedono particolare attenzione:

- **Il ritmo** – Con l'avanzare dell'età, il ritmo tende a rallentare. È quindi opportuno lasciare alle persone il tempo di integrare la domanda, di trovare le parole per esprimersi, di riformulare se necessario, e di semplificare le domande.
- **Il filo conduttore** – Il filo conduttore del caffè narrativo è talvolta difficile da mantenere, sia dal punto di vista tematico, perché le persone hanno anche bisogno di affrontare preoccupazioni attuali o problemi della vita quotidiana, sia dal punto di vista cronologico, perché è più difficile per loro raccontarsi al presente o proiettarsi nel futuro. A seconda delle generazioni, la percezione del tempo è diversa.
- **Prendere la parola I** – Alcune persone anziane fanno fatica a parlare spontaneamente. A volte, quindi, contrariamente alla regola dei caffè narrativi secondo cui nessuno è obbligato a parlare, è necessario sollecitarle individualmente con domande molto concrete. All'inizio dell'incontro, un giro di tavolo in cui ognuno si presenta e risponde a una domanda semplice può aiutare a rompere il ghiaccio.
- **Prendere la parola II** – È possibile utilizzare un "bastone della parola" per regolare chi prende la parola e il suo turno. Invece di interrompersi, chiunque desideri esprimersi deve attendere di avere in mano il "bastone della parola".
- **I supporti** – L'uso di supporti visivi (immagini, oggetti), olfattivi (profumi, fragranze) o uditivi (musica) può aiutare a richiamare i ricordi più facilmente.
- **L'udito** – L'avanzare dell'età è spesso accompagnato da problemi di udito. È quindi importante parlare lentamente, ad alta voce e in modo chiaro. Alcune strutture di accoglienza dispongono di un amplificatore portatile con microfono. È anche possibile far sedere le persone ipoudenti accanto al moderatore o alla moderatrice.
- **L'accompagnamento** – La moderazione del caffè narrativo può anche essere svolta in coppia: una persona che modera e un'altra che osserva per segnalare la persona che desidera raccontare, ma non osa prendere la parola, per accompagnare chi vuole uscire o per accogliere chi arriva in ritardo.
- **Disturbi cognitivi** – Le persone affette da disturbi cognitivi rappresentano una sfida particolare. I loro ricordi frammentati o i loro racconti ripetitivi ci costringono ad allontanarci dal filo conduttore e dalla trama temporale che abbiamo preparato.

4.2. Checklist per un'accurata moderazione dei caffè narrativi

Prima dell'incontro

1. Stabilire il quadro di riferimento

- definire gli obiettivi dell'incontro;
- contattare l'istituzione / la persona responsabile;
- stabilire il luogo, la data e l'ora;
- identificare il gruppo destinatario;
- prevedere uno spuntino;
- controllare che il luogo sia sufficientemente spazioso, chiuso per garantire la riservatezza e adatto al gruppo destinatario.

2. Preparare il contenuto

- scegliere un tema tenendo conto del gruppo destinatario;
- preparare il filo conduttore (le domande secondo la trama temporale);
- invitare una persona come ospite (facoltativo);
- preparare il materiale come immagini, oggetti, profumi, musica (facoltativo);

3. Invitare le persone

- creare un volantino cartaceo o elettronico, se necessario;
- diffondere il volantino / le informazioni attraverso i canali appropriati;
- invitare personalmente le persone a partecipare;
- inserire il caffè narrativo nell'agenda del sito web della Rete caffè narrativi.

Durante l'incontro

4. Assumere il ruolo di accoglienza e moderazione

- allestire lo spazio (decorazioni, disposizione delle sedie, sistemazione del materiale);
- preparare bevande e snack;
- documentare l'incontro (facoltativo): foto, appunti, resoconto.

Dopo l'incontro

5. Riflessione

- valutare la propria prestazione;
- elencare gli aspetti positivi e i punti da migliorare;
- redigere una relazione (facoltativo);
- continuare?

Per saperne di più: «Organizzare caffè narrativi – Linee guida e materiali per principianti»



5. Quali temi privilegiare?

I temi più appropriati sono quelli della vita quotidiana, sui quali tutte e tutti possono raccontare qualcosa, a prescindere dal proprio status sociale, dalla propria capacità di espressione e dal proprio stato di salute. La storia locale o gli eventi specifici di una regione rappresentano un'opportunità per condividere ricordi ed esperienze. In questo modo, è possibile mettere in relazione le storie di vita e la storia contemporanea. Spesso, le persone anziane inseriscono nei loro racconti le esperienze di vita tramandate dai propri genitori e nonni.

Idee tematiche

- Le stagioni
- I viaggi
- Le feste
- I sapori – Ricette e pasti in famiglia
- Gli eventi importanti della vita
- Il lavoro dei miei sogni
- Il telefono
- I vicini
- Il nome
- Una prima volta
- Il giardinaggio
- I passatempi
- Storie d'amore e di amicizia
- Il mio libro preferito
- I segreti della felicità
- Sulla strada per la scuola
- I regali
- Libertà
- Le vacanze
- L'ascolto tra le generazioni
- L'emigrazione
- Solidarietà
- La felicità
- I nostri giochi preferiti
- Natale
- La scuola

Per approfondire

2025 | Rete caffè narrativi

«Linee guida e argomenti»

La rete caffè narrativi mette a disposizione numerose informazioni sul tema dei caffè narrativi e sulla loro moderazione.

[Al sito web](#)

2025 | Università di Vienna, Istituto di Scienze infermieristiche

«Caffè narrativi sulla fine della vita»

Film sui caffè narrativi realizzati nell'ambito del progetto Culture della cura

[Al film](#) (in tedesco)

2024 | ARTISET

« Le persone vogliono essere artefici della propria storia di vita ».

Il racconto biografico favorisce il mantenimento dell'identità individuale e la partecipazione sociale, in particolare tra gli anziani. Esperienze con i caffè-racconti in diversi contesti.

[Scaricare PDF](#) (in francese)

2022 | Beltz-Verlag

«Caffè narrativi. Approfondimenti sulla pratica e la teoria»

Pubblicato dalla rete caffè narrativi con 34 autori provenienti da diversi contesti di caffè narrativi.

[Al libro](#) (in tedesco)

2020 | CURAVIVA

«Scheda informativa sul lavoro biografico»

Breve sintesi sul tema del lavoro biografico e sul suo impiego nel settore della terza età.

[Scaricare PDF](#) (in francese)

2019 | Pro Senectute

«Elenco di media sul tema del caffè narrativi e del lavoro biografico»

Compilato dalla biblioteca Pro Senectute

[Scaricare PDF](#) (in tedesco)

2010 | Cure palliative

«Sulle domande biografiche»

Esempi di domande biografiche di Gert Dressel

[Scaricare PDF](#) (in tedesco)

«La vita non è ciò che abbiamo vissuto, ma ciò che ricordiamo e come lo ricordiamo per raccontarlo.»

Gabriel Garcia Marquez, «Vivere per raccontarla», 2002

Ulteriori informazioni:

www.caffenarrativi.ch



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi