

## Tavolata: portrait

### Organisation du projet

Le Pour-cent culturel Migros a lancé l'initiative «Tavolata» en 2010 dans le but de favoriser le sentiment de satisfaction des aînés. Il s'est rapidement avéré que l'idée de tables d'hôtes décontractées était accueillie avec intérêt par la population. Depuis, Tavolata apporte une contribution notable à l'intégration sociale et à l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Pour de nombreuses personnes, Tavolata apporte un changement bienvenu, avec de nouvelles rencontres, des discussions intéressantes et le plaisir de savourer ensemble un repas sain et auquel tous les convives ont contribué. Les tables d'hôtes s'organisent de façon autonome. Le cas échéant, les représentants(-tes) régionaux de Tavolata leur prêtent main-forte lors de la création du groupe et de la première rencontre. Ces derniers constituent un lien important entre les personnes intéressées, les tables d'hôtes actives, les organisations et associations de la région, les sociétés coopératives Migros régionales et l'équipe de projet centrale. Les représentants(-tes) régionaux de Tavolata encouragent les personnes de la région à se joindre à une Tavolata ou à fonder leur propre table d'hôtes.

Le Pour-cent culturel Migros soutient le réseau national et entretient des contacts étroits avec les représentants(-tes) régionaux de Tavolata. Des informations et documents utiles sont en outre mis à disposition sur [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) et l'équipe centrale du projet organise régulièrement des séminaires et des échanges d'expériences nationaux.

### Les tables d'hôtes

En règle générale, un groupe Tavolata compte entre quatre et huit membres, qui se rencontrent régulièrement, selon convenance dans des espaces publics communs ou dans des appartements privés. Ils cuisinent et mangent ensemble tout en discutant de choses et d'autres. Il n'est pas rare que les tables d'hôtes organisent d'autres activités, p. ex. une promenade, la visite d'une manifestation culturelle ou un après-midi de jeux.

Lors de séances d'information, les personnes désireuses de créer une table d'hôtes en apprennent davantage sur l'ensemble du projet et la façon de procéder. Pour

fonder un groupe, il suffit d'avoir une idée et au moins deux membres qui se réjouissent de passer de bons moments avec d'autres personnes!

### **Les règles du jeu**

Tavolata offre une plateforme pour entrer en contact avec d'autres personnes. Les sept règles du jeu créent un cadre aux tables d'hôtes:

- Chaque table d'hôtes s'organiser de façon autonome et se réunit régulièrement.
- Le groupe se tient aux décisions qui ont été prises.
- Les tâches et les coûts sont répartis équitablement.
- Les repas sont sains, savoureux et, dans la mesure du possible, préparés par les membres du groupe eux-mêmes.
- Manger ensemble est le point central d'une Tavolata.
- Les rencontres ne poursuivent aucun but commercial ni lucratif.
- Le groupe désigne une personne de contact qui se tient à la disposition de personnes intéressées et assure le lien avec le réseau Tavolata.

## Tavolata en chiffres

<b>Lancement</b>	2010
<b>Nombre de Tavolatas en Suisse</b> (état mai 2018)	env. 400 Tavolatas, dont 200 inscrites sur <a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a> .
Nombre de cantons où se trouvent des Tavolatas	23
Nombre de «membres de Tavolata» ou de personnes ayant enregistré leur adresse	env. 1500
<b>Taille conseillée pour les groupes</b>	4 à 8 personnes
<b>Fréquence des rencontres</b>	Rencontres régulières, au moins une fois par mois.
<p>Une fois par année, le responsable de projet organise une <b>réunion annuelle Tavolata</b>, qui permet à tous les membres de Tavolatas actives de se réunir.</p> <p>C'est l'occasion d'échanger, de soigner ses contacts, de faire de nouvelles connaissances et de se former.</p> <p>Pendant la matinée, les participants assistent d'habitude à l'exposé d'un spécialiste. L'après-midi est consacré à l'approfondissement de certains sujets.</p>	La réunion annuelle 2019 se tiendra au printemps.
<p>Rencontre de focus: une à deux rencontres de focus se tiennent chaque année. Elles s'adressent à toutes les personnes de contact Tavolata. Lors des rencontres, la direction centrale présente une idée ou discute d'un thème avec les représentant(e)s du réseau. Les objectifs stratégiques du projet, ainsi que d'éventuelles modifications, y sont également abordés.</p>	1 à 2 fois par an

### **Responsable de projet**

Robert Sempach, Responsable général  
tél. +41 (0)44 277 25 23 (numéro direct)  
[robert.sempach@mgb.ch](mailto:robert.sempach@mgb.ch)

Fédération des coopératives  
Migros, Direction des affaires  
culturelles et sociales  
TAVOLATA  
Josefstrasse 214  
case postale  
CH-8031 Zurich

E-mail: [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)

### **Organisations partenaires**

#### **Partenaires nationaux:**

Forum elle  
Fondation Âge  
Promotion Santé Suisse  
<https://tavolata.ch/fr/qui-sommes-nous/partenaires>

#### **Partenaires régionaux:**

Sociétés coopératives Migros Aar,  
Lucerne et Suisse orientale  
Pro Senectute AG, BE, JU/NE, SG,  
TG, ZG, ZH  
Service de prévention des  
dépendances du Zürcher Unterland  
Haute école pédagogique de Zurich  
<https://tavolata.ch/fr/qui-sommes-nous/partenaires>

Le Pour-cent culturel Migros est un engagement volontaire de Migros, inscrit dans ses statuts, en faveur de la culture, de la société, de la formation, des loisirs et de l'économie.

[www.pour-cent-culturel-migros.ch](http://www.pour-cent-culturel-migros.ch)

### **Mentions légales**

Éditrice: Fédération des coopératives Migros,  
Direction des affaires culturelles et sociales  
Responsable de projet: Robert Sempach, Fédération des coopératives Migros  
Auteurs: l'équipe centrale de Tavolata avec la collaboration de représentants(-tes)  
régionaux de Tavolata