

Tâbles d'hôtes : par et pour les seniors

Tavolata propose des réunions gourmandes permettant aux personnes à la retraite qui aiment cuisiner et recevoir de se retrouver autour d'une table.

L'idée est simple : réunir des personnes autour d'un bon repas, qu'elles cuisinent et mangent ensemble et qu'elles gèrent de manière autonome dans leur région. Le projet est dédié à ceux et celles qui aiment cuisiner et accueillir, ainsi qu'aux personnes qui ne sont pas des as des fourneaux, mais qui apprécient partager un bon repas dans un cadre convivial. Ce projet, lancé à l'initiative du Pour-cent culturel Migros, tend à renforcer l'autonomie des seniors et à éviter l'isolement. **C'est aussi la possibilité de gérer un nouveau projet de vie que l'on soit déjà à la retraite ou que l'on s'y prépare.**

Tavolata existe maintenant depuis 6 ans en Suisse alémanique, 150 tables d'hôtes sont actives avec plus de 1'000 participants. Ce n'est que depuis cette année que le projet est présenté en Suisse romande. **Comment cela se passe-t-il concrètement ?** Lorsqu'une personne souhaite se lancer (seule ou à deux : c'est mieux) et ouvrir une Tavolata, elle participe à une séance d'information ou rencontre la coordinatrice romande. Lors de cette réunion, elle recevra tous les outils nécessaires pour fonder sa Tavolata. Sept règles de bases ont été établies : organisation autonome, réunions régulières (env. une fois par mois), repas équilibrés, décisions prises en groupe, aucun but lucratif ni commercial à cette organisation, partage des coûts et du travail (l'équilibre entre ce que l'on donne et l'on reçoit en retour est essentiel) et enfin, désignation d'une personne de contact qui sera la personne de référence pour le réseau Tavolata.

A partir du moment où tout est en place pour ouvrir une nouvelle table d'hôte Tavolata, la cette personne de référence enregistre sa Tavolata sur le site internet www.tavolata.ch.

Quels sont les avantages à faire partie du réseau ?

- Invitation à la « Journée annuelle Tavolata ». Lors de cette rencontre, un spécialiste de la santé développe un thème qui touche la vie des seniors le matin et l'après-midi, de nombreux ateliers sont proposés. Cette journée est très appréciée par l'ensemble des participants qui ont du plaisir à se retrouver, échanger et partager.
- Invitation à la « Journée Focus ». Des thèmes proposés par les groupes sont développés par des spécialistes (sous la forme d'une formation), des échanges ont lieu avec les responsables du projet ;
- Recevoir des lettres de nouvelles 4 fois par année ;
- Possibilité de prendre contact avec les autres Tavolata de Suisse romande, mais également de toute la Suisse, par le biais du Forum sur internet.

Vous souhaitez en savoir plus et poser des questions ?

Appelez le 079 786 57 06 ou envoyez un mail à monique.jueni@tavolata.ch. Si vous êtes 5 personnes, nous venons présenter le projet. Plus d'informations : www.tavolata.ch

Monique Jüni

