

Préserver et stimuler la curiosité

Au cours des cinq dernières années, un millier de personnes dans quinze cantons ont participé à une Tavolata: des personnes âgées, qui organisent elles-mêmes ces tables, peuvent se rencontrer pour faire la cuisine et manger ensemble. Entretien avec Robert Sempach, le responsable de ce projet, qui nous parle des débuts des Tavolatas.

Robert Sempach, quel bilan pouvez-vous dresser après cinq ans ?

Le projet Tavolata a très bien évolué. Au début, nous avons commencé avec un groupe d'expertes et d'experts dans les domaines de la psychologie, de l'éthique, du travail avec les personnes âgées et de la santé. Nous cherchons à apporter de la satisfaction aux personnes âgées.

De quoi les personnes âgées ont-elles besoin pour être heureuses ?

Les contacts sociaux et les rencontres sont d'une importance primordiale. Elles ont besoin de rester capables de s'intégrer dans une communauté. C'est ainsi que l'idée d'offrir plus qu'un simple repas de midi est née. Les personnes âgées devaient, non seulement, pouvoir faire la cuisine et manger ensemble, mais aussi organiser elles-mêmes leurs rencontres. Nous avons publié un petit appel dans Migros-Magazine, et une trentaine de personnes est venue pour discuter.



Tavolata

Tavolata a été lancée en 2010 par Migros Pour-cent culturel. Le nom tavolata provient de l'italien et signifie tablée. Tavolata est un réseau de tablées organisées par des femmes et des hommes dans toute la Suisse. Ils font la cuisine, mangent, rient, discutent et ont du plaisir ensemble. Chaque Tavolata est organisée et menée différemment. La mise en place d'un bureau est en cours et des responsables régionaux seront sous peu à disposition pour répondre aux appels.

www.tavolata.net

Dr. Robert Sempach

En 2010, il a créé le projet Tavolata, dont il est toujours en charge. Il est responsable de projet pour la santé à la direction des affaires culturelles et sociales de la Fédération des Coopératives Migros à Zurich.

Est-ce que cet écho vous a satisfait?

Absolument: l'idée a trouvé des adeptes dès la première réunion!

Les participants sont rentrés chez eux et, trois mois plus tard, nous avons pu échanger les premières expériences.

Combien de personnes ont participé jusqu'à ce jour?

Plus de 1000 personnes dans 15 cantons différents. C'est un excellent résultat. Environ 250 groupes ont été créés, dont 120 sont enregistrés sur le site Internet Tavolata. En tant que responsable de projet, je voudrais que Tavolata soit encore mieux connue afin qu'un réseau puisse se former à l'échelle de la Suisse entière. L'idée d'une Tavolata est très simple en soi. Son fonctionnement se résume à deux phrases: les gens se réunissent pour faire la cuisine. Ils mangent ensemble régulièrement et organisent leur Tavolata de manière autonome.

Comment faire pour créer et maintenir une Tavolata?

Il faut, tout d'abord, une personne ayant envie de faire quelque chose et qui trouve une autre personne estimant que c'est une bonne idée... Ensuite, il faut le courage d'inviter encore d'autres personnes qui pourraient être intéressées à une rencontre. On discute alors de quand, où et à quelle fréquence se rencontrer ainsi que du prix approximatif des repas. Une Tavolata ne peut durer que si l'on trouve un dénominateur commun. Et les gens doivent s'impliquer. Parfois, la Tavolata permet de nouer des amitiés. Certains groupes lisent un livre ensemble à leur Tavolata, puis ils en discutent, ou ils participent à des événements culturels.



Pourquoi considère-t-on la Tavolata comme un projet de promotion de la santé?

La santé ne concerne pas seulement le corps. Elle comporte également des aspects sociaux et psychologiques. Créer un réseau au-delà de la famille, dans le voisinage et avec des personnes avec qui l'on s'entend bien est bénéfique pour la santé.

La solitude peut aussi représenter un risque pour la santé...

Tout à fait. Il est aussi vrai que les problèmes de santé passent un peu au second plan quand on est bien entouré. Pour les personnes âgées, la santé ou la maladie sont souvent des



thèmes prédominants. Certaines Tavolatas permettent même de commencer par un «tour de misère» de dix minutes avant de passer à autre chose. La Tavolata devrait justement servir à élargir un peu ses perspectives. Il est important de préserver et de stimuler la curiosité.

Est-il possible de simplement essayer une fois une Tavolata?

C'est exactement ce qui rend ce réseau si attrayant. Il y a certainement une cinquantaine de Tavolatas qui seraient prêtes à accueillir un hôte. Parfois, il reste encore des places. Parfois, une visite peut motiver à créer une nouvelle Tavolata.

Quels sont les problèmes qui se posent?

Un exemple tout simple: une personne n'arrête pas de parler, ce qui en agace une autre qui n'ose rien dire. Une telle situation doit être résolue avec tact. Il est, en principe, important de s'ouvrir régulièrement à de nouvelles personnes et de faire de nouvelles connaissances quand on est jeune. Si l'on commence seulement une fois qu'on a quitté la vie active, on est probablement déjà passé à côté de quelque chose. Les tables communautaires sont une excellente opportunité d'entrer en contact avec d'autres, et on n'est jamais trop jeune pour s'y mettre. •

Chaque Tavolata est tout aussi unique que ses membres. Elle permet même de trouver de nouveaux amis. Le secret: il s'agit de créer ou de trouver la Tavolata qui vous convient. Le réseau de Tavolata vous assistera volontiers en la matière.