

## NEWSLETTER



Chers membres et lecteurs intéressés à Tavolata,

Les jours se raccourcissent et l'odeur de vin chaud, mêlée à celle des biscuits de Noël, nous plonge déjà dans une ambiance de fête. En cette saison, qu'y a-t-il de plus agréable que de se réunir autour d'un bon repas, de discuter et de savourer chaque instant? La fameuse auteure de romans policiers Donna Leon, qui incarne, à 77 ans, le vieillissement sain, a trouvé une formule percutante: «Un repas ne consiste pas seulement en l'absorption de nourriture, c'est un acte d'amitié».

En cette période de l'avent, je vous souhaite donc de succulents moments d'amitié et de partage!

Ladina Gartmann  
Collaboratrice au projet Tavolata

### Réunion anniversaire de Tavolata



#### PLUS

Nous fêterons les dix ans de Tavolata lors de notre réunion annuelle, qui se tiendra le 25 avril 2020 au Limmatplatz à Zurich, le berceau de l'initiative. Dans ce cadre, nous désirons innover: avez-vous un hobby ou des connaissances particulières que vous pourriez partager avec d'autres personnes? Proposez donc un atelier au cours de l'après-midi! Nous serions ravis de pouvoir ajouter votre offre à la liste des ateliers prévus. Nous vous prions de bien vouloir contacter Daniela Specht d'ici la fin décembre 2019 pour lui présenter votre sujet (tél. 076 319 96 96; [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)). Plus ...

### Des nouvelles de Suisse romande



#### PLUS

Anna Coendet a malheureusement dû quitter notre équipe romande pour des raisons personnelles. Nous regrettons son départ et la remercions chaleureusement de son précieux travail au sein de l'équipe de projet Tavolata.

Nous pourrions dorénavant compter sur le soutien de Gaël Pannatier (responsable Radix Suisse romande).

Radix analyse actuellement la situation de Tavolata en Suisse romande, suite à quoi la collaboration sera redéfinie. [Plus ...](#)

### **Projecteur sur l'alimentation des aînés**



#### **PLUS**

La promotion de la santé des aînés est un sujet d'actualité brûlante. La Confédération a publié une nouvelle brochure à l'attention des professionnels: *Recommandations alimentaires suisses pour les seniors*. En voici les quatre aspects clés:

- \* une alimentation équilibrée et variée
- \* une activité physique régulière
- \* une bonne forme intellectuelle
- \* des contacts sociaux

Tavolata contribue à couvrir ces besoins. Notre forum vous propose un large éventail de manifestations, parmi elles des cours externes et une rencontre entre des seniors et des étudiants. Découvrez les nouvelles offres publiées sur notre forum. [Plus ...](#)

### **Le conseil de Tavolata, c'est nous!**



#### **PLUS**

Plus de 30 personnes de contact de tables d'hôtes locales ainsi que des représentant-e-s régionaux de Tavolata ont participé à la première réunion du Conseil de Tavolata (ancienne rencontre focus). L'objectif de cette réunion est d'intégrer en continu la base de Tavolata à la direction du réseau. Guidé par Thomas Braun, le Conseil a défini les aspects fonctionnant déjà bien et ceux présentant un potentiel d'amélioration. Le résultat est impressionnant et motivant à la fois! [Plus ...](#)