

BON APPÉTIT!

Le magazine Tavolata
des bons moments.

Page 3

Tavolata à l'heure du coronavirus

Page 7

«Mamans de substitution»
pour jeunes migrants

Page 12

Passionnées de voyages

Page 13

Entre Romont et Morat



NUMÉRO
ANNIVERSAIRE

Nous fêtons les 10 ans
de Tavolata!

Éditorial

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Une Tavolata, c'est bien plus que le fait de partager un repas: c'est un symbole de solidarité et d'amitié. En cette période difficile, il me paraît d'autant plus important de faire attention aux autres et de se soutenir mutuellement. Il y a dix ans, le Pour-cent culturel Migros a créé Tavolata dans le but de renforcer la cohésion sociale. Notamment des aînés ont lié de nouveaux contacts grâce aux tables d'hôtes et nous sommes ravis que notre réseau compte désormais plus de 500 groupes.

Le magazine anniversaire de Tavolata a été créé avant le confinement. En début d'année, nous sommes partis à la rencontre de différentes tables d'hôtes à travers le pays et sommes tombés sur des Tavolatas fort sympathiques! Plus tard, nous avons ajouté quatre pages sur Tavolata à l'heure du coronavirus. Aujourd'hui, le magazine vous fait la surprise de vous attendre dans votre boîte aux lettres.

Alors que les rassemblements pour cuisiner et manger ensemble sont interdits, le magazine anniversaire vous apporte des nouvelles de la communauté Tavolata et vous propose d'adoucir vos journées à la maison. Nous vous souhaitons une savoureuse lecture et une excellente santé!



Cordiales salutations, Ramona Giarraputo
Responsable Affaires sociales, Direction
des affaires culturelles et sociales,
Fédération des coopératives Migros

Dans cette édition



Coronavirus: comment rester en bonne santé? Que m'est-il encore permis de faire? Stefan Zinnenlauf et Hans Rudolf Schelling vous donnent quelques conseils.
Photo: Irma Tuor



Tavolata sans frontières: les amies de la table d'hôtes «Chez moi» soutiennent au quotidien des réfugiés afghans, qui leur concoctent des petits plats en échange.



Tavolata de quartier: à Olten, les membres d'une Tavolata se réunissent une fois par mois pour un brunch.

.....

Éditeur: Fédération des coopératives Migros, Direction des affaires culturelles et sociales. Rédaction: Robert Sempach (rs), Daniela Specht (ds), Esther Kirchhoff (ek), Ladina Gartmann (lg), Marine Jordan (mj), Fanny Rose Anderson (fra), Anina Torrado Lara (atl) **Conception:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Traduction:** Service de traduction Migros **Adresse de la rédaction:** Fédération des coopératives Migros, Direction des affaires culturelles et sociales, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zurich, info@tavolata.ch **Impression:** Typotron AG **Information juridique:** toute réimpression (également d'extraits) n'est autorisée qu'avec l'accord explicite de la rédaction.

«Nous communiquons beaucoup plus que par le passé»

Quelques instants s'écoulent avant que les participantes des Grisons, de Zurich, de Suisse centrale et d'Argovie se voient toutes à l'écran. Les quatre représentantes régionales de Tavolata se retrouvent sur Skype pour discuter des embûches de la technique, de l'idée de recourir à des cartes postales pour conserver le contact et des opportunités de la numérisation.

Helen Hangartner: Bonjour tout le monde! Je me réjouis de vous voir par écran interposé. Le confinement m'a pris de court! Notre groupe Tavolata s'était encore réuni la veille, à l'exception d'une personne qui craignait de s'exposer à un risque d'infection. Maintenant, nous nous retrouvons sur Skype une fois par semaine. Cela fonctionne parfaitement et nous fait beaucoup de bien. Pour installer l'application, nous nous sommes prêtées main-forte par téléphone, mais maintenant, nous savons bien nous en servir. Nous parlons de sujets de tous les jours et des mesures que nous prenons pour sortir. Et comment allez-vous?

Marlies Rietmann: Nous communiquons via un groupe WhatsApp. Nous nous envoyons des messages presque quotidiennement et il nous arrive de téléphoner. Le contact entre nous s'est fortement intensifié.

Helen Hangartner: Nous aussi, nous communiquons beaucoup plus que par le passé. Une personne de notre groupe a eu de graves problèmes de santé et a dû être hospitalisée. Pendant cette période, nous avons beaucoup échangé.

Rita Jenny: Nous avons organisé notre dernière Tavolata le 8 mars avec de nouvelles personnes, plus jeunes. Elles ont été enchantées et sont prêtes à participer

régulièrement. Et voilà que le projet tombe à l'eau pour l'instant. Dès que cela sera à nouveau possible, nous nous retrouverons dans la région de Coire. L'envie d'échanger dans le cadre de rencontres informelles est grande. Les plus jeunes désirent lancer des idées originales, par exemple un échange sur un «mot aberrant».

Marlise Voumard: Nous nous téléphonons sporadiquement pour prendre des nouvelles. Actuellement, c'est très calme. Nous aurions dû nous retrouver chez moi pour une Tavolata en avril et le prochain rendez-vous n'est pas encore fixé. Nous ne savons même pas s'il sera possible de se réunir avant la fin de l'année. De temps à autre, j'envoie une vidéo amusante à mes amies via WhatsApp. Nous verrons bien comment nous parviendrons à trouver des repères dans cette situation.

Helen Hangartner: Je remarque que la situation met tout le monde à rude épreuve. J'ai une connaissance qui garde sa petite-fille de quatre ans une fois par semaine. Or l'enfant et elle-même sont toutes deux diabétiques. Cette tâche lui a donc été retirée et elle se retrouve toute seule dans son petit appartement. Elle dit avoir beaucoup de mal à se changer les idées chaque matin et à trouver quelque chose à faire. Une personne de notre groupe souffre d'une maladie chronique, pour elle, la vie a toujours ressemblé à ce

LES QUATRE PARTICIPANTES

Marlise Voumard (79 ans)
de Wettingen

Marlies Rietmann (69 ans)
de Brunnen

Helen Hangartner (74 ans)
d'Eglisau

Rita Jenny (73 ans)
de Guarda

que nous connaissons en cette période de confinement. Cette constatation m'a beaucoup touchée.

Rita Jenny: La solitude des personnes qui se sentent seules en temps normal s'est certainement accentuée. D'aucuns se disent «Je continue à vivre et n'ai pas peur» et vont se promener à deux en forêt en veillant à garder deux mètres entre elles. D'autres invitent même des amies à la maison en respectant, là aussi, la distance nécessaire. Dans le village de Guarda, aux Grisons, la crise est moins perceptible. Mais lorsque je me rends à Coire, je suis effrayée par le spectacle des rues désertes.

Marlise Voumard: Personnellement, j'avais très peur du coronavirus pour ma famille et pour moi-même. J'ai été hospitalisée en décembre pour des problèmes respiratoires. À la radio, j'ai entendu que c'était un symptôme du coronavirus. Comme je n'ai plus de compagnon, j'ai dû faire face à mes angoisses seule. Heureusement, je suis entourée de nombreuses personnes avec lesquelles je peux parler. Mais je sors à peine, je fais juste un tour autour de la maison. Malheureusement, mon petit-fils

ne peut plus venir manger chez moi. Mais ça ne va pas trop mal sinon.

Marlies Rietmann: Ma situation est similaire. Je suis la seule de notre Tavolata à vivre seule. Du coup, je donne libre cours à ma fibre artistique (rires)! De la peinture sur meubles à la décoration de cartes en passant par le crochet, j'essaie tout. J'écris aussi régulièrement des cartes à mes petits-enfants et me promène tous les jours en forêt. Je vois ma fille de temps à autre, mais toujours en conservant suffisamment de distance entre nous. Les contacts sociaux me manquent.

Marlise Voumard: À moi aussi! J'apprécie d'autant plus les vidéoconférences comme celle-ci! Peut-être pourrions-nous organiser un studio de cuisine durant lequel l'une d'entre nous présente un mets? Ou alors discuter d'un livre, ou raconter des histoires en feuilletant notre album photos...

Rita Jenny: Entendre des histoires des quatre coins de la Suisse me plairait beaucoup! Notre communauté Tavolata est très diversifiée, il faut encourager cette variété. Personnellement, je suis en contact avec trois tables d'hôtes de la région de Berne. Nous nous écrivons ou nous appelons de temps à autre. Ce sont des contacts stables et fort précieux. Pourquoi ne pas faire la connaissance de personnes participant à d'autres tables d'hôtes? Cela fonctionne très bien via Skype.

Helen Hangartner: Nous pourrions aussi fonder des groupes de discussion Tavolata qui ne mettent pas forcément l'accent sur la cuisine et la nourriture. Cela nous permettrait d'attirer des personnes qui craignent de ne pas être assez bonnes cuisinières ou qui manquent de confiance en elles. Le véritable casse-tête est de savoir comment aider les personnes âgées à utiliser les médias numériques. Le réseau Tavolata pourrait peut-être donner un cours de «Skype pour les nuls»?

Marlies Rietmann: C'est une super idée! Nous pourrions par exemple créer un groupe des Amis du jardinage. Le thème est d'actualité et, après la crise, nous pourrions nous rendre visite, voir nos plantations et profiter de la nature.

Marlise Voumard: J'ai découvert le slam lors de la réunion annuelle de Tavolata. Or écrire une histoire à plusieurs, par étapes,

me semble intéressant. Un début d'intrigue pourrait être envoyé par courrier, puis chacun tisse un bout de la nouvelle. Il faudrait essayer plus souvent de nouvelles choses. Pourquoi ne pas le faire maintenant?

Rita Jenny: Absolument! Il me semble que les médias traditionnels revêtent une qualité inédite actuellement. Personnellement, je téléphone beaucoup plus souvent qu'auparavant. En fait, je trouve un coup de fil plus sympa qu'un WhatsApp. Au téléphone, le dialogue est véritable, on s'écoute et on ressent les émotions de la personne à l'autre bout du fil.

Marlise Voumard: J'essaie moi aussi de téléphoner ou d'écrire chaque jour une carte à quelqu'un. J'apprends un nombre

surprenant d'anecdotes de nos membres Tavolata, alors que je les côtoie depuis plus de dix ans!

Rita Jenny: L'idée d'envoyer des cartes me plaît beaucoup. Je voulais envoyer un message WhatsApp à une connaissance qui a le COVID-19 et qui n'est pas autorisée à recevoir de la visite. Pour finir, j'ai décidé de lui envoyer une carte. Je considère cette crise comme une chance pour faire une pause et réfléchir aux leçons que nous en tirons pour nous-mêmes. Cela peut par exemple être davantage de qualité et moins de quantité. Personnellement, j'apprécie beaucoup de ne plus avoir un emploi du temps aussi chargé en permanence.

LES ASTUCES D'HELEN, DE MARLIES, RITA ET MARLISE POUR CONTINUER À ÉCHANGER MALGRÉ LE CORONAVIRUS

1. Pourquoi ne pas lancer une chaîne téléphonique et se raconter une histoire? Le sujet en serait libre, par exemple «le menu d'anniversaire de mon enfance». Cela vous donnera certainement des idées de recettes pour vos rencontres post-corona!
2. Restez en contact grâce à un groupe WhatsApp. Il suffit de télécharger l'application sur votre smartphone et de créer un nouveau groupe. www.whatsapp.com
3. Si vous préférez voir les personnes avec lesquelles vous communiquez, optez pour une solution de vidéoconférence gratuite (p. ex. Zoom.com ou Skype.com) et invitez votre Tavolata à prendre un café virtuel. En été, Tavolata organisera par ailleurs des cafés-récits. Vous trouverez des informations supplémentaires sur www.tavolata.ch/erzaehlnet.
4. Envoyez une carte postale gratuite chaque jour sans avoir à sortir de chez vous grâce au «PostCard Creator» de la Poste. Il suffit de télécharger l'application PostCard Creator sur votre smartphone et de créer un compte!
5. En téléchargeant vos recettes préférées sur le Forum Tavolata, vous permettrez à d'autres personnes de se régaler. www.tavolata.ch/fr/forum
6. Les visites de musées et d'expositions vous manquent? Alors flânez dans le musée virtuel de Tavolata sans quitter votre salon! Vous trouverez une marche à suivre sur www.museumzuhaus.ch/fr/les-histoires-de-tavolata.
7. Irma Tuor est membre de Tavolata et confectionne de jolis masques en tissu. Vous reste-t-il des chutes de tissu et quelques bandes élastiques dans une armoire? Vos amis et vos proches se réjouiront certainement de ce nouvel accessoire tendance.

Restez en bonne santé!

Nous avons glané quelques conseils pour conserver un corps et un esprit sains auprès de Stefan Zinnenlauf, médecin de famille à Zurich-Witikon, et de Hans Rudolf Schelling, directeur du Centre de Gérontologie de l'Université de Zurich.



POUR LE
CORPS

Stefan Zinnenlauf est médecin de famille à Zurich-Witikon et membre du Comité de Tavolata.

Comment se faire du bien pendant cette période particulière?

Stefan Zinnenlauf: Veillez à conserver un poids corporel stable grâce à une alimentation saine et équilibrée et renoncez à toute cure d'amaigrissement. Plutôt que d'acheter des produits prêts à l'emploi, qui contiennent trop de sel et de matières grasses, consommez des produits frais tels que des légumes, des salades, des fruits et buvez suffisamment d'eau. Pratiquez régulièrement une activité physique en plein air. Que ce soit une promenade, de la randonnée ou du vélo, cela fait du bien. Songez à toujours respecter les règles de distance et d'hygiène et ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux.

Quels fruits et légumes contribuent à renforcer mon système immunitaire?

Les agrumes, les fraises, la mangue et le brocoli sont riches en vitamine C, les carottes et les patates douces en antioxydants, les huiles végétales, les noix, les épinards et le brocoli en vitamine E. Il est en outre important de ne pas trop cuire les fruits et légumes. En les mariant à du poulet, de la viande rouge, du sésame, des graines de courge, des lentilles ou des haricots (blancs ou rouges) vous aurez un apport suffisant en zinc. L'apport en vitamine D est également important: laissez le soleil vous illuminer le visage et/ou complétez votre alimentation par une préparation à base de vitamine D.

Que dois-je faire si j'attrape le COVID-19?

Les nutritionnistes européens conseillent une alimentation énergétique et riche en protéines en cas de maladie, afin de contrer le risque d'une perte de poids. Les aliments énergétiques sont notamment le beurre, la crème et les huiles végétales de qualité. Les œufs, les fromages à pâte dure, le séré ou encore les pois chiches sont une bonne source de protéines. Il faudrait manger des produits frais, même lorsqu'on manque d'appétit!

Ai-je le droit d'aller me promener?

Oui, mais respectez la distance de sécurité, ne prenez pas les transports publics et ne discutez pas avec vos connaissances sur un banc. Sortez de préférence lorsqu'il y a peu de monde et ne vous éloignez pas trop.

Puis-je retrouver ma voisine pour boire un café avec elle?

Oui et non... Il serait préférable de vous rencontrer à l'extérieur, car à l'intérieur, le virus peut «voyager» au-delà des 2 mètres réglementaires.

Dois-je porter un masque de protection?

Selon l'OFSP (état mai 2020), les masques de protection ne sont pas obligatoires si la distance de sécurité peut être respectée. Les personnes qui utilisent les transports publics, ou qui se rendent chez le médecin ou chez le coiffeur, devraient en revanche porter un masque. Il est d'ailleurs possible de le nettoyer au four (30 minutes à 60 degrés). Le désinfectant ou d'autres produits de nettoyage (humides) endommagent le masque!



Hans Rudolf Schelling, directeur du Centre de Gérontologie de l'Université de Zurich et membre du Comité de Tavolata, a répondu à nos questions sur la santé psychique.

POUR
L'ESPRIT

CONTACTS

santepsy.ch

Si une personne sent qu'elle a besoin d'aide, elle peut trouver une vue d'ensemble des offres sur www.santepsy.ch/fr.

Le 143

La Main Tendue offre écoute et soutien 24 heures sur 24.

Infoline de la Confédération

Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez sur www.ofsp.admin.ch, vous pouvez poser vos questions sur le coronavirus par téléphone au 058 463 00 00 (disponible 24 heures sur 24).

aide-maintenant.ch

Avez-vous besoin d'aide pour faire vos courses? Sur aide-maintenant.ch, vous trouverez des personnes qui proposent leur aide dans votre quartier.

info@tavolata.ch

Nous vous aidons volontiers si vous avez des questions par rapport à Tavolata ou des difficultés à installer une application (p. ex. Skype ou Zoom).

Sans contacts sociaux, la solitude me pèse, que puis-je faire?

Hans Rudolf Schelling: Conservez des contacts sociaux malgré la distance sociale (il serait d'ailleurs plus exact de parler de «distance physique», car il s'agit de distance spatiale et non émotionnelle). Que ce soit via le téléphone, une vidéoconférence, sur votre balcon ou dans le jardin, à condition de respecter la distance nécessaire. Ou peut-être avez-vous envie d'écrire une lettre?

Je me sens enfermée dans mes quatre murs. Ai-je le droit de sortir?

Si vous avez envie d'aller prendre l'air, allez-y. Selon vos intérêts, vous pouvez vous distraire par la lecture, la mise en place d'un «home cinéma» ou la découverte d'un nouveau hobby. Veillez toutefois à respecter les règles d'hygiène. Je trouve qu'il est important de s'informer sur la pandémie de coronavirus, mais il ne faut pas non plus tout lui subordonner. La prudence et le sens critique sont de mise, mais n'ayez pas peur des gens et n'accordez aucun crédit aux théories conspirationnistes.

Où puis-je trouver du soutien?

La plupart des services professionnels tels que La Main Tendue restent ouverts pendant le confinement. N'hésitez pas à demander de l'aide et à en accepter. Cela vaut aussi pour les courses. Un premier contact peut se faire via l'administration communale ou cantonale.

Comment me préparer au pire?

Peu importe que l'on soit jeune ou vieux, en bonne santé ou malade, je conseille à tout le monde de profiter de cette période pour réfléchir à établir des directives anticipées ou un mandat en cas d'incapacité. Il existe des modèles à télécharger sur Internet. Il ne s'agit pas de se faire du mauvais sang, mais de s'assurer que, dans le pire des cas, les mesures correspondant à ses souhaits soient prises.

«*Chez moi*» et *parfois* «*Chez toi*»

Suzanne, Franziska, Brigitte, Inge, Bea et Ursula se réunissent tous les deux mois dans le cadre de leur Tavolata «Chez moi». Les amies s'engagent aussi socialement: elles enseignent l'allemand à sept jeunes Afghans, les aident lors de démarches administratives et recousent de temps à autre même un ourlet... En guise de remerciement, les jeunes hommes, qui vivent en collocation, leur préparent un bon repas.

Auteure: Anina Torrado Lara

Photos: Daniel Dioszeghy

Un dimanche soir du mois de février. Sept jeunes Afghans s'activent dans la cuisine de leur collocation à Berne: préparation de la salade, cuisson du riz et des samosas. L'ambiance est détendue, les assiettes et les casseroles s'entrechoquent et un alléchant parfum d'épices exotiques éveille l'appétit. Suzanne Schrade et Zita Stahel se tiennent au milieu de la scène. Les deux retraitées bernoises se réjouissent de cette escapade culinaire qui promet un beau dépaysement. «Je ne connais pas le nom exact de cette spécialité afghane, mais elle se compose de samosas, de riz et de salade», explique l'octogénaire Suzanne Schrade.

Rencontre entre les générations et les cultures

Une fois par mois, les deux aînées se laissent régaler par leurs nouveaux amis. «Ces jeunes gens cuisinent très bien. Voilà quatre ans qu'ils sont en Suisse et ils ont toujours préparé leurs repas eux-mêmes au centre pour requérants d'asile», poursuit Suzanne Schrade.

Les sept compatriotes âgés de 20 à 25 ans partagent un appartement dans une ancienne caserne de pompiers. Suzanne Schrade et Zita Stahel les ont aidés à s'y installer il y a un peu plus d'une année.

Reconnaissants, les migrants ont invité leurs bienfaitrices à leur pendaison de crémaillère en décembre dernier. L'ambiance y était si joyeuse et détendue qu'il fut décidé sur-le-champ de répéter une fois par mois cette Tavolata helvético-afghane.

Cours d'allemand aux fourneaux

«Nous nous sentons un peu comme des mères pour ces jeunes hommes. Ils nous font confiance et nous sollicitent toujours en premier lorsqu'ils ont besoin d'aide.» Suzanne Schrade et ses amies donnent alors un coup de main pour les démarches administratives. «Hier, j'ai refait l'ourlet du pantalon de l'un d'entre eux» annonce-t-elle en riant. Dans de tels cas, elle est heureuse de pouvoir se rendre utile. Et de poursuivre que la situation n'est pas facile pour ces jeunes gens qui ont quitté leur pays à l'âge de 20 ans et se retrouvent en Suisse sans famille. Suzanne Schrade a pris Naser Barati sous son aile. Il effectue sa première année d'apprentissage d'installateur sanitaire et lui rend visite une fois par semaine. Ils cuisinent ensemble et elle essaie de lui apprendre l'allemand. «Il est encore un peu timide et craint de faire des erreurs. Créer une ambiance détendue tout en cuisinant facilite donc les choses.»



«Nous essayons de rendre la situation aussi agréable que possible avec une pincée d'humour et une bonne dose de sérénité: promenades en forêt, en respectant la distance de sécurité, et apéritif dans le jardin, ce sont là nos petits plaisirs. Nous avons aussi lancé depuis peu des discussions en ligne.»

Bea Sager

Bien entendu, il lui arrive de se demander pourquoi elle fait tout cela. «Mais voir que nos efforts communs portent leurs fruits et que Naser progresse est le plus beau des cadeaux», ajoute Suzanne Schrade.

Une cagnotte pour une bonne œuvre

Suzanne Schrade a par ailleurs convaincu sa Tavolata «Chez moi» du bien-fondé de son engagement pour les jeunes migrants. Elle a lancé sa table d'hôtes il y a quatre ans avec cinq voisines. Les Bernoises se réunissent tous les deux mois chez l'une des participantes. «Nous renonçons à amener des cadeaux et mettons en revanche chaque fois dix francs dans notre tirelire.» L'idée de créer la Tavolata «Chez moi» est venue à Suzanne Schrade il y a plusieurs années, alors qu'elle participait à un évènement du Pour-cent culturel Migros. Après quelques hésitations, elle a pris son courage à deux mains et a exposé l'idée à des voisines du quartier. «Les réponses ne se sont pas fait attendre», se souvient-elle. «Nous vivions seules et nous connaissions à peine, mais étions animées par l'envie de nouer de nouveaux contacts avec des personnes ayant des intérêts similaires.»

En décembre, il y a de la fondue au menu

Depuis, elles se réjouissent de se retrouver tous les deux mois dans le cadre

de leur Tavolata. «Nous décorons joliment la table et recherchons des recettes que nous n'avons plus préparées depuis longtemps», explique l'initiatrice. Les participantes investissent avec plaisir un peu plus de travail pour profiter d'un résultat hors du commun. «Cela nous garde jeunes et amène de la variété à notre train-train!»

Les six complices se retrouvent aussi entre les réunions de leur Tavolata. «Nous trouvons toujours une occasion pour une petite fête», s'amuse Suzanne Schrade. Outre les retrouvailles vouées à la préparation et à la dégustation d'un repas, elles se rendent aussi au théâtre ou au parc animalier ensemble, elles échangent des livres ou se retrouvent pour l'apéritif dans le jardin. Et elles peuvent toujours compter les unes sur les autres en cas de besoin. «Nous discutons souvent de la façon dont nous pourrions nous entraider au cours des années à venir», explique Suzanne Schrade.

Elles ont d'ailleurs déjà trouvé une solution pour poursuivre leur Tavolata si l'une d'entre elles devait avoir des difficultés à préparer le repas: «Chez Inge, notre membre de 96 ans, nous mangeons toujours une fondue. Nous nous arrangeons pour aller chez elle au mois de décembre!»

Et elles s'occupent aussi au quotidien de leur amie. En octobre 2019, alors que cette dernière a dû rester deux semaines dans une maison de convalescence à la suite d'une fracture du bras, elle a reçu tous les jours des visites grâce à son groupe Tavolata.

PROFIL

Qui sommes-nous? Suzanne, Franziska, Brigitte, Inge, Bea et Ursula. Toutes habitent dans le quartier de la Jubiläumsstrasse / Bernastrasse à Berne.

De quoi parlons-nous? Entre autres de nos souvenirs d'enfance, mais aussi de sujets sérieux comme l'entrée en EMS.

De quoi rions-nous? Des bêtises que nous avons faites dans ce même quartier il y a plus de 60 ans!

Qu'organisons-nous? Nous nous rendons au théâtre, au parc animalier et échangeons des livres.

Qu'est-ce qui nous caractérise? Nous aidons de jeunes réfugiés afghans à trouver leurs marques dans le monde du travail suisse. Plutôt que d'offrir un cadeau à l'hôtesse, nous mettons dix francs dans une tirelire et faisons don de notre cagnotte à une bonne œuvre.

La Tavolata est-elle prête à accueillir de nouveaux membres? Nous en avons déjà parlé, mais pour l'instant le groupe ne s'est pas élargi.





Passer Noël avec sa Tavolata

«Nous parlons souvent de l'entrée en EMS», raconte Suzanne Schrade. La solitude est un autre thème de préoccupation pour les six femmes. Les unes ont des enfants, les autres pas. «Nous veillons particulièrement à ne pas laisser l'une de nous seule pendant des fêtes.» Lorsqu'elles se sont aperçues, l'année dernière, que quatre d'entre elles allaient passer Noël seules, elles ont décidé de se mettre sur leur trente et un et d'aller au restaurant. Au souvenir de cette décision spontanée, Suzanne Schrade rayonne de bonheur.

Et lorsqu'on demande à cette ancienne gestionnaire en intendance ce qui fait la particularité de sa Tavolata, elle répond: «Je crois que c'est le respect pour le vécu et la situation de vie de chacune d'entre nous. Nous sommes devenues amies, mais nous nous laissons aussi une bonne dose de liberté. Aussi avons-nous toujours beaucoup à nous raconter lorsque nous nous retrouvons après deux mois.»

NOTRE RECETTE
PRÉFÉRÉE

RÔTI DE VEAU CUISSON LENTE

Mariner pendant 4 heures 1 kg de viande de veau dans 1 cs de moutarde, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre.

★

Saisir brièvement la viande de tous les côtés dans une poêle.

★

Enfourner dans le four préchauffé à 80 degrés et laisser cuire env. 2 heures.

★

Suzanne Schrade sert le rôti avec une sauce au porto et l'accompagne d'un gratin dauphinois et de légumes de saison.

.....



Entretien avec:

Ludwig Hasler

Se rendre utile, la meilleure recette contre la solitude! Le philosophe suisse Ludwig Hasler ne mâche pas ses mots: pour que l'âge ne soit pas synonyme de sentiment d'inutilité, il est nécessaire de participer à la construction de l'avenir. Il félicite Tavolata, car les aînés qui s'investissent pour la communauté sont les plus heureux.

Interview: Anina Torrado Lara

Photo: m. à d. Ludwig Hasler

Dans votre livre, vous écrivez que les retraités qui partent en croisière perdent leur temps.

Ludwig Hasler: Je n'ai rien contre les voyages! Mais «se reposer» pendant 25 ans ne rend pas heureux. La plupart des personnes sont encore tellement dynamiques à 65 ans, qu'elles sont loin d'avoir atteint le soir de leur vie. Il serait plus intéressant que les seniors investissent leur temps en s'impliquant dans l'avenir. Même s'il ne s'agit pas toujours du leur.

Après une longue vie active, n'a-t-on pas mérité une retraite tranquille?

Nous autres retraités avons travaillé dur, mais quel monde transmettons-nous aux prochaines générations? Malheureusement, nombre de seniors gaspillent de belles années, alors que d'autres générations s'exténuent à tenter de concilier vie professionnelle et vie privée tout en s'occupant de leurs proches.

On pourrait relever l'âge de la retraite.

Oui et l'adapter à notre espérance de vie. Sinon les jeunes devront payer davantage encore. Mais l'âge n'en deviendrait pas plus attrayant pour autant. Il me semble plus judicieux de donner une mission aux aînés, de leur attribuer une tâche. Si dès lors qu'elle prend sa retraite une personne n'est plus nécessaire à la société, elle se sent comme un pion d'un jeu d'échecs renversé et désormais inutile. Aussi n'est-il pas étonnant qu'à partir de 65 ans deux maux augmentent: l'alcoolisme et la dépression.

Comment les aînés peuvent-ils s'investir?

Ils peuvent se rendre à l'école du village et demander s'ils peuvent donner des cours d'appui de maths ou de français. Ils peuvent conseiller de jeunes cadres au sein d'une entreprise, aider des parents dans la prise en charge de leurs enfants ou encore faire les courses pour des personnes âgées de leur quartier. Il existe par ailleurs de nombreuses tâches bénévoles, notamment dans les associations de quartier et bibliothèques. Ce ne sont pas les occupations qui manquent!*

Que pensez-vous de Tivolata?

J'aime cette initiative, parce qu'elle lutte contre l'isolement des aînés. Le sentiment d'inutilité et d'abandon est le pire des effets collatéraux de l'âge. Se rendre utile est le meilleur moyen de lutter contre cela! Or lorsqu'on cuisine pour ses invités, on est utile. Lorsqu'on mange avec d'autres convives, on fait partie d'une communauté. Cela ne fait d'ailleurs pas seulement du bien aux aînés!

**Nous avons discuté avec Ludwig Hasler avant la crise du coronavirus.*

PORTRAIT

Après des études de physique et un doctorat en philosophie, Ludwig Hasler aurait volontiers embrassé une carrière de chanteur d'opéra. Il s'est essayé au décathlon et a finalement pris la voie de l'enseignement de la philosophie à Berne, Zurich et Saint-Gall ainsi que celle de l'écriture comme journaliste et membre de la rédaction du *St.Galler Tagblatt* et de la *Weltwoche*. Aujourd'hui, il est principalement actif comme auteur et conférencier. Parmi ses ouvrages les plus connus figurent *Die Erotik der Tapete. Verführung zum Denken* (2005) ainsi que *Des Pudels Fell. Neue Verführung zum Denken* (2010). Ludwig Hasler est âgé de 75 ans et vit à Zollikon sur les bords du lac de Zurich.



LECTURE

Ludwig Hasler: *Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft*, rüffer & rub, Zurich, 2019, 180 pages, env. Fr. 26.-

S'engager dans une «Caring Community»

Il existe d'innombrables façons de s'engager. En Suisse, de plus en plus de communautés de soutien autogérées («Caring Communities») voient le jour. Leurs missions sont multiples: aide de voisinage, prise en charge d'enfants, de jeunes ou encore de personnes nécessitant des soins.

Le Réseau Caring Communities Suisse promeut le développement de communautés de soutien autonomes, faciles d'accès et actives dans les domaines les plus divers. L'initiative a été lancée et réalisée par le Pour-cent culturel Migros. caringcommunities.ch



CARING
COMMUNITIES.CH

Un regard en cuisine et dans les assiettes

Tavolata unit la Suisse: plus de 500 tables d'hôtes se retrouvent ainsi régulièrement pour cuisiner et manger ensemble. Chaque Tavolata est unique, en voici quelques-unes.

Passionnées de voyages



Les cinq amies passionnées de voyages de la Tavolata «Briscolina» se rencontrent une fois par mois pour prendre l'apéritif, cuisiner et jouer au jass. Chaque année, elles tiennent également une assemblée générale et lui donnent un thème amusant, par exemple «punk». Elles se déguisent en conséquence et cuisinent un menu correspondant. Elles y élisent également la personne qui organisera le prochain voyage surprise. Cette dernière ne dévoile que la date et le lieu de rencontre... Virée en bus Volkswagen dans le Tyrol du Sud ou week-end en train au Chalet Suisse à Lausanne, c'est une Tavolata tout sauf ordinaire!

Cécile Schwinghammer raconte: «Notre Tavolata a dû être interrompue en raison du coronavirus. Mais nous avons eu de très bonnes conversations téléphoniques individuelles. Dès que cela sera à nouveau possible, nous nous retrouverons dans le jardin d'une amie pour discuter plus longuement, avec la distance nécessaire bien évidemment. La situation est extraordinaire et nul ne sait où cela nous mènera.»

CHERCHER & TROUVER UNE TAVOLATA SUR LE FORUM

Nouveaux membres, idées et recettes: les membres de la communauté Tavolata s'inspirent mutuellement sur le Forum en ligne: www.tavolata.ch/fr/forum

Formation

Tavolata propose régulièrement des cours et séminaires sur des sujets tels que la gestion de conflits au sein d'une Tavolata ou l'intégration de personnes isolées. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire auprès de Daniela Specht (info@tavolata.ch).



Manger plus sainement

De nombreuses personnes âgées ne boivent pas assez et ne mangent pas suffisamment de plats riches en protéines, comme de la viande, des produits laitiers ou des légumineuses. Notre conseil: mangez régulièrement un œuf cuit, une poignée de noix ou un morceau de fromage. Préparez une théière le matin et buvez tout au long de la journée afin de vous hydrater suffisamment. Vous trouverez d'autres conseils sur www.tavolata.ch/fr/tavolata/alimentation

«Ce ne sont pas les idées qui manquent!»

Des cervelas grillés au menu à plusieurs plats, Gabrielle, Olivia, Marlyse, Marie-Rose et Marie-Françoise ne se fixent aucune règle ni limite. Se rencontrer, parler de leurs vies et partager un fou rire est bien plus important aux yeux des cinq femmes. Cette Tavolata représente en effet plus qu'une table d'hôtes, c'est une amitié pour la vie.

Gabrielle (72 ans) a déménagé il y a quatre ans en Suisse romande. La Zurichoise était célibataire et ne connaissait pas âme qui vive dans la région. Lors d'une manifestation, elle rencontre Olivia (68 ans), qui lui glisse un flyer entre les mains. Son titre: «Voulez-vous participer à une Tavolata?». Gabrielle trouve l'idée d'une table d'hôtes décontractée intéressante et accepte spontanément.

De cette rencontre naît une Tavolata de quatre, puis de cinq femmes âgées d'environ 70 ans et vivant entre Romont et Morat. Le groupe se retrouve une fois par mois chez l'une d'entre elles pour y prendre un repas commun.

«La Tavolata a été une fabuleuse opportunité de m'intégrer en Suisse romande et d'y nouer des contacts. Ce n'est pas si facile qu'il y paraît», raconte Gabrielle.

Gin tonic, cervelas ou menu à plusieurs plats

Cette Tavolata limite les règles. Chacune cuisine ce dont elle a envie. Marlyse, photographe, souhaite par exemple essayer de nouvelles recettes: «J'ai rejoint le groupe car je cherchais de nouveaux loisirs après la fermeture de ma galerie». Elle montre aussi volontiers des photos de ses voyages autour du monde. Olivia s'intéresse quant à elle au lien entre alimentation et santé. Elle cuisine générale-

ment un menu recherché et sain de plusieurs plats. Chez Marie-Rose, pas d'apéro sans gin tonic. L'Anglaise de naissance insuffle ainsi un peu de sa culture d'origine. Pour Gabrielle, enfin, un bon verre de vin ne doit pas manquer à l'appel, nous confie-t-elle en souriant. «J'apprécie la diversité du groupe. Nous parlons allemand, français et anglais, nous nous racontons nos vies et rions énormément», ajoute Marlyse. Le courant est immédiatement passé entre les participantes.

Organisation par WhatsApp

Cette Tavolata ne se limite pas aux repas communs. Les cinq femmes se rencontrent aussi pour des sorties au musée, au cinéma ou pour participer à d'autres manifestations et s'organisent via un groupe WhatsApp. «Si l'une d'entre nous cherche quelqu'un pour l'accompagner, elle met un message dans le groupe et celles qui ont le temps et l'envie se joignent à la sortie», explique Gabrielle. Elles s'entraident également et s'accompagnent par exemple en voiture chez le médecin. Prochaine sortie de prévue: une excursion à Zurich, la ville d'origine de Gabrielle, après leur dernière escapade à Berne.

Gabrielle et Olivia, les voyageuses du groupe, prévoient même de partir ensemble à Hambourg. Les idées ne manquent pas à ces cinq femmes actives! (fra)



«Notre Tavolata au temps du coronavirus: nous nous envoyons des e-mails et des messages WhatsApp et nous réjouissons de notre prochain repas en commun. D'ici là, nous occupons nos journées avec du jardinage, du nettoyage, de nouvelles recettes ou des photos.»

Olivia Bessaud



Atmosphère joyeuse au brunch de la Tavolata d'Olten

Il y a cinq ans, Markus A. Meyer et Verena Zimmermann se mettent en quête d'activités sociales destinées aux seniors et découvrent alors le concept de Tavolata. Ni une ni deux, ils mettent sur pied un groupe bigarré de quatre femmes et de trois hommes qui se retrouvent depuis tous les mois pour un brunch.



Texte: Anina Torrado Lara

Photos: Victor Roth

La présence d'un photographe au brunch est un événement hors du commun pour la Tavolata Olten. Markus A. Meyer et Verena Zimmermann ont réfléchi ensemble à la décoration de table adaptée. Après discussion, les deux cofondateurs ont l'idée d'utiliser les cuillères en bois sculptées par Markus. Le maître socio-professionnel à la retraite, qui a accompagné de nombreuses années des personnes en atelier, explique ce lundi matin l'art de la sculpture sur bois. Le groupe l'écoute attentivement, teste les cuillères, les prend en main et les essaie.

S'ennuyer? Pas chez nous!

Lorsque Markus A. Meyer et Verena Zimmermann ont créé la Tavolata Olten il y a cinq ans, le projet a été accueilli avec enthousiasme dans le quartier de la rive droite de l'Aar. Parmi toutes les personnes intéressées, quatre femmes et trois hommes font encore partie du groupe: une libraire, un conducteur de train, un forestier d'arrondissement, une masseuse anthroposophique et une personne engagée dans le bénévolat.



«Certains d'entre nous discutent par vidéoconférence. Mais ce n'est pas la même chose. Notre Tavolata vit de nos rencontres personnelles et des échanges en direct. Nous nous réunirons à nouveau pour un brunch dès que possible!»

Markus A. Meyer

La Tavolata se retrouve une fois par mois pour prendre un brunch dans un centre de rencontres d'Olten. Chacun est chargé d'apporter quelque chose et les coûts sont partagés entre les participants, qui décident d'une fois sur l'autre qui apporte quoi.

«Chaque rencontre doit être une expérience humaine unique. Nous veillons donc toujours à innover. Notre crédo: la Tavolata ne doit jamais tomber dans la routine», explique Markus A. Meyer. «Le groupe et les sujets de discussion sont heureusement si variés que nous ne risquons pas de nous ennuyer.» Et lorsque l'inspiration vient tout de même à manquer, ce qui arrive une à deux fois par an selon Markus A. Meyer, le groupe effectue rapidement un petit état des lieux.

Voyage à travers la Suisse

«Nous avons de nombreuses idées de thèmes et d'activités communes», raconte Markus A. Meyer. Parmi les sujets qui reviennent fréquemment: vieillir et tout ce que cela implique. «La question de savoir ce qui se passera si l'un d'entre nous a besoin d'aide est toujours présente en filigrane, mais nous en parlons de manière plutôt théorique.» Le groupe est encore en forme et profite chaque année d'une escapade d'une journée. Au programme de ces dernières années: croisière dans la région des Trois-Lacs, randonnée en haute montagne ou encore repas dans un restaurant nostalgique. «Lorsque quelqu'un a une idée, il en parle aux autres et nous décidons ensemble de l'endroit où nous nous rendons», raconte notre foisonnant interlocuteur.

Brunch dans le parc

Si le temps le permet, la Tavolata se déroule en plein air: «Nous venons tous à vélo avec la nourriture, décorons la table en pierre près de la volière avec des fleurs fraîches cueillies aux alentours, les premiers perce-neiges ou des châtaignes», ajoute Markus A. Meyer. Après manger, le groupe fait parfois une partie de pétanque.

Et que savourent-ils donc lors de leurs brunchs? Markus A. Meyer nous répond avec décontraction: «Du pain, du fromage, du muesli, du café. Rien de spectaculaire.

L'important n'est pas ce qu'il y a dans nos assiettes mais le bon moment passé ensemble, pendant lequel nous parlons de tout et de rien.» Ce lundi matin, la visite du photographe a lancé un nouveau rituel: «Nous avons décidé spontanément de garder l'idée des cuillères en bois. À tour de rôle, chacun d'entre nous apportera un objet personnel et nous racontera pourquoi celui-ci occupe une place dans sa vie.»

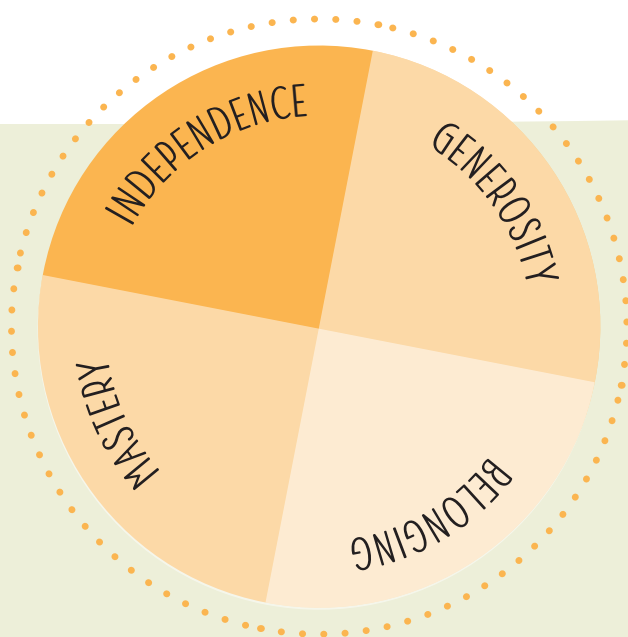
PROFIL

Qui sommes-nous? Nous sommes quatre femmes et trois hommes du quartier «Am rechten Aareufer» à Olten. Nous nous retrouvons une fois par mois pour un brunch au centre de rencontres ou, par beau temps, dans un parc.

De quoi parlons-nous? De thèmes qui ne sont pas abordés au quotidien. L'ambiance est généralement enjouée, mais il nous arrive aussi d'avoir des discussions profondes.

Qu'est-ce qui nous distingue? Nous accordons moins d'importance à la nourriture qu'à l'enrichissement de ce moment passé ensemble. Nous organisons quelque chose de spécial pour chaque Tavolata: nous jouons de la musique, parlons d'un sujet d'actualité ou partageons les problèmes du quotidien.

Que mangeons-nous? Du pain, du fromage, du muesli, de la confiture faite maison... Un vrai petit-déjeuner suisse! Parfois, l'un d'entre nous ramène une spécialité de ses vacances, comme un panettone ou une saucisse sèche.



Le «cercle de courage» correspond bien à Tavolata

Les Lakotas, un peuple indigène du Dakota (États-Unis), élèvent leurs enfants selon quatre valeurs fondamentales pour en faire des personnes sociales, respectueuses et courageuses: l'appartenance, la compétence, la générosité et l'indépendance.

Le professeur américain Larry K. Brendto a conceptualisé le modèle du «Circle of Courage», qui repose sur la sagesse ancestrale des premières nations nord-américaines. Le «cercle du courage» regroupe les quatre critères à remplir pour qu'une personne aille bien:

1. un sentiment d'appartenance («belonging»)
2. la compétence («mastery»)
3. la générosité («generosity»)
4. l'indépendance («independence»)

De nos jours, ce modèle est utilisé par les travailleurs sociaux, en particulier auprès des enfants et adolescents. Nous avons demandé à des experts de la communauté Tavolata si cette sagesse séculaire s'y applique également.

Belonging

«Les personnes qui se retrouvent à plusieurs pour cuisiner, manger ou s'adonner à d'autres activités développent un sentiment d'appartenance. Savoir que l'on fait partie d'un groupe donne un sentiment de sécurité, car on sait que les autres seront là si l'on a besoin d'eux.»

Cornelia Coenen-Marx, auteure

Mastery

«Les personnes qui ont une mission dans la vie et savent que leurs compétences sont appréciées d'autrui se sentent utiles. Lorsqu'on cuisine pour d'autres, on reçoit des compliments et de l'appréciation pour ses talents de cuisinier.»

François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc Jurassien et membre du Comité de Tavolata

Generosity

«Cuisiner pour d'autres personnes sans attendre de contrepartie est un acte de générosité. Ma contribution a un impact sur le bien-être d'autrui et m'apporte de la joie.»

Marlise Voumard, représentante régionale Tavolata

Independence

«Si j'apporte mes connaissances et mon savoir-faire au groupe et que nous organisons ensemble une Tavolata, nous nous sentons indépendants tout en étant présents les uns pour les autres au sein d'une communauté forte et heureuse.»

Margrith Schweizer, représentante régionale Tavolata

Tavolata, une recette simple pour plus de joie de vivre

Une recherche et un atelier avec des spécialistes ont permis de confirmer une hypothèse simple: les tables d'hôtes augmentent la satisfaction et la qualité de vie des personnes âgées. Les bases de Tavolata étaient posées.

Au printemps 2010, le Migros Magazine publiait un entrefilet sur l'idée de tables d'hôtes, ainsi qu'une invitation au premier événement d'impulsion. Avec une trentaine de personnes, nous avons alors discuté de la création d'une Tavolata et des règles favorisant sa longévité. Depuis ce lancement réussi, le réseau Tavolata ne cesse de croître.

On compte aujourd'hui plus de 500 groupes répartis dans 23 cantons. Plus de 500'000 menus ont été préparés et des milliers d'amitiés se sont liées.

Chaque Tavolata a son propre profil et sa recette pour que tous les membres s'y sentent bien. Toutes n'utilisent pas forcément les mêmes ingrédients, mais l'appréciation, la tolérance, la patience et l'humour sont au cœur de chaque Tavolata.

Lorsque je repense à cette décennie de succès, je suis très fier que tant de personnes s'engagent pour Tavolata, en bénéficiant, y puisent de la joie de vivre et contribuent ainsi à leur santé.



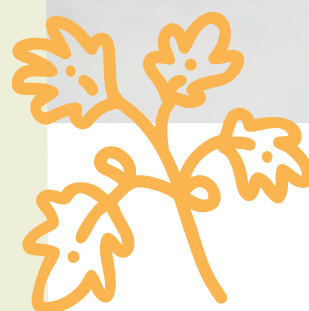
Robert Sempach



PORTRAIT

Robert Sempach est responsable de projet Affaires sociales à la Direction des affaires culturelles et sociales de la Fédération des coopératives Migros. Pendant 10 ans, il s'est engagé avec passion pour développer Tavolata, un projet qu'il continuera de diriger jusqu'à sa retraite au printemps 2021. Marlen Rutz du Pour-cent culturel Migros lui succédera comme responsable de projet.

.....



Les ingrédients du succès selon Tavolata

L'équipe de projet Tavolata s'est donnée pour mission de faire connaître l'idée des tables d'hôtes dans toute la Suisse. Voici ses conseils pour des rencontres réussies. Conservez le magazine pour plus tard.

À LA VÔTRE!



Trinquer est autorisé lors des rencontres, ainsi que tout ce dont le groupe décide ensemble. Chaque Tavolata fixe ses propres règles lors de sa création.

INVITATION

Chacun peut ouvrir les portes de son domicile ou trouver un endroit public adapté. Le travail et les frais sont partagés. Quant aux dates et lieux de rencontre, ils sont dans l'idéal fixés une fois par an.

INCLUSION

Elle est facile autour d'une table, car un bon repas a de tout temps rapproché les gens. Pourquoi ne pas inviter une nouvelle personne qui serait ravie d'avoir de la compagnie?

JÉRÉMIADES

Les Tavolatas ne sont pas un bureau des pleurs! De nombreuses tables d'hôtes conviennent que le sujet de la maladie peut être abordé, mais que le groupe doit se concentrer sur des sujets positifs.

CONTRIBUTION

Chacun met la main à la pâte. Ceux qui ne savent pas cuisiner dressent la table, ceux qui ne sont pas très mobiles proposent un sujet de discussion, etc.

FEMMES

Elles ne sont pas forcément aux fourneaux! L'égalité s'applique aussi aux Tavolatas. Tous les participants donnent un coup de main pour la cuisine et la vaisselle.

COÛTS

Ils sont généralement partagés équitablement. Il peut arriver que les membres aient une conception très différente des coûts acceptables. Fixez un budget et privilégiez la simplicité.

CARING COMMUNITIES

Communautés autonomes dont les membres s'entraident au quotidien. Les personnes qui s'engagent dans une Tavolata contribuent de manière significative à la cohésion sociale.



MANGER SAINEMENT

Cela fait du bien! Discutez de vos habitudes alimentaires, de vos intolérances et de la consommation d'alcool. Un repas léger, pauvre en graisses et riche en légumes est toujours bienvenu.

LÉGÈRETÉ

Elle met du baume au cœur. Riez, pleurez, célébrez la vie, racontez-vous des blagues. Mais surtout, profitez de ce moment en bonne compagnie.

MOULINS À PAROLES

Les pipelettes mettent de l'animation, mais les personnes plus réservées doivent aussi pouvoir s'exprimer. Soyez respectueux des autres.

ENTRAIDE

Apporter son soutien est souvent bienvenu. Demandez ouvertement si vous sentez qu'un membre de votre Tavolata aurait besoin d'assistance.





MENU

Une Tavolata doit rester simple et sans pression. Une soupe, une salade ou une assiette de pâtes sont toujours appréciées.

RÈGLES

Une nécessité pour chaque Tavolata. Vous pouvez vous inspirer des 7 règles du jeu sur www.tavolata.ch et les compléter avec vos propres règles.

PUBLICITÉ

Utilisez le Forum sur www.tavolata.ch, les représentants régionaux ou votre réseau personnel pour créer votre Tavolata et trouver de nouveaux membres.

NOUVEAUX MEMBRES

Oui ou non? À chaque Tavolata de décider. Sachez simplement que chaque nouveau membre change la dynamique du groupe.

LOISIRS

Les activités en dehors de la Tavolata ouvrent de nouveaux horizons! Beaucoup seront ravis de nouer des contacts et de varier leur quotidien.

LIENS FORTS

Les tables d'hôtes sont de délicats réseaux sociaux qui soutiennent en cas de besoin. Soignez vos amitiés et répondez présent si nécessaire.

ORDRE

Remettez de l'ordre après le repas! Vous aiderez ainsi la personne qui accueille. Personne ne prend plaisir à laver une montagne de vaisselle.



THÈMES

La maladie, les petits-enfants ou encore les voyages n'intéressent pas forcément tout le monde. Discutez ouvertement des thèmes à limiter.

YOGA

Mais aussi macramé ou partie de Uno: insufflez de nouvelles idées dans votre Tavolata. La diversité est le sel de la vie.

POTLUCK

Le buffet canadien est un concept venu d'outre-Atlantique. Chacun apporte un plat sans s'accorder à l'avance et les convives dégustent ensuite ce repas surprise, idéal aussi en plein air.

DÉSACCORDS

Ils peuvent survenir lorsqu'une personne joue au petit chef, que certains souhaits ne sont pas pris en compte ou que le groupe manque d'engagement. En cas de conflits le représentant régional Tavolata (RepRéTa) vous soutiendra.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Fruit de l'énergie positive libérée lorsque des personnes s'investissent dans une relation. Savourez votre appartenance à une Tavolata!



NON-CONFORMISME

Une capacité à développer tout au long de la vie. Abordez de nouveaux sujets, penchez-vous sur les grandes questions de l'existence, expérimentez et vous ne risquerez pas de vous ennuyer!

RESPONSABILITÉ

Prendre ses responsabilités influe positivement sur le bien-être. Faire plaisir à autrui suscite remerciements et reconnaissance et s'engager pour le bien commun fait partie des plus belles choses de la vie.



DIX ANS DÉJÀ!



«Avec Tavolata, le Pour-cent culturel Migros renforce la cohésion sociale. Les petites communautés constituent des filets de sécurité faciles d'accès du quotidien.»

Hedy Graber, responsable de la Direction des affaires culturelles et sociales, Fédération des coopératives Migros



«Cuisiner et manger ensemble est agréable et enrichit le quotidien.»

Daniela Specht, responsable du Bureau Tavolata



«Chez Tavolata et Pro Senectute, nous mettons nos forces en commun au service des aînés. Maintenant et pour les dix ans à venir!»

Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse



«Tavolata permet des rencontres régulières, or disposer d'un bon réseau social est capital pour les séniors.»

Antonia Jann, directrice de la Fondation Âge



«Je souhaite à Tavolata de nombreuses années riches en rencontres chaleureuses et inspirantes.»

Esther Kirchhoff, membre de l'équipe de projet Tavolata



«Cuisiner et manger ensemble est synonyme d'agréables moments partagés. Je souhaite à Tavolata que de nombreuses personnes continuent à s'engager dans ce beau projet.»

Natalie Brügger, responsable Communication/Pour-cent culturel, Migros Suisse orientale



«Pour lutter contre l'isolement des aînés, je souhaite de nombreuses Tavalatas dans le canton d'Uri et dans toute la Suisse.»

Eveline Lüönd, responsable du programme «Gesund ins Alter», Promotion de la santé Uri



Vous trouverez plus d'informations sur Tavolata à l'adresse www.tavolata.ch.