



Réseau Tavolata – Portrait

Organisation du projet

Le projet « Tavolata » a été initié en 2010 par le Pour-cent culturel Migros. À l'origine, il visait à promouvoir le bien-être des personnes âgées. Depuis, de nombreuses tables d'hôtes Tavolata réunissant des personnes d'âges différents et de toutes les générations ont rejoint le Réseau Tavolata. Tavolata offre un soutien important au quotidien à de nombreuses personnes qui en rencontrent de nouvelles, participent à des discussions animées, partagent un repas sain et se soutiennent au-delà des rencontres régulières. Aujourd'hui, le Réseau compte plus de 1500 personnes en Suisse.

Les tables d'hôtes s'organisent elles-mêmes et peuvent recevoir un soutien par le Réseau Tavolata lorsque cela est nécessaire.

Valeur ajoutée du Réseau

Les responsables régionales et régionaux de Tavolata (RegTaV) et [l'équipe de projet](#) apportent leur soutien à la création et à l'organisation des premières rencontres. Si les tables d'hôtes existantes ont besoin de clarification ou d'un autre soutien, le Réseau les conseille.

Des informations et des documents utiles sont disponibles sur www.tavolata.ch/fr. On y trouve également des indications et des inspirations, des conseils et des propositions de formation continue.

L'équipe de projet organise des réunions et invite régulièrement à des échanges d'expériences régionaux et nationaux dans le but de réseauter et d'échanger au-delà de ses propres tables d'hôtes.

Les tables d'hôtes

En règle générale, une Tavolata accueille de 4 à 8 personnes. Les Tavolata se déroulent en général chez des particuliers, mais elle peuvent également s'organiser dans des espaces communs publics. Les membres cuisinent, mangent et discutent de la vie quotidienne. Souvent, les tables d'hôtes donnent lieu à d'autres activités, comme une randonnée commune, la visite d'une manifestation culturelle ou un après-midi de jeux.

Les personnes qui souhaitent créer une Tavolata peuvent en apprendre plus sur le projet et son déroulement lors de séances d'information. Il est facile de créer un groupe – il suffit d'une idée, d'au moins deux membres et de se réjouir de passer du temps avec d'autres personnes!

Les règles du jeu

Tavolata est une plateforme qui permet d'entrer en contact avec d'autres personnes. L'idée et la marge de manœuvre de Tavolata se résument en [sept règles du jeu](#): chaque table d'hôtes s'organise elle-même. Les accords conclus sont contraignants. Les travaux et les



coûts sont répartis afin d'obtenir un équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit. Les repas sont sains et savoureux et, dans la mesure du possible, préparés par les membres du groupe eux-mêmes. Le repas en commun est l'élément central d'une Tavolata. Les rencontres ne poursuivent aucun but commercial.

Tavolata en chiffres

Fondation	2010
Nombre de Tavolata en Suisse (État novembre 2021)	Env. 500, dont env. 200 Tavolata enregistrées sur www.tavolata.ch/fr
Nombre de cantons avec des Tavolata	23
Nombre de «membres Tavolata», resp. de personnes ayant donné leur adresse	Env. 1500
Taille des groupes recommandée	4 à 8 personnes
Fréquence des réunions	Régulièrement, une fois par mois au minimum
Une fois par an, la direction du projet invite à la réunion annuelle Tavolata qui permet aux membres de toutes les Tavolata existantes de se rencontrer. C'est l'occasion d'échanger des expériences, d'entretenir des relations, de nouer de nouveaux contacts et de se former. Habituellement, la matinée est consacrée à une conférence d'une personnalité connue. L'après-midi est consacré à l'approfondissement de thèmes dans le cadre d'ateliers.	Chaque année au printemps
Conseil Tavolata: le Conseil Tavolata se réunit une à deux fois par an. Toutes les personnes de contact de Tavolata sont invitées. Lors de la réunion, la Direction centrale discute d'un thème ou d'une idée avec des représentant·e·s du Réseau. Les objectifs stratégiques du projet ainsi que les modifications du projet y sont abordés.	1 à 2 fois par an

Direction de projet:

Marlen Rutz, direction générale
+41 58 570 30 71 (ligne directe)
marlen.rutz@mgb.ch

Bureau et coordination Suisse alémanique:

Daniela Specht
+41 76 319 96 96
daniela.specht@tavolata.ch

Coordinatrice Suisse romande:

Marine Jordan
+41 21 329 01 54
marine.jordan@tavolata.ch

Coordinateur Suisse italienne

Marcello Martinoni
+41 91 825 38 85
martinoni@consultati.ch

Adresse du projet:

Fédération des coopératives Migros
Direction des affaires culturelles et
sociales
Tavolata
Löwenbräukunstareal
Case postale 1766
CH-8031 Zurich

E-Mail: info@tavolata.ch

Organisations partenaires:

Partenaire national

Promotion Santé Suisse
<https://www.tavolata.ch/fr/partenaires>

Partenaires régionaux:

Coopératives Migros Aar, Lucerne et
Suisse orientale
Pro Senectute AG, BE, JU/NE, NW,
SG, TG, ZG, ZH
Prévention des dépendances
Unterland zurichois
<https://www.tavolata.ch/fr/partenaires>