

Le réseau pour des tables
d'hôtes auto-organisées



Invitation à la rencontre annuelle 2023



Mardi 27 juin 2023,
de 9 h 00 à 16 h 30,
Winterthour

Avec le soutien du



Partie de l'engagement sociétal du
groupe Migros: engagement.migros.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Nous vous invitons cordialement.

Chères et chers membres de Tavolata
Chères amies et chers amis de Tavolata

L'été approche à grands pas, et avec lui, notre **rencontre annuelle qui se déroulera le 27 juin 2023**. Nous nous réjouissons d'y participer!

Organisée à l'ancienne caserne de Winterthour, elle sera placée sous le signe du mouvement, de l'agilité et de la santé.

Laissez-vous séduire par les idées non conventionnelles de l'auteure, conseillère d'entreprise et journaliste Elisabeth Michel-Alder et par les conseils de santé du physiothérapeute Matthias Gerber.

Inscrivez-vous dès maintenant sur **www.tavolata.ch/rencontre2023**.
Nous nous réjouissons de vous revoir bientôt!

Cordiales salutations




Daniela Specht
Directrice de l'association Tavolata

Notre programme

- Dès 9 h 00** **Accueil avec café et croissants**
- 9 h 45** **Amuse-bouche**
Accueil par Franziska Kiss et Daniela Specht
Mot de bienvenue du président Robert Sempach
- 10 h 00** **«L'engagement donne de l'énergie, améliore les compétences et la forme»**
Elisabeth Michel-Alder est chercheuse en sciences sociales, auteure de livres, journaliste et conseillère d'entreprise. Elle remet en cause le mainstream social et tient un blog sur le marché du travail pour les personnes de plus de 50 ans. Elle est convaincue que l'engagement social permet de rester jeune et en bonne santé.
- 11 h 00** **Agile et stable tout au long de la vie: un entraînement régulier pour améliorer l'équilibre des personnes âgées**
Le physiothérapeute Matthias Gerber présente la campagne de prévention «Équilibre-en-marche», fournit des informations de fond pour plus de sécurité au quotidien, montre comment s'entraîner correctement et quels cours sont disponibles.
- 11 h 45** **Place du marché avec dégustations de produits de toute la Suisse**
Dégustez des spécialités de toutes les régions de Suisse, du Tessin à la Suisse romande en passant par la Suisse du Nord-Ouest.
- 12 h 15** **Repas de midi avec du temps pour bavarder**
- 14 h 00** **Transition vers les points de rencontre des ateliers**
- 14 h 15** **Début des ateliers**
- 15 h 50** **Rétrospective de la journée dans la salle**
- 16 h 00** **Clôture à l'apéritif**
- 16 h 30** **Au revoir**

Informations

- Lieu** Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstrasse 8
8403 Winterthour
- Trajet** **À pied:** 10 minutes depuis la gare de Winterthour
TP: bus n° 2 depuis la gare de Winterthour, direction «Seen»,
sortir à l'arrêt «Technikumstrasse»
Places de parking: places publiques et parking à proximité
Accessibilité: toutes les salles sont aisément accessibles.
- Coûts** La manifestation, restauration incluse, est gratuite.
- Inscription** Jusqu'au 16 juin 2023 sur www.tavolata.ch/rencontre2023 ou par
téléphone (Daniela Specht, 076 319 96 96). Le nombre de places
est limité.
- Contact** Pour toute question, veuillez vous adresser à Daniela Specht, direc-
trice de l'association Tavalata, tél. 076 319 96 96, info@tavolata.ch



Inscrivez-vous dès
maintenant à la newsletter
pour ne rien manquer!
[www.tavolata.ch/fr/
newsletter](http://www.tavolata.ch/fr/newsletter)

Ateliers

Vous pouvez participer à un atelier. Veuillez mentionner l'atelier auquel vous souhaitez participer lors de votre inscription sur tavolata.ch/recontre2023. Tous les ateliers sont en allemand, sauf indication différente.

L'engagement donne de l'énergie, améliore les compétences et la forme

Comment les personnes âgées peuvent-elles utiliser leurs ressources pour être utiles à la société? Un échange créatif avec Elisabeth Michel-Alder sur un troisième âge épanoui.

Agilité et stabilité tout au long de la vie: un entraînement régulier pour améliorer l'équilibre des personnes âgées

Matthias Gerber fait le point sur l'équilibre et la force avec les participant-e-s. Il présente ensuite un entraînement de prévention des chutes avec des exercices simples et efficaces à faire chez soi.

Tai-chi et qi gong

Fredy Buttauer montre comment intégrer les exercices de tai-chi et de qi gong au quotidien pour renforcer le corps, stimuler la circulation et détendre l'esprit.

Sur les traces du lynx, du loup et du cheval de Przewalski

Ruth Werren vous guide à travers le parc animalier Bruderhaus. Onze espèces animales y vivent. La visite guidée dure une heure, l'aller et le retour à pied 20 minutes chacun.

Consacrer du temps au temps

Le musée de l'horlogerie de Winterthur est un joyau: une visite guidée vous permettra d'admirer les collections prestigieuses de Konrad Kellenberger et d'Oscar Schwank.

Une escapade dans Winterthur

Vous n'avez jamais visité Winterthur ou vous ne vous y êtes plus rendu-e depuis longtemps? La visite guidée vous fera découvrir la sixième plus grande ville de Suisse.

- Allemand
- Français



Cuisiner avec Simon Crescente

Notre cuisinier «Amuse-bouche» Simon Crescente de Winterthour propose une cuisine régionale, de saison et saine. Il cultive beaucoup de choses dans son propre jardin et présente des recettes simples que vous pouvez essayer de suite.

Créer un leporello

Papiers sélectionnés, couleurs, crayons et ciseaux suffisent pour créer votre propre leporello avec Esther Stössel: découvrez les nombreuses possibilités de création!

Être apiculteur ou apicultrice, qu'est ce que cela implique?

Alfred Frühauf est le président de l'association des apiculteurs du district de Winterthour. Il parle de sa formation d'apiculteur, de son travail avec les colonies d'abeilles et montre ce dont elles ont besoin pour se sentir bien.

On est plus riche qu'on le croit (en français)

A l'aide d'un papier et d'un crayon, nous amuserons à lister ces richesses, tangibles et intangibles, et à leur donner une valeur. Avec Huguette McCluskey-Cavin.

Des champignons fascinants et mystérieux

Benno Zimmerman est botaniste passionné, connaisseur d'oiseaux et expert en champignons. Il parle de sa passion et donne un cours accéléré sur les champignons.

Une aide pour la cuisine ou la salle de bain

Elles sont pratiques et à la mode: les éponges en fils Bubble! Ruth Illi et Ida Bitter tricotent avec les participant-es un petit accessoire simple et pratique pour la cuisine et la salle de bain.

Le pouvoir des pierres de guérison

Ruth Rios de diopteia Heilsteinberatung s'occupe depuis 30 ans du pouvoir des pierres de guérison. Découvrez comment ces pierres peuvent stimuler certaines fonctions métaboliques et organiques ainsi que le vécu psychique, la pensée, les sentiments et la volonté spirituelle.

