

BON APPÉTIT!

Le magazine Tavolata
des bons moments



Page 4

Tavolata i golosi:
«fines bouches» bienvenues

Page 8

Interview: «Il faut une Tavolata
dans chaque quartier!»

Page 10

Astuces pour combattre la solitude



NOS RECETTES
HIVERNALES
PRÉFÉRÉES

Page 7

Éditorial

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

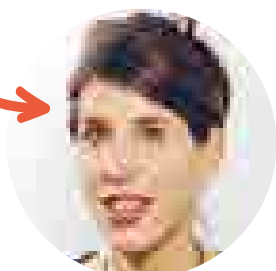
La vocation de Tavolata est de faire se rencontrer des seniors dans une ambiance chaleureuse, autour d'un bon repas. C'est aussi d'échanger, de discuter et de partager ses recettes, ses joies et ses peines.

La crise du Coronavirus impose un changement inédit dans nos habitudes et invite à repenser notre quotidien de manière créative. Au lieu d'une Tavolata «classique», pourquoi ne pas prévoir un goûter en plein air, une balade gourmande ou un pique-nique en forêt?

Par ailleurs, la consolidation des liens sociaux, qui participe au succès de l'offre Tavolata, peut se maintenir par d'autres moyens, tels que les rencontres en ligne, les groupes WhatsApp ou tout simplement le téléphone. C'est dans cet esprit que l'équipe Tavolata vous propose des événements en ligne bilingues, consultables en tout temps (cours de cuisine, yoga, échanges de recettes, etc.), qu'elle encourage les contacts et favorise les rencontres inédites. Jetez donc un coup d'œil au programme sur notre site Internet:

www.tavolata.ch/amusebouche

Je vous souhaite de joyeuses fêtes et une bonne et heureuse année 2021!



Cordiales salutations!

Marine Jordan, cheffe de projet auprès de RADIX Suisse romande, Fondation suisse pour la santé. RADIX s'engage pour le réseau Tavolata, dont elle se charge de la coordination romande.

Sommaire



Elisabeth Rahm nous dévoile les meilleures recettes de sa Tavolata i golosi.



Marlen Rutz (gauche) discute avec Daniela Specht (droite).



Sur les traces du meilleur crumble aux pommes du monde à la Tavolata de Regula Signer, à Herdern.

.....

Édition: Fédération des coopératives Migros, Direction des affaires culturelles et sociales **Équipe de rédaction:** Ladina Gartmann, Esther Kirchhoff, Marine Jordan, Marcello Martinoni, Marlen Rutz, Barbara Salm, Martina Schäfer, Robert Sempach, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Conception et direction rédactionnelle:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **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, Saint-Gall **Information juridique:** la réimpression (également d'extraits) n'est autorisée qu'avec l'accord explicite de la rédaction.

Des idées pour l'hiver: où se retrouver par temps froid

Nous vous suggérons quelques lieux de rencontre en dehors de votre domicile pour que les rencontres Tavolata puissent se faire en sécurité, malgré le Coronavirus. Depuis le 29 octobre 2020, les rassemblements privés sont limités à 5 ou 10 personnes max. Voici quelques idées pour votre prochaine Tavolata*:

★ Tour de ville

Pourquoi ne pas prévoir une balade en ville ou en forêt lors d'un dimanche de l'avent? Emportez un thermos de café ou de thé, un sachet de marrons bien chauds et profitez du grand air.

★ Grillades hivernales

Allumer son barbecue en hiver suffit à sortir de la routine. Si vous avez un jardin ou un grand balcon, profitez-en pour inviter vos hôtes à faire des grillades à l'extérieur.

★ Échange de biscuits

Organisez une grande bourse d'échange de biscuits dans un café, un centre communal ou autre: chaque personne confectionne deux variétés de biscuits et emballe chacune dans un petit sachet. Suivent alors échange et dégustation.

★ Tavolata de Noël

Pour passer un Noël pas comme les autres, organisez un repas de Noël en forêt.

★ Fenêtre de l'avent

Chaque dimanche de l'avent, un autre membre de votre Tavolata se charge de la décoration d'une fenêtre et l'illumine à la tombée de la nuit. Les autres membres font une promenade autour de la maison et admirent l'œuvre.

À CONSOMMER SANS MODÉRATION DEPUIS CHEZ SOI

Un lancement réussi pour «Amuse bouche», les nouveaux événements que nous vous proposons en ligne. Nous avons préparé des tacos, parlé d'alimentation saine avec Daniela Specht et avons essayé le yoga. Voici les dates des prochaines rencontres en ligne:

14 décembre 2020, de 15h00 à 16h00

Nous échangeons des menus de fête simples et délicieux.

12 janvier 2021, de 14h00 à 15h00

Noëlle Delaquis du centre AlohaSpirit nous dévoile les secrets de la danse hawaïenne hula.

Sur www.tavolata.ch/amusebouche, nous vous expliquons comment rejoindre facilement ces rencontres organisées sur «Zoom».

.....
Désirez-vous proposer un «Amuse bouche»?
Lancez-vous, nous nous réjouissons de découvrir vos idées! Écrivez-nous à: info@tavolata.ch.



AMUSE
BOUCHE

* Veuillez respecter les règles de l'OFSP en matière d'hygiène et de distance minimale ainsi que les directives fédérales et cantonales. Veillez tout particulièrement à l'hygiène lors de la préparation d'aliments.

Tavolata i golosi: «fines bouches» bienvenues

Elisabeth Rahm (69 ans) est une femme ouverte. Elle a toujours aimé inviter des gens chez elle pour refaire le monde. Il y a un an, une amie lui a parlé de Tavolata et le concept l'a enthousiasmée: elle a immédiatement contacté deux couples d'amis et créé sa table d'hôtes «Tavolata i golosi» (Tavolata des gourmets).

Par Anina Torrado Lara

Photos: Anna-Tina Eberhard

Il y a deux ans, Elisabeth Rahm, qui vit à Brione sopra Minusio sur les bords du Lac Majeur, a quitté sa maison où elle exploitait un Bed & Breakfast depuis de nombreuses années pour s'installer dans un plus petit appartement. Sa nouvelle vie lui plaît bien, même si la cuisine de ce cordon-bleu ne mesure plus que trois mètres carrés. «Ma maison est ouverte aux visiteurs. Lorsque des amis ou des connaissances sonnent à ma porte, on a toujours le temps pour un petit café», raconte l'ainée restée vive d'esprit. «Ce qui m'intéresse, ce ne sont pas les ragots, mais un véritable échange.»

C'est devenu (trop) calme avec le Coronavirus

La pandémie a fait régner le calme dans l'appartement d'Elisabeth Rahm. C'est trop clame, constate-t-elle. «J'ai remarqué que les gens s'évitaient et que je ne recevais plus de visites. C'est dommage!» La Tavolata qu'elle a fondée en été 2019 a dû être interrompue. Heureusement, le groupe peut à nouveau se réunir une fois par mois pour un dîner ou un souper en

commun. La Tavolata est constituée de deux hommes et de trois femmes qui se sont rencontrées à un cours de Pilates. Elle leur a proposé de créer une Tavolata à laquelle participeraient aussi leurs compagnons.

«J'aimerais bien lancer une seconde Tavolata, organiser des barbecues avec d'autres personnes ou aller au Festival de Locarno.»

Elisabeth Rahm, fondatrice d'une Tavolata

Ce fut une réussite dès la première rencontre. «Nous aimons tous bien manger et allons souvent au restaurant. Mais nous essayons aussi de recréer certains plats à la maison», poursuit-elle. Chaque membre se charge donc à tour de rôle de la préparation du repas et le groupe se retrouve à Losone, Maggia,

Minusio ou Brione. «Les hommes se mettent eux aussi aux fourneaux», souligne Elisabeth Rahm. L'essentiel n'est d'ailleurs pas le résultat culinaire, mais de passer un bon moment ensemble. «Les hommes ne cuisinent pas tous les jours, mais ils prennent volontiers le temps de se lancer dans des expériences gastronomiques.» Et ils sont toujours fiers de recevoir des compliments pour leur menu.

«Si j'ai préparé quelque chose de bon, profitez-en!»

«Andrea a par exemple préparé une fondue lors de leur dernière rencontre», se souvient Elisabeth Rahm. «Pour le dessert, il nous a servi un sorbet maison de pommes Gravenstein. C'était divin!» La fondatrice de la Tavolata se contenterait aussi d'une boîte de raviolis, car il ne s'agit pas d'un concours de cuisine. Mais elle trouve qu'un peu de challenge ne fait pas de mal. Pour encourager ses amis, elle leur dit souvent: «Si j'ai préparé quelque chose de bon, profitez-en! Je cuisine peut-être mieux, mais toi tu parles mieux l'italien.»



PORTRAIT

Elisabeth Rahm (âgée de 69 ans) vit depuis dix ans à Brione sopra Minusio. Originaire de Suisse alémanique, elle a dirigé différentes entreprises au long de sa carrière, notamment une maison accueillant des groupes à Valbella. Elle a toujours rêvé de s'installer au Tessin. Et elle a réalisé son rêve il y a dix ans, en y ouvrant un Bed & Breakfast. Des artistes et des personnes venues des quatre coins du monde, exerçant un métier créatif ou social, se retrouvaient chez elle. Elle se décrit comme une personne créative et une cuisinière de talent. Une autre de ses passions est la poterie et la composition de bouquets de fleurs colorés.

PROFIL

Qui sommes-nous? Elisabeth, Paul, Maja, Andrea et Monika, nous vivons tous dans la région de Locarno. Le nom de la Tavolata est «i golosi» – les gourmets.

Notre type de cuisine? Nous sommes un groupe de fines bouches. Lorsqu'Elisabeth est aux fourneaux, elle concocte des spécialités qu'elle ne préparerait pas si elle mangeait seule.

De quoi parlons-nous? Nous discutons de sujets d'actualité et nous tenons au courant de ce qui se passe dans nos vies. Le groupe a convenu de ne pas «pleurnicher».

Qu'organisons-nous? Outre les rencontres mensuelles de la Tavolata, les femmes vont au cours de Pilates et d'Aquafit ensemble. Le groupe organise souvent une activité en commun. Leur relation est devenue une véritable amitié.

Qu'est-ce qui nous caractérise?

Ce n'est pas un hasard si la Tavolata s'appelle «i golosi», le groupe aime faire bonne chère et les plaisirs de la table font partie du style de vie de ses membres. Ils leur arrive aussi de préparer un festin à l'occasion d'un anniversaire.

La Tavolata est-elle prête à accueillir de nouveaux membres? Oui, le groupe serait même ravi d'accueillir un homme supplémentaire. Elisabeth Rahm désire créer une seconde Tavolata, qui proposerait des sorties culturelles et des excursions.

Une entente qui dépasse le cadre de la Tavolata

Le groupe entretient des contacts également en dehors des rencontres de la table d'hôtes. Les trois femmes se retrouvent au cours de Pilates et d'Aquafit. «Si l'un de nous n'est pas en forme, on se téléphone ou on s'écrit», raconte Elisabeth Rahm. «Nous avons par contre un principe: nous n'organisons une Tavolata que si tous les membres peuvent y participer.» Au printemps, Paul et Maja ont été testés positifs au COVID-19. Paul a dû être hospitalisé et Maja a dû rester en isolement. Le groupe a maintenu le contact et prenait régulièrement des nouvelles.

Notre dynamique interlocutrice au visage entouré de boucles rouges a deux souhaits pour l'avenir: «J'aimerais bien fonder une seconde Tavolata. On pourrait alors organiser des barbecues tous ensemble ou aller au Festival du film de Locarno.» Son autre projet est plus personnel: «Il me manque un compagnon, car la vie est plus belle à deux. À défaut de compagnon, une autre homme pourrait se joindre à notre Tavolata et compléter notre groupe», lance Elisabeth Rahm en riant.

RISOTTO AUX BOLETS

1 oignon
1 gousse d'ail
1 cs d'huile d'olive
300 g de riz à risotto
(Carnaroli)
1 sachet de safran
2,5 dl de vin blanc
8 dl de brodo di pollo
(bouillon de poule)
300 g de bolets
(frais ou surgelés)
2 cs de mascarpone
Parmesan
Boule de Belp

NOTRE RECETTE
PRÉFÉRÉE

- ★ Je prépare tout d'abord le «brodo di pollo» à base de cous de poulet frais ou surgelés, car ils sont pauvres en matières grasses.
- ★ Dans une seconde casserole, je fais revenir dans de l'huile d'olive l'oignon et la gousse d'ail hachés fin.
- ★ Puis j'ajoute le riz et poursuis la cuisson jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- ★ Je mouille avec du vin blanc et un peu de bouillon, puis ajoute le safran et assaisonne avec du sel et du poivre.
- ★ J'ajoute le reste du bouillon au fur et à mesure et veille à remuer régulièrement.
- ★ Après env. 15 minutes de cuisson, j'ajoute les champignons coupés en lamelles. Un risotto parfait est al dente (env. 20 minutes de cuisson) et non trop cuit.
- ★ Juste avant de servir, je mélange deux cuillères à soupe de mascarpone, ce qui rend le risotto encore plus onctueux.
- ★ Je râpe ensuite un morceau de parmesan et un peu de boule de Belp pour la touche finale. Ce fromage bernois ressemble à une truffe et son goût est super!

Nos recettes hivernales préférées

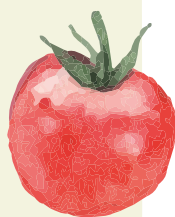


LASAGNE AL FORNO

Une recette d'Elisabeth Rahm

2 cs d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 oignon
Fines herbes italiennes fraîches ou séchées
300 g de viande hachée
300 g de salsiccia tessinoise
2 dl de vin rouge
1 boîte de tomates pelées
2 dl de bouillon de viande
2 cs de pulpe de tomate
Sel et poivre

3 cs de beurre
3 cs de farine
6 dl de lait
Sel et poivre



1 rouleau de pâte pour pâtes fraîches
Quatre fromages, p. ex. ricotta, parmesan, gruyère et fromage de montagne

★ Viande hachée

Mélanger la chair des salsiccia et la viande hachée. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon haché, la gousse d'ail coupée finement et la viande et saisir. Ajouter les autres ingrédients pour la sauce à la viande et laisser mijoter à feu doux.

★ Sauce béchamel

Chauffer le beurre dans un faitout. Ajouter la farine en mélangeant avec un fouet, faire revenir sans dorer. Mouiller avec le lait tout en mélangeant, assaisonner et laisser mijoter jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.

★ Couper la pâte en bandes. Verser un peu de sauce béchamel au fond d'un moule, puis disposer en couches successives les feuilles de lasagne, la sauce à la viande et le fromage. Terminer la couche supérieure avec de la sauce béchamel et du fromage.

★ Cuire au four préchauffé à 200 degrés pendant 35 minutes.

★ Les lasagnes sont idéales lorsqu'on reçoit des invités, car elles se laissent préparer à l'avance et il suffit de les glisser au four. Si elles sortent du réfrigérateur, le temps de cuisson se prolonge d'une dizaine de minutes. Un plat à savourer sans se stresser, bonne dégustation!



BRUNS DE BÂLE

Une recette datant de 1987 de la fameuse cuisinière et auteure de livres de recettes, la Suissesse Marianne Kaltenbach.

450 g d'amandes moulues non mondées
450 g de sucre glace
75 g de poudre de chocolat amer (ou de couverture au chocolat noir), faire fondre au bain-marie
3 blancs d'œufs
2 cs de Kirsch
1 cc de cannelle
1 pincée de clous de girofle en poudre
100 g de sucre cristallisé pour abaisser la pâte

★ Mélanger tous les ingrédients avec les blancs d'œuf légèrement battus. Si la pâte est trop humide, ajouter un peu d'amandes moulues. Réserver au frais pendant une heure.

★ Parsemer le sucre cristallisé sur la surface de travail et abaisser la pâte à une épaisseur d'env. 1 cm. Saupoudrer la surface de la pâte de sucre et découper les biscuits à l'emporte-pièce.

★ Déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé avec un espacement de 2 cm entre les pièces. Laisser sécher une heure ou pendant la nuit à température ambiante (ne pas placer au réfrigérateur).

★ Cuire pendant env. 5 minutes dans le haut du four préchauffé à 180 degrés. Une légère croûte peut se former sur la surface des bruns, mais ils ne devraient pas dorer. À l'intérieur, la pâte doit rester tendre. Ils n'en seront que meilleurs!

★ Sortir du four et laisser reposer 2 à 3 minutes sur la plaque, puis déposer sur une grille à l'aide d'une spatule. Placer les bruns de Bâle à peine refroidis dans une boîte métallique ou dans un sachet en plastique. Les biscuits peuvent également être congelés.



«Il faut une Tavolata dans chaque quartier!»

Depuis le 1^{er} septembre 2020, Marlen Rutz est à la tête du réseau Tavolata. Sa tâche est de continuer à faire prospérer le réseau Tavolata. Elle travaille en étroite collaboration avec Daniela Specht, Responsable du secrétariat de Tavolata. Les deux femmes partagent la conviction qu'il faut encore plus de Tavolatas dans toute la Suisse.

Photos: Florian Brunner

Daniela Specht (DS): Marlen, comment te sens-tu dans ton rôle de nouvelle responsable de projet pour Tavolata?

Marlen Rutz (MR): Je suis très heureuse de pouvoir rejoindre une structure aussi bien organisée et qui a autant de succès que Tavolata. L'équipe de projet est bien rodée, extrêmement compétente et proactive. Ce sont des conditions idéales pour poursuivre le développement du projet.

DS: Nous nous réjouissons particulièrement de développer de nouvelles idées avec toi, Marlen! Quels sont tes projets?

MR: L'auto-organisation est un aspect qui me tient à cœur, à mon avis c'est la clé du succès de Tavolata. Les membres des tables d'hôtes endossent des responsabilités. C'est ainsi que nous fonctionnons au sein de l'équipe de projet: nous communiquons d'égal à égal et unissons nos forces pour développer Tavolata. Je vois du potentiel d'amélioration au niveau de la communication vers l'extérieur. Le format «Tavolata» peut encore gagner en notoriété! Daniela, où vois-tu le plus de potentiel?

DS: De nombreuses Tavolatas se sont développées avec nous au cours des dix dernières années, aujourd'hui il arrive que certains de leurs membres aient atteint un âge très avancé et ne puissent plus continuer ou qu'ils soient décédés. C'est le moment de faire connaître Tavolata à des générations plus jeunes.



MR: Je pense notamment à des mères ou pères qui élèvent seuls leurs enfants ou à des personnes célibataires qui déménagent et désirent lier de nouveaux contacts. Nous voulons nous adresser à eux de façon plus ciblée.

DS: Pour y parvenir, nous devons adapter notre stratégie. Jusqu'ici, notre mandat était d'améliorer la qualité de vie des aînés. Nous pouvons atteindre des objectifs ambitieux avec nos organisations partenaires que sont Promotion Santé Suisse et Pro Senectute.

MR: Nous voulons aussi rattacher Tavolata encore davantage aux programmes d'action cantonaux. Ainsi, si les cantons sont eux-mêmes actifs et encouragent Tavolata, ils sont soutenus par Promotion Santé Suisse. Il a été prouvé que les tables d'hôtes constituaient un instrument

efficace pour promouvoir la santé psychique et une alimentation équilibrée, et ce pour toutes les générations!

DS: J'espère en tout cas qu'il y aura bientôt une Tavolata dans ma commune!

MR: Oui, au moins une. Idéalement, il en faudrait une dans chaque quartier!

DS: Une responsable régionale de Tavolata avait déclaré: «Tavolata devrait se propager comme un feu de paille!»

MR: Il faut donner la possibilité à toutes les personnes en Suisse de s'asseoir à une table avec d'autres personnes et de nouer des contacts. Participer à une Tavolata, c'est complètement différent que d'aller prendre un café. Notamment en raison de la plus-value du réseau Tavolata et de notre accompagnement profession-

nel. Nous soutenons à travers la mise en réseau, la formation continue et le conseil. Cela se répercute positivement sur la qualité et la pérennité de la Tavolata.

DS: De nombreux membres de Tavolata me racontent qu'ils vivent plus sainement et cuisinent davantage depuis qu'ils font partie d'une table d'hôtes. Ils testent des recettes et «s'entraînent» pour le prochain repas en commun, cela leur donne une nouvelle mission. C'est pourquoi nous attachons beaucoup d'importance à la formation continue et informons notre communauté en matière d'alimentation saine.

MR: Daniela, quelle est ta vision pour Tavolata?

DS: Le réseau Tavolata doit s'agrandir, tout particulièrement en Suisse romande et au Tessin. Notre tâche est d'ouvrir des portes et de parler de Tavolata. Si nous le faisons bien, cette étincelle se propagera «comme un feu de paille». C'est toujours la même chose: la première étape est la plus importante.

MR: Je partage ta vision. Ce serait fantastique que davantage de personnes prennent des responsabilités et lancent une Tavolata.

DS: À quoi cela tient-il que nombre de personnes estiment que les autres devraient faire quelque chose?

MR: Prendre des responsabilités demande du courage. Beaucoup de personnes ont l'impression de ne pas avoir suffisamment de temps ou que cela impliquerait trop de contraintes. Heureusement que nous avons tant de représentantes et de représentants régionaux de Tavolata, qui s'engagent corps et âme dans le projet.

PORTRAITS



Marlen Rutz travaille depuis mars 2020 comme responsable de projet Affaires sociales au Pourcent culturel Migros. Mère de trois enfants en âge scolaire, elle a étudié la théologie comparée et dispose d'une longue expérience dans le développement et la réalisation de programmes et de projets de soutien. Elle vit à Flawil (SG) avec sa famille et s'engage pendant son temps libre comme bénévole dans un groupe d'accompagnement de fin de vie local.



Daniela Specht est responsable du secrétariat de Tavolata. Elle est mère de deux enfants et habite dans le canton de Thurgovie, à Herdern, où elle s'investit dans le comité de la coopérative de construction et d'habitation «im Baumgarten». Comme diététicienne indépendante, elle est également mandatée par divers projets de promotion de la santé.

DS: Heidi Moosmann, une représentante régionale de Tavolata dans le canton d'Argovie, est un parfait exemple. Elle a fait des pieds et des mains jusqu'à ce que les représentants de la région du Fricktal la rejoignent. Des contacts personnels comme celui-ci sont très importants.

MR: Mais abordons encore un autre sujet, si tu veux bien. Quelles ont été tes expériences avec Tavolata pendant la pandémie?

DS: Je sais que deux Tavolatas ont mis fin à leurs activités suite à des divergences par rapport au Coronavirus. Mais la plupart des groupes a voulu maintenir le contact. Une Tavolata m'a raconté que la rencontre s'était faite au restaurant, parce que les mesures d'hygiène rendaient la préparation du repas trop compliquée.

MR: Vois-tu des différences par rapport au premier confinement, au printemps dernier?

DS: Oui, pas plus tard qu'aujourd'hui, j'ai remarqué que de nombreux seniors étaient plus ouverts à la communication numérique. Ils désirent être au point techniquement et installer Zoom pour pouvoir participer aux rencontres virtuelles «Amuse bouche». Je me souviendrai toujours d'une participante à la réunion du Comité Tavolata âgée de 83 ans: elle était équipée d'un iPad et d'un casque audio et n'en revenait pas lorsque, comme par magie, Zoom l'a «déplacée» de l'espace virtuel commun à une salle de petit groupe (rires).



Robert Sempach (devant à droite) a développé et accompagné Tavolata au cours des dix dernières années avec beaucoup d'enthousiasme et de tact. Alors qu'il prendra sa retraite au printemps, il se réjouit de pouvoir disposer de son temps avec davantage de liberté, de partir à la découverte de sentiers inconnus, de passer plus de temps avec sa femme et ses fils, de se consacrer au jardinage et de mettre son expérience au service du Réseau Caring Communities à un faible taux d'occupation. Robert Sempach restera très proche de Tavolata, puisqu'il en est un membre actif. Sa Tavolata «arricchita» se retrouve régulièrement quelque part entre le lac de Constance et celui de Hallwil. Les cinq hommes qui la composent partagent la passion de la randonnée.



Astuces pour combattre la solitude

Qui n'a jamais connu la solitude? Pour beaucoup de personnes, la solitude est un thème d'actualité: en cette période de pandémie, où nous sommes appelés à réduire, voire à éviter les contacts, ce sentiment peut se renforcer chez certains.



Ne laissez pas la solitude occuper le terrain!

La solitude constitue un facteur de risque pour la santé aussi bien psychique que physique. L'être humain recherche le contact de ses semblables, il désire s'insérer dans un tissu social et l'échange lui est vital. Les relations sociales sont une condition clé au bien-être psychique. Cela est vrai en général, mais devient d'autant plus important que quand l'âge avance. Veronika Boss de Promotion Santé Suisse décrit les facteurs qui portent atteinte à la santé psychique des aînés: il s'agit d'une part de facteurs liés au corps, p. ex. la baisse de la vue, de l'ouïe ou une maladie chronique. Ce sont d'autre part une piètre estime de soi ou l'incapacité à gérer des situations difficiles. L'isolation sociale, l'exposition à la violence, l'insécurité financière ou le manque d'occasion de rencontrer des personnes sont d'autres facteurs de risque. Nombre de personnes ont par ailleurs des difficultés à gérer des événements critiques ou des transitions biographiques, tels que les soins prodigués à la ou au partenaire, le décès d'une personne de référence, une séparation, un divorce, la retraite, un déménagement ou l'entrée dans un EMS ainsi que les processus liés à la mort.

Optez pour un style de vie sain et auto-efficace!

La recherche montre qu'il est possible de se renforcer à travers une activité physique telle que le fitness, une alimentation équilibrée et suffisamment de sommeil. Des compétences telles que la capacité à communiquer, la spiritualité et l'auto-efficacité peuvent faire des miracles. De nombreuses personnes ont par ailleurs besoin du soutien d'une personne de confiance, de stabilité, d'une sécurité financière et d'occupations quotidiennes qui donnent du sens à la vie.

Entretenez vos relations et liez-en de nouvelles!

Les personnes bien connectées et insérées dans un tissu social se sentent en meilleure santé, mènent une vie plus heureuse, ayant davantage de sens, et souffrent moins de dépression. Je recommande d'avoir aussi bien des relations avec des personnes proches et de confiance que des relations plus superficielles, car ces dernières favorisent aussi la santé psychique. Parmi les relations superficielles, on peut nommer les quelques mots que l'on échange avec ses voisins et qui donnent l'impression d'appartenir à une communauté. Les amitiés de longue date et leur climat de confiance offrent un soutien précieux lors d'incidents critiques de la vie. Savoir que l'on ne doit pas traverser des situations difficiles seul-e apporte soutien et réconfort.

Entraînez-vous à communiquer!

Les ressources sociales doivent être entretenues, elles ne sont pas juste là lorsqu'on a besoin d'elles. Cela implique de contacter des personnes, de formuler clairement ses besoins et de connaître des

personnes qui puissent apporter l'aide requise (p. ex. faire les courses, réconforter, expliquer quelque chose). Or la communication est le nerf de la guerre. Et aujourd'hui, cela signifie aussi l'utilisation de moyens de communication numériques pour contacter d'autres personnes. Pour les aînés, qui disposent souvent d'un large vocabulaire et de vastes connaissances générales, la communication est une véritable force. Je vous encourage à entraîner votre capacité à communiquer, tous les jours! Par exemple dans le cadre d'un repas (Tavolata), lors d'après-midis de jeux ou lors de rencontres entre aînés. Pro Senectute propose p. ex. des chaînes téléphoniques et des sites Internet comme www.computerias.ch ou www.compisternli.ch offrent une multitude de possibilités de contacts et de communication.

Concentrez-vous sur les aspects positifs!

Organisez les contacts de façon à ce que ces relations correspondent à vos besoins et à vos objectifs. Dans les relations que vous avez, concentrez-vous sur les aspects positifs. Créer des liens avec des générations plus jeunes et leur demander de l'aide donne des ailes à de nombreux aînés. Or on trouve souvent ce dont on a besoin dans son propre quartier sur aide-maintenant.ch. Si les échanges intergénérationnels vous intéressent, jetez donc un coup d'œil aux offres de intergeneration.ch/fr, sgg-ssup.ch/fr/intergeneration-fr.html ou prosenectute.ch.

Bonne découverte! Annette Hitz,
Réseau Santé Psychique Suisse

V COMME VRENI SCHMID

Daniela Specht a rendu visite à Vreni Schmid (89 ans), personne de contact et représente régionale de Tavolata de la première heure, qui vient d'entrer dans un foyer pour personnes âgées à Weiningen et lui a demandé comment elle s'habitue à son nouvel environnement.

Daniela Specht: Vreni, voulez-vous bien me raconter votre découverte de Tavolata?

Vreni Schmid: Il y a onze ans, je suis tombée dans le journal *Construire* (note de la rédaction: ainsi s'intitulait alors le *Migros Magazine*) sur une annonce d'une séance d'information. Je me suis dit: «C'est précisément ce que je vais faire!». Après le décès de mon mari, je n'avais plus tant envie de cuisiner pour une seule personne. J'ai alors envoyé 30 lettres à des personnes du voisinage et les ai invitées à un repas d'essai. 12 sont venues et avec huit d'entre elles j'ai créé une Tavolata.

Votre Tavolata existe-t-elle encore?

Oui et j'en fais encore partie. Je suis invitée une fois par mois. Les autres me disent toujours que je peux me reposer sur mes lauriers maintenant et profiter (rires). La Tavolata est la meilleure chose qui ait pu m'arriver! C'était une époque bien remplie et j'y repense souvent, aussi au contact avec le réseau. Je peux recommander chaudement à tout le monde de créer une Tavolata.

Vous arrive-t-il encore de cuisiner vous-même?

La cuisine ne me manque absolument pas. Je trouve très agréable de ne plus avoir à réfléchir à ce que je vais préparer et manger. Je trouve la nourriture ici excellente!

Quel est votre plat préféré?

L'Irish stew. C'est un ragoût d'agneau mijoté avec du chou. Je le préparais parfois avec du bœuf pour les convives qui ne mangeaient pas d'agneau. J'aime aussi bien la chasse avec des spätzli et du chou rouge. Les frites sont mon péché mignon et elles restent quelque chose de spécial. Je n'ai jamais eu de friteuse à la maison.



A COMME TAVOLATA AAA+

«En mai 2019, nous nous sommes rendues à trois à Olten pour assister à la réunion annuelle de Tavolata. Au détour de la pause café, des conférences, ateliers et du repas de midi, nous avons bavardé avec une dame venue de Steinhausen (ZG) et qui représentait seule sa Tavolata. J'étais ravie de rencontrer quelqu'un de notre région. J'ai alors eu l'idée que nous pourrions rendre visite à son groupe et ai même eu le courage de le proposer. Mon interlocutrice a répondu qu'elle en parlerait à son groupe. Nous avons convenu que nous nous recontacterions... Je craignais d'avoir précipité les choses et de l'avoir brusquée. Mais un échange avec une autre Tavolata me semblait très intéressant!»

Voulez-vous connaître la fin de l'histoire? Découvrez l'aventure de la Tavolata AAA+ d'Idi Bitter sur www.tavolata.ch/idi-bitter

R COMME RÉUNION DU COMITÉ

Le 22 octobre 2020, des représentantes et représentants régionaux de Tavolata se sont réunis pour la 2^e réunion du comité Tavolata. La réunion s'est déroulée pour la première fois en ligne avec un apéritif virtuel! Un grand merci à toutes celles et ceux qui y ont assisté!

T COMME TESSIN

Marcello Martinoni coordonne le réseau Tavolata au Tessin depuis le printemps 2020. Son objectif est de faire connaître Tavolata dans son canton et d'y soutenir des groupes locaux. Actuellement, le Tessin ne compte que deux Tavolatas, l'une d'elles étant la Tavolata «i golosi» dont vous pouvez lire le portrait à la page 4.



R COMME ROMANDE

En Suisse romande, Marine Jordan de Radix Suisse romande coordonne le réseau en pleine progression. Avec Olivia Bessaud, une représentante régionale de Tavolata des plus actives, elles renforcent les liens entre les tables d'hôtes et le réseau central et s'adressent à de nouveaux groupes cibles. Il y a actuellement une quarantaine de Tavolatas en Suisse romande.



Cinq questions à Regula Signer

En automne 2018, Regula Signer (59 ans) a lancé avec Zita Siegenthaler et Monika Hess une Tavolata dans le petit village de Herdern, en Thurgovie. Depuis, les trois femmes se retrouvent avec bonne humeur aux fourneaux de la cuisine commune de la coopérative d'habitation «Im Baumgarten».



*«Un samedi de décembre,
nous confectionnons
des bonshommes en pâte
avec des enfants et des adultes
et préparons de la soupe à l'orge.»*

*Regula Signer,
cofondatrice de la Tavolata*

Zita Siegenthaler, Monika Hess et Regula Signer (de gauche à droite) se retrouvent une fois par mois aux fourneaux de la cuisine commune d'une coopérative d'habitation.