



Tavolata, c'est l'assurance de partager un moment convivial et de se faire de nouveaux amis.

# Tout le monde à table!

L'association Tavolata réunit des retraités autour d'une table d'hôte pour partager un repas. Le canton du Jura compte plus d'une quinzaine de tablées, entre Miécourt et Les Bois.

**Texte:** Jacqueline Parrat **Photo:** Daniel Winkler

L'idée de la création de Tavolata émane du Pour-cent culturel Migros: rassembler des personnes à la retraite pour favoriser la cohésion sociale. Jeunes et moins jeunes mangent, parfois cuisinent ensemble et, le cas échéant, se soutiennent au quotidien. Avec plus de 500 tables d'hôtes dans toute la Suisse, dont plus d'une quinzaine dans le Jura, l'association Tavolata contribue à la promotion de la santé et de la qualité de vie. Tavolata figure sur la liste des programmes d'action cantonaux de Promotion Santé Suisse.

Dans le canton du Jura, il y a d'ores et déjà 17 tables d'hôtes: quatre dans les Franches-Montagnes, huit dans la vallée

de Delémont et cinq en Ajoie, toutes harmonieusement réparties sur le territoire.

Seul ou en couple, celles et ceux qui aiment cuisiner et recevoir peuvent créer leur propre Tavolata. Quant aux personnes qui ne sont pas des as du fourneau, mais qui aiment les bons petits plats et surtout manger en compagnie, il est possible de rejoindre un groupe existant. En règle générale, les rencontres ont lieu une à deux fois par mois, plutôt à midi, la plupart du temps dans un cadre privé ou dans un local disponible.

## Quelques règles à suivre

La création d'une Tavolata doit suivre sept règles simples mais incontournables: une organisation

autonome, des repas équilibrés, des réunions régulières. Le concept ne poursuit aucun but lucratif, les tâches et les coûts sont partagés entre les participants, les décisions sont prises en groupe et une personne doit être désignée pour le réseau.

L'équipe de Tavolata accompagne les communautés de table lors de leur création ou de la recherche de nouveaux membres. Elle est soutenue par des partenaires régionaux et d'autres organisations partenaires. **MM**

Renseignements pour créer une Tavolata ou participer à une table d'hôtes existante: [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) ou à l'adresse [prosenectute-tablesdhotes@ne.ch](mailto:prosenectute-tablesdhotes@ne.ch) (Pro Senectute Arc jurassien prend en charge la coordination dans la région).