

TAVOLATA
Rencontre annuelle francophone
12 mars 2024 – Neuchâtel

Bienvenue

Elodie Follonier : Coordinatrice romande Tavolata





Daniela Specht

Directrice et coordinatrice pour la Suisse alémanique



Un mot sur l'évaluation




Évaluation «Tavolata» 2022-2023

Cuisiner, manger et passer de bons moments ensemble

Tavolata en 2023

Tables d'hôtes du réseau Tavolata



*«Le plus important, c'est de passer un bon moment ensemble. Cela nous met de bonne humeur et nous donne un coup de jeune, parce que nous avons bien ri. De retour à la maison, nous n'avons plus l'impression d'avoir bientôt 80 ans.»
(Membre d'une table d'hôtes)*

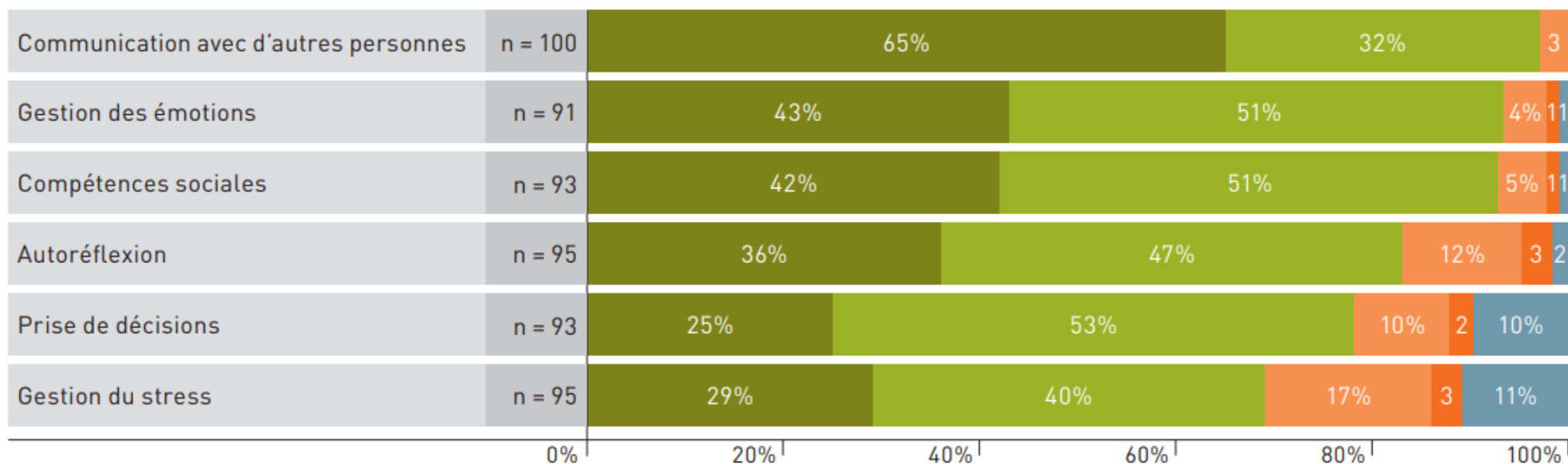
Source: Swisstopo, représentation par www.infoterritorio.ch, basée sur les données de l'état des lieux comprenant 181 tables d'hôtes (état juillet 2023)

Principaux résultats

- Promotion des compétences de vie

Estimation par les personnes de contact: quelles compétences de vie les tables d'hôtes renforcent-elles?

● D'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas d'accord ● Ne sais pas



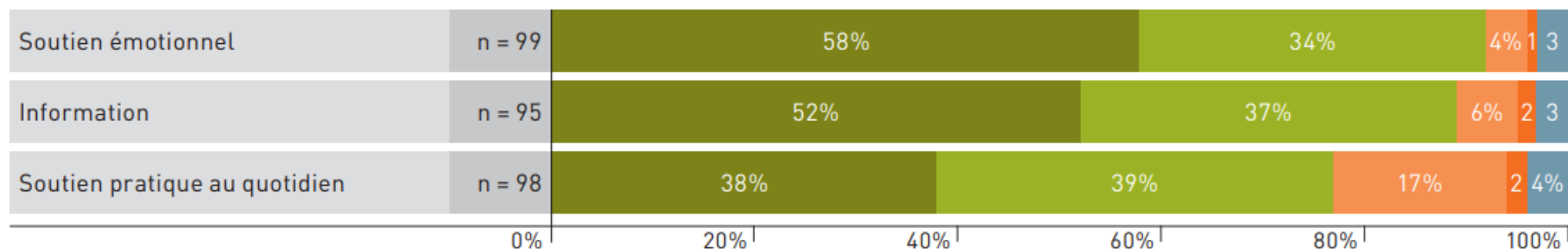
Source: Interface, basée sur le sondage en ligne d'avril 2023 auprès des personnes de contact

Principaux résultats

- Influence positive sur le soutien social

Estimation par les personnes de contact: quelles formes de soutien social les tables d'hôtes renforcent-elles?

● D'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas d'accord ● Ne sais pas



Source: Interface, basée sur le sondage en ligne d'avril 2023 auprès des personnes de contact

«Il s'agit d'être là les uns pour les autres, pas seulement quand tout va bien mais aussi dans les moments difficiles.»

(Membre d'une table d'hôtes)



Principaux résultats

- Influence limitée sur l'alimentation



Pourquoi Tavolata?

Les personnes socialement actives vivent plus longtemps

Les contacts sociaux améliorent la qualité de vie

Pour connaître de nouvelles personnes

Pour le plaisir de manger ensemble!

«Tavolata» – Cuisiner, manger et passer de bons moments ensemble



Le **réseau Tavolata** soutient la création, la promotion et la mise en réseau de tables d'hôtes auto-organisées pour les personnes âgées dans toute la Suisse. Une évaluation montre que les rencontres Tavolata renforcent la santé psychique des personnes âgées.



Photo: Daniel Winkler

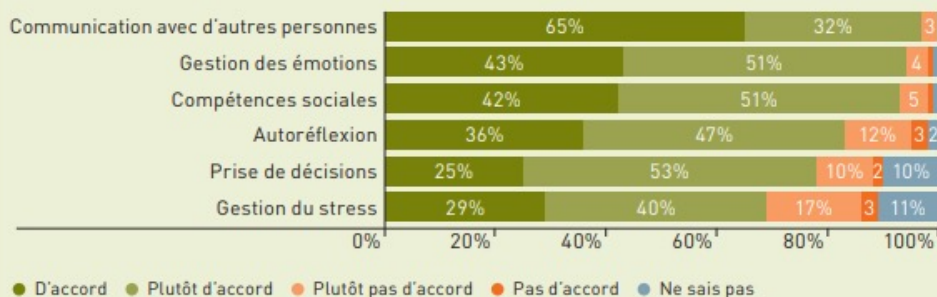
► Tavolata réunit des personnes âgées désireuses de se retrouver. Ensemble, elles font l'expérience de la reconnaissance et du sentiment d'appartenance.

« Le plus important, c'est de passer un bon moment ensemble. Cela nous met de bonne humeur et nous donne un coup de jeune, parce que nous avons bien ri. De retour à la maison, nous n'avons plus l'impression d'avoir bientôt 80 ans. »

[Membre d'une table d'hôtes]

► Tavolata renforce les compétences de vie des participant-e-s, en particulier les compétences communicationnelles et sociales ainsi que la gestion des émotions.

Quelles compétences de vie sont renforcées par la participation à des tables d'hôtes?^a



► Avec 188 tables d'hôtes enregistrées, Tavolata est présent dans toute la Suisse. (État printemps 2023)



Plus d'infos sur le réseau Tavolata



www.tavolata.ch/fr

► Tavolata favorise le plaisir de bien manger.

97% des personnes interrogées^a sont d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation selon laquelle les participant-e-s font l'expérience d'une alimentation savoureuse dans les tables d'hôtes.

► Tavolata favorise de nouveaux contacts et un soutien social.

« Il s'agit d'être là les uns pour les autres, pas seulement quand tout va bien mais aussi dans les moments difficiles. »

[Membre d'une table d'hôtes]

92% des personnes interrogées^a sont d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation selon laquelle les participant-e-s reçoivent un soutien émotionnel en cas de besoin.

^a Enquête auprès des personnes de contact des tables d'hôtes

N'hésitez pas à...



Inscrivez-vous dès maintenant à la newsletter pour ne rien manquer!
www.tavolata.ch/fr/newsletter

- venir vers nous durant le café
- nous contacter pour toute question (romandie@tavolata.ch ou 021 544 15 33)
- consulter le site web www.tavolata.ch
- contacter vos coordinateurs-trices régionaux-ales

Programme

- 13h50** **Conférence «Les protéines, incontournables à tout âge!»**
Muriel Jaquet est diététicienne à la Société Suisse de Nutrition (SSN). Elle collabore à plusieurs projets de la SSN sur le thème de l'alimentation après 60 ans. Elle est convaincue que l'alimentation équilibrée et notamment un apport protéique adéquat sont des alliés pour rester en forme.
- 14h50** **Courte pause et répartition dans les ateliers**
- 15h00** **Début des ateliers**
- 16h00** **Café et collation au café-restaurant «Chez Max et Meuron»**
Rétrospective de l'après-midi
Remerciements
Echanges
- 17h00** **Clôture**

Vidéo pour test



Programme

- 14h50** **Courte pause et répartition dans les ateliers**
- 15h00** **Début des ateliers**
Voir informations à la page suivante
- 16h00** **Café et collation au café-restaurant «Chez Max et Meuron»**
Rétrospective de l'après-midi
Remerciements
Echanges
- 17h00** **Clôture**

