

BON APPÉTIT!

Le magazine Tavolata
des bons moments.



Page 4
Saucisse et pain
du vélo-grill

Page 11
Spécial: 10 conseils
pour un vivre-ensemble
harmonieux

Page 15
Chez Alfred Sauteur
à Fribourg

Page 20
La Tavolata Pic-Assiette
note chaque recette

RECETTES RICHES
EN PROTÉINES

Page 8

L'association Tavolata est soutenue par:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Pour un vivre ensemble harmonieux

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Ce numéro de «Bon Appétit!» est consacré aux changements. Au fil des années, les gens évoluent. Les forces déclinent, l'ouïe ou la vue peuvent s'affaiblir ou certaines personnes se replient sur elles-mêmes. Ces changements touchent peut-être une personne en particulier, mais concernent en même temps tout le groupe.

Au centre de ce numéro, vous trouverez dix idées pour un vivre-ensemble harmonieux, même lorsque les capacités physiques ou mentales diminuent. Peut-être que l'une d'entre elles vous inspirera pour votre tavolata.

Ce numéro met en lumière la richesse et la diversité des tavolatas, à travers des portraits allant du vélo-grill dans l'agglomération zurichoise à la tavolata intergénérationnelle au Tessin, en passant par les tables d'hôtes en Suisse romande. Chaque table est différente, et c'est précisément ce qui rend notre réseau vivant et fort.

Nous vous souhaitons de belles discussions, de bons repas et moments qui créent des liens.

Bonne lecture!
Cordiales salutations

Daniela Specht
Directrice de
l'association Tavolata



Contenu

4



Grâce à son concept de vélo-grill, Adrian Ruoss de LUNApus réunit des personnes de trois résidences pour seniors de la région zurichoise.

8



Quelle quantité de protéines est bonne pour la santé? Daniela Specht donne des conseils nutritionnels et dévoile des recettes simples pour le quotidien.

10



De la pizza au souper raffiné: la Tavolata de Bedano séduit toutes les générations.

Numéro 6: Été 2026

Éditeur: Association Tavolata **Conception et direction de la rédaction:** Anina Torrado Lara **Équipe de rédaction:** Elodie Follonier, Petra Forny Pannatier, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Samuel Notari, Valentina Pallucca Forte, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Direction artistique:** Schalter&Walter GmbH **Adresse de la rédaction:** Tavolata, Iselisbergstrasse 6, 8524 Uesslingen, info@tavolata.ch **Impression:** Typotron, Saint-Gall **Traduction:** avec le soutien du service de traduction du Pour-cent culturel Migros. **Mention légale:** toute reproduction, même partielle, est autorisée uniquement avec l'accord exprès de la rédaction.

16



Robert Sempach cède la présidence à Anders Stokholm.

20



La Tavolata bernoise Pic-Assiette tient un registre de chaque rencontre depuis des années.

22



Jeu-concours

Envoyez-nous votre recette préférée et tentez de gagner l'une des œuvres d'Anna Vogel.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION TAVOLATA

Vous souhaitez soutenir le travail de notre association, à titre individuel ou en tant que groupe d'une Tavolata? En devenant membre de l'association, vous bénéficiez d'avantages concrets:

- participation gratuite à la journée Tavolata pour les membres individuels et collectifs
- droit de vote à l'assemblée générale.

Cotisation 2026/2027

- Adhésion individuelle: CHF 40.-
- Personnes bénéficiant de prestations complémentaires: CHF 20.-
- Adhésion collective (tout le groupe Tavolata): CHF 120.-



Plus d'informations sur:
www.tavolata.ch/fr/membre

RAPPORT ANNUEL 2025

Le réseau Tavolata comptait fin 2025:

137 tavolatas en Suisse alémanique
96 tavolatas en Suisse romande
23 tavolatas au Tessin

L'association Tavolata comptait fin 2025:

72 adhésions individuelles
23 adhésions collectives



Vous pouvez lire le rapport annuel détaillé sur:
www.tavolata.ch/fr/jahresberichte

Le vélo-grill arrive!

Adrian Ruoss a transformé un vélo-cargo en barbecue mobile. Lors des belles journées d'été, l'animateur socioculturel de la fondation LUNAprus se rend avec son vélo-grill dans trois résidences pour seniors de l'agglomération zurichoise, et il réunit des personnes âgées autour d'une même table avec des saucisses à griller, des cervelas et des bürli.

*Texte: Anina Torrado Lara
Photos: Nicolas Zonvi*

Un après-midi d'été dans une résidence pour personnes âgées à Wallisellen. Peu avant midi, un drôle de vélo-cargo s'approche. Sur la surface de chargement se trouve une caisse en bois portant l'inscription «LUNAprus». Adrian Ruoss, de la fondation éponyme, pose le vélo et déballe un grill sa pince, des saucisses à griller, des cervelas et des «bürli» (petits pains). Quelques minutes plus tard, les saucisses crépitent déjà sur le feu.

Les premiers habitants du quartier ont déjà repéré le jeune homme et lui font signe de la main. «Oh, aujourd'hui, il y a des cervelas!» s'exclame Uschy Hug. Elle pose son taboulé «maison» (voir recette) sur la table pliante et déballe les assiettes, les couverts et les serviettes. Aussitôt, deux autres voisins se

précipitent pour l'aider à mettre la table. Un homme apporte un pain fait maison à la tavolata, une femme apporte des tranches de pastèque. Sur la pelouse commune se crée une tavolata conviviale et sans chichis.

Pourquoi une saucisse est bien plus qu'un simple en-cas
Avec son vélo-grill, Adrian Ruoss a visé en plein dans le mille: dans les quartiers d'habitation des villes et des agglomérations, nombreuses sont les personnes qui ont un besoin de convivialité et d'échange. L'idée du vélo-grill lui est venue il y a quelques années. Adrian Ruoss travaille à la fondation LUNAprus à Wallisellen, où il est responsable de l'animation socioculturelle des personnes âgées de 65 ans et plus, principalement dans les résidences pour seniors. Il s'occupe régulièrement de trois résidences, où il a posé une question toute simple: «Qu'est-ce qui vous manque le plus?» La réponse a été sans appel:

Adrian Ruoss de LUNAprus a transformé un vélo-cargo en grill mobile.





«Les grillades», raconte Adrian Ruoss, «car, pour cette génération, une saucisse cuite au feu de bois, c'est tout simplement un incontournable.»

Mais construire des aires de grillades? Demander des autorisations? Tout cela semblait trop compliqué. Cet ancien constructeur de décors reconverti a donc imaginé une solution pragmatique: un vélo-cargo, un grill, et le tour est joué. «J'aime le fait que le vélo-grill soit si simple. Quand il fait beau, je peux me rendre dans une résidence: il n'y a besoin de rien, ni cuisine ni autorisation.» Difficile de faire plus accessible.

Certains apportent spontanément une garniture

Voici comment se déroule une session avec le vélo-grill: Adrian Ruoss fixe une date avec les habitantes et habitants, puis deux semaines à l'avance, il affiche des prospectus au panneau d'information. Il apporte les saucisses et le pain qu'il vend pour cinq francs. Tout le reste est laissé au bon vouloir de chacune et chacun. «Si les invités sont contents de manger rien que de la saucisse et du pain, ça va aussi.» Mais souvent, les seniors de la résidence prévoient des accompagnements: une personne apporte une salade, une autre un dessert ou des fruits. Il arrive même qu'il y ait une machine à café ou une bouteille de vin blanc. Ensemble, ils dressent la table et la débarrassent ensemble aussi. «Le vélo-grill est une forme de tavolata très intéressante», explique Daniela Specht, directrice de l'association Tavolata. «Il implique peu d'obligations, et pourtant, un véritable sentiment de communauté se crée. Chacun-e contribue à la réussite de l'événement et profite du moment partagé.» Ainsi, le vélo-grill devient un événement participatif. Adrian Ruoss raconte: «Quand je suis seul, les gens donnent spontanément un coup de main.» C'est exactement ce qu'il recherche: du mouvement, de la participation; et de l'auto-efficacité. «Lorsqu'une personne apporte un gâteau et qu'on la félicite, c'est très gratifiant pour elle. Cela la rend fière.»

Qui le souhaite reste bavarder un moment

Entre le printemps et l'automne, le vélo-grill est utilisé régulièrement. À chaque événement, entre 10 et 25 personnes se retrouvent: aussi bien des nouveaux résidents que des personnes qui, autrement, ne participeraient jamais au repas collectif de midi. «Il y a aussi des personnes plutôt solitaires qui viennent au vélo-grill, achètent une saucisse à cinq francs et pensent rentrer chez elles la manger. Mais parfois, elles finissent par rester.» Adrian Ruoss essaie d'inciter les gens à discuter et d'atteindre ainsi également ceux qui vivent dans l'isolement.

Les liens qui se tissent ainsi dans le quartier se prolongent dans la vie quotidienne. Adrian Ruoss parle de couples qui se sont rencontrés à l'occasion d'une grillade et qui sont aujourd'hui ensemble.

De voisins et voisines qui font les courses les uns pour les autres, qui prennent un café ou qui regardent un match de foot ensemble. «C'est fou de se dire que de si petits événements peuvent donner naissance à de telles relations.» Par exemple, un jour, une femme est tombée, le voisin s'en est aperçu et a appelé les secours. «Les gens veillent les uns sur les autres. C'est là, pour moi, la principale utilité du vélo-grill: il brise la glace.»

Le grill a l'effet d'un feu de camp

Dans les résidences vivent des personnes âgées de 65 à 100 ans, dont certaines avec une rente AI. La mixité y est importante. «Il y a des gens originaires de Syrie, de Grèce, de partout.» Il n'y a pas d'encadrement, seulement des espaces communs. D'où l'importance d'impulsions venues de l'extérieur, ou justement d'un vélo apportant une saucisse à rôtir OLMA de Saint-Gall.

En début d'après-midi, le grill est vide, mais le groupe reste à table et discute vivement. Adrian remballage le grill, fixe déjà le prochain rendez-vous, avec une date de report, puis enfourche son vélo. Ce qui demeure va au-delà de l'odeur de la saucisse grillée: de nouveaux liens, de la proximité, de la confiance. Et la certitude qu'il suffit parfois d'un petit feu pour aviver une communauté.

«Dans les résidences vivent des personnes âgées de 65 à 100 ans, dont certaines avec une rente AI. La mixité y est importante. Il y a des gens originaires de Syrie, de Grèce, de partout.»

Adrian Ruoss





RECETTE DU TABOULÉ

de Uschy Hug



RECETTE
PRÉFÉRÉE

Ingrédients

- 200 g de couscous
- 450 ml d'eau bouillante
- ½ cc de sel
- 4 oignons nouveaux
- 2-3 tomates ou tomates cerises
- 1 poivron rouge
- ½ concombre
- un bouquet de feuilles de menthe
- une botte de persil
- 6 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de concentré de tomates
- 2 cc de miel
- ½ cc de paprika doux en poudre
- ½ cc de cumin moulu
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir, moulu

Préparation

1. Arroser d'eau bouillante la semoule de couscous et laisser gonfler pendant 5 minutes. Égrener à la fourchette.
2. Pendant ce temps, couper finement les légumes.
3. Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le concentré de tomates, le miel et les épices puis ajouter le tout au couscous encore tiède.
4. Hacher le persil, effeuiller la menthe et les incorporer à la salade juste avant de servir.



Quelle quantité de protéines est bonne pour la santé?

Les protéines font partie, avec les glucides et les lipides, des trois principaux nutriments dont le corps a besoin. Il est recommandé à toutes les personnes de plus de 65 ans de consommer quatre portions de protéines par jour. Nous répondons aux questions les plus fréquentes sur l'alimentation riche en protéines.

Texte: Daniela Specht

Photos: illustrations

Pourquoi les protéines sont-elles si importantes?

Avec l'âge, le corps change, tout comme les besoins en nutriments. Les protéines sont particulièrement importantes à cet égard. Elles constituent les éléments de base des muscles, des os, de la peau et de notre système immunitaire. À partir de 65 ans environ, notre organisme a besoin de davantage de protéines que lorsque nous sommes plus jeunes, car il les assimile moins bien et la masse musculaire tend à diminuer. Un apport suffisant en protéines aide à préserver la force et la mobilité et permet ainsi de conserver plus longtemps son autonomie au quotidien.

Où trouve-t-on des protéines?

Les bonnes sources de protéines comprennent aussi bien des aliments d'origine animale – comme les produits laitiers, les œufs, le poisson et la viande – que des protéines végétales provenant des légumineuses, du tofu, des fruits à coques ou des produits à base de céréales complètes. Je recommande de mettre beaucoup de couleurs et de variétés dans l'assiette.

Comment couvrir mes besoins journaliers?

Pour les personnes de 65 ans et plus, il est recommandé de consommer de 1 à 1,2 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour, soit environ 70 à 84 g de protéines par jour pour une personne de 70 kg. Par exemple, on peut commencer la journée avec un morceau de fromage et du pain ou un muesli accompagné de séré et un cappuccino. À midi, un filet de truite avec du riz et des légumes, pour le goûter, un petit pain au jambon et pour le souper, des œufs brouillés font un repas simple et riche en protéines.

Est-ce important si l'apport en protéines se fait le matin ou le soir?

À partir de 65 ans, l'organisme assimile moins efficacement les protéines. Il est donc préférable de répartir l'apport en protéines tout au long de la journée plutôt que de tout concentrer sur un seul repas. Combiné à l'exercice physique, cela permet de conserver la force musculaire et l'autonomie aussi longtemps que possible.



CUISINER AVEC DANIELA SPECHT



Daniela Specht cuisine ses recettes préférées et partage des conseils nutritionnels pratiques. Vous pouvez regarder les vidéos ici:

www.tavolata.ch/kochen-mit-daniela



CUISINER AVEC PETRA SCHÖB



Lors des cours de cuisine en ligne, Petra Schöb de Silber Tavolata présente des recettes saines et de saison, à réaliser en direct chez soi. Pour les cours gratuits, vous pouvez vous inscrire ici. Vous recevrez la liste de courses et la recette:

www.silbertavolata.ch/onlinekochkurse2026



Vous trouverez plus de conseils nutritionnels sur: www.sge-ssn.ch/fr/phases-de-vie/seniors/seniors

CRACKER PROTÉINÉ

de Elisabeth Fröhlich

ASTUCE

Garnir les crackers de cottage cheese et de cornichons: pour une portion supplémentaire de protéines et de saveur.



Ingrédients

- 100 g de farine de pois chiches
- 20 g d'amarante soufflée
- 30 g de graines de chia
- ½ cc de sel
- 25 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau bouillante
- Herbes finement ciselées selon les goûts

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte très souple et laisser reposer 10 minutes.
2. Étaler la masse sur une feuille de papier sulfurisé sur une épaisseur d'environ 2 mm.
3. Inciser la pâte pour marquer des lignes de cassure.
4. Cuire au four à 160 °C à chaleur tournante pendant 50 à 60 minutes.
5. Laisser refroidir sur une grille.
6. Casser les crackers et les conserver dans une boîte hermétique. Ils resteront ainsi croustillants plus longtemps.

HOUMOUS

Mixer une boîte de pois chiches égouttés ou une poignée de pois chiches cuits avec une gousse d'ail et quelques cuillères à soupe d'huile d'olive de qualité. Saler et poivrer. Servir avec du pain pita ou des bâtonnets de légumes.



La Société Suisse de Nutrition, ou SSN, recommande de s'orienter sur l'assiette équilibrée. Les aliments riches en protéines figurent sur la zone rouge.

Pizza, piadine, vitello tonnato: une tavolata comme en Italie

La Tavolata de Bedano est aussi variée que les personnes qui y participent: enfants, adultes et personnes âgées se retrouvent au centre de rencontre «Al Posticino» pour cuisiner et partager un repas. Maria Vittoria Burdese, de l'association Insieme per Bedano, nous dévoile ce qui se retrouve sur la table.

Entretien: Valentina Pallucca-Forte

Comment parvenez-vous à rassembler différentes générations autour d'une même table?

Maria Vittoria Burdese: Au départ, notre Tavolata n'était pas conçue comme une offre intergénérationnelle. Nous avions d'abord prévu des événements pour les adultes et d'autres pour les enfants. Mais, il est vite apparu que des personnes d'âges différents se retrouvaient très naturellement. Avec le temps, nous avons compris que, lorsque l'atmosphère est ouverte et accueillante, les générations aiment se mélanger, sans contrainte.

Comment se déroule votre Tavolata?

Des personnes de tous âges participent: elles cuisinent, rangent ou s'occupent des enfants pendant le repas. Certaines personnes âgées choisissent volontairement de participer aux tavolatas avec des enfants parce qu'elles y trouvent de la vie et de l'animation. Beaucoup d'entre elles mangeraient sinon toutes seules chez elles.

Concilier les besoins n'est certainement pas toujours facile.

Les enfants ont besoin de mouvement et de stimulation, tandis que les adultes recherchent plutôt le calme et de l'espace pour discuter. C'est pourquoi, nous avons créé deux zones: un espace de jeux pour les enfants avec des Legos et des jeux de société, et un espace calme où les adultes peuvent lire ou se retirer.

Comment de nouveaux contacts se créent-ils?

Les rencontres se font spontanément dans les différents espaces, que ce soit en jouant, en lisant ou en cuisinant ensemble. Notre centre gère également la «bibliocabina» communale, située juste à l'extérieur de notre centre. Elle propose un large choix de livres pour petits et grands.

Quels sont les plats les plus appréciés?

La tavolata de la pizza, qui propose aussi des piadine «maison», rencontre un franc succès auprès des enfants. Les adultes ont, quant à eux, particulièrement apprécié le vitello tonnato avec des pommes de terre au four (voir la recette).

De quoi tirez-vous une fierté particulière?

Au début de l'année dernière, grâce à Pro Senectute, une personne en situation de handicap a rejoint notre équipe pour cuisiner à nos tavolatas. Cela nous a permis de proposer des repas raffinés et très appréciés, tout en lui offrant la possibilité de se réinsérer dans le monde du travail. Pour de nombreux participants, cette expérience a également été l'occasion d'observer une cuisinière de près, de cuisiner avec elle et d'apprendre de nouvelles recettes, ce qui ne serait pas possible dans un restaurant classique.

Quels sont vos prochains projets?

Nous travaillons à une troisième forme de tavolata en soirée, destinée aux personnes qui ont peu de temps pendant la journée. L'idée est de proposer un moment de convivialité un peu plus sophistiqué, avec des plats soigneusement préparés et une atmosphère intime. Le plat principal est proposé et cuisiné directement par les participantes et participants: chacun et chacune peut contribuer avec une spécialité ou une bouteille de vin. Par ailleurs, nous étudions la possibilité d'organiser une fois par mois une tavolata, le mercredi midi, lorsque les enfants n'ont école que le matin. Cela permettrait aussi d'ouvrir la rencontre aux enfants de l'école enfantine, accompagnés de leurs parents ou de leurs grands-parents.

Que faut-il pour une tavolata réussie?

Il ne faut pas grand-chose: quelques tables, une cuisine et de l'ouverture d'esprit. C'est ainsi que nous avons commencé. Les idées viennent au fur et à mesure, au fil de l'engagement de chacun et chacune.



**Vous trouverez
la recette du
vitello tonnato
à la page 15!**



10 idées pour un vivre-ensemble harmonieux

Parfois, on s'en aperçoit furtivement. Une personne parle moins fort. Une autre ne peut plus suivre la conversation à table. Une autre encore annule souvent. Et soudain, la question se pose: comment faire face, en tant que groupe, lorsque la force physique ou mentale diminue?

Une conversation comme celle-ci pourrait servir à passer d'excellents moments ensemble.

Anna Bonjour, quel plaisir de vous voir! Vous êtes bien installés, je peux vous servir le repas?

Paul (*hésite*): Hum... oui... c'est-à-dire... je ne sais pas. Il fait un peu plus sombre que d'habitude aujourd'hui.

Ruth Plus sombre? On n'avait pas vu autant de soleil depuis longtemps.

Paul (*cligne des yeux*): Je ne vois pas très bien ces derniers temps. Tout devient un peu flou.

Marta (*observatrice*): Peut-être que la lumière est différente. On échange nos places?

Paul Oh ce n'est pas la peine. Je ne veux pas déranger.

Anna Mais ça ne dérange pas du tout. Allez, on se rapproche un peu.

(*On déplace les chaises. Marta se rassied, Paul est dos à la fenêtre*).

Marta Comme ça, c'est mieux?

Paul (*expire*): Oui ... merci. Je voulais déjà le dire la dernière fois.

Ruth Pourquoi n'as-tu rien dit?

Paul Je me disais que ça allait passer. Et puis, j'ai toujours été celui qui recevait, je me suis toujours occupé des autres. (*court silence*.)

Anna Tu es toujours l'hôte, mais aujourd'hui, c'est moi qui te reçois.

(*Tout le monde rit*.)

Marta Et sinon, as-tu besoin d'autre chose? Veux-tu plus de lumière? Ou que nous décrivions ce qu'il y a sur la table?

Paul Ce serait bien, oui, si vous pouviez dire ce qui se passe autour de nous.

Anna Bien sûr. Je me retire juste rapidement en cuisine chercher le plat principal.

(*Anna revient et pose les assiettes*).

Ruth En haut à gauche, nous avons du poulet grillé, en haut à droite des courgettes et des carottes et au milieu, la célèbre purée d'Anna.

Paul (*sourit*): Maintenant, je vois tout. Merci beaucoup et bon appétit!



(*après quelque temps, la conversation se poursuit*.)

Ruth Paul, j'ai remarqué que tu étais plus silencieux ces derniers temps.

Paul Depuis que je ne vois plus très bien, c'est difficile pour moi quand tout le monde parle en même temps.

Marta Alors essayons de te faciliter la vie et parlons chacun notre tour.

Anna Je commence et puis c'est à toi, Paul.

Paul Merci! Et ça fait du bien.

(*à la fin de la rencontre*).

Anna On se retrouve chez moi la prochaine fois?

Paul Ça me ferait plaisir que vous veniez chez moi. Cela vous irait si je commandais un plat thaïlandais?

Marta Excellente idée! C'est d'accord.

Ruth Et si jamais quelque chose change, on se tient au courant.

Paul D'accord. Car je veux continuer à faire partie du groupe.

Anna Mais tu en fais partie. Ta place est réservée.

10 idées pour un vivre-ensemble harmonieux

Que faire lorsque les forces physiques ou mentales diminuent? C'est sans doute une question qui vous préoccupe, vous aussi, de temps à autre. Avec ces dix idées pour un vivre-ensemble harmonieux, nous souhaitons vous encourager à reconnaître les changements au sein de votre Tavolata et à en parler ouvertement.

1 *Témoigner de l'intérêt*

«Cela devient trop lourd pour moi avec ma maladie, et je pourrais être un fardeau pour vous.»

- La personne peut continuer à faire partie du groupe, même si, à l'avenir, elle s'implique d'une autre manière.
- Posez des questions: qu'aimerais-tu encore prendre en charge toi-même? En quoi pouvons-nous t'aider?
- Les maladies ont leur place, mais ne doivent pas être le sujet principal de toute la rencontre.
- De petites attentions pour montrer que l'autre fait partie du groupe.

2 *Permettre à tout le monde de participer*

«Je n'ai plus la force de cuisiner.»

- Clarifiez ensemble quel est le soutien nécessaire avant, pendant ou après la rencontre.
- Au besoin, organisez une aide pour la cuisine, le transport ou l'assistance.
- La contribution des participants n'est pas forcément culinaire: une fleur, un poème ou le partage d'un souvenir est précieux.

3 *Respecter les limites de chaque participant-e*

«Je ne supporte plus les lamentations.»

- Nous pouvons exprimer nos propres limites, que ce soit en groupe ou en privé, même si c'est désagréable.
- Il est utile de parler de la manière dont nous voulons être traités quand nos capacités physiques ou mentales changent.
- Une tavolata peut prendre une décision dans l'intérêt du groupe.
- Veillez à la dignité de chaque personne. L'acceptation et la générosité sont indispensables pour aller de l'avant.

4 *Quand la vue se détériore*

«Je ne reconnais plus ce qu'il y a dans mon assiette.»

- Choisissez, pour une personne qui ne voit pas bien, une place dos à la fenêtre et veillez à un éclairage clair et non éblouissant: ainsi elle reconnaîtra plus facilement le visage des autres personnes.
- Utilisez les contrastes, par exemple, de la vaisselle claire et un set de table foncé.
- Décrivez ce qu'il y a dans l'assiette, par exemple dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du haut.
- Racontez à la personne ce qui se passe au-delà de la table.

5 Quand l'audition se dégrade

«Je ne comprends rien quand tout le monde parle en même temps.»

- Tournez le visage vers votre interlocuteur quand vous parlez.
- Ne parlez pas seulement plus fort mais plus lentement et distinctement.
- Veillez à ce que les gens ne parlent pas tous en même temps.
- Résumez brièvement le sujet de la conversation.

7 Quand les souvenirs s'estompent

«Ça, tu me l'as déjà raconté.»

- Parlez calmement, en faisant des phrases courtes et en maintenant le contact visuel.
- Posez des questions simples auxquelles on peut répondre par oui ou par non.
- Ne posez qu'une seule question à la fois.
- Maintenez vos rituels, comme écouter de la musique ou regarder des photos.
- Faites preuve de patience, même si vous devez vous répéter.

9 Quand certains ne peuvent plus participer

«Je pars en maison de retraite et je ne pourrai plus participer.»

- Planifiez des visites individuelles ou en groupe.
- Apportez de petites attentions.

10 Quand un membre du groupe décède

«Sa place reste vide aujourd'hui.»

- Dites adieu ensemble (laissez la place libre, partagez des souvenirs) et organisez un petit rituel.
- Au prochain rendez-vous, repartez sur de nouvelles bases, par exemple avec un nouveau plan de table.
- Essayez de maintenir le rythme des rencontres.

6 Quand la mobilité, la force ou la dextérité diminuent

«Le verre me glisse des mains.»

- Utilisez naturellement les aides, par exemple les couverts avec un manche épais ou une paille.
- Proposez des amuse-bouches si une personne tremble beaucoup.
- Évitez les risques de chute, par exemple en fixant le tapis avec du ruban adhésif.

8 Quand les personnes se replient sur elles-mêmes, semblent tristes ou anxieuses

«C'est trop pour moi en ce moment.»

- Intéressez-vous aux autres: comment ça va depuis notre dernière rencontre?
- Avec le langage corporel, transmettez calme et réconfort.
- Restez en contact même en dehors des rencontres fixées et rendez visite à l'un ou l'autre de temps en temps.
- De petits gestes de solidarité peuvent faire toute la différence.

«10 IDÉES POUR BIEN VIVRE ENSEMBLE, MÊME QUAND LES FORCES PHYSIQUES OU MENTALES DIMINUENT»

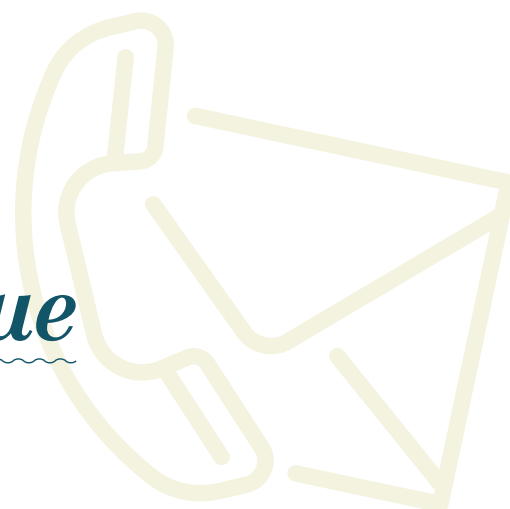
.....

Cette publication est le fruit d'impulsions issues de précédentes rencontres Tavolata. Celles-ci ont été discutées avec des spécialistes et le Conseil de Tavolata, ce qui a permis d'intégrer d'autres commentaires précieux. Merci beaucoup! La publication détaillée est disponible sur:

www.tavolata.ch/fr/vivre-ensemble



Points de contact quand la force physique ou mentale diminue



Organismes et organisations qui fournissent des renseignements aux personnes concernées et à leurs proches:

Une personne de confiance

Le premier point de contact est le médecin de famille. Il ou elle informe sur les possibilités d'améliorer la vue et l'audition, par exemple avec des prothèses auditives.



Pro Senectute



Pro Senectute est là pour vous conseiller et vous orienter vers la personne adéquate. Appelez l'infoline au 058 591 15 15 ou contactez le secrétariat de votre canton de résidence: www.prosenectute.ch/fr/qui-sommes-nous/chez-vous

Alzheimer Suisse

Alzheimer Suisse propose une assistance téléphonique au 058 058 80 00.



Pro Mente Sana



Pro Mente Sana propose, au numéro 0848 800 858, une consultation gratuite aux personnes vivant avec un trouble psychique. Les proches et l'entourage peuvent également bénéficier de conseils gratuits.

Le 143

La Main Tendue:
24 heures sur 24 au
numéro 143.



Croix-Rouge



Assistance jour/nuit via plusieurs dispositifs: le 115 pour l'urgence sociale (hébergement, maraudes), le numéro 0800 858 858 pour le soutien psychologique (Croix-Rouge écoute), et des services de télé-assistance (Alarme Croix-Rouge) pour personnes âgées.

ASTUCE

Vous pouvez découper soigneusement cette feuille et l'accrocher par exemple au réfrigérateur.



RECETTE DU VITELLO TONNATO

Ingrédients

- 1 kg de veau (gîte)
- 5 dl de vin blanc sec
- 5 dl de bouillon de poule
- 2 gousses d'ail entières
- 1 oignon coupé en quatre
- 1 carotte épluchée et coupée grossièrement
- 1 branche de céleri coupée en morceaux
- 2 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle
- 10 grains de poivre noir

Préparation

1. Mettre la viande de veau dans une grande casserole. Ajouter les légumes, l'ail, le laurier, les clous de girofle et le poivre. Verser le vin blanc et le bouillon. Si le liquide ne recouvre pas la viande aux deux tiers, ajouter un peu d'eau.
2. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 1 heure.
3. Retirer la viande et la laisser complètement refroidir (facultatif: dans le jus de cuisson).

Sauce au thon au yogourt

- thon en boîte, égoutté
- filets d'anchois selon vos goûts
- câpres selon vos goûts
- 1 œuf dur
- zeste râpé d'un citron bio
- yogourt grec

1. Mixer le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.
2. Couper le veau en fines tranches, les disposer sur une assiette et les napper de sauce. Garnir de câpres et d'un peu de paprika.
3. Servir avec des pommes de terre sautées, des pommes de terre au four ou du pain.

ASTUCE

Peut être servi avec de la roquette et du parmesan.



Qui sont-ils?

Il y a plus de 15 ans, Robert Sempach a eu l'idée de Tavolata et a fondé le réseau en 2010 dans le cadre de sa fonction de chef de projet au Pour-cent culturel Migros. Aujourd'hui encore, son cœur bat pour les tables d'hôtes auto-organisées. Même après son départ à la retraite, il est resté étroitement lié à Tavolata et a repris la présidence de l'association en 2022. Il passe à présent le flambeau à Anders Stokholm.

Robert Sempach

président sortant de Tavolata

Qu'est-ce qui vous a surpris dans le développement de Tavolata?

L'impact positif tant au niveau de la satisfaction, du bien-être et de la santé sur les personnes concevant ou partageant un repas en commun. Depuis des millénaires, l'hospitalité est considérée comme un bien précieux dans de nombreuses cultures: elle crée du lien entre les gens. Les tables d'hôtes sont donc une pratique ancestrale que Tavolata fait revivre sous une nouvelle forme. Néanmoins, j'avais aussi des doutes quant à savoir si les tables d'hôtes auto-organisées étaient encore d'actualité. Lors de la première rencontre de lancement, j'avais dit que Tavolata était une petite plante fragile qui devait d'abord prendre racine. Aujourd'hui, je m'émerveille de l'arbre majestueux qu'elle est devenue.

Que signifie pour vous le fait d'être vous-même membre de Tavolata?

Pour moi, faire partie d'une Tavolata est un grand enrichissement personnel et une véritable source de joie de vivre. Les rencontres régulières autour de la table créent une forme particulière de lien. C'est bien plus que partager un repas: c'est un moment de vie partagé activement avec mes amis de la Tavolata. Nous échangeons sur les grandes questions de la vie, nous discutons des évolutions sociales et politiques, nous rions ensemble, nous jouons à la pétanque ou à d'autres jeux et faisons des randonnées ensemble. C'est ce mélange de profondeur et de légèreté qui rend Tavolata si précieuse à mes yeux. En tant que membre, je fais directement l'expérience de ce que j'espérais dès le début: la communauté donne du sens, renforce le bien-être et contribue de manière significative à la satisfaction de vie.

Que souhaitez-vous transmettre à votre successeur?

Je souhaite avant tout à mon successeur d'avoir confiance: confiance dans la force des repas partagés. En tant que pasteur,



Robert Sempach est devenu récemment grand-père de la petite Chiara.

Anders connaît l'effet fédérateur des tables d'hôtes. Et pourtant, avec Tavolata, il fera une nouvelle fois l'expérience particulière de l'énergie, de la joie de vivre et de la chaleur qui naissent lorsque des personnes se retrouvent régulièrement, échangent et partagent un repas. Cette expérience est touchante, et porteuse. Je lui transmets également la conviction qu'il peut compter sur un comité compétent et sur une équipe professionnelle et engagée. Tavolata repose aujourd'hui sur des bases solides. La présidence implique des responsabilités, mais on ne les assume pas seul.

Quelle est la prochaine étape pour vous?

À 69 ans, je ressens le besoin, parallèlement à mon engagement dans des projets communautaires, de prendre plus de temps pour moi afin de parvenir à la paix intérieure et au recueillement. De plus, en tant que nouveau grand-père, je souhaite avoir suffisamment de temps pour ma petite-fille Chiara et, avec mon épouse, soutenir régulièrement ses parents. Et peut-être qu'au fil du temps, d'autres petits-enfants viendront les rejoindre, qui sait?

Anders Stokholm

nouveau président de Tavolata

Anders, vous avez été maire de Frauenfeld, député cantonal du PLR et président de l'Union des villes suisses. Aujourd'hui, vous travaillez à nouveau comme pasteur. Qu'est-ce qui vous a incité à prendre la présidence de l'association Tavolata?

J'aime m'engager pour les gens. Cette demande m'a fait très plaisir, car je connais Tavolata depuis longtemps et j'ai déjà pu apporter ma contribution en tant que président de la Société suisse d'utilité publique. Une communauté autour de la table est pour moi l'une des plus belles choses pour lutter contre la solitude. Je souhaite contribuer au développement de cette idée forte.

Avez-vous des projets d'avenir pour l'association?

Héraclite disait: Rien n'est permanent, sauf le changement. Les changements arrivent de toute façon, nous devons suivre le mouvement. L'un des grands défis de notre époque est le fait qu'une part croissante de la population n'est plus active professionnellement. Tavolata peut contribuer sensiblement à rapprocher les gens. Je souhaite que les tables d'hôtes deviennent encore plus intergénérationnelles: que les grands-parents viennent avec leurs enfants et petits-enfants, que de jeunes retraités les rejoignent et élargissent la tranche d'âge. Lorsque différentes générations sont réunies autour de la table, s'écoutent et partagent leurs expériences, cela dégage une force incroyable.

Que signifient pour vous la cuisine et la nourriture?

J'aime cuisiner, même si cela ne m'arrive pas souvent. L'important pour moi, c'est de prendre le temps de cuisiner et de manger: ne pas simplement avaler quelque chose à la hâte, mais réfléchir à ce qui me fait du bien, à ce dont j'ai envie et à ce que mes invités aiment. En tant que binational dano-suisse, j'apprécie la tradition nordique simple du buffet: on se rend les uns chez les autres, chacun apporte quelque chose. L'essentiel, c'est de partager le repas. J'aime rester à table avec les autres pendant deux heures ou plus.

«Une tavolata, c'est comme une ratatouille. Des personnes, des histoires et des situations de vie différentes se rencontrent et forment un ensemble savoureux.»



Anders Stokholm succède à Robert Sempach à la présidence de l'association.

Quel est votre plat préféré?

J'adore les plats traditionnels danois de Noël et je me souviens de mon enfance: pommes de terre caramélisées, chou vert et filet. En dessert, il y avait de la mousse au citron ou du riz au lait avec une sauce aux cerises. En Suisse, j'aime l'émincé à la zurichoise avec des röstis et la ratatouille.

Qu'est-ce qui vous tient particulièrement à cœur?

Ma femme, mes enfants et la famille au sens élargi forment l'équipe qui nous porte à travers les tempêtes du temps. Sur le plan professionnel, l'être humain est au centre de mes préoccupations. Le parcours, la langue ou l'origine n'ont pas d'importance pour moi. Je rencontre avant tout la personne. Outre Tavolata, je m'engage également auprès de la Société suisse d'utilité publique et de Pro Junior (anciennement Pro Juventute).

Si Tavolata était un plat, lequel serait-il?

Une ratatouille. Des personnes, des histoires et des situations de vie différentes se rencontrent et forment un ensemble savoureux. De plus, la ratatouille est un plat incroyablement délicieux et sain, exactement comme une tavolata.

«Ce qui ne manque jamais, c'est la bonne humeur»

Alfred Sauter, représentant régional engagé de Tavolata* à Fribourg, connaît toutes les tables d'hôtes du canton de Fribourg. En Suisse romande, ces tables d'hôtes fonctionnent ainsi: le repas a lieu chez la personne qui cuisine, six à douze convives peuvent prendre place autour de la table.

Entretien: Elodie Follonier

Alfred, comment percevez-vous Tavolata en Suisse romande?

De manière très positive. Lorsque j'ai commencé il y a sept ans, il y avait 15 tables, aujourd'hui il y en a 40 dans le canton de Fribourg! Cela montre que l'idée fonctionne très bien. En revanche les tables d'hôtes pourraient encore gagner en notoriété, surtout auprès des hommes.

Comment vous engagez-vous pour Tavolata?

Je mets les gens en réseau, je motive de nouveaux hôtes et je participe à autant de tables d'hôtes que possible, même si je ne peux pas faire les 40. J'appelle les personnes dont c'est l'anniversaire pour garder le contact. Cinq à sept nouvelles tables rondes sont ainsi créées chaque année.

Comment vivez-vous la participation des convives?

Environ 80% sont des femmes, dont beaucoup ont plus de 80 ans. L'ambiance est généralement joyeuse, même si l'on parle parfois de douleurs articulaires. Ce qui ne manque jamais, en revanche, c'est la bonne humeur.

Qu'est-ce qui fait le succès d'une tavolata à long terme?

Lorsque la cuisine est bonne et que les convives sont accueillis chaleureusement, ils reviennent volontiers. Une table d'hôtes, c'est simple: quelqu'un cuisine à la maison, les convives paient 15 francs, Pro Senectute prend en charge 5 francs supplémentaires.



Alfred Sauter

Quels sont les plats typiques les plus appréciés de la région?

Les ragoûts, la langue de bœuf ou les tripes et, dans le canton de Fribourg, le jambon paysan: des plats que l'on cuisine rarement pour soi si on est tout seul.

On vous appelle «le loup blanc», pourquoi?

Parce que je me déplace partout, que j'entretiens des contacts en toute simplicité, que j'ai du plaisir et que les gens me connaissent. J'ai 79 ans, je suis retraité et très actif.

Note de la rédaction: «Connu comme le loup blanc» est une expression française. Elle désigne affectueusement une personne connue de tous et bien connectée.

* Les représentantes et représentants régionaux de Tavolata s'engagent au sein du réseau Tavolata en proposant des repas chez eux, en aidant les personnes intéressées à trouver une place aux tables d'hôtes ou en partageant, lors de séances d'information, des témoignages et des expériences tirés de la vie de Tavolata.

TAVOLATA EN SUISSE ROMANDE

En Suisse romande, certaines tables d'hôtes sont organisées de manière autonome par des particuliers. La majorité des tavolatas sont proposées de manière institutionnelle par Pro Senectute Arc Jurassien et Pro Senectute Fribourg. Pour les tavolatas organisées par l'association Tavolata et Pro Senectute, un-e bénévole s'engage à cuisiner un repas une fois par mois. Les différentes tables et informations sont publiées sur www.fr.prosenectute.ch et www.arcjurassien.prosenectute.ch.

Les personnes intéressées s'inscrivent quelques jours avant la rencontre et versent à l'hôte-esse 15 à 17 francs pour les frais. Pro Senectute verse par ailleurs une contribution à hauteur de 5 francs par personne.

Le canton de Fribourg propose également des «Tables au bistrot». De nombreux restaurants invitent les personnes âgées à manger ensemble à dates fixes pour 20 francs.





SOUPE DE TOMATES

pour 8 personnes

Ingrédients

- 1,5 kg de tomates mûres
- 150 g d'huile d'olive
- 50 g de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail
- 50 g de basilic
- 300 g de jus de tomate Granini



Préparation

1. Peler et épépiner les tomates.
2. Mixer la pulpe de tomate et la passer au tamis.
3. Mélanger la pulpe de tomate dans une boîte Tupperware avec le jus de tomate, l'ail, 100 g d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les gousses d'ail écrasées, 6 feuilles de basilic, du sel et du poivre.
4. Laisser mariner au moins 12 minutes au réfrigérateur.
5. Mixer à l'aide d'un mixeur-plongeur et passer le tout au tamis.
6. Ajouter le jus de tomate et rectifier l'assaisonnement.
7. On peut préparer une huile avec les feuilles de basilic restantes: hacher finement les feuilles, les mélanger avec le reste de l'huile d'olive et assaisonner.

Ces recettes sont signées Frédéric Martot, chef au restaurant Le Pérolles (www.leperolles.ch), l'une des nombreuses Tables au bistrot du canton de Fribourg. Vous trouverez d'autres recettes des restaurants participants sur:

fr.prosenectute.ch/fr/activites/culture-et-rencontres/tables-conviviales



TARTARE DE TRUITE ET LÉGUMES D'ÉTÉ

pour 8 personnes

Ingrédients

- 350 g de filet de truite sans peau ni arêtes
- 1 lime
- 2 échalotes
- 20 g de ciboulette
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Couper les filets de truite en dés réguliers.
2. Hacher finement les échalotes et la ciboulette.
3. Dans un saladier, mélanger la truite, la ciboulette, les échalotes, le zeste de lime et un peu de jus de lime.
4. Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.
5. Dresser le tartare.

LÉGUMES D'ÉTÉ

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 échalote
- basilic

Préparation

1. Peler les poivrons. Couper tous les légumes en petits dés.
2. Faire revenir chaque type de légumes séparément pour qu'ils restent croquants.
3. Faire suer l'échalote hachée.
4. Hacher le basilic.
5. Bien mélanger tous les ingrédients.
6. Assaisonner et ajouter un peu de vinaigre balsamique.
7. Déposer le tartare au centre d'une assiette creuse. Disposer les légumes d'été tout autour. On peut verser la soupe autour des légumes dans l'assiette et l'arroser d'huile au basilic.
8. Garnir éventuellement de croûtons et de pousses de salade.

Pic-Assiette: comme des oiseaux autour d'une mangeoire

Depuis 15 ans, la Tavolata bernoise Pic-Assiette cuisine, discute et savoure ensemble. Les quatre femmes tiennent un registre des recettes et des dépenses, elles entretiennent une culture de la conversation qui leur tient plus à cœur que le menu parfait. La cofondatrice Mirjam Stolz-Silfverberg nous explique pourquoi.

Entretien: Anina Torrado Lara

Photos: Marco Zanoni

Mirjam, vous vous souvenez des débuts de Pic-Assiette?

Oui, très bien. Nous avons fondé cette Tavolata le 27 novembre 2011 à Berne. Nous étions cinq femmes qui voulaient simplement passer de bons moments ensemble. Pour nous, cela passait par un bon repas et une conversation de qualité. Dès le début, il était important pour nous qu'il n'y ait aucun esprit de concurrence, ce qui peut vite arriver quand on cuisine.

Qu'avez-vous fait pour éviter cela?

Nous en avons parlé ouvertement dès le départ et nous avons convenu ensemble que chaque participante verserait 20 francs dans la caisse à chaque rencontre. Chaque Tavolata dispose ainsi de 80 à 100 francs et l'hôtesse décide librement de ce qu'elle veut cuisiner et du degré de complexité du repas.

Elle peut éventuellement commander une pizza toute prête «chez l'italien». Mais si elle en a envie, elle peut aussi opter pour des recettes plus coûteuses, par exemple un rôti ou du poisson frais. La caisse sert à lui rembourser le montant de ses dépenses, hors boissons. Ainsi, il n'y a ni dépendance, ni compétition culinaire et personne n'a besoin de se mettre en scène comme un chef étoilé.

Et cela fonctionne bien?

Oui. Nous tenons un petit carnet dans lequel nous notons, pour chaque rencontre, qui a cuisiné et quand, quel était le menu, ainsi que les recettes et les dépenses. Ce qui reste dans la caisse à la fin de l'année, nous l'investissons dans notre «repas d'affaires» au bistrot.



Mirjam Stolz-Silfverberg (à gauche) a fondé la Tavolata Pic-Assiette en 2011 avec quatre amies.



Qu'est-ce qui est particulièrement important pour vous en dehors du repas?

La conversation. Nous avons une bonne culture de l'échange et des intérêts similaires. Il est important pour nous que la discussion ne s'enlise pas, mais que nous ayons un bon échange enrichissant. Bien sûr, nous sommes aussi à l'écoute si quelqu'un souhaite aborder un sujet personnel.

Y a-t-il quelque chose qui est tabou à votre table?

Nous sommes simples et aimons profiter du repas. Nous ne voulons pas que quelqu'un «milite» pour un mode d'alimentation. On accepterait une végétarienne, mais pas les végétaliens. Ce serait trop compliqué pour notre groupe. Il est arrivé une fois qu'une femme végane vienne dîner chez nous, cela ne s'est pas très bien passé. Si quelqu'un a une conception de l'alimentation complètement différente et que tout le monde doit s'adapter, cela devient compliqué.

Comment le groupe a-t-il évolué au fil des ans?

Deux de mes cofondatrices sont malheureusement décédées. Ce furent des expériences très marquantes. D'autres ont quitté la Tavolata pour des raisons personnelles. Depuis ses débuts, il n'y a donc plus que Lisa et moi. Le changement fait partie des choses: il faut rester souple. Pour assurer la relève, nous avons toujours cherché le contact avec des femmes plus jeunes afin de rajeunir notre Tavolata. Cela a porté ses fruits.

De nouveaux membres peuvent-ils se joindre à vous?

Absolument. Nous avons toujours de la place pour un invité. Il est simplement important pour nous de partager des intérêts et des thèmes similaires. Actuellement, nous sommes quatre femmes: Lisa est née en 1945, Esther en 1948, Helen en 1957 et moi en 1937. Nous nous retrouvons une fois par mois à 18 heures pour l'apéritif puis nous passons à table.

Un homme pourrait-il aussi participer?

Oui, bien sûr. Malheureusement, les hommes de notre âge qui suppriment en sont encore en forme se font rares. Nous serions également heureuses d'accueillir des personnes plus jeunes, nous restons ouvertes. Je pense que, justement au moment de partir à la retraite, il est particulièrement important de se construire une nouvelle vie.

Votre Tavolata semble bien organisée.

Avec les années, on apprend à déléguer. Lorsqu'une participante est pressée par le temps, elle peut préparer quelque chose de simple. Et en été, nous aimons aussi organiser de temps en temps un pique-nique dans un joli parc.

Comment faites-vous face au vieillissement?

C'est effectivement un sujet important. Heureusement, nous sommes toutes en très bonne forme, nous vivons de manière autonome et nous déplaçons en transports publics. Malheureusement, nous avons été témoins du déclin rapide d'une personne intéressée par la tavolata: soudain, elle ne s'orientait plus, ne pouvait plus cuisiner toute seule et ne retrouvait plus son chemin. Heureusement, elle a pu déménager dans une structure encadrée.

Qu'appréciez-vous particulièrement dans le groupe?

Le fait que nous cuisinions les unes pour les autres des plats que l'on ne ferait plus forcément lorsqu'on est seule. Un rôti, un osso buco: cela demande du temps. Mais nous nous réjouissons tout autant d'une soupe de lentilles avec du bon pain ou des pommes de terre en robe des champs. À propos des pommes de terre en robe des champs: de notre groupe est née une nouvelle tavolata, la «Gschwellti-Tavolata». Susanne, une ancienne membre de Pic-Assiette, a créé une nouvelle table d'hôtes. L'hôtesse ne cuisine que des pommes de terre et les autres apportent leur fromage préféré.

Que signifie Pic-Assiette?

Un «pique-assiette» est une personne qui picore dans l'assiette des autres (au sens figuré: un parasite, un profiteur). C'est exactement ce que nous faisons: nous goûtons les plats des autres femmes. Un peu comme les oiseaux autour d'une mangeoire. Oui, cela nous correspond bien: nous vivons à la frontière linguistique, nous avons de l'humour et nous apprécions l'art de vivre.

Votre Tavolata en quelques mots?

«Partager un repas. Discuter. Passer de bons moments ensemble. C'est ainsi que l'on peut décrire notre Tavolata Pic-Assiette.»



Vous souhaitez fonder une Tavolata?
Venez assister à une séance d'information:
www.tavolata.ch/fr/agenda



Il reste une place à votre table?
Publiez une annonce dans le forum:
www.tavolata.ch/fr/forum

Envoyez votre recette préférée et gagnez!

Anna Vogel, de Volketswil, réalise ces magnifiques tableaux avec des crayons de couleur Caran d'Ache datant des années 1970. Nous offrons deux de ses œuvres en tirant au sort deux personnes parmi toutes celles qui enverront leur recette préférée.

Pourquoi des recettes préférées?

Depuis longtemps déjà, une idée nous trotte dans la tête: un livre de recettes de Tavolata! Pour cela, nous collectons les recettes préférées de la communauté Tavolata. Toutes les personnes qui enverront une recette participent au tirage au sort qui attribuera deux œuvres d'Anna Vogel. Elles sont déjà encadrées et seront envoyées par la poste.

Quelles recettes recherchons-nous?

Nous recherchons des recettes simples de plat, de pâtisserie ou d'apéritif, faciles à réaliser. Les recettes qui nous impressionnent particulièrement sont celles qui se transmettent de génération en génération et qui réussissent à tous les coups, parce qu'elles sont tout simplement parfaites.

Veuillez envoyer votre recette dans les quatre prochaines semaines à info@tavolata.ch ou par courrier à: **Association Tavolata, Iselisbergstrasse 6, 8524 Uesslingen.**

Si vous avez une photo de votre plat, nous en serons ravis.

ENVOYEZ
MAINTENANT VOTRE
RECETTE ET GAGNEZ
UN DESSIN!



LÉGENDE DE LA VIEILLE BOÎTE DE CRAYONS DE COULEUR CARAN D'ACHE

INCROYABLE!

Il est vraiment difficile de croire combien d'œuvres d'art, petites et grandes, ont vu le jour en cinquante ans à partir de trente crayons de couleur Caran d'Ache! Et tout cela grâce à un vœu de Noël exaucé pour nos enfants dans les années 70. Il y a quelques années, j'ai moi-même commencé à dessiner avec ces crayons.

Quelle intensité de couleurs ces vieux crayons de couleur Caran d'Ache ont encore aujourd'hui! C'est formidable qu'ils existent toujours. Notre fille adorait dessiner avec. Seule et au calme, quand la famille dormait depuis longtemps, commençaient pour elle ses heures de bonheur. Le week-end ou pendant les vacances scolaires, elle dessinait, peignait et bricolait sur la table de la salle à manger bien après minuit.

Son frère, un peu plus jeune, préférait déjà aller se coucher plus tôt, tout comme nous. Motivés par des visites d'expositions, nos enfants ont même un jour monté leur propre petite exposition d'art. Ils avaient pensé à tout: la liste des noms, les titres et numéros de leurs œuvres, ainsi que les prix. Le prix le plus élevé à l'époque pour un original authentique était de 20 centimes.

Pour le vernissage, seuls les parents étaient mis à contribution: nous devions remettre à chaque visiteur un de ces traditionnels «bâtonnets glacés» à l'effigie d'otarie, dans un emballage rose, enrobés de chocolat, achetés à Migros. On en trouve encore aujourd'hui. C'est quand même INCROYABLE!

Anna M. Vogel-Tarnutzer

Assemblée générale

La troisième assemblée générale de l'association Tavolata s'est tenue le 15 avril 2026 à la Maison des générations de Berne. Robert Sempach a cédé la présidence à Anders Stokholm. Urs Koch et Emma Nick-Lämmlin ont été élus au comité. Après un long et excellent travail, Heidi Moosmann se retire du comité.



Lors de l'assemblée générale, Urs Koch (premier rang, à gauche) et Emma Nick-Lämmlin (deuxième rang, à gauche) ont été élus au comité.



Robert Sempach (à droite) passe le relais à Anders Stokholm (à gauche).



Heidi Moosmann (à droite) se retire du comité, mais reste engagée au sein de l'association en tant que membre de RegTav.

BESOIN DE
SOUTIEN POUR VOTRE
PROJET SOCIAL?



 **MIGROS**
Pour-cent culturel

Newsletter Affaires sociales et société
engagement.migros.ch/nl-societe

Une petite douceur pour finir

**Le «Japanese Cheese Cake»
(gâteau au fromage japonais)
est le dessert le plus simple
du monde. Il ne nécessite que
deux ingrédients, se prépare
en quelques minutes et
rappelle un peu le tiramisu.**

Ingrédients

- grand pot de skyr nature* ou de yogourt grec
- biscuits Lotus Biscoff

* Le skyr est un yogourt d'Islande. Il est pauvre en matières grasses, riche en protéines et, non sucré, constitue un en-cas léger pour les petits creux.

Préparation

1. Remplir quatre coupelles aux trois quarts de skyr ou de yogourt.
2. Casser quelques biscuits Lotus Biscoff en deux et les planter à la verticale dans le skyr (par exemple en forme de cercle).
3. Mettre au réfrigérateur pendant la nuit et les déguster le lendemain.

IDÉE POUR
UN DESSERT
SIMPLE

SIMPLE ET DÉLICIEUX! MIAM...

