

Tavolata Réseau suisse de tables d'hôtes













Tavolata Objectifs du projet



- Cuisiner les uns pour les autres, manger ensemble et échanger
- Contribuer à la cohésion sociale et à l'amélioration de la qualité de vie des ainé-e-s
- Proposer des repas de qualité, sensibiliser à l'importance d'une alimentation saine
- Encourager les réseaux sociaux de proximité





Tavolata



- Existe depuis 2010
- Initié par le Pourcent Culturel Migros, dès 2023 organisé en association d'utilité
- Plus de 500 tables d"hôtes
- Plus de 2500 membres
- Présence dans 23 cantons





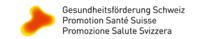


Tavolata Comment ça marche ? (1)



- Tables d'hôtes locales et autogérées (organisation autonome)
- En général chez des privé.e.s (mais organisation possible aussi dans des lieux semi-publics)
- Rythme de rencontre décidé par les hôtes (mais doit être régulier, au min. 1x /mois)
- Invitations à tour de rôle ou toujours par le ou la même hôte
- Groupe avec les mêmes hôtes ou groupe «ouvert»





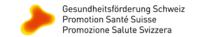
Tavolata Comment ça marche ? (2)



- Repas équilibrés et savoureux
- Partage des coûts
- Aucun but commercial ni lucratif







Au niveau régional et national



- Des rencontres régionales et nationales organisées par l'équipe de projet
- Des journées de formations
- Une Newsletter 3x an
- Un Journal
- Un site interne
- → un moyen d'échanger entre participant-e-s, de bénéficier d'un coaching, d'apporter des suggestions.





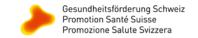


La création d'une Tavolata



- 1 à 2 initiateurs ou initiatrices qui...
- se laissent guider par les règles du jeu de Tavolata
- se chargent de l'organisation
- inscrivent leur Tavolata sur le site Internet
- contactent des participant.e.s potentiel.e.s
- → donnent forme à leur nouvelle Tavolata avec les participant.e.s





Tavolata Impacts du projet



- Participation sociale des aîné.e.s (mise en réseau, relation de voisinage)
- Importance d'une alimentation saine
- Exercice des compétences de vie
- Contribution précieuse à une bonne qualité de vie (santé psychique et physique), grâce à une tâche qui a du sens: cuisiner les uns pour les autres
- Possibilités d'action pour les personnes socialement peu intégrées.





Le réseau Tavolata ...



- vous aide à créer et à organiser votre table commune
- vous met en relation avec des tables communes, si vous désirez nouer des contacts
- vous invite à participer à sa réunion annuelle et à échanger vos expériences
- vous soutient en cas de situations délicates
- s'occupe du travail de relations publiques
- gère le site Internet <u>www.tavolata.ch</u>





Equipe du projet



Daniela SpechtResp. projet, coordination
Suisse allemande



Marcello Martinoni Coordination Tessin



Marine Jordan
Coordination
Suisse Romande





Esther KirchhoffCollaboratrice experte



Anina TorradoCommunication





Merci pour votre attention!





Information:

Suisse allemande: Daniela Specht daniela.specht@tavolata.ch

Tessin: Marcello Martinoni martinoni@consultati.ch

Suisse romande: Marine Jordan marine.jordan@tavolata.ch







