

# Tavolata

## Réseau suisse de tables d'hôtes



Marine Jordan, Coordinatrice Tavolata Suisse romande  
17 janvier 2023, Réseau Santé Psychique, Berne

Avec le soutien du



Partie de l'engagement sociétal du  
groupe Migros: [migros-engagement.ch](https://migros-engagement.ch)



Vidéo



# 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 aîné-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 ? <sup>(1)</sup>

- 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»

Avec le soutien du

# 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.

Avec le soutien du

# 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 [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

Avec le soutien du



Partie de l'engagement sociétal du  
groupe Migros: [migros-engagement.ch](http://migros-engagement.ch)



# Equipe du projet



**Daniela Specht**  
Resp. projet, coordination  
Suisse allemande



**Marcello Martinoni**  
Coordination Tessin



**Marine Jordan**  
Coordination  
Suisse Romande



**Esther Kirchhoff**  
Collaboratrice experte



**Anina Torrado**  
Communication

# Merci pour votre attention!



## Information:

### Suisse allemande:

Daniela Specht

[daniela.specht@tavolata.ch](mailto:daniela.specht@tavolata.ch)

### Tessin:

Marcello Martinoni

[martinoni@consultati.ch](mailto:martinoni@consultati.ch)

### Suisse romande:

Marine Jordan

[marine.jordan@tavolata.ch](mailto:marine.jordan@tavolata.ch)

Avec le soutien du



Partie de l'engagement sociétal du  
groupe Migros: [migros-engagement.ch](http://migros-engagement.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera