

«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.



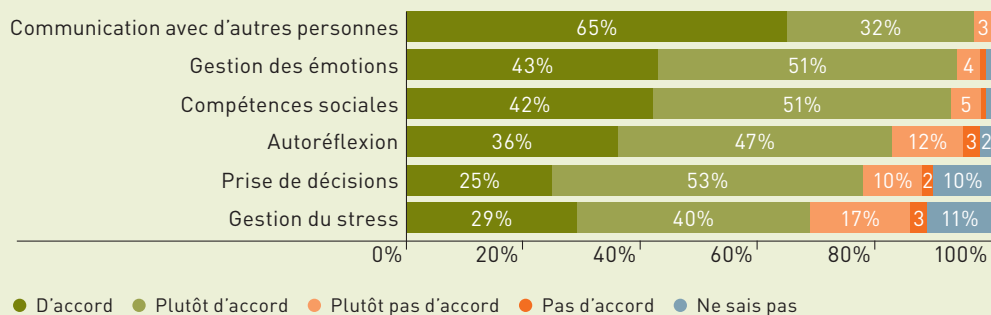
► **Tavolata réunit des personnes âgées désireuses de se retrouver. Ensemble, elles font l'expérience de la reconnaissance et du sentiment d'appartenance.**

« 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. »

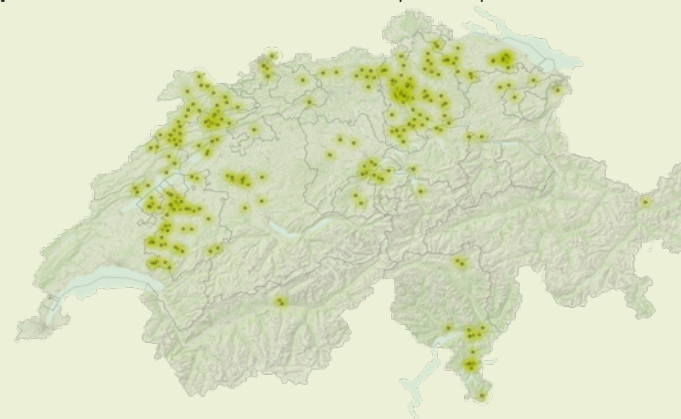
(Membre d'une table d'hôtes)

► **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