

BON APPÉTIT!

Le magazine Tavolata
des bons moments.



Page 4

Pia Wälti évoque les tournants de la vie

Page 6

Conseils pour un nouveau départ

Page 12

Dal, houmous, sikil pak: des recettes d'apéro du monde entier

CUISINE SAINE
POUR 5 FRANCS
PAR PERSONNE

Page 16

L'association Tavolata est soutenue par:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

Walder
Stiftung

Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Adieu et nouveau départ

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Ce numéro de Bon Appétit! est consacré aux adieux et aux nouveaux départs. N'ayez crainte: il ne s'agit pas d'une lecture indigeste, mais d'une incitation à reconnaître les opportunités de la vie et à oser les saisir.

Les changements sont omniprésents et ils peuvent être épuisants, mais aussi très inspirants! Dans ce numéro de Bon Appétit!, nous donnons la parole à des personnes qui osent la nouveauté avec leur table d'hôtes et font ainsi le bonheur des autres.

Comme dans la vie, chaque saison est un adieu et un nouveau départ. La saison froide se prête par exemple particulièrement bien à inviter des personnes chères chez soi, à cuisiner un bon plat, donner un coup de neuf à son intérieur ou encore essayer un nouveau hobby.

Bonne lecture!
Cordiales salutations

Daniela Specht
Directrice de l'association Tavolata



Sommaire



4

Interview sur les adieux et les nouveaux départs: Pia Wälti explique comment de petits pas peuvent avoir un grand effet.



8

Trois hommes rejoignent les cinq femmes. Qu'est-ce qui a changé pour la Tavolata de Steinhausen (ZG)?



12

Les légumineuses sont riches en protéines et polyvalentes: essayez un dal, un houmous ou un sikil pak lors de votre prochain apéritif.



14

Cinq Bâloises ouvertes sur le monde font de chaque rencontre de leur Tavolata «Mit Kraut & Stil» une fête du quotidien.

18



Karin Philipona propose aux personnes âgées de Chevilles (FR) une longue table, un repas trois plats et beaucoup d'amour.

23

Faites les mots croisés et gagnez un bon d'achat!



10

Des jeunes atteint-es d'un trouble du spectre de l'autisme et leurs proches profitent de moments de détente à Lugano.

6 Qui ose gagne: de nouveaux hobbies, des lieux inspirants et des conseils de lecture pour chaque âge de la vie.

16 Savoureuses, économiques et saines: ces recettes de tous les jours coûtent cinq francs par personne et réchauffent la saison froide.

17 «JB» prend un jour de congé par mois et cuisine pour les seniors de Vuadens (FR).

20 Créer une Tavolata en cinq étapes

21 Comment la Tavolata renforce la santé mentale

22 Rapport annuel 2023 de l'association Tavolata

ACTUALITÉS

Le Conseil de la Tavolata se réunira le 21 novembre 2024 à Zurich.

Le réseau compte actuellement 153 Tavolata en Suisse alémanique, 73 Tavolata et 12 «Tables au bistrot» en Suisse romande et 22 Tavolata au Tessin.

L'association Tavolata compte déjà 20 adhésions collectives. Votre Tavolata souhaite devenir membre active? Inscrivez-vous sur www.tavolata.ch/fr/membre.



Édition n° 5: automne 2024

Éditeur: Association Tavolata Conception et direction de la rédaction: Anina Torrado Lara Équipe de rédaction: Elodie Follonier, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Valentina Pallucca, 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 Mention légale: la reproduction (même partielle) n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

Petits pas, grands effets

Pia Wälti a l'habitude des adieux et des nouveaux départs. Sa nature curieuse et son expérience du changement profitent à sa clientèle: Pia accompagne à temps partiel des personnes qui cherchent à donner plus de sens à leur travail à la fin de leur carrière et au-delà.

Interview: Anina Torrado Lara
Photo: privée

Lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. Pia, cela s'applique-t-il à la vraie vie?

Pia Wälti: Je pense que oui. À condition d'être prêt-e à reconnaître la nouvelle porte comme telle et à la franchir courageusement. L'idéal pour cela est de se détacher des habitudes. Parfois, c'est aussi l'opportunité qui vous trouve. En anglais, il y a un joli mot pour ça: «serendipity», c'est-à-dire «heureux hasard».

Peut-on provoquer sa chance?

Nous ne sommes pas les jouets du destin. La Suisse est considérée comme le pays le plus libre au monde et offre les meilleures conditions pour se créer une vie de qualité. Personnellement, je constate souvent que les obstacles ne sont rien d'autre que des barrières dans ma tête.

De quoi les gens ont-ils peur à un tournant de leur vie?

Différentes peurs nous accompagnent lorsque nous entamons une nouvelle étape, et c'est normal. Nous avons par exemple peur de l'inconnu. Perdre des ami-es et un environnement familial peut être source d'anxiété. Nous nous demandons si nous serons à la hauteur des défis.

Que faire pour que le changement réussisse?

L'envie de changement dépend de notre inconfort – et de notre vision de la nouveauté, qui nous rend plus fort-es. Il est important de savoir si le changement

fait sens. Car notre cerveau aime les vieilles habitudes. L'une des clés du succès est de diviser son projet en étapes et de s'entourer de symboles dans la vie quotidienne: une bonne image aide à atteindre l'objectif. Pour que notre cerveau puisse se créer de nouvelles habitudes, il a besoin de s'exercer encore et encore avec plaisir. Et faites confiance à votre intuition.

Cela vaut-il la peine de prendre un nouveau départ à 65 ans, par exemple?

Ça dépend de votre philosophie. J'aime bien quand les seniors s'affranchissent des conventions et développent leur originalité. L'espérance de vie est longue dans notre société. Le mot «retraite» n'existera plus à l'avenir. Nous devrions élargir radicalement notre compréhension d'une carrière et faire abstraction des conventions. Pasqualina Perrig-Chiello (voir le conseil de lecture en page 6) parle de quatre modèles d'organisation du passage à la retraite: «Continuer à travailler», «S'engager socialement», «Rattraper le temps perdu» et «Se libérer». En Suisse, 26% des personnes fraîchement retraitées continuent d'exercer une activité professionnelle. Il peut y avoir différentes raisons à cela, comme une faible rente. La question d'un nouveau départ peut donc être existentielle.

En particulier pour les femmes?

Les personnes à faible revenu et à faible rente restent plus souvent actives. Il s'agit en particulier de femmes seules.

Qu'est-ce qui doit changer?

Premièrement: en tant que femmes, nous devrions investir tôt dans nos compétences financières. Deuxièmement: la réforme prévue des caisses de pension va dans la bonne direction avec l'adaptation de la déduction de coordination pour les personnes travaillant à temps partiel. Et troisièmement: les entreprises doivent tenir leur promesse – faite du bout des lèvres – d'engager des personnes plus âgées.

Soyons honnêtes: qui a envie de travailler jusqu'à un âge avancé?

L'être humain souhaite être reconnu tout au long de sa vie. Rester engagé-e fait également sens en matière de santé. Pourquoi ne pas continuer à travailler si j'y prends plaisir? Les personnes qui rêvent de quitter le monde du travail sont généralement celles qui ont travaillé dur (surtout physiquement).

Quelles tâches conviennent?

Peut-être que répondre aux questions suivantes vous aidera: quelles sont mes activités de prédilection? Quels sont mes talents? De quelle contribution ce monde a-t-il besoin (de ma part)? Dans quel environnement suis-je à l'aise? Jetez aussi un coup d'œil à votre «bucket list» (voir encadré) pour définir vos priorités. Les possibilités d'engagement, à grande comme à petite échelle, sont variées.

*«Laisse-toi entraîner
par la curieuse attraction
de ce que tu aimes vrai-
ment. Elle ne t'égarera-
pas.» Rûmi*

On peut par exemple s'engager au sein d'une Tavolata.

Oui, une Tavolata allie activité, plaisir et convivialité. Je pense que les amitiés qui se tissent au fil du temps sont importantes dans une Tavolata pour parler des hauts et des bas de la vie.

Qui est votre modèle?

Ma maman. Après le décès de mon père, elle a géré son deuil à sa façon et apprend depuis à mieux se connaître. Elle a conservé son «gène de femme d'affaires»: après dix ans de bénévolat, elle a ouvert un petit bed & breakfast. Et quand elle se sent seule les dimanches, elle décroche le téléphone et invite une amie pour le repas de midi.

Qu'est-ce qui figure sur votre bucket list?

Je n'en ai pas (encore). En ce moment, je souhaite être là pour ma mère, qui habite loin. Je caresse aussi l'idée de combiner ma passion pour le «design d'intérieur» et l'habitat des personnes âgées. Et j'aimerais bien être l'hôtesse d'une belle maison où l'on peut se remettre des tournants de la vie.

BUCKET LIST

La bucket list est une liste d'objectifs de vie. On y note les choses que l'on a envie de faire avant de mourir. Le terme vient de l'anglais *to kick the bucket*, qui signifie «passer l'arme à gauche».



Pia Wälti est coach pour une «deuxième carrière» (piawaelti.ch) et conseillère pour l'association Tavolata.

QU'EST-CE QUI DOIT FIGURER SUR VOTRE BUCKET LIST?

Notez vos réflexions ici ou dites-nous en plus à l'adresse romandie@tavolata.ch

Qui ose gagner

Qu'il s'agisse d'un hobby, d'un sport récréatif ou de la visite de lieux d'inspiration pour découvrir l'extraordinaire dans l'ordinaire, il n'est jamais trop tard pour se lancer dans une nouvelle activité.



CONSEILS DE LECTURE ET DE JEUX

Aurai-je de la chance?

Le duo d'artistes suisses Fischli/Weiss pose des questions auxquelles il est difficile de répondre, comme «Suis-je un être à part?», «Que pense mon chien?» ou «Trouverai-je le bonheur?». De merveilleux sujets de conversation pour la prochaine Tavolata!

Own your Age (Façonner sa vieillesse)

Le livre de Pasqualina Perrig-Chiello (D) explique comment nous réinventer – après une crise existentielle, le départ des enfants, une séparation ou la retraite. Des traits de caractère tels que l'obstination, la curiosité et l'envie de changer nous aident à y parvenir.

La fin de vie et moi

Pourquoi avons-nous si peur de mourir, alors que des milliards de personnes l'ont fait avant nous? Dans leur livre (D), Sibylle Felber et Steffen Eychmüller nous incitent à nous interroger sur la fin de vie et notre propre finitude.

Sets de cartes RUND UM

Parler de choses comme la mort n'est pas facile. Le jeu de cartes (D) aborde de manière ludique des questions qu'on ose à peine poser. Un jeu de questions-réponses destiné au cercle familial.

www.rundum-kartensets.ch



LA VIE COMMENCE À 60 ANS

Non, la retraite ce n'est pas le début de la fin ! Pour l'auteur de ce livre, Bernard Ollivier, c'est l'occasion rêvée de réaliser des projets longtemps différés, d'être créatif et citoyen; en somme: presque une renaissance.

UNE PROMENADE AVEC LE CHIEN

Quand on a un chien, on est obligé-e de faire de l'exercice. Si ça vous tente, vous trouverez des chiens à garder sur des plateformes comme www.rentarentner.ch ou fr.pawshake.ch. Les refuges sont également reconnaissants envers les bénévoles qui promènent leurs chiens.

DOMENICHE IN FAMIGLIA

Une fois par mois, la population multiethnique de Sorengo se retrouve à La Cascina pour partager un repas de midi. Derrière les fourneaux, les habitant-es de la commune changent à chaque fois, pour un festival de tacos mexicains, un plat typique de Guinée-Bissau ou encore un barbecue coloré. L'évènement est gratuit et ouvert à tout le monde. www.cascina.ch

INSPIRATION POUR UNE DEUXIÈME CARRIÈRE

La fondation Loopings aide les personnes dans la seconde moitié de leur vie à façonner leur avenir professionnel de manière autodéterminée et créative. Lors des tables rondes Loopings et du festival annuel «Your Stage», des personnes sur la même longueur d'onde se rencontrent pour discuter de nouvelles idées, du changement professionnel et de l'avenir. www.loopings.ch/fr/travailler-a-lage-de-la-retraite

PRENDRE LES ESCALIERS EST GRATUIT

Il suffit de laisser tomber l'ascenseur et de monter plus souvent quelques étages à pied.

DÉCORER SON INTÉRIEUR

Si vous aimez cuisiner et tester de nouvelles recettes, vous trouverez beaucoup d'inspiration sur le blog de Marianne Kohler Nizamuddin (D). Elle partage également des astuces d'aménagement à petit prix qui donnent le sourire. www.mariannekohler.ch

L'AQUAFITNESS SE PRATIQUE TOUTE L'ANNÉE

L'aquazumba (danse dans l'eau sur des rythmes latino-américains), l'aquabike (vélo dans l'eau) ou l'aquajogging font travailler tout le corps. La plupart des piscines couvertes proposent des cours d'aquafitness.

COMMENT RESTER EN FORME?

Pasqualina Perrig-Chiello, 71 ans: «En lisant beaucoup de livres. C'est ce que je fais. Et depuis mes 40 ans, je pratique la musculation deux à trois fois par semaine. Faire du sport régulièrement permet de rester en forme plus longtemps – physiquement, mais aussi mentalement.» Source: *Tages-Anzeiger* du 20 mars 2024

«ZÄMEGOLAUFE» (ALLER MARCHER ENSEMBLE)

Des promenades communes sont organisées dans un nombre croissant d'endroits en Suisse. Peu importe la forme physique, l'important est d'être ensemble. Si le projet n'existe pas chez vous, inspirez-vous-en et créez votre propre groupe! www.zaemegolaufe.ch

S'ENGAGER

Il y a beaucoup à faire dans sa commune ou sa ville. Les personnes à la recherche d'un engagement bénévole en trouveront par exemple un sur www.benevol-jobs.ch/fr ou www.ubs-helpetica.ch/fr.

ACTIVITÉS DE LOISIRS DE PRO SENECTUTE

Pro Senectute propose des loisirs aux personnes âgées dans le canton de Fribourg et l'Arc jurassien: excursions communes, randonnées, cours ou projets culturels. www.fr.prosenectute.ch www.arcjurassien.prosenectute.ch

SWIN GOLF OU CITY GOLF

Des versions populaires du golf existent et permettent de pratiquer cette activité – mobilisant 17 groupes de muscles du corps – à un prix abordable (15 à 20 francs) en nature ou en ville. torpille.ch/swin-golf-suisse-romande torpille.ch/city-golf-suisse-romande

TÉL 143

Les personnes qui ont des soucis quotidiens ou qui souffrent de solitude, de tristesse ou d'angoisse peuvent appeler le 143 ou discuter via un chat. Des bénévoles sont à leur écoute et les aident. Le 143 recherche aussi des bénévoles ayant l'expérience de la vie! www.143.ch

Vent de fraîcheur sur la cuisine scolaire

La Tavolata de Steinhausen est aux fourneaux depuis douze ans. Récemment, trois hommes ont rejoint les cinq femmes. Anneliese Geissler, membre de la première heure, raconte ce que cela a changé à la Tavolata.

Texte: Daniela Specht

Photos: Nicolas Zonvi



Daniela Specht (à droite) a visité la Tavolata à Steinhausen.



UNE ÉQUIPE BIEN RODÉE

Cette Tavolata est parfaitement organisée: les huit membres – âgés de 65 à 80 ans – se réunissent le dernier mercredi de chaque mois dans une cuisine scolaire à Steinhausen. La personne chargée de composer le menu et d'acheter les ingrédients change à chaque fois.

Dès que les cinq femmes et les trois hommes se retrouvent autour du grand îlot de cuisine, ils échangent les dernières nouvelles puis s'attaquent ensemble à la préparation. Les recettes sont variées et pratiques. «Nous avons toutes et tous nos tâches préférées. L'un des participants est cuisinier de formation, il s'occupe généralement du plat de viande. Je me charge de la décoration de la table», raconte Anneliese Geissler.

L'ARRIVÉE DES HOMMES A ÉLARGI LES SUJETS DE CONVERSATION

Cette senior très alerte aime rire et a un solide sens des relations humaines: «Depuis que ces trois messieurs nous ont rejointes il y a environ un an, une nouvelle dynamique s'est développée. Les hommes sont de bons cuisiniers et font du bien au groupe. Nous avons d'autres sujets de conversation, comme la politique.»

SOCIABILITÉ ET ESPRIT D'ENTREPRISE

La Tavolata de Steinhausen aime cuisiner, mais aussi partager des activités: en été, elle parcourt la Suisse en train, en bus ou en bateau pour se rendre à la Maison tropicale, à Disentis, ou sur le Monte Generoso.

Il y a quelques années, elle a rencontré un groupe d'Affoltern am Albis lors d'une réunion Tavolata. Les deux tables d'hôtes se sont tout de suite bien entendues. Depuis, elles se retrouvent une fois par an pour manger ensemble, alternativement à Steinhausen et à Affoltern am Albis.



Anneliese Geissler avec Emmy et Jolanda (De g. à d.). Anneliese a fondé la Tavolata avec Jolanda il y a douze ans.



KERNOTTO AUX CÈPES

RECETTE PRÉFÉRÉE

- Faire tremper 40 g de cèpes séchés dans de l'eau tiède pendant env. 30 minutes.
- Hacher finement deux oignons et les faire revenir dans de l'huile de colza jusqu'à ce qu'ils ramolissent.
- Ajouter 500 g de kernotto, faire revenir et déglacer avec 2 dl de vin blanc.
- Ajouter 1,4 litre de bouillon de légumes et les cèpes (sans l'eau de trempage) et laisser mijoter 25 à 30 minutes à feu doux.
- Retirer du feu, incorporer 2 dl de crème fraîche et 200 g de sbrinz râpé.
- Relever de poivre blanc de montagne.

Une Tavolata inhabituelle à Breganzona

Patrizia Berger et Daniele Bernasconi, tous deux retraités et engagés dans le bénévolat, réunissent autour d'une table des jeunes atteint-es de troubles du spectre de l'autisme. Plusieurs fois par an, ils organisent une Tavolata au SPIN – Spazio Incontro Brega à Breganzona, Lugano. Quand Osvaldo Mason est aux fourneaux, aucune chaise ne reste vide.



L'équipe de la Tavolata au SPIN – Spazio Incontro Brega avec le cuisinier Osvaldo Mason (3e de g.)

Texte: Valentina Pallucca Forte
Photos: Autismo Svizzera

Dans le village de Breganzona, près de Lugano, des personnes du quartier et des environs se retrouvent pour une tavolata au SPIN – Spazio Incontro Brega. Depuis quelque temps, Patrizia Berger et Daniele Bernasconi invitent également des jeunes atteint-es de troubles du spectre de l'autisme et leurs proches à la Tavolata.

Patrizia Berger est présidente de l'Association suisse pour l'autisme. Mère d'une fille autiste, elle est aussi proche aidante. Avec Daniele Bernasconi, un ami de longue date, elle a eu l'idée de créer une Tavolata et de s'engager pour la cohésion du quartier. Ils organisent les événements avec des bénévoles de Breganzona et la fondation Oltre Noi, qui soutient les personnes atteintes de troubles du spectre de l'autisme et leurs proches.

De nouvelles expériences dans un environnement détendu

À la table de midi, les jeunes passent du temps dans une ambiance détendue et respectueuse. Ils peuvent faire de nouvelles expériences, comme préparer des crêpes ou du café. Leurs proches aussi aiment venir manger et passer un moment convivial.

Se régaler, bavarder et jouer

Aux fourneaux, le cuisinier passionné Osvaldo Mason. Avec sa femme Rita, Patrizia Berger et Daniele Bernasconi, il organise les tablées de midi. Il fixe le menu avec les participant-es qui peuvent apporter un en-cas ou un dessert. Pour financer les ingrédients, tout le monde verse cinq francs dans la caisse.

La cuisine d'Osvaldo est simple et saine. Il se charge aussi des courses et veille à limiter les déchets d'emballage. Des discussions spontanées s'engagent déjà

en cuisinant et en mettant la table: «Chacun-e peut participer et proposer des sujets de discussion à table», raconte Patrizia Berger. «Et s'il nous arrive de manquer de sujets, nous sortons notre liste de thèmes», précise-t-elle. «Comme dans un café-récits*, nous encourageons ensuite les participant-es à parler de quelque chose qu'ils ont vécu».

De la place pour beaucoup de choses

La fille de Patricia, Sara, se réjouit toujours beaucoup de la Tavolata, où elle passe un bon moment avec des jeunes de son âge. Après le repas, les jeunes peuvent jouer aux cartes ou rejoindre la cuisine pour des expérimentations avec Osvaldo.

* Un café-récits est un échange animé sur un thème précis. Les participant-es se racontent des histoires et anecdotes de leur vie. www.cafe-recits.ch

L'ÉQUIPE

Pour Patrizia, Daniele, Osvaldo et Rita, l'engagement en vaut la peine. Comme le dit Patrizia: «Pour nous, c'est un grand cadeau de pouvoir offrir un moment de joie à des jeunes neuro-divergent-es». Ils savent par expérience que les proches aidant-es se sentent souvent seul-es et isolé-es. La Tavolata est un bon moyen de passer du temps avec des personnes qui comprennent ces sentiments.



La Tavolata est souvent l'occasion de rencontres spontanées.

Les jeunes font de nouvelles expériences et passent du temps avec d'autres de leur âge.



Les générations se rencontrent au centre de quartier SPIN – Spazio Incontro Brega à Breganzona.



Les légumineuses: stars en cuisine

Ils sont sains, nourrissants, respectueux du climat et polyvalents: les pois chiches, lentilles, graines de courge, quinoa et autres. Dans les plats végétariens et végétaliens, ils fournissent de précieuses protéines. De plus, ils cuisent rapidement et se conservent longtemps.

HOUMOUS DU PROCHE-ORIENT

- Faire tremper 50 g de pois chiches dans de l'eau froide pendant une nuit.
- Les cuire dans de l'eau fraîche pendant environ une heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres (on peut aussi utiliser des pois chiches en boîte).
- Les égoutter en conservant un peu d'eau de cuisson.
- Réduire les pois chiches en purée avec 2 gousses d'ail pressées, 80 g de tahini (pâte de sésame, facultative), 6 cs d'huile d'olive et 4 cs de jus de citron, puis ajouter quelques cs d'eau de cuisson.
- Saler, disposer dans un bol et verser un peu d'huile d'olive dans une fontaine au milieu.
- Couper quelques carottes en deux dans la longueur, les placer sur un papier sulfurisé, les assaisonner et les arroser d'huile d'olive. Préchauffer le four à 220 °C et les cuire environ 25 minutes en les gardant croquantes.
- Disposer les carottes sur le houmous et servir avec du pain pita.



DAL INDIEN

- Hacher finement 1 oignon, 3 gousses d'ail et 1 piment rouge.
- Chauffer de l'huile de coco dans une poêle. Ajouter 1 cs de curcuma, 1 cc de graines de cumin, 1 cc de graines de fenouil, 1 cs de gingembre moulu et le piment et faire revenir.
- Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir.
- Ajouter 2 tomates hachées et 250 g de lentilles rouges.
- Mouiller avec 1 litre d'eau, couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes à feu moyen.
- Saler, poivrer et servir avec de la coriandre grossièrement hachée.
- Accompagner de riz au jasmin, de pain naan et de yogourt nature.

ASTUCE

Plus de recettes végétariennes et végétaliennes sous la rubrique «Protéines végétales» du site www.fourchetteverte.ch.



SIKIL PAK DU YUCATÁN

- Faire chauffer une poêle à feu moyen sans ajouter d'huile.
- Y faire dorer légèrement 1 tasse de graines de courge décortiquées et non salées en remuant constamment. Les sortir de la poêle et les laisser refroidir.
- Faire griller 2 tomates sans huile sur un barbecue à charbon (ou dans une poêle). Les retourner de temps en temps jusqu'à ce qu'elles commencent à attacher. C'est ce qui donne au sikil pak son arôme grillé.
- Broyer les graines de courge dans un robot ménager ou un mortier pour obtenir une pâte et réserver.
- Mixer les tomates avec un peu de sel et, si vous le souhaitez, quelques gouttes de jus de citron vert dans le robot ménager.
- Ajouter la sauce à la pâte de graines de courge, cuillère par cuillère, jusqu'à ce que le sikil pak atteigne la consistance souhaitée.
- Incorporer un peu de ciboulette ou d'oignons nouveaux selon les goûts et servir avec des chips de tortillas.



L'ALIMENTATION À 60 ANS ET PLUS

Avec l'âge, les protéines deviennent plus importantes pour renforcer les muscles et les os. La Société Suisse de Nutrition (SSN) informe sur les aliments qui en contiennent et sur la manière de couvrir ses besoins en protéines.

- La viande, le poisson, le fromage blanc, le fromage, les œufs, le tofu, le seitan et les légumineuses sont riches en protéines.
- À partir de 65 ans, le corps a besoin de plus de protéines: chaque repas doit en contenir. Exemples: un œuf ou un café au lait au petit-déjeuner.
- Trois portions de produits laitiers et une portion de viande, de poisson, d'œufs, de tofu ou de légumineuses par jour couvrent les besoins en protéines.
- Consommer des protéines au petit-déjeuner et à chaque repas principal.
- Veiller à varier les sources de protéines.

LES COMPOSANTES D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ:

Boisson

Eau du robinet ou minérale, thé ou café non sucré

Légumes et/ou fruits (au moins 2/5^e de l'assiette)

Crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal ou en dessert, en salade, en soupe, en crudités à grignoter, etc.

Féculets (environ 2/5^e de l'assiette)

Pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, etc.), manioc, quinoa, etc.

Aliments riches en protéines (environ 1/5^e de l'assiette)

Une fois par jour, une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de quorn ou de seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.



ASTUCE

Plus de conseils pour l'alimentation après 60 ans: www.sge-ssn.ch/seniors.



Le monde à table

«Mit Kraut & Stil», c'est le nom de la Tavolata d'Anna Bertelsen et de ses quatre amies. Les Bâloises cosmopolites partagent leur passion pour les recettes et les voyages et se régalent une fois par mois avec un repas de midi à plusieurs plats.

Texte: Anina Torrado Lara
Photos: privée

Anna Bertelsen (3^e à partir de la gauche) jette un regard en arrière: il y a dix ans, elle a fondé la Tavolata avec Rosmarie Bartelmes. Son amie a malheureusement quitté la Tavolata «Mit Kraut & Stil» il y a quelque temps pour des raisons de santé. La bonne nouvelle: Anna, Lise, Regula, Doris et Martha sont pleines d'énergie. Elles ont en commun une passion pour les recettes et de la curiosité pour les pays étrangers. «Ça colle, tout simplement», dit Anna Bertelsen. «Nous aimons nous raconter nos voyages.»



AVEC STYLE, DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Une fois par mois, elles se retrouvent à tour de rôle chez l'une d'entre elles pour le repas de midi. L'hôtesse s'occupe de l'apéritif et du plat principal, l'une des convives apporte une entrée et la salade, une autre le dessert. Les retraitées de Bâle, Reinach et Münchenstein arrivent en Vespa, en tram, à vélo électrique ou en voiture et se régalent dans la bonne humeur. Le tout accompagné d'un verre de vin ou de prosecco, pour un repas stylé. Afin de se souvenir des nombreux bons moments de la Tavolata et de garder une vue d'ensemble des menus, les retraitées tiennent un journal, où elles notent aussi qui n'aime pas quoi. «Notre liste (Beurk) mentionne par exemple que Martha a horreur du fromage de chèvre», raconte Anna Bertelsen.

COUP DE POUCE POUR LES NOUVEAUX GROUPES

La Tavolata reçoit régulièrement des demandes de personnes intéressées. Un souvenir fait sourire Anna Bertelsen: «Un jour, deux hommes nous ont contactées. Mais dès le premier repas, il s'est avéré que ça ne collait pas. L'un d'eux a dit qu'il ne savait pas cuisiner, mais qu'il avait une grande cuisine qu'il mettait à disposition.»

Les amies ont décidé de ne pas élargir le groupe, aussi pour des raisons de place. «Mais en tant que fondatrices d'une Tavolata, nous aidons volontiers les autres à lancer un nouveau groupe», explique la Danoise dans un dialecte bâlois parfait. Une fois, elle est même allée en Vespa jusqu'à Bienne-Benken pour rencontrer une dame qui voulait créer une Tavolata.

UNE FONDATRICE CHARISMATIQUE

Anna Bertelsen, arrivée du Danemark en Suisse il y a 52 ans, s'est réinventée plusieurs fois dans sa vie. Pédagogue curative de formation, elle s'est reconvertie en infirmière à 48 ans. Elle a obtenu son diplôme à 52 ans et pris un congé sabbatique pour voyager en Inde. Elle y a travaillé trois mois comme bénévole dans des foyers pour enfants, des foyers pour femmes et avec des enfants des rues. Elle a renouvelé son engagement après sa retraite. Elle adorerait découvrir d'autres endroits du monde. Elle ne sait pas encore si l'Inde en fera partie.



Recettes de tous les jours pour cinq francs par personne

Ces recettes de tous les jours sont délicieuses, bon marché et saines. Elles fournissent des protéines et sont vite préparées.



CHAUSSENS DE PÂTE FEUILLETÉE AUX LÉGUMES

Savoureux

- Bien presser 250 g d'épinards en branches (décongelés) et les hacher grossièrement.
- Cuire 150 g de pommes de terre à la vapeur et les couper en petits dés.
- Couper 2 oignons nouveaux en fines rondelles.
- Mélanger le tout avec 120 g de dés de jambon et un gobelet de séré ou de ricotta. Assaisonner avec du sel aux herbes.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper 2 pâtes feuilletées rectangulaires de 320 g chacune en 8 rectangles d'environ 10,5 × 13 cm.
- En répartir 8 sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Battre 1 œuf et en badigeonner les bords de la pâte.
- Répartir la farce sur les rectangles et recouvrir avec les 8 rectangles restants. Bien souder les bords.
- Entailler plusieurs fois les chaussons avec un couteau pointu sans les transpercer.
- Badigeonner les coussinets d'œuf et les cuire 20 minutes à mi-hauteur du four à 220 °C.
- Servir avec une salade verte, selon les goûts avec du cottage cheese et de la ciboulette.

Plus de recettes bon marché de tous les jours: scanner le code QR avec la caméra de votre smartphone et cliquer sur le lien.
migusto.migros.ch/fr/on-en-parle/bien-manger-a-bon-marche.html



GRATIN DE CHOU-FLEUR ET DE LENTILLES

Pour la saison froide

- Détacher les fleurettes de chou-fleur et les cuire env. 6 minutes dans de l'eau salée pour qu'elles soient à peine tendres. Égoutter et réserver.
- Mélanger 1,5 dl de lait, 2,5 dl de demi-crème et 2 cs de fécule de maïs. Porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit liée.
- Incorporer 50 g de gruyère râpé, saler et poivrer la sauce.
- Couper 1 petit poireau en deux dans la longueur et le couper finement.
- Mettre les légumes dans un plat à gratin avec 150 g de lentilles Beluga cuites.
- Verser la sauce dessus, saupoudrer de 50 g supplémentaires de gruyère râpé et faire gratiner environ 20 minutes dans la moitié supérieure du four à 220 °C.
- Ciseler finement un demi-bouquet de ciboulette et en parsemer le plat avant de le servir.

À table «Chez JB» à Vuadens

Jean-Bernard Buchs, 49 ans, est père de famille. Enseignant pour les métiers de l'électricité et électricien indépendant, il prend congé une fois par mois pour accueillir une quinzaine de séniors chez lui, pour rendre service et pour profiter de l'échange entre jeunes et moins jeunes. Celui dont la devise est «Prendre congé pour travailler bénévolement!» nous parle de sa Tavolata.

Interview: Elodie Follonier

Qu'est-ce qui vous a motivé à créer une Tavolata?

L'histoire, c'est qu'un ami apiculteur de 80 ans m'a dit: «une fois, j'avais envie de rôti fumé, j'ai acheté un rôti de 900g, ça m'en a fait pour plus de 3 repas!». Ça m'a donné l'idée de proposer des menus conviviaux que les gens ne font pas forcément chez eux. À la première Tavolata, j'ai donc fait une choucroute, avec pas seulement du rôti fumé, mais plein d'autres choses dedans.

Quels types de menus préférez-vous cuisiner?

J'essaie de proposer des menus attractifs, conviviaux. Ça suit un peu les saisons: fondue en décembre, raclette en janvier, etc. Ce que les gens ne font pas forcément chez eux. Bien souvent, je leur demande ce qu'ils aimeraient.

Une recette sympa à partager?

A part une personne qui m'a dit qu'elle n'était pas assez salée (rire), c'est la soupe de chalet qui plaît généralement bien. J'y mets des oignons, des poireaux, des épinards sauvages, des fèves, des cornettes, des pommes de terre, du lait, de la crème de Gruyère. Et je la sers avec des croûtons et du fromage, mais en tout cas pas de carottes!

Que vous apporte l'aventure Tavolata?

Ça fait plaisir de rencontrer des personnes qui sont d'une autre génération et avec qui on n'a pas forcément eu l'occasion de parler. Mes grands-parents, je les ai perdus assez tôt, donc voilà. C'est un enrichissement au niveau relationnel.

Auriez-vous une anecdote à raconter?

Lors d'une Tavolata en juillet dernier, un voisin de 94 ans y a retrouvé la dernière secrétaire qu'il avait eu du temps où il travaillait aux PTT!

Que souhaiteriez-vous dire à quelqu'un qui hésite à se lancer?

Si on est motivé soit d'une part à cuisiner, discuter, rencontrer, échanger et surtout nettoyer après (rire), – parce que parfois le lave-vaisselle ne suffit pas – c'est tout bénéf pour tout le monde!

Un dernier message à partager?

Il ne faut jamais dire non à une expérience comme Tavolata, seul celui qui n'a pas testé peut se dire que ce n'est pas une bonne expérience. Y a tout à y gagner. Dans la vie, il faut toujours être positif et aller de l'avant.



LA BONNE IDÉE

Pour gérer ses stocks, Jean-Bernard Buchs prévoit toujours assez (voire trop) à manger et profite de distribuer les restes des repas Tavolata chez les personnes de son village qui sont seules ou qui ne se nourrissent pas forcément très bien.

«La Tavolata, c'est un peu une famille»

Chaque mois, la salle paroissiale de Chevilles ouvre ses portes à une Tavolata conviviale. Une cinquantaine de seniors se réunissent autour d'une table joliment décorée pour déguster un menu surprise à trois plats cuisiné par l'Auberge de la Croix Rouge.

Texte: Anina Torrado Lara
Photos: privées

Karin Philipona nous attend à Chevilles, dans le canton de Fribourg. Elle est sacristine et secrétaire de la paroisse de Chevilles-Tinterin. Elle nous conduit dans la salle paroissiale décorée de feuilles, de lierre et de rubans de jute. C'est ici qu'a lieu la tablée de midi mensuelle, qui réunit à chaque fois une cinquantaine de personnes de la région.

Aide qui veut

Des personnes à la retraite sont déjà en train de mettre la table ou de la décorer de feuilles d'automne et de châtaignes qu'elles ont ramassées à la main. Karin Philipona explique: «La rencontre ne commence pas avec la soupe ou la salade. Je fais participer les hôtes dès la préparation et les encourage à contribuer au divertissement.» Un photographe à la retraite présente souvent des photos de sa collection. Mais aujourd'hui, Heribert Pürro, ancien enseignant, racontera des anecdotes sur la vie du village. «Je suis heureuse quand les retraités se dévoilent un peu et se sentent valorisés.»

La solidarité est grande

Depuis toujours, Karin Philipona tient à participer à la vie sociale du village. Cette mère dynamique de trois enfants adultes s'est installée à Chevilles il y a près de trente ans et souhaitait se constituer un nouveau cercle d'amis.

Elle a donc décidé de devenir active et de s'engager dans la paroisse: «Pour moi, l'Église est une chance de rassembler les gens.»

La tablée de midi est œcuménique, donc ouverte à tout le monde, croyant-e ou non. Les hôtes, des seniors pour la plupart, apprécient ce changement bienvenu dans leur quotidien. La composition de l'assemblée varie constamment. Un service de transport bénévole prend en charge les moins valides. Les personnes soucieuses bénéficient d'un soutien. «La solidarité est très forte dans le village», explique Karin Philipona. «La Tavolata, c'est un peu une famille.»

Un menu à trois plats pour 15 francs

La tablée de midi fonctionne aussi sur le plan gastronomique: on y sert un menu à trois plats sain et de saison avec café et eau minérale pour 15 francs. Les restaurateurs de l'Auberge de la Croix Rouge préparent leurs spécialités à la main pour préserver la qualité. Le pain frais vient de la boulangerie de la commune voisine. «Chaque menu est une surprise. Nous nous réjouissons longtemps à l'avance», sourit Karin Philipona en regardant les premiers hôtes franchir la porte d'entrée. «C'est parti», dit-elle en rayonnant.

TABLÉE DE MIDI MENSUELLE À CHEVRILLES

La tablée de midi fait partie du réseau Tavolata. Elle est organisée chaque mois par Forum für das Alter, le KAB, l'association Saint-Vincent de Paul, Pro Senectute, le conseil de paroisse et le groupe pastoral. Prochaines dates: www.pfarrei-giffers-tentlingen.ch/anlaesse/mittagstisch



TAVOLATA EN SUISSE ROMANDE

En Suisse romande, certains particuliers organisent eux-mêmes des tables d'hôtes. La majorité des Tavolata sont proposées de manière institutionnelle par Pro Senectute Arc Jurassien et Pro Senectute Fribourg. Dans le cadre des Tavolata organisées en partenariat avec Pro Senectute, un-e bénévole s'engage à cuisiner un repas une fois par mois. Les offres et les 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 à l'hôte-esse une contribution supplémentaire de 5.- par participant-e.

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



TABLES AU BISTROT DANS LE CANTON DE FRIBOURG

Restaurant la Croix-Blanche
1553 Châtonnaye

Restaurant La Détente
1720 Corminboeuf

Restaurant La Route 66
1687 Vuisternens-devant-Romont

Pinte Ô Colombettes
1628 Vuadens

Restaurant du Port
1470 Estavayer-le-lac

Gare à toi
1630 Bulle

Café de la Gare Vuadens
1628 Vuadens

Café de l'Union
1697 La Joux

Restaurant Belle-Croix
1680 Romont

L'Aigle Noir
1700 Fribourg

Restaurant zum Kantonsschild
3285 Galmiz

Hôtel Wasserfall
1656 Jaun

Plus d'informations sur: www.tavolata.ch ou romandie@tavolata.ch

Votre Tavolata en cinq étapes

Vous aimez cuisiner, avoir des gens à votre table et les voir nouer de nouvelles amitiés? Alors il est temps de créer votre propre Tavolata! Voici quelques conseils pour un succès garanti.

1.

Tout d'abord, il faut un peu d'esprit d'initiative. Adressez-vous à vos connaissances, voisin-es et ami-es et motivez-les pour organiser ensemble une Tavolata d'essai. Plus le groupe est diversifié, plus la discussion à table sera passionnante.

2.

Chaque Tavolata a ses propres règles. Certaines préfèrent se réunir à midi, d'autres le soir. Certaines cuisinent ensemble, d'autres vont au restaurant. Le mieux est que les personnes intéressées en parlent lors de la première rencontre et vérifient si l'alchimie est bonne.

3.

Fixez de préférence la date de la prochaine rencontre dès la fin du repas.

4.

Les personnes qui souhaitent rejoindre le réseau Tavolata respectent sept règles du jeu simples:

- Nous nous organisons nous-mêmes.
- Nous nous rencontrons régulièrement.
- Les accords pris au sein de notre groupe nous engagent.
- Nous mangeons des plats équilibrés et savoureux.
- Nous partageons les tâches et les frais et veillons à l'équilibre entre ce que nous donnons et ce que nous recevons.
- Nous ne poursuivons aucun but commercial.
- Nous désignons une personne de contact pour le réseau Tavolata.

5.

Si vous souhaitez rejoindre une Tavolata existante, vous trouverez sur tavolata.ch/fr/trouver des groupes dans votre région, acceptant pour la plupart de nouveaux membres.

Vous trouverez les prochaines séances d'information sur tavolata.ch/fr/rencontres

Vous avez besoin d'aide pour créer votre Tavolata ou vous cherchez une place dans une Tavolata? Contactez Elodie Follonier: **Tél. 021 544 15 33, romandie@tavolata.ch**

Bon pour la santé

En 2023, Promotion Santé Suisse a interrogé les personnes de contact des groupes Tavolata. L'évaluation confirme que les tables d'hôtes renforcent la santé mentale des personnes âgées.

Voici les résultats en bref:

97%

disent que les tables d'hôtes renforcent la communication avec autrui.

94%

disent que ces rencontres leur permettent de s'entraîner à gérer leurs propres émotions.

93%

sont convaincu-es que participer à une Tavolata renforce les compétences sociales.

69%

trouvent que faire partie d'une Tavolata aide à gérer le stress.

83%

disent que les discussions au sein d'une Tavolata incitent à l'introspection.

92%

confirment que les participant-es reçoivent un soutien émotionnel si nécessaire.

78%

Prendent plus facilement des décisions grâce aux discussions vécues au sein de leur Tavolata.

97%

des sondé-es jugent les repas savoureux.

Vous trouverez les résultats détaillés ici: www.tavolata.ch/fr/evaluation

Rapport annuel 2023 de l'association Tavolata

L'association Tavolata revient sur une première année d'existence réussie. La direction a conservé la même formule pour les offres qui ont fait leurs preuves: rencontre annuelle, cours d'introduction, séances d'information, amuse-bouches, etc.

Le réseau a accueilli de nombreuses nouvelles Tavolata de toutes les régions du pays. De plus, de nouveaux organismes de soutien comme la fondation Beisheim, la fondation Walder et la fondation Cornelius Knüpffer ont rejoint l'association. Promotion Santé Suisse et les coopératives Migros ont également prolongé leur soutien à Tavolata.

En 2023, l'évaluation de Tavolata par Promotion Santé Suisse a été une étape importante. L'enquête a donné de précieux résultats pour la suite du travail et montré que Tavolata contribue positivement aussi bien à la cohésion sociale qu'à la santé psychique des participant-e-s.

Nous avons pu en tirer de nombreux enseignements pour nous-mêmes et pour le travail du réseau. Nous nous réjouissons d'une nouvelle année associative et remercions l'ensemble du personnel de l'association, les membres, les représentant-es régionaux de Tavolata et les groupes Tavolata pour leur engagement.

Vous pouvez lire le rapport annuel détaillé sur:
www.tavolata.ch/fr/rapport2023

VOUS SOUHAITEZ DEVENIR MEMBRE DE L'ASSOCIATION TAVOLATA?

Vous pouvez continuer à participer à toutes les activités du réseau Tavolata à l'avenir, que vous soyez membre de l'association ou non. Les membres ont toutefois des avantages:

- Les membres individuels et collectifs participent gratuitement à la rencontre annuelle Tavolata.
- Ils ont une voix à l'assemblée générale.



COTISATION 2024/2025

Adhésion individuelle	CHF 40.-
Personnes bénéficiant de prestations complémentaires	CHF 20.-
Adhésion collective*	CHF 120.-
Organisations, institutions, associations	CHF 1000.-

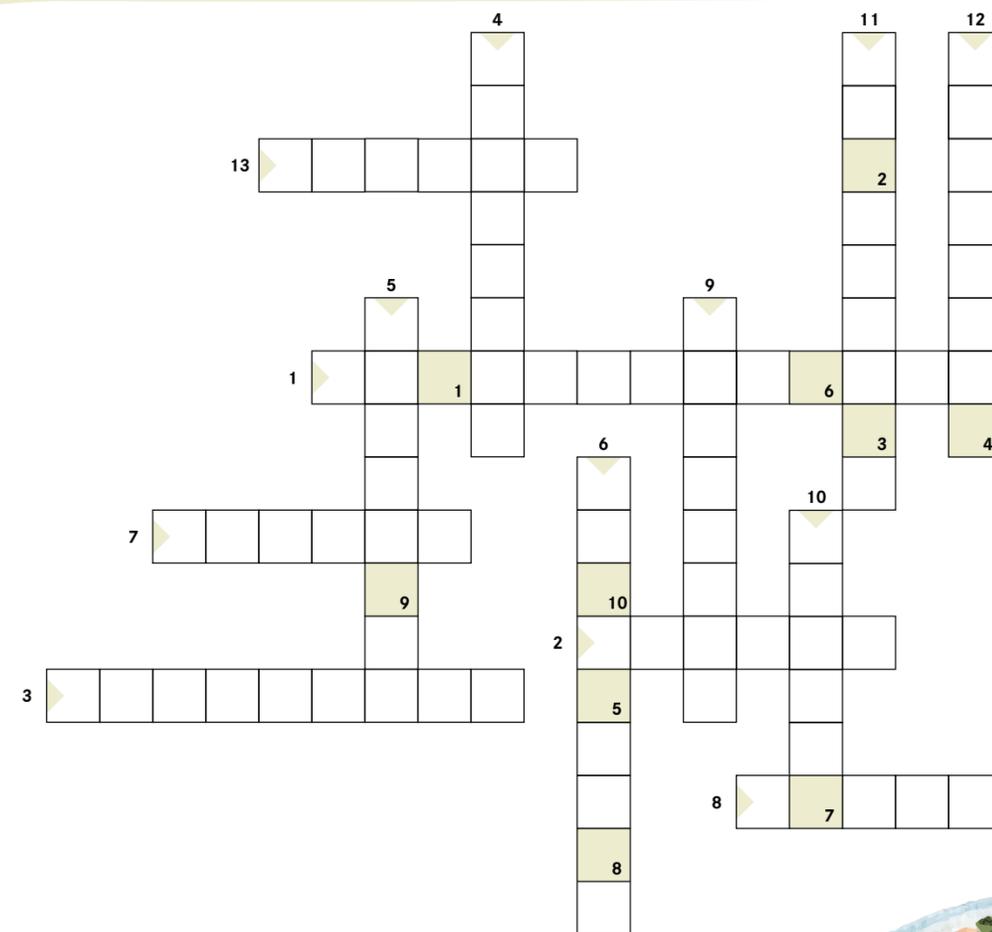
* Un groupe Tavolata s'inscrit ensemble

MERCI DE VOTRE SOUTIEN!

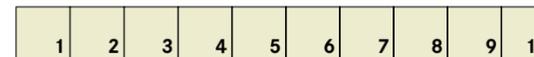
Sur www.tavolata.ch/fr/membre, vous en apprendrez plus et pourrez vous inscrire.

Qui trouvera la solution?

Testez vos connaissances et participez au tirage au sort. Nous tirerons au sort la ou le gagnant-e d'un bon d'achat de 100 francs parmi toutes les bonnes réponses reçues par e-mail à info@tavolata.ch.



Solution:



QUESTIONS

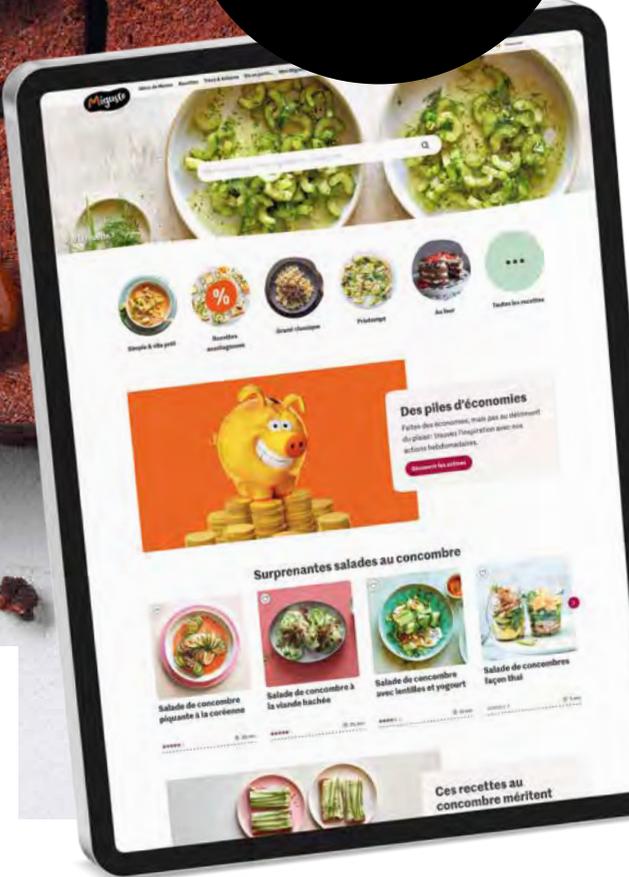
1. Comment s'appelle le président de l'association Tavolata?
2. De quel pays vient le mot «Tavolata»?
3. Qui la Tavolata réunit-elle?
4. Un autre mot pour «préparer un repas»
5. Que favorise une Tavolata?
6. Comment appelle-t-on les hors-d'œuvre ou entrées en italien?
7. Quel est le mot anglais pour «fromage»?
8. Comment appelle-t-on la cuisine sans produits ou sous-produits animaux?
9. Quelle saucisse populaire en Suisse se consomme cuite ou crue ?
10. Où ont été inventés les bonbons aux herbes mondialement connus?
11. Plaisir gourmand avec le café du petit-déjeuner
12. Quelle boisson est à base de thé noir ou vert fermenté?
13. Biscuit à la confiture surnommé «Spitzbub» en suisse allemand.

Date limite d'envoi: le 30 novembre 2024



**Des recettes inspirantes
et géniales en un clic?**

*À découvrir
sur migusto.ch*



MIGROS
en fait plus pour la Suisse