

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 59

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Et si vous veniez manger à la maison?

Dès cet été, les retraités de l'Arc jurassien auront la possibilité de se retrouver régulièrement autour d'un repas de fête.



Sur Vaud et à l'instigation de Pro Senectute, une centaine d'hôtes bénévoles organisent des repas pour les seniors, à l'image de Maria Rapin (debout), de Payerne. S'inspirant de ce modèle, Pro Senectute Arc jurassien proposera une offre quasi similaire dès la mi-août.

Quoi de plus sympa que de partager un bon repas en toute convivialité? C'est la nouvelle offre que propose Pro Senectute Arc jurassien aux retraités dès la mi-août, sous l'appellation de Tables d'hôtes. Le concept? Comme vous aimez cuisiner et partager vos bons petits plats, vous invitez chez vous entre quatre et neuf personnes pour un repas de fête ou, tout au moins, qui sort de l'ordinaire.

En échange de vos talents de chef, chaque invité vous versera directement 15 fr., avant

de passer à table. «On attend une réponse d'un fonds d'entraide pour réduire ce montant de moitié, pour éviter que les personnes âgées les plus défavorisées renoncent à cette offre pour des raisons économiques, explique François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc jurassien. Et de notre côté, on ajoute un montant de 5 fr. par convive, destiné à celui ou celle qui reçoit.»

Et ce n'est pas tout: le Pourcent culturel Migros – qui coöpère à cette action – offre au cui-

sinier ou à la cuisinière, un bon de 100 fr. pour l'achat des ingrédients. «Il y a un aspect épicien dans cette démarche, au-delà de la volonté de lutter contre l'isolement, ajoute François Dubois. Car nous sommes persuadés que les plaisirs, de la bonne chère en l'occurrence, sont un moteur important de la vie.»

Un modèle vaudois

«Nous nous sommes inspirés de l'organisation réussie de ces tables d'hôtes par Pro Senectute Vaud, précise François Dubois.

Pour nous, l'enjeu consistera à faire le lien entre l'offre et la demande.»

Sur Vaud justement, la formule séduit depuis 2006 déjà et aujourd'hui compte une centaine d'hôtes bénévoles, dont Maria Rapin à Payerne. «C'est la troisième année que je reçois des invités chez moi, une fois par mois, explique l'infirmière à la retraite. Ce choix est lié à mon métier. Etre infirmière, c'est être au service des autres, dans une forte relation sociale avec les patients. C'est ça que je voulais partager. Et puis, j'aime bien manger et cuisiner!» Des propos qui font rire ses invitées d'un jour, complices dans la gourmandise. Une invitation lui prend environ deux jours, achats compris. «Au départ, j'ai essayé de recevoir deux fois par mois, mais c'était trop, explique-t-elle. Je suis grand-maman et j'ai d'autres activités, comme du sport. Bref, un agenda bien rempli!» L'une de ses convives, Eva Matthey, est une habituée de ces rendez-vous. «Je viens pour la convivialité, témoigne d'emblée la Payernoise. Pour rencontrer d'autres personnes que l'on croise en ville, mais que l'on ne fréquente pas forcément. Maria fait aussi des repas que l'on ne cuisine

pas lorsqu'on est seule, comme du lapin.»

Au menu ce jour-là: jambon cru et melon, puis rôti de porc, spätzlis (maison, s'il vous plaît), chou-fleur et brocolis. Et pour le dessert, panna cotta et fraises, et comme Maria est généreuse, elle a prévu un cake aux noisettes pour accompagner le café. Le tout pour 15 fr., boissons comprises. Qui dit mieux? «Et pour toutes nos activités, nous avons un service social à disposition des personnes retraitées pour lesquelles cette dépense constituerait un obstacle», rappelle Sandrine Crot, animatrice régionale à Pro Senectute Vaud pour les districts de Morges/Aubonne et de Broye/Vully. Et si on y allait?

Sandrine Fattebert Karrab

Pour devenir bénévole ou partager un repas

Arc jurassien: inscriptions à partir du 11 août auprès de Pro Senectute Arc jurassien, Michèle Droux, tél. 032 886 83 20 ou prosenectute.delémont@ne.ch

Vaud: inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21, Karine Tassin, ou benevolat@vd.pro-senectute.ch, www.vd.pro-senectute.ch

Un coup de fil pour être moins seul(e)

Votre santé limite vos déplacements ou peut-être vous sentez-vous tout simplement seul(e)? Pro Senectute vous offre la possibilité de participer à une chaîne téléphonique. Comment cela se passe-t-il? Entre trois et six personnes forment la chaîne d'appel et se téléphonent à des heures et jours convenus. Cela peut être n'importe quel jour de la semaine ou tous les jours, à choix. Par exemple, le chef de chaîne appelle le premier membre qui appelle le deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que la dernière personne de la chaîne rappelle à son tour le chef. Mais chaque chaîne créée décide naturellement de son fonctionnement, en fonction des souhaits de chaque membre.

Toute personne intéressée en Suisse romande peut s'adresser à Pro Senectute Genève, au 022 807 05 65. Facile, non?



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FРИBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delémont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cfd@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h