



Un repas pour nourrir la vie sociale des seniors

Les Tables conviviales de Pro Senectute Vaud proposent à des particuliers d'accueillir chez eux des aînés le temps d'un repas. Nous nous sommes rendus à Saint-Cergue pour goûter aux petits plats et à la convivialité de Martine Sant'Elia.

Martine Sant'Elia nous accueille, le sourire aux lèvres, sur le seuil de sa maison de Saint-Cergue (VD). Rapidement, nous nous retrouvons dans sa cuisine, où elle doit vérifier la cuisson de ses endives au jambon, mettre au four le gâteau au fromage de son entrée et verser la sauce sur sa salade. Depuis septembre 2024, elle reçoit chaque mois chez elle des convives dans le cadre des Tables conviviales, prestation phare de Pro Senectute Vaud qui fête cette année ses 20 ans d'existence.

«J'ai décidé d'accueillir des invités trois fois par mois, et même quatre quand j'ai trop de monde, comme cela a été le cas pour mon menu chasse», se rappelle cette femme alerte de 66 ans qui tient encore le pressing de Saint-Cergue. Pour elle, ce bénévolat représente une belle occasion de concrétiser un vieux rêve : ouvrir une table d'hôte. «Je réalise des plats qu'une personne seule ne ferait pas», explique-t-elle, décrivant son style comme

contemporain, classique et local. Martine Sant'Elia a en effet le goût de la cuisine, mais aussi celui des autres. Elle le prouve au travers des diverses attentions portées à ses convives en ce jour ensoleillé de printemps : elle s'enquiert des allergies ou dégoûts alimentaires de chacun, place devant chaque assiette un petit lapin de Pâques en chocolat et plante des bougies dans son gâteau aux fraises pour l'anniversaire de Denis, 74 ans le lendemain. Elle a même fait spécialement installer des stores dans la véranda où elle reçoit ses invités. Autant dire que ces derniers sont ici comme des coqs en pâte. «Je ne compte pas mes heures, mais ils me le rendent bien, assure la maîtresse des lieux. Ils sont d'une grande gentillesse et m'amènent des fleurs, du chocolat ou encore du vin.»

Un vrai moment de partage

Que ce soit Marianne, venue avec sa voisine de 90 ans (la doyenne à table), Denis, accompagné de sa femme, ou en-

core Anne-Marie, tous louent les beaux instants d'échange. «Nous venons autant pour la nourriture, car Martine est une excellente cuisinière, que pour le moment de partage, affirment-ils en chœur. C'est l'occasion de revoir des connaissances, mais aussi de rencontrer de nouvelles personnes, ce qui est très appréciable.» «Il y a des gens du village comme de la région, poursuit Martine Sant'Elia, assistée dans le service par son compagnon, Emilio, 84 ans. C'est mieux ainsi, car autrement on tombe vite dans les cancan.» Et les discussions qui rythment l'apéro, l'entrée, le plat principal, le plateau de fromages et le dessert sont animées : on parle de cépage au gré des vins qui sont servis, de troubles auditifs quand on fait répéter une phrase, des connaissances communes, de la vie professionnelle d'antan... Grâce à ses talents d'hôte et au bouche-à-oreille, Martine Sant'Elia affiche toujours complet, certaines personnes s'inscrivant d'office de mois en mois.

Sandra Culand

«De belles histoires d'amitié, et même d'amour»

Le repas chez Martine Sant'Elia, qui a déjà accueilli près d'une centaine de personnes différentes, est un bel exemple de l'engouement que connaissent un peu partout en Suisse les Tables conviviales. «Cette prestation, née de l'initiative d'une citoyenne vaudoise, connaît un vif succès, puisque, rien que dans le canton de Vaud, nous pouvons compter sur une septantaine d'hôtes bénévoles», atteste Mehregan Joseph, chargée de projets et coordinatrice des Tables conviviales. Quels sont les prérequis ? Ne pas dépasser les neuf convives, sans quoi il faut détenir une patente ; s'engager à recevoir régulièrement ; et proposer un repas complet. «Les hôtes reçoivent 15 francs des convives, plus 5 francs de Pro Senectute, car cette action est soutenue par l'Office fédéral des assurances sociales, note Mehregan Joseph. Le bénévole ne doit enregistrer ni gain ni perte.»

«Je réalise des plats qu'une personne seule ne ferait pas»
MARTINE SANT'ELIA, BÉNÉVOLE

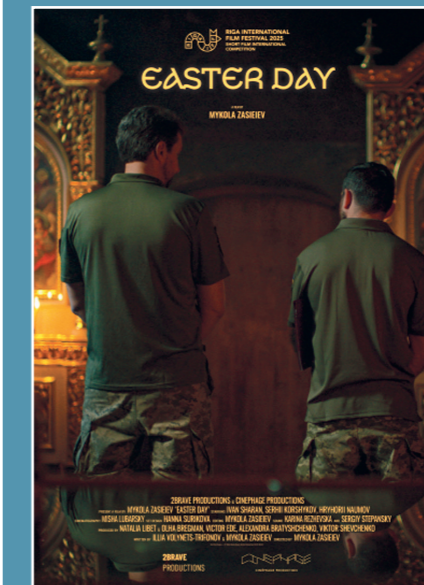


Forte de ce succès, Pro Senectute Vaud propose deux autres déclinaisons de ce concept : les Tables au bistrot, moins chronophages pour le bénévole, qui ont lieu dans des restaurants autour d'un plat du jour, et les Grandes Tablées, qui rassemblent entre 30 et 60 seniors pour un repas préparé par un ou plusieurs bénévoles dans un lieu communautaire. «Dans tous les cas, il s'agit de favoriser les liens sociaux entre aînés, souligne Mehregan Joseph. On a vu se créer de belles histoires d'amitié, et même d'amour. C'est pourquoi nous invitons tous les seniors – et surtout les hommes, moins enclins à s'inscrire – à rejoindre une Table conviviale proche de chez eux. Pro Senectute recherche également de nouveaux bénévoles prêts à s'engager dans cette activité gratifiante et pleine de sens...»

FRÉDÉRIC REIN

Un Senior's Jury Award lors du FIFF

Pour la deuxième fois consécutive, le Festival International du Film de Fribourg (FIFF), qui a eu lieu du 20 au 29 mars dernier, a attribué un Senior's Jury Award à un court métrage de la compétition internationale. Né d'une collaboration entre Pro Senectute Fribourg et le festival, le prix, doté de 1000 francs, a été décerné par un jury de trois cinéphiles seniors, dont faisait partie Maud Saturnin, 70 ans, habitante de Romont. «Cette expérience a été très enrichissante, détaille celle qui, en son temps, avait créé un ciné-club avec son mari. Nous avons été extrêmement bien accueillis. Nous avons pu parler à plusieurs réalisateurs, mais surtout, cela m'a permis de sortir de ma zone de confort, car j'aime avant tout les comédies romantiques ou drôles. Même s'il s'agissait de fictions, cela montrait une réalité crue, mais bel et bien existante. Nous avons choisi de couronner *Easter Day*, un court métrage où deux officiers patrouillent dans les rues de Kiev, la capitale ukrainienne, afin de repérer des individus susceptibles d'être envoyés au front. Cette production était vraiment touchante.»



PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE :
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Rue du Verger-Rond 2
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS
Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch