

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**CORONAVIRUS: UN SEUL NUMÉRO
NATIONAL POUR PRO SENECTUTE:
058 591 15 15**

BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
biel-bienne@be.prosenectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
info@fr.prosenectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

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

TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
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 CP 800
2800 Delémont
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
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.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.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
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16



Une ambiance sympa au Bistrot. De g. à droite Claude Equey, Pierre Annen et Maurice Ritter. En bout de table, Yan le Moal, puis Marie-Claire Gilliéron, Stéfanie Kamischke, Serge Henriod et Edmée Vallat

Les Tables au bistrot, vous connaissez ?

Alors que les Tables d'hôtes ouvertes un peu partout par des bénévoles de Pro Senectute sont désormais populaires, le concept des « Tables au bistrot » a, lui aussi, le vent en poupe. Et si vous tentiez l'expérience ?

Un mercredi par mois, à Nyon, le Restaurant *Quai 23* accueille des hôtes particuliers : les convives seniors de la « Table au bistrot » proposée par Yan Le Moal, organisateur et hôte bénévole. Ces rencontres s'inscrivent dans le cadre des Tables conviviales dont Mehregan Joseph est coordinatrice à Pro Senectute Vaud. « Une centaine de Tables d'hôtes sont disponibles dans notre canton, ainsi qu'une quarantaine de Tables au bistrot, explique-t-elle. Plutôt que de recevoir les convives chez eux, les hôtes bénévoles leur fixent rendez-vous dans un restaurant sensible à la démarche. Cette formule connaît un grand succès et a un large potentiel de développement. »

Et pour cause : chacun y trouve son compte. Les participants, acceptés dès l'âge de la retraite, savent qu'ils vont

partager un bon repas dans une ambiance chaleureuse, et le bénévole-organisateur a moins de travail à gérer que s'il organisait le dîner chez lui. Quant aux restaurateurs qui reçoivent ces joyeuses tablées, ils cuisinent pour des clients fidèles en s'arrangeant, en retour, pour qu'ils profitent d'un petit avantage, qu'il s'agisse d'un prix attractif ou des cafés offerts.

Les rendez-vous du mercredi

Myriam Hofer, 66 ans, a testé une première fois les Tables au bistrot en 2018, alors qu'elle venait de prendre sa retraite anticipée. A l'époque, l'expérience ne l'a pas convaincue... ce qui ne l'a pas empêchée de récidiver : « J'étais arrivée dans un groupe qui se connaissait déjà très bien et qui avait des centres d'intérêt différents des miens. Je n'ai pas insisté. Mais quand

j'ai appris que cette table ouvrait à Nyon, j'y suis allée dès la deuxième rencontre. J'ai découvert des personnes qui ont toutes la même envie que moi de continuer à vivre le mieux possible malgré la période compliquée que nous vivons tous. Quel que soit leur âge, elles sont jeunes dans leur tête, dynamiques, et nous profitons tous de la bonne humeur de Yan ! »

Son avis est partagé par Edmée Vallat, 92 ans... et demi, précise-t-elle. Son arrivée à la Table au bistrot a été tout à fait imprévue : « Cela s'est passé il y a environ un an. Je me rendais de temps en temps au restaurant et, ce jour-là, j'ai vu entrer des gens, dont un couple que je connaissais. Ce groupe est allé s'installer à une table réservée à leur intention. Et c'est là que Yan m'a abordée en me disant : « C'est triste de manger seule ! Joignez-

Yves Leresche

vous à nous ! » Je lui ai répondu que je terminais mon repas et que je n'allais pas en prendre un second, mais que je serais ravie de participer la fois suivante. Il m'a donc expliqué que le rendez-vous était fixé chaque mois. Je suis allée... et, depuis, je suis d'autant plus fidèle, que Yan a la gentillesse de venir me chercher ! »

Une aventure à fleur de cœur

Yan Le Moal, 57 ans, est donc le bénévole responsable de cette Table au bistrot à Nyon. Même s'il ne veut absolument pas que ce soit dit, les avis sont unanimes à souligner qu'il est le cœur de ce rendez-vous du mercredi : « Non, non : le cœur, c'est le cœur des artistes, ma bande de jeun's comme je les appelle. Je ne sais pas pourquoi cela fonctionne, mais je crois que ce sont toutes de belles personnes qui acceptent mon gros rire, ma bonne humeur et mon côté volubile ! Je n'en fais pas plus que tous les autres bénévoles que j'ai croisés à Pro Senectute ou ailleurs ! Et la mayonnaise prend ! » Ce qu'il dit moins, c'est que cet homme jovial a le goût du vivre ensemble, donne de son temps et parsème le quotidien de sa Table de bistrot de délicates attentions, comme une rose offerte aux dames qui viennent pour la première fois ou un petit cadeau pour Noël...

Si vous aussi vous avez envie de vous lancer dans l'aventure en devenant bénévole-responsable d'une Table au bistrot, cela vous prendra environ trois heures par mois. Il vous suffira de rencontrer une animatrice régionale avec laquelle vous trouverez l'établissement susceptible de vous accueillir, votre groupe et vous. Vous devrez, ensuite, tenir la liste des inscriptions, annoncer le nombre de personnes prévues au restaurateur et veiller, lors du repas, à ce que chacun se sente bien. Et ce sera le début d'une expérience riche en émotions...

MARTINE BERNIER

M.B.

Pour de plus amples renseignements sur les Tables au bistrot de PS Vaud, vous pouvez vous adresser au numéro 021 646 17 21 ou envoyer un message à info@vd.prosenectute.ch

NOUVEAUX BULLETINS DE VERSEMENT : « COMME AVANT MAIS PLUS SIMPLE »

Cela n'aura échappé à personne : depuis le 30 juin 2020, un nouveau bulletin de versement est désormais utilisé, doté d'un Swiss QR-code.

A partir du 1^{er} octobre 2022, les traditionnels bulletins de versement rouge et orange disparaîtront pour céder totalement la place à ce nouveau venu.

Pas d'inquiétude à avoir cependant : si vous souhaitez continuer à faire vos paiements au guichet de La Poste, il vous sera toujours possible de le faire, sans modifier vos habitudes.

Vous pouvez également régler la QR-facture par ordre de paiement envoyé à la banque sous enveloppe ou en utilisant l'e-banking de votre ordinateur ou le mobile banking de votre téléphone portable.

Face à ce changement, vous avez peut-être des interrogations sur l'utilisation de ce nouveau système introduit pour nous faciliter l'existence. Afin d'y répondre, Pro Senectute tient à votre disposition sur son site www.prosenectute.ch un flyer papier « Comme avant, mais plus simple », ainsi qu'un tutoriel contenant toutes les explications nécessaires. Ces deux outils décrivent de manière à la fois claire et complète tout ce qu'il y a à savoir sur cette méthode numérique qui a fait son entrée dans notre quotidien.

Commande du flyer possible au 021 925 70 10