

# Tables conviviales

Rompre la solitude des aînés  
grâce aux repas conviviaux

Rapport de projet 2025 et demande de soutien 2026  
Fondation DSR



**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

## Votre soutien

En date du 16 juillet 2025, la Fondation DSR a accepté de faire un don de CHF 10'000.- en faveur de notre prestation Tables conviviales.

Nous vous réitérons nos sincères remerciements pour votre soutien et avons le plaisir de vous transmettre ci-dessous **notre rapport 2025**, ainsi qu'une **nouvelle demande pour 2026**.

## L'impact des Tables conviviales sur les participants

Parce qu'un repas partagé a toujours plus de saveur que la solitude, les **Tables conviviales** transforment le dîner en un véritable événement social. Pour beaucoup de seniors, ce rendez-vous est la sortie attendue du mois : un moment privilégié pour échanger, rire et tisser des liens durables avec ses voisins.

Sous la bienveillante organisation de nos bénévoles, Pro Senectute Vaud décline la gourmandise en quatre ambiances :

- **La Table d'hôtes** : Le charme d'un petit comité reçu en toute intimité chez l'habitant.
- **La Table au bistrot** : Le plaisir d'un bon menu du jour dans un restaurant local.
- **La Grande tablée** : L'esprit de fête d'un savoureux repas partagé en salle communale.
- **La Table culture** : Une parenthèse stimulante qui marie découvertes culturelles, artistiques et plaisirs de la table.



Ces prestations rencontrent un réel succès avec **une année record pour 2025** avec 142 Tables organisées.

Activités	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025
Tables d'hôtes	96	91	92	89	77	76	74	69
Tables au bistrot et Tables culture	19	28	37	38	45	45	54	65
Grandes tablées	-	4	8	3	6	8	8	8
<b>Total nombre de Tables</b>	<b>115</b>	<b>123</b>	<b>137</b>	<b>130</b>	<b>128</b>	<b>129</b>	<b>136</b>	<b>142</b>

### Les Tables conviviales en 2025

- **14'698** repas servis dans tout le canton de Vaud
- **1'496** rencontres entre seniors
- **191** bénévoles engagés

## L'isolement des aînés : un défi de santé publique dans le canton

Dans le canton de Vaud, la solitude n'est pas qu'une statistique ; elle est le quotidien **de plus de 40 000 retraités vivant seuls**. Si l'indépendance est une valeur chère à nos aînés, elle se transforme trop souvent en un repli subi.

Entre l'éloignement des cercles familiaux, la disparition progressive des amitiés de longue date et les contraintes physiques (perte du permis de conduire, mobilité réduite), le logement finit par devenir un lieu de solitude. Cette érosion du lien social n'est pas sans conséquences : elle fragilise le moral, altère la santé physique et accélère, par un effet domino, la perte d'autonomie.

## Notre mission : restaurer le lien social par la proximité

L'unité Action sociale régionale de **Pro Senectute Vaud** déploie des solutions concrètes pour contrer cette spirale. En initiant et en promouvant des activités socioculturelles de proximité, nous agissons directement sur les déterminants de la santé et de la qualité de vie.

Le dispositif des « **Tables conviviales** » est au cœur de cette prévention. Il répond à un double enjeu :

1. **Nutritionnel** : Briser la solitude face à l'assiette pour prévenir les carences alimentaires souvent liées à l'isolement.
2. **Social** : Maintenir un maillage territorial fort grâce à l'implication de bénévoles formés, permettant aux seniors de rester ancrés dans leur région.

*« Au-delà des saveurs du repas, c'est la chaleur humaine qui m'a nourrie. Pouvoir échanger des anecdotes, rire de bon cœur et se sentir écoutée par des personnes qui partagent les mêmes réalités m'a redonné l'élan nécessaire pour sortir de chez moi. C'est un souffle de légèreté que je n'espérais plus. » Yvonne 84 ans*

*« J'aime particulièrement les Tables au bistrot, cette activité a transformé ma vision du bénévolat. Ce qui m'émeut à chaque rencontre, c'est de voir les visages s'éclairer et les épaules se détendre au fil du repas. On partage bien plus que de la nourriture : on tisse des liens de confiance. J'ai la conviction profonde que ces moments de partage m'apportent autant de joie qu'aux participants. C'est une aventure humaine réciproque. » Marie 66 ans*

## Charges 2025

En 2025, le budget annuel pour les diverses Tables conviviales était estimé à **CHF 210'080.-**. Quant aux dépenses effectives elles se sont élevées à **CHF 218 800.-**.

Charges	Budget 2025 (en CHF)	Charges effectives 2025 (en CHF)
Coordination et organisation	122 500.-	122 500.-
Communication : newsletters, annonces dans journaux, etc.	8 000.-	8 000.-
Défraiements des bénévoles	60 000.-	60 552.-
Charges indirectes	19 580.-	27 778.-
<b>Total</b>	<b>210 080.-</b>	<b>218 800.-</b>

## Recettes 2025

L'association Pro Senectute Vaud est subventionnée par les autorités publiques, mais **cette contribution ne suffit pas** à couvrir tous les frais inhérents à ses activités. Les recettes reçues ont été inférieures aux dépenses. Le solde manquant pour le financement de cette prestation a été pris en charge par l'association.

Recettes 2025	Budget (en CHF)	Recettes effectives (en CHF)
Subvention Office fédéral des assurances sociales (OFAS) et subventions cantonales	162 000.-	167 951.-
Contributions des donateurs et Fondations privées – soutiens reçus	0	20 000.-
<b>Sous-total</b>	<b>162 000.-</b>	<b>187 951.-</b>
Total des charges 2025	210 080.-	218 800.-
<b>Solde à la charge de l'association</b>	<b>48 080.-</b>	<b>30 849.-</b>

## Charges 2026

En 2026, le budget annuel pour les diverses Tables conviviales est estimé à **CHF 211'469.-**.

Charges	Budget 2026 (en CHF)
Coordination et organisation	122 500.-
Communication : newsletters, annonces dans journaux, etc.	8 000.-
Défraiements des bénévoles	61 800.-
Charges indirectes	19 169.-
<b>Total</b>	<b>211 469.-</b>

## Plan de financement 2026

Nous devons donc trouver encore **CHF 46 469.-** auprès de donateurs privés et espérons, avec leur aide, financer cette prestation, selon le plan de financement ci-dessous :

Prévisions recettes 2026	En CHF
Subvention Office fédéral des assurances sociales (OFAS) et subventions cantonales	165 000.-
<b>Solde à trouver</b>	<b>46 469.-</b>
Total charges 2026	211 469.-

## Notre institution

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une **association d'utilité publique** qui s'investit depuis plus d'un siècle en faveur des personnes âgées domiciliées dans le canton de Vaud.

Sa mission consiste à **contribuer au bien-être matériel, physique et moral des seniors vaudois**, et à préserver ou à renforcer leur capacité de vivre indépendants et intégrés à la société. Cela est possible grâce à de nombreuses prestations dans les domaines de l'information, de la prévention, du soutien social, de la formation, de l'animation et des loisirs.

Avec environ **100 collaborateurs** et plus de **500 bénévoles**, Pro Senectute Vaud est active dans toutes les régions du canton, y compris auprès de partenaires institutionnels comme l'Etat de Vaud, les Communes et les entreprises privées.

## Demande de soutien

---

Nous sollicitons la **Fondation DSR** pour **un don de CHF 10'000.-** (ou selon vos disponibilités budgétaires), en contribution à ces prestations permettant de rompre l'isolement des seniors et favoriser le maintien du lien social.

N'hésitez pas à nous contacter, nous restons volontiers à votre disposition pour tout complément d'information.

## Contact et coordonnées bancaires

---

Véronique Garcia  
Responsable Action sociale régionale  
021 646 17 21  
veronique.garcia@vd.prosenectute.ch

Cynthia Marconnet  
Coordinatrice Recherche de Fonds  
021 646 17 21  
cynthia.marconnet@vd.prosenectute.ch

Pro Senectute Vaud  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

Coordonnées PostFinance  
Compte Recherche de fonds  
CP 10-12385-9  
IBAN CH85 0900 0000 1001 2385 9



Votre don en  
bonnes mains.