

[Diesen Newsletter im Browser anzeigen](#)



Madame, Monsieur,

Je suis toujours touchée lorsque nos animatrices se rassemblent à l'occasion de la formation nationale - nos animateurs aussi cette année, pour la première fois - et partagent dans leur langue les expériences faites au sein de Femmes-Tische ou de Hommes-Tische. Leur énorme et précieux engagement se traduit alors un brouhaha joyeux composé multiples langues qui me porte encore !

Nous arrivons au terme d'une année mouvementée et riche en nouveautés, dont nous vous présentons quelques-unes ci-dessous. Je vous souhaite une belle période de l'Avent et me réjouis de pouvoir vous transmettre des informations régulières au sujet de nos activités en 2020.



Bien à vous,

Isabel Uehlinger

Secrétaire suisse de Femmes-Tische / Hommes-Tische



Du yoga du rire au yodel : 250 animatrices de toute la Suisse se sont rassemblées le 9 novembre 2019 à Berne pour la formation continue nationale. Elles ont non seulement pris part à des ateliers sur le thème des « 10 pas pour la santé mentale », mais aussi partagé le repas de midi en groupes de même langue. [Quelques reflets en images.](#)



Première journée nationale des animateurs : les animateurs d'Hommes-Tische se sont retrouvés dans la salle du Conseil de ville de Bienne le 7 septembre 2019. Ils ont visité le Parlement et pu, pour la première fois, échanger leurs expériences avec les animateurs d'autres centres de Suisse. [Plus d'informations sur Hommes-Tische.](#)



« **En mouvement** », notre nouveau set d'animation : pourquoi est-il nécessaire de bouger et à quelle dose l'activité physique est-elle saine ? Qu'est-ce qui me motive et qu'est-ce qui m'empêche d'avoir du mouvement ? Ce set propose des messages clés et des conseils, donne la possibilité de se fixer des objectifs personnels atteignables. [Il peut être commandé ici.](#)



Nouveau centre : Femmes-Tische et Hommes-Tische est désormais présent à Lucerne. Nous accueillons avec plaisir le centre de compétences pour le conseil et l'intégration des étrangères et des étrangers FABIA dans notre réseau et souhaitons une [cordiale bienvenue](#) à Agnieszka Christen.

Soutenez-nous par un don !

**Vous trouverez plus d'informations
à l'adresse suivante :**

Femmes-Tische / Hommes-Tische
Avenue de Rumine 2
1005 Lausanne