



# Tavolata

Gemeinsam kochen, essen  
und geniessen

Konzept und  
Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

**TAVOLATA**  
BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

# Was ist Tavolata?

---

## **Bringen Sie Schwung in den Alltag!**

Eine Tavolata entsteht, wenn sich Menschen zum gemeinsamen Kochen, Essen und Geniessen treffen. Der Begriff stammt aus Italien und bedeutet übersetzt «Tafelrunde». Die Tischgemeinschaften organisieren sich selbst, alle Mitglieder helfen bei den regelmässigen Treffen mit.

Das Tavolata-Netzwerk zählt bereits über 400 selbstorganisierte Tischgemeinschaften in der ganzen Schweiz.

## **Machen Sie bei Tavolata mit!**

Essen Sie gerne eine gesunde Mahlzeit in guter Gesellschaft, mögen anregende Gespräche und kochen gerne gemeinsam oder für Gäste? Dann vermitteln wir gerne eine Tavolata in Ihrer Region oder unterstützen Sie beim Aufbau einer eigenen Tischgemeinschaft.

Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Das Tavolata-Netzwerk leistet einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Förderung der Lebensqualität im Alter.

Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft.

[migros-kulturprozent.ch](http://migros-kulturprozent.ch)



# Tavolata in Kürze

---

Jede Tavolata ist einzigartig, doch alle Tischgemeinschaften folgen diesen einfachen Spielregeln:



## Bei einer Tavolata mitmachen

Eingeladen sind Menschen jeden Alters, die den geselligen Austausch schätzen. Auf [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) können Sie die Postleitzahl eingeben und Tischgemeinschaften mit freien Plätzen in Ihrer Region suchen. Gerne vermitteln wir auch Kontakte für ein Schnupperessen oder beantworten Ihre Fragen. Bitte schreiben Sie uns an [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) oder senden uns den ausgefüllten Talon zurück.

## Tavolata gründen und im Netzwerk anmelden

Wir unterstützen Gründerinnen und Gründer gerne mit Unterlagen und im persönlichen Gespräch. Die Kontaktpersonen erhalten von uns regelmässig Informationen zu Veranstaltungen des Netzwerks und Informationsanlässen. Helfen Sie mit, die Tavolata-Idee weiterzutragen und melden Sie Ihre Tischgemeinschaft online auf [www.tavolata.ch/gruenden](http://www.tavolata.ch/gruenden), per E-Mail an [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) oder mit dem Talon an.

# Warum soll ich mitmachen?

---



**«Tavolata ist das Beste,  
was mir passieren konnte!»**

*Tavolata-Mitglied*

**«Mich fasziniert, dass an einer  
Tavolata die unterschiedlichsten  
Menschen zusammenkommen.»**

*Margrith Schweizer, Bürglen*

**«Ich weiss nicht, was schöner ist:  
Gemeinsam zu planen, zu  
kochen, einzukaufen und Gäste zu  
bewirten oder sich als Gast  
an einen einladenden Tisch zu setzen  
und das Essen zu geniessen.»**

*Erna Plüss, Turgi*

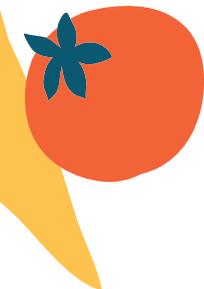


**«Unsere Tavolata ist jedes Mal eine  
Überraschung: Immer ein Geben  
und Nehmen, immer kreativ,  
einfach eine tolle Sache. Und das  
seit fünf Jahren.»**

*Marlise Voumard, Wettingen*

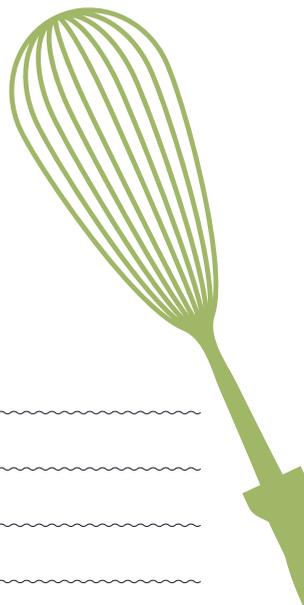
# Wo finde ich eine Tavolata?

---



Sie finden alle Informationen auf **www.tavolata.ch**. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch persönlich und unterstützen Sie bei der Suche nach einer Tischgemeinschaft oder der Gründung einer neuen Runde. Bitte schreiben Sie uns an [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) oder senden den ausgefüllten Talon zurück.

- Ich möchte unverbindlich bei einer Tavolata in meiner Region schnuppern.
- Ich möchte mich einer Tavolata anschliessen.
- Ich möchte unsere Tischgemeinschaft im Tavolata-Netzwerk anmelden.
- Ich möchte eine Tavolata gründen und benötige Unterstützung.



## Ihre Kontaktangaben

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_



Bitte frankieren

Migros-Genossenschafts-Bund  
Direktion Kultur und Soziales  
TAVOLATA  
Postfach 1766  
CH-8031 Zürich