



# Tavolata

Cucinare, mangiare e  
gustare insieme

Concezione e  
realizzazione

**MIGROS**  
per cento culturale

  
**TAVOLATA**  
UN PIACEVOLE MOMENTO DI INCONTRO.

# *Cos'è Tavolata?*

---

## **Movimenti la sua quotidianità!**

Una Tavolata nasce dall'incontro di alcune persone che condividono il desiderio di cucinare insieme e gustare il cibo in compagnia. Un concetto che viene dall'Italia, dove ritrovarsi attorno a una tavola imbandita è una pratica molto diffusa. Ogni Tavolata si organizza in modo indipendente e tutti i membri contribuiscono alla regolarità degli incontri.

Della rete di Tavolata fanno parte già più di 400 gruppi organizzati in modo autonomo, presenti in tutta la Svizzera.

## **Partecipi a Tavolata!**

Ti piace mangiare sano e stare in buona compagnia, intrattenere conversazioni interessanti e cucinare insieme ad altre persone o per degli ospiti? Allora saremo lieti di segnalarti una Tavolata nella tua regione o di aiutarti a creare una tua Tavolata.

Il progetto Tavolata è stato lanciato dal Percento culturale Migros nel 2010. La rete di Tavolata fornisce un importante contributo alla coesione sociale e alla promozione della qualità di vita nella terza età.

Il Percento culturale Migros è l'espressione di un impegno volontario di Migros, ancorato negli statuti dell'azienda, a favore della cultura, della società, della formazione, del tempo libero e dell'economia.

[percento-culturale-migros.ch](http://percento-culturale-migros.ch)



# Tavolata in breve

---

Ogni Tavolata è diversa dalle altre, ma tutte si attengono a queste semplici regole:



## Partecipare a una Tavolata

Sono invitate persone di qualsiasi età che amano stare in compagnia.

Sul sito [www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it) puoi inserire il tuo codice di avviamento postale e cercare i gruppi Tavolata della tua regione che hanno ancora posti liberi. Siamo a tua disposizione anche per fornirti contatti per partecipare a un incontro di prova e per rispondere alle tue domande. Mandala una mail all'indirizzo [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch), oppure spedisce il tagliando compilato.

## Fondare una Tavolata e registrarla nella rete

Siamo lieti di sostenere fondatrici e fondatori, sia fornendo loro la documentazione necessaria sia tramite colloqui individuali. I rappresentanti dei gruppi ricevono regolarmente da parte nostra informazioni sugli eventi della rete e sugli incontri informativi. Contribuisci a diffondere l'idea di Tavolata e registra la tua Tavolata iscrivendoti online alla pagina [www.tavolata.ch/fondare](http://www.tavolata.ch/fondare), mandando una mail all'indirizzo [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch), oppure utilizzando il tagliando.

# *Perché dovrei partecipare?*



**«Tavolata è la cosa più bella che mi poteva capitare!»**

*Un membro di Tavolata*

**«Mi affascina il fatto che a una Tavolata si incontrino le persone più diverse.»**

*Margrith Schweizer, Bürglen*

**«Non saprei dire qual è la parte più entusiasmante: programmare insieme l'incontro, cucinare, fare la spesa, ospitare gli altri commensali oppure sedersi come ospite a una bella tavola imbandita e gustare il cibo.»**

*Erna Plüss, Turgi*



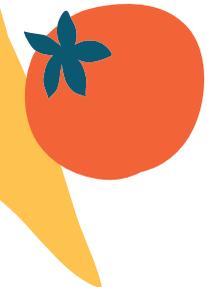
**«La nostra Tavolata non finisce mai di sorprendere: c'è sempre un dare e un ricevere, sempre tanta creatività. Davvero un'iniziativa meravigliosa. E tutto questo da ben cinque anni.»**

*Marlise Voumard, Wettingen*



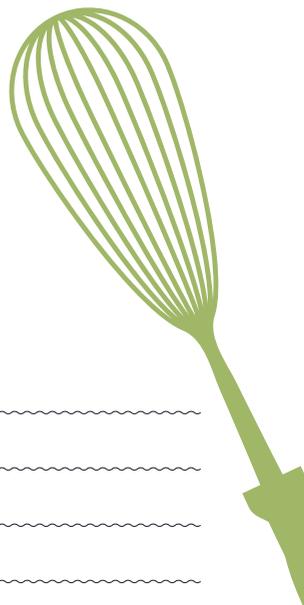
# *Dove trovo una Tavolata?*

---



Tutte le informazioni sono reperibili sul sito [www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it). Siamo a tua disposizione anche per rispondere personalmente alle tue domande e per aiutarti nella ricerca di una Tavolata o nella creazione di un nuovo gruppo. Scrivici una mail all'indirizzo [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch), oppure spedisce il tagliando compilato.

- Vorrei provare a partecipare senza impegno a una Tavolata nella mia regione.
- Vorrei aderire a una Tavolata.
- Vorrei registrare la nostra Tavolata all'interno della rete di Tavolata.
- Vorrei fondare una Tavolata e ho bisogno di supporto.



## **I suoi dati di contatto**

Nome, cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

NPA, località: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Numero di telefono: \_\_\_\_\_



Affrancare

Federazione delle cooperative Migros  
Direzione affari culturali e sociali  
TAVOLATA  
Casella postale 1766  
CH-8031 Zurigo