



## **Netzwerk Tavolata – Portrait**

### **Projektorganisation**

Das Projekt «Tavolata» wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Ursprünglich zielte das Projekt darauf ab, die Zufriedenheit im Alter zu fördern. Unterdessen haben sich dem Tavolata Netzwerk zahlreiche Tischgemeinschaften unterschiedlichen Alters und generationenübergreifend angeschlossen. Für viele Menschen ist Tavolata eine wichtige Stütze im Alltag. Sie lernen neue Leute kennen, führen angeregte Gespräche, geniessen gemeinsam eine gesunde Mahlzeit und unterstützen sich über die regelmässigen Treffen hinaus. Heute zählt das Tavolata-Netzwerk in der Schweiz über 1500 Personen.

Die Tischgemeinschaften organisieren sich selber und werden dabei bei Bedarf durch das Tavolata Netzwerk unterstützt.

### **Mehrwert des Netzwerks**

Die regionalen Tavolata-Verantwortliche (RegTaV) und das [Projektteam](#) unterstützen bei der Gründung und Organisation der ersten Treffen. Gibt es seitens bestehender Tischgemeinschaften Klärungsbedarf oder ist anderweitig Unterstützung nötig, berät das Netzwerk.

Auf [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) werden nützliche Informationen und Unterlagen zur Verfügung gestellt. Inhaltliche Inputs und Inspirationen bieten Weiterbildungsveranstaltungen und -hinweise.

Zur Vernetzung und Austausch über die eigenen Tischgemeinschaften hinaus veranstaltet das Projektteam Tagungen und lädt regelmässig zum regionalen und nationalen Erfahrungsaustausch ein.

### **Die Tischgemeinschaften**

In der Regel setzt sich eine Tavolata-Gruppe aus vier bis acht Mitgliedern zusammen. Die Treffen finden regelmässig nach Absprache in öffentlichen Gemeinschaftsräumen oder privaten Wohnungen statt. Zusammen wird gekocht, gegessen und über den Alltag geplaudert. Oft entstehen aus den Tischgemeinschaften weitere Aktivitäten wie eine gemeinsame Wanderung, der Besuch einer kulturellen Veranstaltung oder ein Spiele-Nachmittag.

Engagierte Menschen, die eine Tavolata gründen möchten, erfahren an Informationsveranstaltungen mehr über das Projekt und den Ablauf. Es braucht nicht viel, um eine Gruppe zu gründen – nur eine Idee, mindestens zwei Mitglieder und Freude daran, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen!

### **Die Spielregeln**

Tavolata bietet eine Plattform, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Die Idee und der Spielraum von Tavolata kommt in sieben [Spielregeln](#) zum Ausdruck: Jede

Tischgemeinschaft organisiert sich selbst und trifft sich regelmässig. Getroffene Vereinbarungen sind verbindlich. Arbeiten und Kosten werden aufgeteilt, so dass Geben und Nehmen ausgewogen sind. Die Mahlzeiten entsprechen einer gesunden und genussvollen Ernährung und werden nach Möglichkeit von den Gruppenmitgliedern selbst zubereitet. Das gemeinsame Essen ist der Kernpunkt einer Tavolata. Mit den Treffen werden keinerlei kommerzielle Interessen verfolgt. Eine Kontaktperson der Gruppe steht für Anfragen interessierter Menschen zur Verfügung und hält den Kontakt zum Tavolata-Netzwerk.

## Tavolata in Zahlen

<b>Gründung:</b>	2010
<b>Anzahl Tavolata Schweiz</b> (Stand November 2021)	ca. 500, davon ca. 200 Tavolata auf <a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a> registriert
Anzahl Kantone mit Tavolata	23
Anzahl „Tavolata-Mitglieder“ bzw. Personen, die ihre Adresse hinterlegt haben	ca. 1500
<b>Empfohlene Gruppengrösse</b>	4-8 Personen
<b>Häufigkeit der Treffen</b>	Regelmässig, mind. einmal im Monat
Einmal im Jahr lädt die Projektleitung zur <b>Tavolata-Jahrestagung</b> ein. Hier treffen sich die Mitglieder aller bestehenden Tavolata. Es ist eine Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, Beziehungen zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen und sich weiterzubilden. Üblicherweise hält am Vormittag eine anerkannte Persönlichkeit ein Referat. Der Nachmittag ist der Vertiefung von Themen in Workshops gewidmet.	Jährlich im Frühling
<b>Tavolata-Rat:</b> Die Tavolata-Ratsversammlung findet ein- bis zweimal jährlich statt. Eingeladen werden alle Tavolata-Kontaktpersonen. Am Treffen diskutiert die zentrale Leitung ein Thema oder eine Idee mit Vertreter/innen des Netzwerks. Auch strategische Projektziele sowie Projektänderungen werden besprochen.	1-2 x jährlich

**Projektleitung:**

Marlen Rutz, Gesamtleitung  
+41 58 570 30 71 (Direktwahl)  
[marlen.rutz@mgb.ch](mailto:marlen.rutz@mgb.ch)

**Geschäftsstelle und Koordinatorin  
Deutschschweiz:**

Daniela Specht  
+41 76 319 96 96  
[daniela.specht@tavolata.ch](mailto:daniela.specht@tavolata.ch)

**Koordinatorin Romandie:**

Marine Jordan  
+41 21 329 01 54  
[marine.jordan@tavolata.ch](mailto:marine.jordan@tavolata.ch)

**Koordinator italienischsprachige  
Schweiz:**

Marcello Martinoni  
+41 91 825 38 85  
[martinoni@consultati.ch](mailto:martinoni@consultati.ch)

**Anschrift des Projekts:**

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

E-Mail: [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)

**Partnerorganisationen:**

**Nationale Partner:**

Gesundheitsförderung Schweiz  
<https://www.tavolata.ch/partner>

**Regionale Partner:**

Genossenschaften Migros Aare,  
Luzern und Ostschweiz  
Pro Senectute AG, BE, JU/NE, NW,  
SG, TG, ZG, ZH  
Suchtprävention Zürcher Unterland  
<https://www.tavolata.ch/partner>