

Das Netzwerk für selbstorganisierte  
Tischgemeinschaften



# TAVOLATA

---



GEMEINSAM  
KOCHEN, ESSEN  
& GENIESSEN

Unterstützt von



Teil des gesellschaftlichen Engagements  
der Migros-Gruppe: [engagement.migros.ch](https://engagement.migros.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# 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 helfen bei den regelmässigen Treffen mit.

## **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.

Das Tavolata-Netzwerk zählt bereits über 500 selbstorganisierte Tischgemeinschaften in der ganzen Schweiz.

Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. 2022 wurde der Verein Tavolata gegründet, der weiterhin vom Migros-Kulturprozent, Gesundheitsförderung Schweiz und lokalen Partnerorganisationen unterstützt wird.

## **Werden Sie Vereinsmitglied!**

Alle, die in einer lokalen Tavolata engagiert oder am Netzwerk interessiert sind, können Mitglied des Vereins Tavolata werden. Mehr Informationen auf [www.tavolata.ch/mitgliedschaft](http://www.tavolata.ch/mitgliedschaft)



# Warum soll ich mitmachen?



«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 vielen Jahren.»

Marlise Voumard, Wettingen

# *Wo finde ich eine Tavolata?*



Sie finden alle Informationen auf [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch). Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch persönlich und unterstützen Sie bei der Suche nach einer Tischgemeinschaft oder der Gründung einer neuen Tavolata. Bitte schreiben Sie 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.
- ☐ Ich möchte Mitglied des Vereins Tavolata werden.



## **Ihre Kontaktangaben**

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

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

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

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

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



**TAVOLATA**

BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

Bitte frankieren

Verein Tavolata  
Berghofstrasse 9  
8535 Herdern

# Tavolata in Kürze

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

WIR ORGANISIEREN  
UNS SELBST.

WIR TEILEN UNS  
ARBEITEN  
UND KOSTEN AUF.

WIR TREFFEN UNS  
REGELMÄSSIG.

WIR BESTIMMEN  
EINE KONTAKT-  
PERSON FÜR DIE  
GRUPPE UND  
ZUM NETZWERK.

WIR TREFFEN  
VERBINDLICHE  
ABMACHUNGEN.

WIR ESSEN  
AUSGEWOGEN UND  
GENUSSVOLL.

WIR VERFOLGEN  
KEINE  
KOMMERZIELLEN  
INTERESSEN.



## 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 Gastessen oder beantworten Ihre Fragen. Bitte schreiben Sie an [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) oder senden 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.