

Das Netzwerk für selbstorganisierte
Tischgemeinschaften



TAVOLATA



GEMEINSAM
KOCHEN, ESSEN
& GENIESSEN



Unterstützt von



Teil des gesellschaftlichen Engagements
der Migros-Gruppe: 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



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. 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 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: _____



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

Engeladen sind Menschen jeden Alters, die den geselligen Austausch schätzen. Auf 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 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, per E-Mail an info@tavolata.ch oder mit dem Talon an.