

Le réseau de tables d'hôtes
auto organisées



TAVOLATA



CUISINER, MANGER
ET SAVOURER
ENSEMBLE

Avec le soutien du



Partie de l'engagement sociétal du
groupe Migros: engagement.migros.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Qu'est-ce qu'une tavolata?



Mettez du dynamisme dans votre quotidien!

Une Tavolata, c'est la rencontre de personnes qui cuisinent, mangent et savourent ensemble. Ce terme d'origine italienne signifie «tablee». Les tables d'hôtes s'organisent elles-mêmes, tous les membres donnent un coup de main lors des rencontres régulières.

Participez à une Tavolata!

Vous mangez volontiers des plats sains en bonne compagnie, appréciez les discussions animées et aimez cuisiner ensemble pour des invité-es? Alors, nous vous trouvons volontiers une Tavolata dans votre région ou vous aidons à fonder votre propre table d'hôtes.

Le réseau Tavolata compte déjà plus de 500 tables d'hôtes auto-organisées dans toute la Suisse.

Le Pour-cent culturel Migros a lancé Tavolata en 2010. L'association Tavolata a été fondée en 2022 et bénéficie toujours du soutien du Pour-cent culturel Migros, de Promotion Santé Suisse et d'organisations partenaires locales.

Devenez membre de l'association!

Toute personne engagée dans une Tavolata locale ou s'intéressant au réseau peut devenir membre de l'association Tavolata. Plus d'informations sur www.tavolata.ch/fr/membre



Pourquoi de- vrais-je participer?



«Je ne sais pas ce qui me
plaît le plus: planifier,
cuisiner, faire les courses
et accueillir ensemble
des invité-es ou m'asseoir
à table en tant qu'invitée
et savourer le repas»

Erna Plüss, Turgi

«Notre tavolata est chaque fois
une surprise: toujours créative, juste
géniale, on donne et on reçoit. Et
cela depuis de nombreuses années»

Marlise Voumard, Wettingen

Où puis-je trouver une tavolata?



Vous trouverez toutes les informations sur www.tavolata.ch. Nous répondons aussi volontiers à vos questions et vous apportons notre soutien dans la recherche d'une table d'hôtes ou la fondation d'une nouvelle Tavolata. Veuillez écrire à info@tavolata.ch ou renvoyer le coupon rempli.

- J'aimerais découvrir sans engagement une Tavolata dans ma région.
- J'aimerais annoncer notre table d'hôtes au sein du réseau Tavolata.
- J'aimerais fonder une Tavolata et j'ai besoin de soutien.
- J'aimerais devenir membre de l'association Tavolata.



Vos coordonnées

Prénom, nom: _____

Rue: _____

NPA, Localité: _____

E-mail: _____

Numéro de
téléphone: _____

Tavolata en bref

Chaque Tavolata est unique, mais toutes les tables d'hôtes suivent ces règles du jeu simples:

NOUS NOUS
ORGANISONS DE
FAÇON AUTONOME

NOUS NOUS RÉPARTIS-
SONS LES TÂCHES
ET LES FRAIS

NOUS NOUS
RENCONTRONS
RÉGULIÈREMENT

NOUS DÉSIGNONS
UNE PERSONNE DE
CONTACT POUR LE
GROUPE ET POUR
LE RÉSEAU

NOUS PRENONS
DES ENGAGEMENTS
FERMES

NOUS MANGEONS
ÉQUILIBRÉ ET
AVEC PLAISIR

NOUS NE POUR-
SUIVONS AUCUN
BUT COMMERCIAL



Participer à une Tavolata

Toute personne qui apprécie les échanges conviviaux est la bienvenue, quel que soit son âge. Sur www.tavolata.ch, vous pouvez saisir votre code postal et chercher des tables d'hôtes dans votre région. Nous vous transmettons aussi volontiers des contacts pour une table d'hôtes ou répondons à vos questions. Veuillez nous écrire à info@tavolata.ch ou renvoyer le coupon rempli.

Fonder une Tavolata et l'annoncer au sein du réseau

Nous offrons volontiers notre soutien aux fondatrices et fondateurs en leur envoyant des documents ou en nous entretenant avec eux. Nous envoyons régulièrement des informations sur les manifestations du réseau et les séances d'information aux personnes de contact. Contribuez à faire connaître l'idée de Tavolata et annoncez votre table d'hôtes en ligne sur www.tavolata.ch/fr/creer, par un courriel à info@tavolata.ch ou au moyen du coupon.