

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](https://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.tavolata.ch/fr/creer), par un courriel à [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) ou au moyen du coupon.