

La rete delle Tavolate  
organizzate autonomamente.



# TAVOLATA



CUCINARE,  
MANGIARE E  
GUSTARE INSIEME

L'associazione Tavolata è promossa da:



# Cos'è una Tavolata?



## **Portate un po' di brio nella vostra vita quotidiana!**

Una Tavolata nasce dall'incontro di persone che desiderano cucinare insieme e vivere bei momenti di condivisione a tavola. Le tavolate sono tipiche della cultura italiana improntata alla convivialità. Le nostre Tavolate si organizzano autonomamente e i loro membri partecipano attivamente e regolarmente agli incontri.

## **Partecipate ad una Tavolata!**

Vi piace mangiare cibi sani in buona compagnia, intrattenere conversazioni interessanti e cucinare insieme ad altre persone o per gli ospiti? In tal caso vi segnaliamo volentieri una Tavolata nella vostra regione o vi aiutiamo a fondarne una.

La rete Tavolata annovera già oltre 500 Tavolate organizzate in modo autonomo in tutta la Svizzera.

Il progetto Tavolata è stato lanciato nel 2010 dal Percorso culturale Migros. Nel 2023 è stata fondata l'Associazione Tavolata.

## **Aderite all'Associazione!**

Chi è impegnato in una Tavolata o è interessato alla rete può aderire all'Associazione Tavolata. Maggiori informazioni sul sito [www.tavolata.ch/it/aderite](http://www.tavolata.ch/it/aderite)



# Perché partecipare?



“Non so cosa è più bello:  
programmare, cucinare,  
fare la spesa insieme  
e accogliere gli ospiti o  
sedersi come ospite  
a una tavola invitante  
e godersi il cibo.”

Erna Plüss, Turgi

“La nostra Tavolata è ogni volta una  
sorpresa: è sempre un dare e ricevere con  
creatività, sempre creativa, è semplicemente  
qualcosa di meraviglioso. E tutto questo  
ormai da molti anni.”

Marlise Voumard, Wettingen

# *Dove trovo una Tavolata?*



Tutte le informazioni sono disponibili sul sito [www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it).  
Siamo a disposizione anche per rispondere personalmente alle domande, aiutare nella ricerca di una Tavolata o a fondarne una nuova.  
Basta inviare un'e-mail all'indirizzo [svizzera.italiana@tavolata.ch](mailto:svizzera.italiana@tavolata.ch) oppure spedirci il tagliando compilato.

- Vorrei provare e partecipare senza impegno a una Tavolata nella mia regione.
- Desidero aderire ad una Tavolata.
- Desidero registrare la nostra Tavolata nella rete di Tavolata.
- Vorrei fondare una Tavolata e ho bisogno di aiuto.
- Desidero aderire all'Associazione Tavolata.

## **I miei dati di contatto**

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_

NPA, località: \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail: \_\_\_\_\_

Numero di telefono: \_\_\_\_\_

# Tavolata in breve

Ogni Tavolata è diversa dalle altre, ma tutte si attengono a queste semplici regole:

CI ORGANIZZIAMO  
AUTONOMAMENTE

DIVIDIAMO  
IL LAVORO E I COSTI

CI INCONTRIAMO  
REGOLARMENTE

DESIGNIAMO UNA  
PERSONA DI  
CONTATTO PER IL  
GRUPPO E LA RETE

PRENDIAMO  
SUL SERIO IL  
NOSTRO IMPEGNO

MANGIAMO  
CIBI GUSTOSI ED  
EQUILIBRATI

NON PERSEGUIAMO  
INTERESSI  
COMMERCIALI



## Partecipare ad una Tavolata

Sono invitate a partecipare persone di ogni età che amano stare in compagnia. Sul sito [www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it) è possibile inserire il numero di avviamento postale e cercare le Tavolate della propria regione che hanno ancora posti liberi. Siamo a disposizione anche per fornire contatti a chi desidera partecipare ad un incontro di prova o per rispondere a eventuali domande. Basta scrivere un'e-mail all'indirizzo [svizzera.italiana@tavolata.ch](mailto:svizzera.italiana@tavolata.ch) oppure spedire il tagliando compilato.

## Fondare una Tavolata e registrarla nella rete

Siamo lieti di sostenere le persone che desiderano fondare una Tavolata con documentazione e colloqui individuali. Le persone di contatto ricevono regolarmente informazioni sugli eventi della rete e sugli incontri informativi. Contribuite a diffondere l'idea di Tavolata e registrate online la vostra Tavolata sul sito [www.tavolata.ch/it/fondare](http://www.tavolata.ch/it/fondare), inviando un'e-mail all'indirizzo [svizzera.italiana@tavolata.ch](mailto:svizzera.italiana@tavolata.ch) o utilizzando il tagliando.



**TAVOLATA**

UN PIACEVOLE MOMENTO DI INCONTRO.

Si prega di affrancare

Associazione Tavolata  
Berghofstrasse 9  
8535 Herdern