

# Vielfalt am Esstisch

Wir freuen uns sehr, dass du eine Tavolata organisierst. Mit diesen Tipps gestaltest du eine Tischrunde, an der die Vielfalt gefeiert wird.



## 1.

Zuerst braucht es Eigeninitiative. Ermuntere Bekannte, Kolleg\*innen, Nachbar\*innen und Freund\*innen, dir beim Organisieren deiner Tavolata mitzuhelfen.

## 3.

Unkompliziert ist eine Potluck-Party: Alle bringen ein Gericht, zum Beispiel ein Lieblingsessen aus der Kindheit. Das Buffet ist dann wild zusammengewürfelt – genau wie die Tischrunde.

## 2.

Zusammen besprecht ihr das Organisatorische: Wann und wo soll die Tavolata stattfinden? Wer bringt was mit? Wann treffen wir uns zum gemeinsamen Einkauf mit der Migros-Geschenkkarte? Soll die Tavolata ein Mittagessen, Abendessen, Brunch oder ein Picknick sein?

## 4.

Macht einen kleinen Flyer oder schreibt Einladungen und verteilt sie an weitere Menschen, denen ihr gerne einen Stuhl am Tisch bieten möchtet.



# 5.

Je vielfältiger und inklusiver die Runde, desto spannender. Menschen unterschiedlicher Generationen, Länder und kultureller Hintergründe haben sich immer etwas zu erzählen. Fragt bei sozialen Organisationen, in Altersheimen, Jugendtreffs oder Asylzentren nach. Diese vermitteln gern eine oder mehrere Personen, die sich über Gesellschaft freuen.

# 7.

Weniger ist mehr: Ihr müsst kein grosses Geköch machen. Eine Suppe, eine Wähe oder ein Salat passen immer.

# 9.

Wenn es euch gefallen hat, könnt ihr die Tavolata weiterführen. Richtet eine Whatsapp-Gruppe ein und macht gleich den nächsten Termin ab.

# 6.

Bereitet die Tavolata gut vor und fragt die Gäste frühzeitig, ob sie besondere Bedürfnisse haben und respektiert diese. Gibt es Vegetarier\*innen oder Veganer\*innen unter den Gästen? Hat jemand eine Allergie? Fragt auch, ob jemand abgeholt werden soll.

# 8.

Bindet alle Gäste an der Tavolata ein und verteilt «Ämtli»: Tischdecken, Musik auflegen, Abwaschen. Alle sollen nach ihren Möglichkeiten mithelfen und gleichberechtigter Teil der Gemeinschaft sein.

# 10.

Noch Fragen? Der Verein Tavolata unterstützt euch, eine regelmässig stattfindende Tavolata zu gründen oder einen Platz an einem Tisch in der Region zu finden: [tavolata.ch/finden](https://tavolata.ch/finden). Die nächsten Infoveranstaltungen findest du auf [tavolata.ch/agenda](https://tavolata.ch/agenda).

**Gut zu wissen:**  
Deine Migros-Geschenkkarte kannst du für den Essens- oder Getränkeeinkauf deiner Tischrunde verwenden.

