

Das Netzwerk für selbstorganisierte  
Tischgemeinschaften



# TAVOLATA



GEMEINSAM  
KOCHEN, ESSEN  
& GENIESSEN

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



# 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.

## **Werden Sie Teil des Netzwerks!**

Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihrer Tavolata Teil des Netzwerks werden. Sie können Ihre Tischgemeinschaft unkompliziert auf [www.tavolata.ch/gruenden](http://www.tavolata.ch/gruenden) registrieren.

## **Werden Sie Vereinsmitglied!**

Wer sich für den Verein Tavolata engagieren möchte, kann Vereinsmitglied werden. Sie werden zur Mitgliederversammlung eingeladen und nehmen kostenlos an der jährlichen Tagung teil. Danke für die Unterstützung! Mehr Informationen unter [www.tavolata.ch/mitgliedschaft](http://www.tavolata.ch/mitgliedschaft).



## TAVOLATA IN DER SCHWEIZ

Das Tavolata-Netzwerk zählt bereits über 500 selbstorganisierte Tischgemeinschaften in der ganzen Schweiz. Es wurde 2010 vom Migros-Kultur-prozent initiiert. Seit 2023 ist Tavolata ein eigenständiger Verein.

# Wie gründe ich eine Tavolata?



**Kochen Sie gern, mögen Sie Menschen an Ihrem Tisch und sind Sie glücklich, wenn sich neue Freundschaften ergeben? Dann ist es Zeit, eine eigene Tavolata zu gründen! Mit diesen Tipps gelingt der Start garantiert.**

1.

Zuerst braucht es Eigeninitiative. Sprechen Sie Bekannte, Nachbarinnen und Freunde an und ermuntern Sie diese, gemeinsam eine Probe-Tavolata zu organisieren. Je vielfältiger die Gruppe, desto spannender das Tischgespräch.

2.

Jede Tavolata hat ihre eigenen Regeln. Einige treffen sich lieber mittags, andere abends. Einige kochen zusammen, andere gehen ins Restaurant. Am besten sprechen die Interessierten am ersten Treffen darüber und prüfen, ob die Chemie stimmt.

3.

Machen Sie nach dem Essen gleich den Termin fürs nächste Treffen aus.

4.

Wer sich dem Netzwerk Tavolata anschliessen möchte, hält sieben einfache Spielregeln ein.

5.

Wer sich einer bestehenden Tavolata anschliessen will, findet auf der Website ([tavolata.ch/finden](http://tavolata.ch/finden)) Gruppen in der Region. Auf dem Marktplatz ([tavolata.ch/marktplatz](http://tavolata.ch/marktplatz)) werden ebenfalls Plätze vermittelt.

Brauchen Sie Unterstützung bei der Gründung oder suchen Sie einen Platz in einer Tavolata? Kontaktieren Sie Daniela Specht: **Tel. 076 319 96 96, [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)**



*«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*

# Gut für die Gesundheit

Gesundheitsförderung Schweiz hat im Jahr 2023 die Kontaktpersonen der Tavolata-Gruppen befragt. Die Evaluation bestätigt, dass die Tischgemeinschaften die psychische Gesundheit älterer Menschen stärken. Das sind die Ergebnisse in Kürze:



97% sagen, dass durch die Tischgemeinschaften die Kommunikation mit anderen Menschen gestärkt wird.

93% sind überzeugt, dass das Zusammensein bei der Tavolata die sozialen Kompetenzen stärkt.

92% bestätigen, dass die Teilnehmenden bei Bedarf emotionale Unterstützung erhalten.

97% der Befragten sagen, dass sie genussvolles Essen erleben.

94% sagen, dass sie durch die Treffen den Umgang mit den eigenen Gefühlen üben.

69% finden, dass die Tavolata hilft, Stress zu bewältigen.

83% sagen, dass die Tavolata-Gespräche zur Selbstreflexion anregen.

78% helfen die Gespräche, Entscheidungen zu treffen.

Die Resultate können Sie detailliert hier nachlesen: [www.tavolata.ch/evaluation](http://www.tavolata.ch/evaluation)

# 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

Eingeladen sind Menschen jeden Alters, die den geselligen Austausch schätzen. Auf [www.tavolata.ch](http://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](mailto: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](http://www.tavolata.ch/gruenden), per E-Mail an [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) oder mit dem Talon an.

# *Ich möchte mehr über Tavolata erfahren.*

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 bei 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: \_\_\_\_\_



**TAVOLATA**  
BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

Bitte frankieren

Verein Tavolata  
Iselisbergstrasse 6  
8524 Uesslingen