

La rete delle Tavolate organizzate
autonomamente



TAVOLATA



CUCINARE,
MANGIARE E
GUSTARE
INSIEME

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Cos'è Tavolata?



Porta un po' di brio nella vita quotidiana!

Una Tavolata nasce dall'incontro di persone che desiderano cucinare insieme e vivere bei momenti conviviali a tavola.

Le tavolate sono tipiche della cultura italiana improntata alla convivialità. Le nostre Tavolate si organizzano autonomamente con la partecipazione attiva dei membri agli incontri regolari.

Partecipa a Tavolata!

Ti piace mangiare pasti sani in buona compagnia, intrattenere conversazioni interessanti e cucinare insieme ad altre persone o per degli ospiti? In tal caso ti segnaliamo volentieri una Tavolata nella tua regione o ti aiutiamo a fondarne una.

Aderisci alla rete!

Saremo lieti della tua adesione alla nostra rete: puoi fondare e registrare la tua Tavolata in tutta semplicità sul sito www.tavolata.ch/it/fondare.

Aderisci all'Associazione!

Se desideri impegnarti per l'Associazione Tavolata puoi diventarne socio/a. Dopodiché riceverai l'invito all'assemblea dei soci e parteciperai gratuitamente al convegno annuale. Grazie per il sostegno! Maggiori informazioni sul sito www.tavolata.ch/it/aderite.



TAVOLATA IN SVIZZERA

La rete di Tavolata annovera già oltre 500 Tavolate organizzate in modo autonomo in tutta la Svizzera. Il progetto è stato lanciato nel 2010 dal Per cento culturale Migros. Tavolata è un'associazione indipendente dal 2023.

Come posso fondare una Tavolata?



Ti piace cucinare, avere commensali a tavola e sei felice quando si creano nuove amicizie? Allora è il momento di fondare la tua Tavolata! Con questi consigli partirai alla grande.

1.

Prima di tutto, occorre un po' di iniziativa personale. Parlane con la tua cerchia di conoscenti, amicizie e vicini di casa e incoraggiali a unirsi per organizzare una Tavolata di prova. Più il gruppo è eterogeneo, più appassionanti saranno le discussioni attorno alla tavola imbandita.

2.

Ogni Tavolata ha le sue regole. Alcuni gruppi preferiscono incontrarsi per il pranzo, altri per la cena. Alcuni cucinano insieme, altri vanno al ristorante. È opportuno un primo incontro tra le persone interessate per mettersi d'accordo e verificare se la chimica tra le persone del gruppo funziona.

3.

Al termine di una Tavolata è bene fissare la data per il prossimo incontro.

4.

Chiunque voglia entrare a far parte della rete Tavolata deve attenersi a sette semplici regole.

5.

Se vuoi unirti a una Tavolata esistente, puoi trovare i gruppi della regione sul sito web (tavolata.ch/it/cercare). I posti sono disponibili anche sulla piattaforma dedicata (tavolata.ch/it/piattaforma).

Hai bisogno di aiuto per fondare una Tavolata o cerchi un posto in una già esistente?
tel. 091 825 38 85, svizzera.italiana@tavolata.ch



*“Non saprei dire qual è
la parte più entusiasmante:
programmare insieme
l’incontro, cucinare,
fare la spesa, ospitare gli
altri commensali oppure
sedersi come ospite a
una bella tavola imbandita
e gustare il cibo.”*

Erna Plüss, Turgi

*“La nostra Tavolata non finisce mai
di sorprendere: c’è sempre un dare
e un ricevere, sempre tanta creatività.
Davvero un’iniziativa meravigliosa.
E tutto questo da molti anni.”*

Marlise Voumard, Wettingen

Fa bene alla salute

Nel 2023 Promozione Salute Svizzera ha intervisitato i referenti dei gruppi di Tavolata. La valutazione conferma che le Tavolate rafforzano la salute mentale delle persone anziane. Ecco i risultati in breve:



IL 97%

afferma che le Tavolate rafforzano la comunicazione con le altre persone.

IL 94%

afferma che gli incontri sono un aiuto per imparare a gestire i propri sentimenti.

IL 93%

è convinto che stare insieme in una Tavolata migliora le competenze sociali.

IL 97%

ritiene che la Tavolata aiuta ad affrontare lo stress.

L' 82%

afferma che le discussioni durante la Tavolata favoriscono l'autoriflessione.

IL 92%

conferma che all'occorrenza le persone partecipanti ricevono un sostegno emotivo.

IL 78%

afferma che le discussioni aiutano a prendere decisioni.

IL 97%

delle persone intervistate dichiara di mangiare con più gusto.

Per i dettagli del sondaggio consultare il sito:
www.tavolata.ch/it/valutazione

Tavolata in breve

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

CI ORGANIZZIAMO
AUTONOMAMENTE.

CI DIVIDIAMO
IL LAVORO E
I COSTI.

CI INCONTRIAMO
REGOLARMENTE.

DESIGNIAMO UNA
PERSONA DI
CONTATTO PER IL
GRUPPO E LA
RETE.

PRENDIAMO ACCORDI
VINCOLANTI.

MANGIAMO IN
MODO EQUILIBRATO
E GUSTOSO.

NON PERSEGUIAMO
INTERESSI
COMMERCIALI.



Partecipare a una Tavolata

Sono invitate persone di qualsiasi età che amino stare in compagnia. Sul sito **www.tavolata.ch/it** è possibile inserire il numero postale di avviamento e cercare le Tavolate della propria regione che hanno ancora posti liberi. Siamo a disposizione anche per fornire contatti a chi desidera partecipare come ospite a una Tavolata o per rispondere a eventuali domande. Basta scrivere un'e-mail all'indirizzo **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. Contribuisci a diffondere l'idea di Tavolata e registra online la tua Tavolata sul sito **www.tavolata.ch/it/fondare**, inviando un'e-mail all'indirizzo **svizzera.italiana@tavolata.ch** o utilizzando il tagliando.

Contatto: Marcello Martinoni, svizzera.italiana@tavolata.ch, tel. 091 825 38 85, www.tavolata.ch/it

Vorrei saperne di più su Tavolata.

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



- ☐ Vorrei provare a partecipare senza impegno a una Tavolata nella mia regione.
- ☐ Desidero aderire a 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 tuoi dati di contatto

Nome, cognome: _____

Indirizzo: _____

NPA, località: _____

E-mail: _____

Numero di telefono: _____



Si prega di affrancare

Associazione Tavolata
Iselisbergstrasse 6
8524 Uesslingen