Le réseau des tables d'hôtes
auto-organisées

TAVOLATA
FAVORISE LES CONTACTS.

TAVOLATA



CUISINER, MANGER ET SAVOURER ENSEMBLE

L'association Tavolata est soutenue par:

MIGROS
Pour-cent culturel

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Beisheim Stiftung

Walder Stiftung
Leben und Wohnen im Alter

CORNELIUS KNÜPFFER STIFTUNG

Qu'est-ce que 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 «tablée». 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.

Rejoignez le réseau!
Nous nous réjouissons de vous accueillir, vous et votre Tavolata, au sein du réseau. Vous pouvez enregistrer votre table d'hôtes en toute simplicité sur **tavolata.ch/fr/creer**.

Devenez membre de l'association!
Les personnes qui souhaitent s'engager pour l'association Tavolata peuvent en devenir membres. Elles sont invitées à l'assemblée générale et participent gratuitement à la rencontre annuelle. Merci de votre soutien! Plus d'informations sur **www.tavolata.ch/fr/membre.**



TAVOLATA EN SUISSE

Le réseau Tavolata compte déjà plus de 500 tables d'hôtes auto-organisées dans toute la Suisse. Il a été lancé en 2010 par le Pour-cent culturel Migros. Depuis 2023, Tavolata est une association indépendante.

Comment créer une Tavolata?



Vous aimez cuisiner, avoir des gens à votre table et les voir nouer de nouvelles amitiés? Alors il est temps de créer votre propre Tavolata! Voici quelques conseils pour un succès garanti.

1. Tout d'abord, il faut un peu d'esprit d'initiative. Adressez-vous à vos connaissances, voisin-es et ami-es et motivez-les pour organiser ensemble une Tavolata d'essai. Plus le groupe est diversifié, plus la discussion à table sera passionnante.

2. Chaque Tavolata a ses propres règles. Certaines préfèrent se réunir à midi, d'autres le soir. Certaines cuisinent ensemble, d'autres vont au restaurant. Le mieux est que les personnes intéressées en parlent lors de la première rencontre et vérifient si l'alchimie est bonne.

3. Fixez de préférence la date de la prochaine rencontre dès la fin du repas.

4. Les personnes qui souhaitent rejoindre le réseau Tavolata doivent respecter sept règles simples.

5. Les personnes qui souhaitent se joindre à une Tavolata existante trouveront des groupes dans leur région sur www.tavolata.ch/fr/trouver. Des places sont également proposées sur le forum www.tavolata.ch/fr/forum.

Vous avez besoin d'aide pour créer votre Tavolata ou vous cherchez une place dans une Tavolata? Contactez le réseau Tavolata: **romandie@tavolata.ch**



«Je ne saurais dire ce que j'apprécie le plus: planifier, faire les courses, cuisiner ensemble et recevoir des hôtes ou m'asseoir à une belle table en tant qu'invitée et savourer le repas.»

Erna Plüss, Turgi

«Notre Tavolata est à chaque fois une surprise: toujours dans le partage, toujours dans la création, tout simplement formidable. Et cela dure depuis de nombreuses années.»

Marlise Voumard, Wettingen

Bon pour la santé

En 2023, Promotion Santé Suisse a interrogé les personnes de contact des groupes Tavolata. L'évaluation confirme que les tables d'hôtes renforcent la santé mentale des seniors. Voici les résultats en bref:



94% disent que ces rencontres leur permettent de s'entraîner à gérer leurs propres émotions.

97% disent que les tables d'hôtes renforcent la communication avec autrui.

69% trouvent que faire partie d'une Tavolata aide à gérer le stress.

93% sont convaincu-es que participer à une Tavolata renforce les compétences sociales.

83% disent que les discussions au sein d'une Tavolata incitent à l'introspection.

92% confirment que les participant-es reçoivent un soutien émotionnel si nécessaire.

78% Prennent plus facilement des décisions grâce aux discussions vécues au sein de leur Tavolata.

97% des sondé-es jugent les repas savoureux.

Vous trouverez les résultats détaillés ici:
www.tavolata.ch/fr/evaluation

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 RÉPARTISSONS LES TÂCHES ET LES FRAIS.

NOUS NOUS RÉUNISSONS 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 POURSUIVONS 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/fr**, vous pouvez saisir votre code postal et chercher des tables d'hôtes avec des places libres dans votre région. Nous vous transmettons aussi volontiers des contacts pour une table d'hôtes ou répondons à vos questions. Veuillez nous écrire à **romandie@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**, par courriel à **romandie@tavolata.ch** ou au moyen du coupon ci-joint.

Contact romandie@tavolata.ch, tél. 079 691 93 52, www.tavolata.ch/fr

J'aimerais en savoir plus sur Tavolata.

Vous trouverez toutes les informations sur **www.tavolata.ch/fr**. Nous répondons aussi volontiers en personne 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 **romandie@tavolata.ch** ou renvoyer le coupon rempli.

- ☐ J'aimerais découvrir sans engagement une Tavolata dans ma région.
- ☐ J'aimerais rejoindre une Tavolata.
- ☐ 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

Nom, prénom: _____

Rue: _____

NPA, localité: _____

E-mail: _____

Téléphone: _____

TAVOLATA

FAVORISE LES CONTACTS.

Merci d'affranchir

Association Tavolata
Iselisbergstrasse 6
8524 Uesslingen