

La rete delle Tavolate
organizzate autonomamente.



TAVOLATA



CUCINARE,
MANGIARE E
GUSTARE INSIEME

Con l'appoggio del
 **MIGROS**
Percento culturale

Parte integrante dell'impegno sociale
del Gruppo Migros: engagement.migros.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Cos'è 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 a 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 di Tavolata annovera già oltre 500 Tavolate organizzate in modo autonomo in tutta la Svizzera.

Il progetto Tavolata è stato lanciato nel 2010 dal Percento culturale Migros. Nel 2022 è stata fondata l'Associazione Tavolata, sempre con il sostegno del Percento culturale Migros, di Promozione Salute Svizzera e di organizzazioni partner locali.

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



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,
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. 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 info@tavolata.ch oppure spedirci il tagliando compilato.

- ☐ Vorrei provare e 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 miei dati di contatto

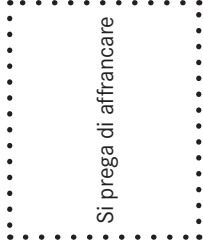
Nome e cognome: _____

Via: _____

NPA, località: _____

Indirizzo e-mail: _____

Numero di telefono: _____



Associazione Tavolata
Berghofstrasse 9
8535 Herdern

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

APPRENDIAMO
SUL SERIO IL
NOSTRO IMPEGNO

MANGIAMO
CIBI GUSTOSI ED
EQUILIBRATI

NON PERSEGUIAMO
INTERESSI
COMMERCIALI



Partecipare a una Tavolata

Sono invitate a partecipare persone di ogni età che amano stare in compagnia. Sul sito www.tavolata.ch/it 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 a un incontro di prova o per rispondere a eventuali domande. Basta scrivere un'e-mail all'indirizzo info@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, inviando un'e-mail all'indirizzo info@tavolata.ch o utilizzando il tagliando.