



**Un cordiale benvenuto nella rete di contatti di
Tavolata!**



Übersicht

- Che cos'è Tavolata?
- Le regole del gioco di Tavolata
- Come nasce un gruppo di incontro di Tavolata?
- Chi sono i promotori di Tavolata?



I contatti sociali sono il più importante fattore per rimanere in buona salute

È questo il motivo per il quale il percento culturale Migros e altre organizzazioni hanno deciso di investire nel progetto TAVOLATA

Nel 2010 è nata ed è stata sviluppata l'idea di TAVOLATA.
Da allora si sono tenuti oltre 50 incontri informativi

Dal 2014 i gruppi promotori regionali sviluppano e diffondono
questa idea nelle rispettive regioni

Oggi esistono oltre 150 gruppi di TAVOLATA in 17 cantoni



Un'idea forte con molte e diverse caratteristiche



Link per il filmato

<http://www.tavolata.net/tavolata.html>



Tavolata - Gruppi di incontro che si organizzano autonomamente

Gli elementi centrali del progetto sono

- Cucinare insieme per il gruppo
- Mangiare in compagnia
- Scambiarsi le proprie esperienze
- Intraprendere eventualmente altre attività con i membri del gruppo





... seguendo modalità molto diverse

Ad esempio:

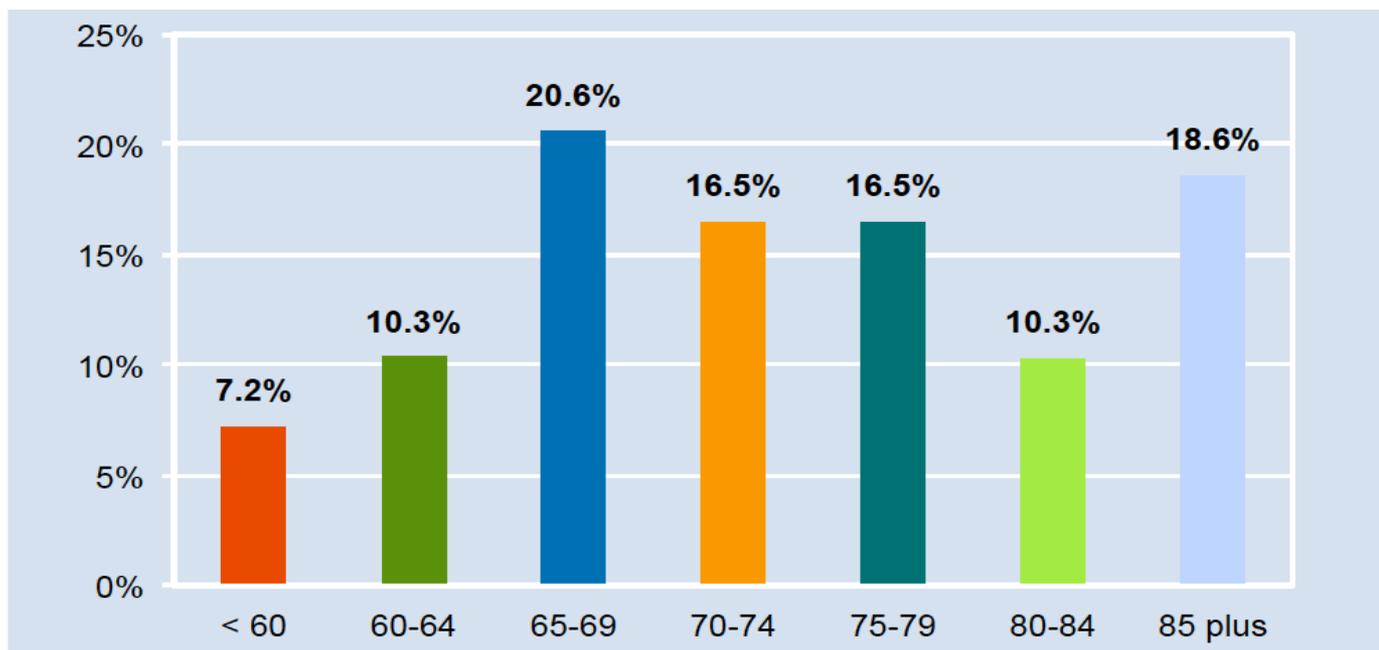
I membri di un gruppo di TAVOLATA si incontrano per un brunch o un pranzo in comune – ogni volta a casa di un diverso membro del gruppo – e dopo aver mangiato intraprendono un'attività in comune.

“open house”: una volta al mese i membri del gruppo ricevono un invito per una cena conviviale, e ogni ospite è invitato a portare qualcosa per il buffet.



Tavolata unisce le generazioni

Età dei membri (Fonte: rütter+partner, novembre 2013)



Anche i più giovani sono benvenuti!

L'età media dei partecipanti è attualmente di 74 anni.

Il gruppo più rappresentato è quello delle persone tra i 65 e i 69 anni, seguito dagli over 85. Due terzi dei partecipanti vivono da soli.



La rete di Tavolata ...

- Sostiene chi desidera fondare e gestire una Tavolata
- Informa chi vorrebbe aderire a una TAVOLATA sui gruppi già esistenti
- Invita tutte le persone interessate a partecipare agli incontri annui, che sono momenti di scambio e fonte di ispirazione
- Fa da coach in situazioni particolarmente critiche
- Si occupa della comunicazione
- Cura il sito Internet www.tavolata.net







Le regole del gioco di Tavolata (1)

- ① Ci organizziamo in modo autonomo.
- ② Ci incontriamo a scadenze regolari.
- ③ Gli accordi che prendiamo all'interno del gruppo sono vincolanti.
- ④ Mangiamo in modo equilibrato, e mangiare deve essere un piacere.



Le regole del gioco di Tavolata (2)

- ⑤ Dividiamo i compiti e le spese, e facciamo in modo che ci sia un equilibrio tra quanto ognuno dà e quanto riceve.
- ⑥ Non perseguiamo interessi commerciali.
- ⑦ Definiamo una persona di contatto per la rete di Tavolata.



Come nasce una Tavolata

1-2 fondatori /fondatrici

- si ispirano alle regole di Tavolata
- prendono in mano l'organizzazione (indicazioni utili e documentazione sul sito <http://www.tavolata.net/fondare.html>)
- registrano la propria Tavolata sul sito
- nella propria rete di conoscenze cercano e contattano persone interessate a partecipare
- insieme ai membri danno vita a una nuova Tavolata



www.tavolata.net - Piattaforma di scambio e luogo di incontro



[Deutsch](#) [Français](#) [Italiano](#)

[HOME](#) [LOGIN](#) [CHI SIAMO](#) [CONTATTO](#)

[TAVOLATA](#) [INCONTRI](#) [PIATTAFORMA](#)



Tavolata offre una rete di circoli organizzati autonomamente a livello locale, cui aderiscono persone che si incontrano per cucinare e mangiare in compagnia.

RICERCA PER LOCALITÀ

Cerca in base a CAP



Fondare una Tavolata

- Documentazione utile “Come concretizzare l’idea”
- Partecipare come ospite a un incontro di un gruppo già esistente
- Sostegno da parte di un/una rappresentante di Tavolata
- Registrarsi sul sito di Tavolata (scegliere come presentarsi)



Come trovare un gruppo: noi ti mettiamo in contatto

1. Per posta, telefono o e-mail



Comunicaci per iscritto cosa vorresti, oppure telefonaci.

Gli indirizzi sono indicati sulla pagina seguente

2. Tramite www.tavolata.net

Prendi direttamente contatto con un gruppo Tavolata cliccando sulla cartina della Svizzera

TROVATE LA VOSTRA TAVOLATA

Cerca in base a CAP



Vi sosteniamo volentieri e rispondiamo alle vostre domande

Cooperativa Migros Aare (AG/BE/SO)

Mirjam Bentele, mirjam.bentele@gmaare.migros.ch

058 565 86 85

Cooperativa Migros Ostschweiz

(AR/AI/GR/SG/SH/TG/ Winterthur e Oberland zurighese)

Natalie Brägger, natalie.brägger@gmos.ch

071 493 24 46

Cooperativa Migros Lucerna (LU/OW/NW/SZ/ZG/UR)

Antonia Reinhard, antonia.reinhard@migrosluzern.ch

041 455 73 51

Progetto centrale (resto della Svizzera)

Robert Sempach, info@tavolata.net / www.tavolata.net

+41 44 277 22 19



Chi sono i promotori di Tavolata?

- Le e i rappresentanti di Tavolata di diverse regioni e cantoni
- La Federazione delle Cooperative Migros, Direzioni Affari culturali e sociali
- Le cooperative Migros di Ostschweiz, Lucerna, Aare e Ticino
- Pro Senectute, sezioni di Argovia, Berna, Friburgo, Arc Jurassien, San Gallo, Turgovia, Zugo e Zurigo
- Promozione della salute Svizzera
- E molte altre istituzioni partner, nonché persone singole.



Il Percento culturale Migros quale ideatore e promotore iniziale di Tavolata

L'idea

Il Percento culturale Migros esprime un impegno volontario dell'azienda negli ambiti della cultura, della società, della formazione, del tempo libero e dell'economia.

Attraverso varie istituzioni e la promozione di progetti e iniziative permette ad ampie fasce della popolazione di avere accesso a prestazioni culturali e sociali di qualità.

L'idea del Percento culturale Migros è stata concepita e attuata dal fondatore della Migros, Gottlieb Duttweiler.



Vi auguriamo buon divertimento con Tavolata!