



MITEINANDER ESSEN UND PLAUDERN MACHT EINFACH MEHR SPASS.

Regelmässige Treffen verbinden und schaffen eine wertvolle Atmosphäre für Genuss, Zufriedenheit und Fröhlichkeit. Gemeinsames Kochen und Essen fördern eine vielseitige, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung. Mit der Initiative TAVOLATA lanciert das Migros-Kulturprozent selbstorganisierte Tischgemeinschaften.



SIE SIND GANZ HERZLICH EINGELADEN

Möchten Sie in Ihrer Umgebung selber eine TAVOLATA gründen oder einer Tischrunde beitreten? Melden Sie sich bei uns und besuchen Sie unsere Website!
www.tavolata.net



TAVOLATA 
BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Kultur und Soziales
TAVOLATA
Josefstrasse 214
Postfach
CH-8031 Zürich

www.tavolata.net
info@tavolata.net
Tel. 044 277 22 19
Fax 044 277 23 35

TAVOLATA 

EINLADUNG ZUM GEMEINSAMEN KOCHEN, ESSEN UND GENIESSEN

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent



GEMEINSAMES KOCHEN WECKT DEN APPETIT

Tischgemeinschaften sind für alle Menschen eine enorme Bereicherung ihres Alltags. In Selbstverantwortung ins Leben gerufen, gut organisiert und liebevoll gestaltet, geben sie ihnen die Möglichkeit, sich regelmässig mit Gleichgesinnten zu treffen. Gemeinsam zu kochen, zu essen und sich auszutauschen, fördert das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden.



LOKALE TISCH- GEMEINSCHAFTEN INS LEBEN RUFEN

Wer gerne Anlässe organisiert und mit anderen Menschen isst, kann selber eine Tischrunde starten. An einem Einführungsnachmittag erhalten Sie wertvolle Tipps dazu. Wer einer bestehenden TAVOLATA beitreten möchte, findet lokale Gruppen auf unserer Website oder meldet sich beim Projektteam. Idealerweise finden die Tischgemeinschaften alle zwei oder drei Wochen statt, an einem öffentlichen oder privaten Ort. Die Gruppen umfassen vier bis acht Personen.

SINNVOLLER EINSATZ FÜR ANDERE MENSCHEN

Eigene Fähigkeiten für andere Menschen einzusetzen, steigert die Lebensqualität. Sei es kochen, zuhören, Gespräche führen, etwas Schönes miteinander teilen, gemeinsame Ausflüge planen – jeder Mensch kann etwas beitragen!

VIELFALT UND LEBENSFREUDE

Die Gemeinschaften organisieren sich selber und geben ihrer TAVOLATA eine eigene Prägung. So hat jede TAVOLATA ihr eigenes Gesicht! Regelmässige Tischgemeinschaften bringen neue Impulse in den Lebensalltag und in die Gemeinde.



DAS PROJEKTTEAM IM HINTERGRUND

Das Migros-Kulturprozent organisiert Einführungskurse und regelmässigen Erfahrungsaustausch. Die Verantwortung für die Durchführung der TAVOLATA liegt bei den lokalen Tischrunden. Die TAVOLATA verfolgen keine Erwerbsabsicht und sind nicht gewinnorientiert.