



# Tavolata

Cuisiner, manger et passer  
de bons moments  
ensemble

Conception et  
réalisation

**MIGROS**  
pour-cent culturel

**TAVOLATA**  
FAVORISE LES CONTACTS.

# *Qu'est-ce que Tavolata?*

---

## **Ajoutez une pincée de peps à votre quotidien!**

Une Tavolata n'est autre que la rencontre de personnes qui cuisinent, mangent et passent un bon moment ensemble. Le terme vient de l'italien et signifie «tablee». Les tables d'hôtes s'organisent de façon autonome et tous les membres aident et participent à l'organisation des rencontres.

Le réseau Tavolata compte déjà plus de 400 tables d'hôtes autonomes réparties à travers la Suisse.

## **Participez à Tavolata!**

Si vous aimez partager un repas sain dans une ambiance conviviale, avoir des discussions intéressantes et cuisiner avec d'autres personnes ou pour des invités, alors nous vous mettons volontiers en contact avec une Tavolata de votre région ou vous aidons à mettre sur pied votre propre table d'hôtes.

Tavolata a été lancé en 2010 par le Pour-cent culturel Migros. Le réseau Tavolata contribue de façon notoire à la cohésion sociale et à l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Le Pour-cent culturel Migros est un engagement volontaire de Migros, inscrit dans ses statuts, en faveur de la culture, de la société, de la formation, des loisirs et de l'économie.

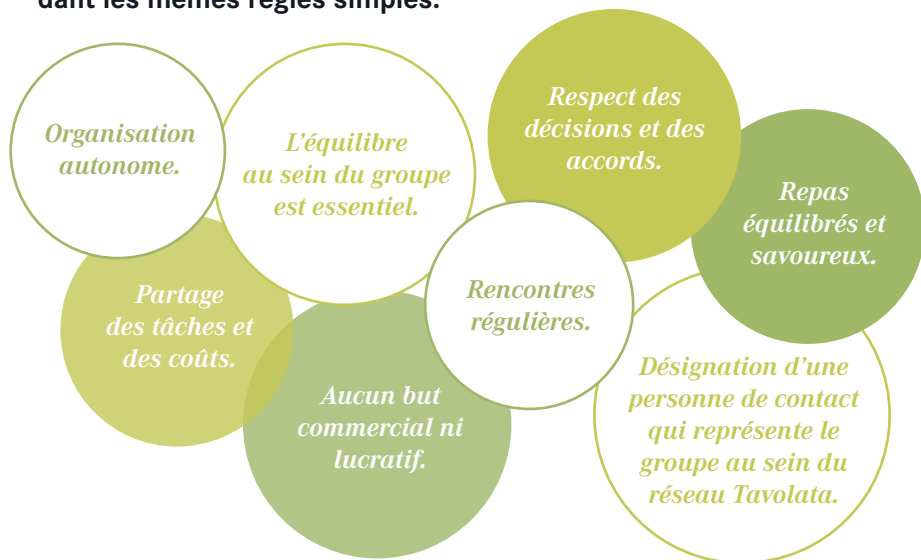
[pour-cent-culturel-migros.ch](http://pour-cent-culturel-migros.ch)



# Tavolata en bref

---

**Chaque Tavolata est unique, toutes les tables d'hôtes appliquent cependant les mêmes règles simples:**



## **Participer à une Tavolata**

Sont les bienvenues des personnes de tous âges, qui apprécient des échanges conviviaux. Saisissez votre code postal sur [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) et trouvez les tables d'hôtes ayant des places disponibles dans votre région. Nous répondons par ailleurs volontiers à vos questions ou vous transmettons les coordonnées de groupes proposant des repas d'essai. Veuillez nous contacter à [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) ou nous envoyer le talon-réponse ci-joint.

## **Créer une Tavolata et s'inscrire au sein du réseau**

Nous soutenons volontiers les personnes souhaitant créer une Tavolata par le biais de notre documentation ou d'un entretien personnel. Nous communiquons régulièrement des informations concernant des manifestations organisées par le réseau ou des séances d'information aux personnes de contact. Aidez-nous à faire connaître l'idée de Tavolata et inscrivez votre table d'hôtes sur [tavolata.ch/creeré](http://tavolata.ch/creeré), par e-mail à [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) ou à l'aide du talon-réponse ci-joint.

# ***Pourquoi participer?***



*«Tavolata est la meilleure des choses qui ait pu m'arriver!»*

*Membre d'une Tavolata*

*«Je suis fascinée par la diversité des personnalités qu'une Tavolata permet de réunir.»*

*Margrith Schweizer, Bürglen*

*«Je ne sais pas ce que j'aime le plus: planifier, cuisiner, faire les courses et gâter nos hôtes avec d'autres organisateurs ou être invitée, m'asseoir à une belle table et savourer le repas.»*

*Erna Plüss, Turgi*

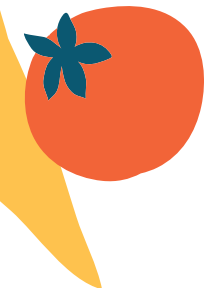
*«Notre Tavolata nous réserve à chaque fois une surprise: c'est toujours un beau moment d'échange et de créativité. Ça fait cinq ans qu'elle existe et ça fait cinq ans que c'est formidable!»*

*Marlise Voumard, Wettingen*



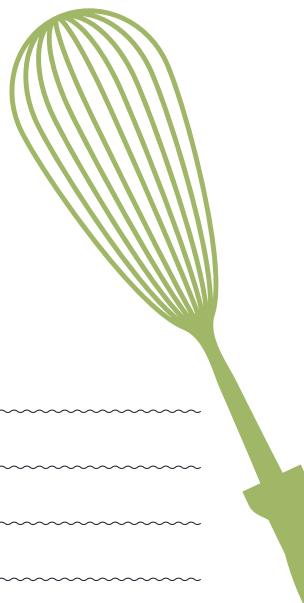
# Où trouver une Tavolata?

---



Vous trouverez toutes les informations sur **[www.tavolata.ch/fr](http://www.tavolata.ch/fr)**. Nous répondons naturellement aussi volontiers à vos questions personnellement et vous soutenons dans la recherche d'une table d'hôtes ou dans la création d'un nouveau groupe. Il suffit de nous écrire à [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) ou de nous envoyer le talon-réponse ci-joint.

- ☐ Je désire faire un essai sans engagement dans une Tavolata de ma région.
- ☐ Je désire rejoindre une Tavolata.
- ☐ Je désire annoncer notre table d'hôtes au sein du réseau Tavolata.
- ☐ Je désire créer une Tavolata et aimerais bénéficier de votre soutien.



## Vos coordonnées

Prénom, nom: \_\_\_\_\_

Rue, numéro: \_\_\_\_\_

NPA, localité: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_



Prière d'affranchir

Fédération des coopératives Migros  
Direction des affaires culturelles et sociales  
TAVOLATA  
Case postale 1766  
CH-8031 Zurich