

Herzlich willkommen!



Daniela Specht, Leiterin Geschäftsstelle
Zita Stahel, regionale Tavolata-Vertreterin Bern



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Übersicht



- Was ist Tavolata?
- Warum Tavolata?
- Wirkung
- Wer steht hinter Tavolata?
- Tavolata-Spielregeln
- Wie entsteht eine Tavolata-Tischgemeinschaft?
- Verein / Netzwerk Tavolata
- Take Home message

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Was ist Tavolata?



Selbstorganisierte
Tischgemeinschaften

- *Regelmässige Treffen
- *Kochen & Essen im Mittelpunkt
- *Austausch & Gemeinschaft



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Warum Tavolata?



Soziale Kontakte = wichtiger Gesundheitsfaktor

- * Begegnung und Zugehörigkeit
- * Aktiv bleiben
- * Sich einbringen können



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Wirkung von Tavolata



Weniger Einsamkeit

- * Mehr Lebensfreude
- * Stärkere Gemeinschaft
- * Aktiv bleiben im Alter



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Tavolata ist für mich...



Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Wer steht hinter Tavolata?



- 2010 wurde die Tavolata-Idee vom Migros-Kulturprozent entwickelt
- seit 2014 tragen **regionale Trägerschaften** die Idee in ihren Regionen weiter
- seit 1.1.2023 eigenständiger Verein
- Heute bestehen rund **500 Tavolata** (davon 200 registrierte) in 23 Kantonen

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Die Tavolata-Spielregeln (1)



- ① Wir organisieren uns selbst.
- ② Wir treffen uns regelmässig.
- ③ Wir vereinbaren verbindliche Abmachungen in unserer Gruppe.
- ④ Wir essen ausgewogen und genussvoll.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Die Tavolata-Spielregeln (2)



- ⑤ Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
- ⑥ Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- ⑦ Wir bestimmen eine Kontaktperson zum TAVOLATA-Netzwerk.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Wie entsteht eine Tavolata?



1-2 Gründer/-innen

- orientieren sich an den Tavolata-Spielregeln
- nehmen die Organisation an die Hand
(hilfreiche Unterlagen unter <http://www.tavolata.ch/gruenden>)
- registrieren ihre Tavolata auf www.tavolata.ch
- suchen Kontakt zu möglichen Mitgliedern in ihrem Umfeld
- gestalten gemeinsam mit den Mitgliedern eine neue Tavolata

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Das Tavolata-Netzwerk...



- unterstützt
- vermittelt
- coacht
- lädt zu Weiterbildung und Erfahrungsaustausch ein
- betreibt Öffentlichkeitsarbeit
- pflegt die Webseite www.tavolata.ch

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Verein Tavolata



- Trägt Verantwortung für Tavolata
- Freiwillige Mitgliedschaft:
Einzelmitgliedschaft: 40.- pro Jahr (20.- bei EL)
Kollektivmitgliedschaft: 120.- pro Jahr
- Kostenlose Teilnahme an Tagungen
- Kostenlose Mitgliederversammlung inkl. Rahmenprogramm

Warum? Um die Tavolata-Idee ideell (und finanziell) zu unterstützen und über die Strategie und die Finanzen des Vereins **mitzubestimmen!**

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Take Home Message



„Gemeinsam essen heisst mehr als satt werden – es bedeutet Zugehörigkeit, Lebensfreude und gesund älter werden.“

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Kontakt



- **Geschäftsstelle Tavolata:**
Daniela Specht
Email: info@tavolata.ch
Tel. 076 319 96 96

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Vielen Dank!



Der Verein Tivolata wird unterstützt von:

