



Danmark spiser sammen – en guide



Udgivet af Ældre Sagen
Snorresgade 17-19
2300 København S
Tlf. 33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

Udgivet: November 2023
Design: Grafik/Design
Foto: Jeppe Bjørn, Ditte Capion
Tryk: Ældre Sagen

Sådan arrangerer I et fælles måltid i forbindelse med Danmark Spiser Sammen

Tak fordi I vil være med til at arrangere et fælles måltid og bekæmpe ensomhed i Danmark.

Denne guide giver praktisk information og gode tips til, hvordan man som frivillig laver et spisearrangement i forbindelse med Danmark Spiser Sammen.

Guiden består af 3 trin, der gør det nemt at komme i gang:

- Før middagen – Praktiske forberedelser
- Under middagen – Værtskab
- Efter middagen – Hold fast i fællesskabet

Pluk i guiden, som det passer jer

Denne guide er et redskab, der giver jer svar på de spørgsmål, I måtte have, når I laver et spisearrangement. Der vil sikkert være mange ting, som I allerede ved, eller som I eller jeres lokalafdeling allerede har styr på. Læs guiden, og pluk derefter de ting, I kan bruge til jeres spisearrangement.

Om Danmark Spiser Sammen

Omkring 600.000 danskere føler sig ensomme, og tallet er stigende. Flere end 1 million danskere spiser alene, og en femtedel af alle, der spiser alene, føler sig ensomme. Fællesspisning giver en anledning til samvær, til at åbne vores fællesskaber for nye eller til at skabe helt nye fællesskaber.

Danmark Spiser Sammen er organiseret af Folkebevægelsen mod Ensomhed, som Ældre Sagen tog initiativ til i 2014. Ældre Sagens lokalafdelinger deltager hvert år i Danmark Spiser Sammen i uge 17 og 45.

I kan læse mere om Danmark Spiser Sammen her:
www.aeldresagen.dk/danmarkspisersammen

Fakta om ensomhed i Danmark

- Ensomhed er udbredt blandt folk over 65 år. Faktisk føler over 55.000 ældre sig ensomme i hverdagen.
- Dobbelt så mange personer med etnisk minoritetsbaggrund oplever ensomhed sammenlignet med personer med etnisk dansk baggrund.
- Blandt LGBT+ personer føler 28 % sig ensomme. Det er særligt udtalt blandt ældre. I befolkningen som helhed er tallet ca. 12,5 %.

(KILDE: Nationalt partnerskab mod ensomhed)

Har I brug for gode idéer til jeres Danmark Spiser Sammen-arrangement?

Find gode historier om, hvordan andre har lavet et Danmark Spiser Sammen-arrangement på vores hjemmeside. Gå ind på Frivilligportalen: www.aeldresagen.dk/frivilligportalen.

Vælg ”Ensomhed” i menuen til venstre, og klik herefter på ”Danmark Spiser Sammen”. Her er en række muligheder for at læse mere om de forskellige muligheder. Vælg ”Gode historier om Danmark Spiser Sammen,” og find inspiration til jeres arrangement.

I kan altid kontakte os

Har I spørgsmål, er I altid velkomne til at kontakte Frivilligservice.

Mail: frivilligservice@aeldresagen.dk

Telefon: 33 96 86 90 eller 33 96 86 58



Før middagen

– Praktiske forberedelser

Her kan I læse om, hvilke praktiske forberedelser der går forud for en fællesspisning i forbindelse med Danmark Spiser Sammen.

1. Find frivillige og fordel rollerne

Det er en god idé at være flere om opgaven med at arrangere en fællesspisning. Hvor mange I skal være, afhænger af arrangementets størrelse og beskaffenhed.

Søg fx andre frivillige ved at:

- lave opslag i jeres lokalafdelings Facebookgruppe
- forhøre jer hos frivillige, der står bag andre madlavnings- eller fællesspisningsinitiativer i eller uden for Ældre Sagen
- spørge i jeres lokalbestyrelse efter frivillige, der før har arrangeret fællesspisninger

Sørg for at fordele rollerne mellem jer, og at alle er med på deres opgaver.

2. En eller flere middage?

I bestemmer selv, om I ønsker at afholde en eller flere fællesmiddage i forbindelse med Danmark Spiser Sammen. Nogle afholder flere mindre middage, hvor de fx samarbejder med konsulenter fra kommunen om at finde frem til mennesker, der oplever ensomhed. Andre holder én stor fællesmiddag.

3. Lokaler

Der er mange muligheder, og det afhænger naturligvis af, hvad der er tilgængeligt i jeres område. Men det kunne fx være:

- Det lokale forsamlingshus
- Din lokalafdelings lokaler
- Bibliotekets mødelokaler
- Kirkens mødelokaler

Vær opmærksom på:

- At der skal være et eller flere toiletter
- At der skal være adgang for gangbesværede
- At der skal være ordentlige lydforhold, dvs. fin akustik samt en mikrofon, så hørehæmmede også kan være med

4. Maden

I bestemmer selv, om I vil lave maden selv eller købe den ude. Hvad I vil servere, er også op til jer.

Husk, at mad kan være både inkluderende eller ekskluderende for fx vegetarianer, allergikere eller folk med andre fødevarerhensyn.

TIP Ældre Sagen samarbejder med en række madleverandører, som giver rabat til Ældre Sagens medlemmer. I kan altid tjekke de aktuelle tilbud på Ældre Sagens hjemmeside under Tilbud og rabatter og forhøre, om I kan bruge rabatten til jeres arrangement.

En anden mulighed er, at I selv kontakter en madleverandør og fortæller om jeres formål. Måske vil madleverandøren sponsorere noget af maden mod at blive nævnt i opslag og invitationer til jeres spisearrangement.

5. Underholdning

Der er utallige måder at lave et Danmark Spiser Sammen-arrangement på. Fællesnævneren er det gode og inkluderende fællesskab omkring et måltid, men derudover kan I vælge, om der skal være en form for underholdning til arrangementet.

Underholdningen har den fordel, at det tager noget af det sociale pres væk fra den enkelte, fordi der er noget andet at fokusere på.

Underholdningen kan fx være:

- Mini-koncert ved et lokalt band
- Fællessang ført an af det lokale kor
- Banko
- Foredrag
- Kortspil, fx whist eller bridge
- Fællesspisninger med et tema, fx en film (se et eksempel på dette ved at gå ind på Frivilligportalen, www.aeldresagen.dk/frivilligportalen og vælg ”Arrangementer og aktiviteter” i menuen til venstre. Klik på Aktiviteter og vælg herefter ”Filmen Farvel uden tak”)

TIP På Frivilligportalen kan I læse mere om, hvordan I får rabat på underholdningen til jeres arrangement.
Gå ind på www.aeldresagen.dk/frivilligportalen og vælg kategorien ”Idéer og tilbud til arrangementer” nederst i menuen til venstre.

6. Økonomi og deltagerbetaling

Overvej, om I vil søge eksterne puljer til arrangementet. Frivilligportalen har link til alle relevante puljer. Gå ind på www.aeldresagen.dk/frivilligportalen og vælg ”Ensomhed” i menuen til venstre.

Vælg herefter ”Danmark Spiser Sammen” og klik på det øverste punkt i drop down-menuen, ”Danmark Spiser Sammen”.

Deltagerbetaling

Ældre Sagen anbefaler, at I tager (en lav) betaling for deltagelse i fællesspisningen. Er der ingen betaling, er der risiko for, at de tilmeldte ikke dukker op. Er betalingen derimod for høj, kan det virke ekskluderende.

HUSK...

.... både medlemmer og ikke-medlemmer af Ældre Sagen skal kunne tilmelde sig en fællesspisning i Danmark Spiser Sammen-regi.

7. Tilmelding

I bestemmer selv, hvordan man tilmelder sig og betaler for fællesspisningen. Ældre Sagen anbefaler, at I gør det på samme måde, som I normalt gør i lokalafdelingen.

8. Bestil materialer

I Frivilligshoppen kan I finde materialer, der kan bruges i forbindelse med Danmark Spiser Sammen. Det kan fx være kaffekrus, servietter, forklæder osv.

Gå ind på www.frivilligshoppen.dk og find kategorien ”Danmark Spiser Sammen”.

9. Spred det gode budskab

Der er mange muligheder for at sprede budskabet om fællesspisning i forbindelse med Danmark Spiser Sammen. I kan fx:

- Lægge arrangementet på lokalafdelingens hjemmeside (HUSK at bruge Danmark Spiser Sammen i overskriften, for så kommer jeres arrangement også med på Ældre Sagens hjemmeside med landsdækkende kort over Danmark Spiser Sammen fællesspisninger – se kortet her: www.aeldresagen.dk/danmarkspisersammen)
- Lave et opslag på lokalafdelingens Facebookside
- Skrive om det i lokalafdelingens nyhedsbrev
- Lave opslag i lokale Facebookgrupper for dit område
- Lave en annonce i jeres lokalavis.

TIP Inviter gerne jeres lokale/regionale politikere med, så der kan komme politisk fokus på problemet med ensomhed (det kan give mediedækning at have politikere med).

Sådan når I ud til de sårbare ældre

Danmark Spiser Sammen lægger vægt på, at det er de ældre, der oplever ensomhed, som kommer med til fællesspisningen. Nogle gange sker det, at ressourcestærke mennesker kommer til fællesspisningen, og de kan med fordel få til opgave at tage ansvar for, at alle deltagere er inkluderet i samtalerne.

Deltagelse i en fællesspisning kan ses som forebyggende for, at man ikke ryger ud i ensomhed, selvom man på nuværende tidspunkt ikke oplever ensomhed. Så derfor er det også fint, at nogle deltagere ikke på nuværende tidspunkt oplever ensomhed.

Det er dog vigtigt at holde fast i, at formålet med fællesspisningen er bekæmpelse af ensomhed. Desværre kan det være en udfordring at nå ud til de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed. Her får I nogle gode råd til at få flere ældre, der oplever ensomhed, til at deltage i Danmark Spiser Sammen.

- **Demenskonsulenter**

Kontakt kommunens demenskonsulenter, der har kontakt med mennesker, der lever med en demensdiagnose, og deres pårørende.

- **Madudbringning**

Mennesker, der modtager madudbringning, kan være i risiko for at opleve ensomhed. Kontakt derfor visitationen i kommunen eller køkkenet, der står for madudbringningen for at få dem til at give budskabet videre.

- **Rehabilitering**

Mennesker, der mister dele af deres funktionsevne (fysisk, psykisk eller socialt) er i en særligt sårbar situation. Kontaktpersoner med ansvar for den kommunale rehabilitering kan informere de sårbare ældre om fællesspisningen.

- **Hjemmehjælp og hjemmepleje**

Mennesker, der modtager hjemmehjælp eller hjemmepleje, er ofte i risiko for at føle sig ensomme. Kontakt hjemmehjælpen eller hjemmeplejen for at komme i kontakt med målgruppen.

- **Plejhjemsbeboere**

Plejhjemsbeboere er i særlig risiko for at opleve ensomhed. Brug cykelpiloter, skubbere eller SOSU-assistenter til at komme i kontakt med plejhjemsbeboere.

- **Besøgsværter og besøgsvenner**

Besøgsværter er ofte i en situation, hvor de godt kunne bruge lidt mere selskab. Inviter gerne både besøgsværter og -venner med til fællesspisningen, det giver ekstra tryghed. Det samme gælder for spiseværter med venner, som nogle lokalafdelinger har.

- **Tryghedsopkaldere og telefonvenner**

Frivillige, der laver tryghedsopkald i din lokalafdeling, kan med fordel invitere dem, de ringer til, med til Danmark Spiser Sammen. Telefonvenner kan aftale, at de sammen tager til et Danmark Spiser Sammen-arrangement, og så kan de tale om det efterfølgende.

- **Sorg- og livsmodsgrupper**

Mister vi en partner eller et familiemedlem, er der stor risiko for at opleve ensomhed. Derfor er sorg- og livsmodsgrupper et godt sted at fortælle om fællesspisningen.

TIP Få flere gode råd til at nå ud til sårbare ældre i folderen ”Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed.” Find den i Frivilligshoppen på www.frivilligshoppen.dk . Skriv ”ensomhed” i søgefeltet for at blive sendt direkte til folderen.



Under middagen

– Værtskabet

Her får I nogle gode råd til, hvordan I bedst afvikler et spisearrangement i forbindelse med Danmark Spiser Sammen. I denne del er der især fokus på, hvordan I skaber en god oplevelse for alle de fremmødte.

Find flere tips til det gode værtskab på Frivilligshoppen, www.frivilligshoppen.dk. Skriv "værtskab" i søgefeltet for at få mulighed for at bestille informationsmateriale om det gode værtskab.

1. Værtskab starter allerede, før I inviterer gæsterne

Tænk over, om I har husket at få alle med, og om der er nogen, der skal tages særlige hensyn til:

- Er der nogen, der har brug for at blive hentet eller samlet op undervejs af en anden gæst?
- Er der nogen, som går, ser eller hører dårligt?
- Hvordan er transportmulighederne, hvis en gæst kommer med offentlig transport?
- Hvor kan man parkere, hvis man kommer i bil?

Giv gerne gæsterne information om transport- og adgangsforholdene, når I inviterer dem, så de ved, hvad de kan regne med.

2. Lav en god invitation

Der er flere måder, I kan invitere gæster til spisearrangementet på:

- Ring til dem
- Bank på deres dør
- Lav en invitation, som I afleverer personligt eller sender med posten
- Invitér dem, når I møder dem på gaden.

Følg gerne op på invitationen, og tag det ikke personligt, hvis vedkommende er afvisende i starten. Nogle gange skal der flere invitationer til for at få de ældre, der oplever ensomhed, med til et arrangement.

HUSK....

... at være tydelig omkring, hvad I inviterer til i jeres invitation:

- Hvor og hvornår foregår det?
- Hvad skal der ske til spisearrangementet?
- Hvad skal I spise?
- Hvor lang tid varer spisearrangementet?
- Skal man som gæst selv medbringe noget?
- Hvordan tilmelder man sig?
- Hvordan kommer man dertil med offentlig transport?
- Hvordan er parkeringsforholdene?
- Hvordan er forholdene for gæster, der går, ser eller hører dårligt?

3. Arrangér spisevenner for dem, der har svært ved at komme afsted

Måske har nogle af de inviterede svært ved at komme afsted, enten fordi de ikke selv kan stå for transport, eller fordi de ikke kender nogen til spisearrangementet. Her kan I hjælpe med at finde en spiseven, der kan tage gæsten med til middagen og sidde sammen med gæsten, så der er en til stede, han/hun er tryk ved.

4. Tænk over bordopstillingen

Det er en god idé at have tænkt bordopstillingen igennem før spisearrangementet. For at give gæsterne de bedste betingelser for at tale sammen bør der ikke sidde for mange ved hvert bord. Vi anbefaler, at der sidder maks. 8 personer ved hvert bord inkl. en bordvært, som sikrer, at alle er inkluderet i samtalerne, og kan hjælpe, hvis der skulle være behov. På den måde bliver det nemmere for gæsterne at føle sig trygge og nemmere for jer som arrangører at sørge for, at alle bliver en del af samtalen.

TIP Sørg for at blande gæsterne ved hvert bord. Danmark Spiser Sammen er for ældre, der oplever ensomhed. Derfor er det vigtigt, at der ikke kommer større grupper, som kender hinanden godt i forvejen og dermed bevidst eller ubevidst kan holde de nye udenfor. I kan sikre en god blanding ved bordene på flere måder:

- Undgå, at gæster reserverer pladser til deres bekendte. Det kan virke demotiverende på gæster, der kommer alene, hvis de bliver usikre på, hvor de må sidde. Sig – med et smil på læben – til gæster, der holder på stole til andre, at det ikke er muligt her.
- Bland gæsterne undervejs. Det kan fx være ved, at I skifter plads før desserten eller ved at lave en selskabsleg, hvor gæsterne skifter plads under middagen.
- Placér en vært ved hvert bord, hvis I er flere værter. På den måde kan I som værter tage ansvar for, at alle tager del i samtalen.
- Lav en lodtrækning om, hvor man skal sidde. Hver plads eller hvert bord får et nummer, og så trækker deltagerne en plads eller et bordnummer og finder ud af, hvor de skal sidde.

5. Tag godt imod jeres gæster

Det kan være svært at møde op til et arrangement, hvor man ikke kender nogen, og man kan let komme til at føle sig tilovers. Sørg derfor for at byde jeres gæster varmt velkommen, når de ankommer til spisearrangementet, og lad gæsterne hilse på hinanden. Som værter kan I med fordel præsentere gæsterne for hinanden.

6. Bring jeres gæster sammen

En god latter, et varmt smil eller en god fælles aktivitet får gæsterne til at slappe af i hinandens selskab. Derfor er det en god idé at finde noget, I kan være fælles om. Det kan være en sang eller en selskabsleg, der giver mulighed for at lære de andre lidt mere at kende.

Når I først har brudt isen, er det lettere for jer alle at slappe af og nyde samværet.

7. Fortæl om andre arrangementer i jeres lokalafdeling

Det er oplagt at fortælle gæsterne om andre relevante arrangementer i jeres lokalafdeling, nu hvor I er samlet om maden. På den måde kan I motivere gæsterne til at deltage i flere arrangementer fremover og forebygge ensomhed.

8. Vær forbilleder som værter

Som værter kan I vise jeres gæster, hvordan I ønsker, de skal være sammen. Vær derfor opmærksomme på at være gode forbilleder, og lad alle gæster føle sig set og godt tilpas.

HUSK...

... som værter bør I være let genkendelige for jeres gæster. I kan fx være iklædt noget tøj, der viser, at I er værter. På Frivilligshoppen kan I bestille materialer, der gør jer synlige som værter, fx forklæder. Gå ind på www.frivilligshoppen.dk og find kategorien "Danmark Spiser Sammen".

Efter middagen

– Hold fast i fællesskabet

Forhåbentlig er jeres spisearrangement gået godt, og I har fået skabt et godt fællesskab blandt gæsterne. Her er nogle tips til, hvordan I holder fast på fællesskabet og de ældre, der oplever ensomhed.

1. Sig ordentligt farvel til alle gæsterne

Når jeres Danmark Spiser Sammen-arrangement er slut, er det vigtigt, at I får sagt ordentligt ”farvel og på gensyn” til alle gæsterne. På den måde føler gæsterne sig set, og det skaber de bedste betingelser for, at alle gæster har mod på at komme igen.

2. Følg op på spisearrangementet

Hvis I har mulighed for det, så følg gerne op på, hvordan gæsterne har oplevet arrangementet. I kan fx ringe til dem eller banke på deres dør. Måske har de idéer til, hvad der skal til, for at de har lyst til at være med næste gang eller i andre af lokalafdelingernes aktiviteter.

TIP I kan også sende et lille takkebrev ud til alle gæsterne, hvor I takker dem for at deltage i spisearrangementet. Sørg for at gøre brevet personligt med gæstens navn og med (dit) navn som afsender.

3. Informér om andre arrangementer og aktiviteter

I har formentlig fået kontakt til nogle ældre, der oplever ensomhed, gennem jeres Danmark Spiser Sammen-arrangement. Nu kan I med fordel give dem information om nogle af Ældre Sagens andre arrangementer eller aktiviteter, der kunne være relevante for dem. Det kunne fx være:

- Stolemotion
- Besøgsvenner
- Telefonkæde/tryghedsopkald

- Skubbere eller cykelpiloter
- Sorg- eller livsmodsgupper
- Demensgrupper
- Mandefællesskaber

Ligesom med jeres spisearrangement kan det være en udfordring at få mennesker, der oplever ensomhed, til selv at være opsøgende på aktiviteter og arrangementer. Derfor kan I fx spørge, om I må give hans/hendes telefonnummer til den, der arrangerer aktiviteten. Eller I kan aftale, at I hjælper med at tilmelde ham/hende til aktiviteten.

Alternativt kan I give en liste med mulige aktiviteter og arrangementer til en SOSU-assistent eller konsulent i kommunen, cykelpilot, besøgsven eller en anden person, der har kontakt med den, I vil invitere.

TIP Når I skal invitere en person, der oplever ensomhed, til et arrangement eller en aktivitet, kan I give udtryk for, at aktiviteten ville have gavn af at få personen med.
 Sig derfor hellere: *"Det ville være en gevinst for xx aktivitet at få dig med"* frem for *"det ville være godt for dig at komme med til xx aktivitet"*.

4. Overvej, om jeres spisearrangement skal være en tilbagevendende begivenhed

Nu hvor I har fået kontakt med ældre, der oplever ensomhed, og skabt et positivt spisefællesskab, kan I overveje, om det ikke skal være en tilbagevendende begivenhed i jeres lokalafdeling.

Det vil formentlig være nemmere at få de ældre, der oplever ensomhed, med til jeres næste spisearrangementer, fordi de allerede kender præmissen og en del af de andre gæster.



Ældre@Sagen

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk