

OMKRING ET MÅLTID

Idékatalog til måltidsaktiviteter



INDHOLD

Madklub for enlige 4

Krystalcaféen 6

Herreværelset 8

Singlegruppen 10

Madlavning for enlige mænd 12

Spisevenner på restaurant 14

Søndagscafé 16

Sund café 18

Spisevenner 20

Madspecialisterne 22

Suppeaften 24

Fisketure 26

Omkring et måltid

- Idékatalog til måltidsaktiviteter

Frivilligafdelingen, Ældre Sagen, 2016

Tekst og tilrettelæggelse: Gitte Roe Eriksen, journalist

Grafik/Design: Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Toptryk Grafisk, oplag 4.000



MÅLTIDER DER SAMLER

Vi har hørt det mange gange før. Maden smager bare bedre i selskab med andre.

Der glider også mere ned, og trygheden i fællesskabet omkring et måltid giver ro og glæde, der varmer helt ind i hjertet. Men der er rigtig mange, der hver dag må spise deres mad alene.

Måske får ældre hjemmeboende bragt maden ud af en kommunal madordning, måske laver de den selv. For mange betyder det, at lysten til måltidet ikke altid er i top, og det kan have en række konsekvenser ikke mindst for småtspisende ældre, der kan risikere at blive underernæret og svækket med sygdomme til følge.

Men uanset om man er småtspisende eller ej, så skaber måltider sammen med andre tryghed, glæde og fællesskab.

I Ældre Sagen findes der et stort og varieret udbud af aktiviteter vedrørende mad og måltider. Aktiviteter, hvor fællesskabet omkring et måltid, netop er vigtigere end selve maden.

Ikke at det er ligegyldigt, hvad der laves af mad, men fordi det at spise sammen med andre også bringer nye oplevelser og måske venskaber ind i en hverdag, hvor dagene ofte kan ligne hinanden lidt for meget, og hvor ensomheden måske er en tro følgesvend.

Disse mange aktiviteter er skabt af frivillige i Ældre Sagen. Med stor ihærdighed, næstekærlighed og overskud er frivillige med til at bringe stor glæde ind i andres liv. Og der er mange spændende bud rundt om i landet – lige fra fisketure, hvor de friskfangede fisk bliver til skønne måltider, til spisef venner på restaurant, hvor deltagerne bliver hentet i eget hjem og kørt hjem igen, og til flere typer af forskellige madklubber, hvor de ældre selv har forklædet på.

Disse historier kan du læse i dette idékatalog, ”Omkring et måltid”. Her er masser af inspiration at hente til at komme i gang med nye aktiviteter. Aktiviteter, hvor fællesskabet er hovedretten og måltidet desserten.

Begge nydes bedst sammen.

God appetit.



Bjarne Hastrup, adm. direktør

MADKLUB FOR ENLIGE

Sakskøbing Lokalfdeling: Der udveksles idéer, og gamle retter får nyt liv i Ældre Sagens madklub.

Der bliver allerførst drukket en kop kaffe, førend gryder, pottes og pander tages frem i køkkenet i foreningshuset Rønnebakken, hvor Ældre Sagen har sit hold: Madklub for enlige.

Her mødes enlige mænd og kvinder – men også ægtepar – en gang om ugen for at lave mad sammen, og menuen aftales fra gang til gang. Som regel to retter mad, hvor årstidens grøntsager ofte kommer på bordet, og gamle retter får nyt liv. Men altså kaffen først.

- Vi skal jo også have det lidt hyggeligt, griner Jytte Spitzer, der er frivillig tovholder for madklubben. Det er hende, der handler og afregner fra gang til gang, og hende deltagerne tilmelder sig til, hvis de ønsker at deltage i den fælles madlavning og hygge.

FRUGT I FRYSEREN

Rønnebakken er en nedlagt børnehaven, hvor der stadig står frugttræer. Og her har deltagerne også plukket både æbler og blommer, som er blevet lagt i fryseren, som

Ældre Sagen har købt til netop det formål – eller hvis der er gode tilbud, der skal fryses ned, for senere at blive til herlige retter.

Inger-Lis Jørgensen og hendes mand Bo deltager begge i madklubben.

- Det er så hyggeligt, og vi møder så mange. Og så udveksler vi tips og idéer og går på opdagelse i gamle retter, fortæller hun. Selv foreslog hun en dag ”spytgrød”.

- Vi havde jo plukket blommer, og de skal altså koges med skræl og sten. Dernæst skal grøden sødes og jævnes, og så må man jo sidde der og spytte sten ud, når man spiser grøden, griner Inger-Lis.

Men maden er ikke det primære, understreger hun. - Det er at lære andre mennesker at kende på en anden måde, end blot ved at hilse på dem, når man møder dem fx i byen. Og at hjælpe hinanden og få gode idéer af hinanden.





FOTO: STÉFAN KAI NIELSEN



Bagte rodfrugter

Knoldselleri og gulerødder skæres i mundrette stykker.

Koges i vand, tilsat salt, i 10-15 minutter.

Hæld vandet fra og kom rodfrugterne i et ildfast fad.

Vend dem i olivenolie, hakket hvidløg og drys med tørret estragon.

Bag færdig i ovnen i ca. 30 min. på 100 grader.

Du kan bruge alle typer rodfrugter.

Prøv også at vende de færdige rodfrugter med friske krydderurter.

SÅDAN GJORDE VI:

Idé At få flere enlige ud i et socialt fællesskab

Antal frivillige 1

Antal deltagere 10-15

Tilmelding Til tovholder

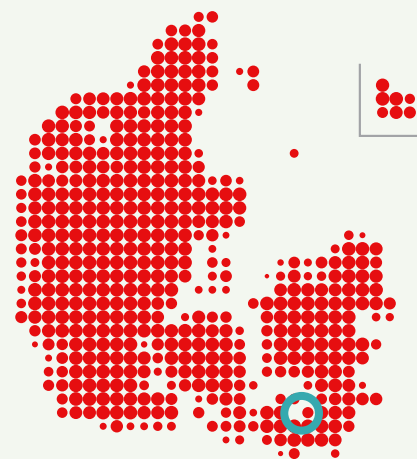
Lokale Foreningshuset Rønnebakken

Hvornår Tirsdag kl. 10-14

Pris 50 kr. om året samt 30 kr. pr. måltid, der betales pr. gang

Samarbejdspartnere Lokale lånes af kommunen

Afregning Betaling pr. gang



KRYSTALCAFÉEN

Sæby Lokalfdeling: I Krystalcaféen i Sæby tager man hånd om hinanden. Caféen er blevet mødested for mange.

En flad femmer for en kop kaffe og 10 kr. for brød. Ikke just høje cafépriser, men priserne i Krystalcaféen i Sæby, som bliver drevet af frivillige fra Ældre Sagen i samarbejde med den lokale handicap-forening. Siden 1997 har caféen været mødested for både stamgæster, turister og gennemrejsende.

Caféen har åbent hver dag på nær søndag, og de frivillige skiftes til at være der, så der er to hold om dagen. Et formiddagshold og et eftermiddagshold. Caféen holder middagsslukket. Om formiddagen er der rundstykker med ost og marmelade til kaffen og om eftermiddagen kage og boller.

Det er frivillig Inger Nielsen, der står for indkøb til caféen.

- Rundstykker køber jeg frosne, og så er de lige til at lune i ovnen, så der er "nybagte" rundstykker, når kunderne kommer, fortæller hun.

De har fået lov til at låne et lokale, som er ejet af kommunen. Der skal

dog betales for varme, og inden startskuddet lød til caféen, blev der også bygget om for fondsmidler, som foreningerne havde søgt samt lån hos kommunen – der er betalt tilbage.

FASTE HOLD

De 30 frivillige, der driver caféen, er på faste hold. Inger Nielsen er på mandagsholdet om formiddagen. Der er altid to frivillige på et hold. Holdet møder en halv time før åbningstid for at brygge kaffe og dække bord.

- Jeg kan godt lide at være noget for andre, og så har jeg tiden til det. Det er også spændende. Nu er jeg jo gammel Sæby-pige, og en sommer fik vi besøg af nogle gamle bysbørn, der kom for at drikke kaffe, og så fik vi en sludder. Så jeg går altid glad herfra, fortæller hun.

Også turister finder vej og folk på gennemfart.

- Det er ikke kun et sted for enlige. Her kommer også mange ægtepar, siger Inger Nielsen.

VI HOLDER ØJE

Krystalcaféen huser mange stamgæster. De kommer som regel også på faste dage.

- Vi har på en måde vores "eget hold". Det er virkelig hyggeligt, og er der plads til os ved bordet, så sidder vi med og snakker om alverdens ting. Mange har behov for at fortælle, hvad de måske har lavet i ugens løb, siger Inger Nielsen.

Og man holder øje med "holdet". Udebliver en person, bliver det undersøgt.

- Vi undrer os jo, hvis der en fra "holdet", der ikke dukker op. Så ringer jeg til dem. Jeg kender dem jo. Så vi tager hånd om hinanden. Vi holder også lige øje med, at der ikke er nogen, der får noget, de ikke kan tåle. Vi har en, der har diabetes, og han skal jo helst ikke have marmelade på sit rundstykke, lyder det fra Inger Nielsen.



FOTO: FINN FOLSTED



SÅDAN GJORDE VI:

Idé At gøre en forskel for ensomme ældre

Antal frivillige 30

Antal deltagere Svinger, men her er både stamgæster, turister og gennemrejsende

Lokale Krystalcaféen midt i Sæby

Tilmelding Ej nødvendigt

Hvornår Hverdage 10-12 og 14-16 samt lørdag kl. 10-12

Samarbejdspartnere Den lokale handicapforening og kommunen

Pris 5 kr. for kaffe – 10 kr. for brød

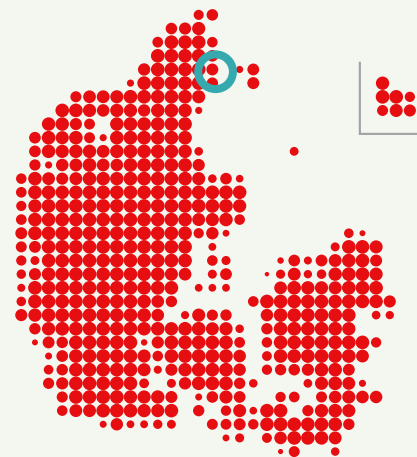
Hjemmelavet marmelade

Du kan bruge alle slags bær til marmelade, friske som frosne. Brug evt. sæsonens bær.

Kog bær, sukker og evt. vanilje og lidt vand.

Køl af og hæld på skoldede atamonskyllede glas.

Det er hurtigt, og du kan selv bestemme, hvor sødt det skal være.



HERREVÆRELSET

Roskilde Lokalfdeling: Sildemad, ostemad samt øl og snaps er på bordet, når herreværelset i Roskilde byder indenfor.

Første gang Ældre Sagen i Roskilde åbnede dørene ind til "Herreværelset", var det med tre frivillige fra Ældre Sagen og to deltagere. I dag kommer der gennemsnitlig 60 deltagere. Naturligvis herrer alle sammen, deraf navnet "Herreværelset", for at få sig en sildemad, ostemad samt øl og snaps. En af dem er Thorkild Mortensen. Men det er nu ikke maden, han kommer der for – men nye venskaber. Som mange af de andre deltagere har Thorkild Mortensen mistet sin kone.

- For første gang følte jeg, at jeg mødte ligesindede, og det har været med til at give mig et rygstød til at komme videre i livet, fortæller han. Det var en dame fra et yogahold, hvor han går, der mente, at Herreværelset var noget for Thorkild.

- Jeg havde aldrig hørt om det, men tog så af sted. I dag er der stort kryds i kalenderen, når Herreværelset åbner dørene.

ROTATION VED BORDENE

De mange deltagere sidder ved små borde, og de, der har lyst til at fortælle om en oplevelse eller deres arbejdsliv, holder et lille 10 minutters foredrag.

- Det er dejligt at høre om andres oplevelser og begivenheder i livet, siger Thorkild Mortensen og griner lidt i forhold til, at der i princippet skal være rotation ved bordene fra gang til gang, så man møder nye.

- Jo, vi forsøger da. Men det kan godt være svært, for man får hurtigt nye venner, som man gerne vil snakke med. Men vi er altid opmærksomme på, når der kommer nye, for dem skal vi tage godt i mod.

Succesen i Roskilde med Herreværelset har været så stor, at man også har åbnet et Dameværelse. Disse to "værelser" mødes to gange om året, hvor de spiser sammen.

- Det er hyggeligt, og jeg har fået nye bekendtskaber, siger Thorkild Mortensen.

Og det er bekendtskaber, som Thorkild har inviteret hjem – og er blevet geninviteret hen over sommeren, hvor Herreværelset holder sommerferie. Netop nye bekendtskaber er med til at danne små grupper på tværs af interesser, som også udfoldes i Herreværelset.





FOTO: STEFAN KAI NIELSEN

Sild

Spis mere fisk. Sådan lyder budskabet i et af de 10 kostråd fra Sundhedsstyrelsen, der skal få danskerne til at spise sundere.

Som voksen har du brug for 350 g fisk om ugen. Med fisk som pålæg dagligt er du næsten i mål.

Fede fisk som sild indeholder de sunde omega-3 fedtsyrer. Derudover får du fra fisk, D-vitamin, jod og selen.

Ved at spise den anbefalede mængde fisk nedsætter du risikoen for blandt andet hjerte-karsygdomme.



SÅDAN GJORDE VI:

Idé At lave et mødested for enlige mænd

Antal frivillige 2

Antal deltagere 60 mænd

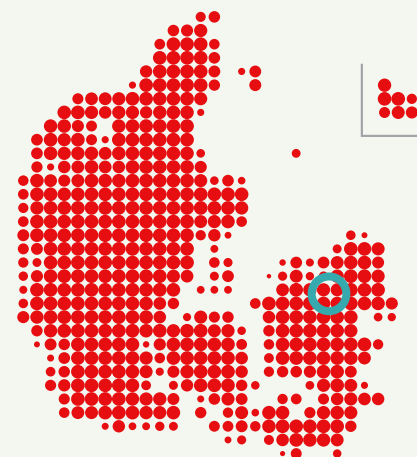
Tilmelding Sker pr. mail eller telefon

Lokale Daghjemmet Æblehaven

Hvornår 1. fredag i måneden kl. 12.-14

Pris 50 kr. på stedet

Øvrige ingredienser Deltagere hjælper frivilligt på skift med at dække bord, rydde op og skære sild i køkkenet. Det er en af de frivillige, der køber ind



SINGLEGRUPPEN

Esbjerg Lokalafdeling: Brunch, eftermiddagskaffe og månedens middag er blevet omdrejningspunktet for en gruppe singler i Esbjerg.

Ved det allerførste arrangement kom der kun en deltager, men siden da er budskabet blevet spredt, og Singlegruppen i Esbjerg er vokset. Faktisk har efterspørgslen været så stor, at der nu er fem arrangementer om måneden, to brunch, to kaffe og kage og en middag.

Idéen blev født på en af Ældre Sagens søndagscaféeer, hvor Elise Kjær, der deltog i caféen, netop efterlyste ligestillede til at spise brunch med eller drikke en kop kaffe med om søndagen. Hun var tilflytter og alene. I løbet af en uge havde 21 andre givet tilsagn om, at de også gerne ville være en del af det fællesskab, og det blev startskuddet for Singlegruppen. Singlegruppen fik en aftale med et af byens hoteller, der kunne tilbyde både brunch eller kaffe og kage til favorable priser.

OVERVINDELSE

For Alice Pedersen var det lidt af en overvindelse at troppe op første gang til eftermiddagskaffe og kage.

- Jeg har været gift i næsten 47 år,

og så gik min mand hen og døde. Vi var begge medlemmer af Ældre Sagen, og her fik jeg øje på Singlegruppen. - Det er jo svært, når man bliver alene, og der skulle også lidt overvindelse til sådan at troppe op den første gang. Men nu bliver jeg hængende. Jeg føler mig godt tilpas, fortæller Alice.

NYE VENINDER

Nok så vigtigt med Singlegruppen er, at den er med til at skabe nye relationer. Ved hvert arrangement bliver der sendt en bog rundt, hvor interesserede kan skrive, hvis de leder efter nogen at tage i teatret med, læsegruppe eller gåtur. På den måde kan andre melde sig til de forskellige forslag.

Det betyder, at der jævnlige opstår nye, mindre interessegrupper, som deltagerne selv styrer og organiserer, bl.a. en-dagsture til forskellige lokaliteter og private spiseklubber.

10 af deltagerne har også holdt juleaften sammen, og der er opstået nye fællesskaber over både julefrokoster og påskefrokoster.

- Jeg har også fået nye veninder, som jeg ses med udover. Så mødes vi om andre ting, som at gå i teatret, fortæller Alice Pedersen.

Hun og et par mere fra Singlegruppen har desuden været i Plön i Tyskland og fejre nytår sammen. -Jeg har fået et godt socialt liv, lyder det fra Alice Pedersen.





FOTO: CHRISTER HOLTE

SÅDAN GJORDE VI:

Idé Forslag fra en deltager af Ældre Sagens søndagscaféer i Esbjerg

Antal frivillige 1 tovholder

Antal deltagere I gennemsnit 12 personer til hvert arrangement

Tilmelding Sker direkte til hotellet

Lokale Hotel Britannia

Hvornår Brunch eller kaffe/kage om søndagen

Månedens middag Fredage

Samarbejdspartnere Hotel Britannia

Pris Forskelligt, om det er brunch, kaffe/kage eller middag

Yoghurt med bær

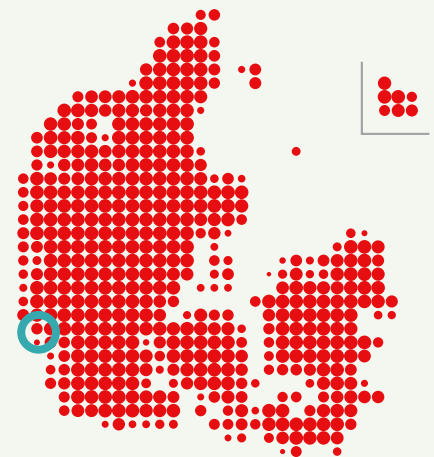
Hæld sirup i bunden af et glas.

Tilsæt græsk yoghurt eller skyr. Blend frosne frugt med den græske yoghurt og hæld oven i glasset.

Husk at alle frosne bær skal koges i et minut før de bruges.

Pynt med frisk frugt og citronmelisse.

Du kan også pynte med ristede nødder eller et drys mysli



MADLAVNING FOR ENLIGE MÆND

Kolding Lokalfdeling: I Kolding har man skabt en madklub for enlige mænd, der hver 14. dag kreerer en to-retters menu og bager småkager.

- Her på holdet er vi lige "dumme" alle sammen, griner John Ebbesen og tilføjer: - Nogle kan selvfølgelig lidt mere end andre. Han meldte sig på Ældre Sagens hold, Madlavning for enlige mænd, da han i en periode boede alene. At det kun er mænd, er et plus.

- Havde det været et blandet hold, så var jeg ikke gået der. Vi har en lidt anden jargon, og det hele behøver ikke være så pertentligt. Det er et frirum, lyder det fra John Ebbesen. Han vægter det sociale samvær højt. At kunne hygge, snakke og drikke et glas vin, øl eller kaffe med de andre på holdet, er netop det, der trækker. - Og så lærer vi selvfølgelig også nogle fiduser og nogle genveje i køkkenet. Vi har jo ikke så lang tid, så det er begrænset, hvad vi kan lave. Vi kan jo ikke sætte en steg i ovnen, der skal have tre timer, siger han.

GENSYN MED BARNDOMSHJEMMET

At møde nye mennesker i skolekøkkenet har også givet John Ebbesen mulighed for at besøge sit barndomshjem.

- Snakken går jo, og så var der en, der fortalte, hvor han boede. Og det var i mit barndomshjem, hvor jeg ikke havde været i over 50 år. John Ebbesen fik en invitation til at komme og få et gensyn med sit barndomshjem. En invitation han takkede ja til.

MENUEN BESLUTTES I FÆLLESSKAB

Det har ikke været svært at skaffe deltagere på holdet. Faktisk vil det kræve et hold mere, hvis der kom flere tilmeldinger. - Så ville vi tilbyde hold hver onsdag i stedet for hver anden, og det vil også være helt fint, lyder det fra Sonni Martinussen, der er tovholder og selv underviser på madholdet.

Sonni Martinussen er tidligere kok, så det ligger hende ikke fjernt at bruge sine kompetencer på madholdet. Hun finder opskrifterne frem fra gang til gang, efter man i fællesskab har besluttet sig for, hvad menuen skal stå på, og det er også hende, der står for indkøb.

Madholdet bliver delt ind i fire mindre hold, hvoraf Sonni Martinussen styrer de to, mens to andre frivillige hver har et. Derudover dukker en frivillig "blæksprutte" op, der sørger for at lave kaffe, for der skal lige en tår kaffe til, førend deltagerne går i køkkenet.

- Det er så dejligt at være med her. Alle kommer i godt humør og vil gerne lære. Bl.a. vores ældste deltager på 95, der gerne vil lære at lave sauce, fortæller Sonni Martinussen.

LIVEMUSIK

Inden de mange "kokke" sætter sig til bords og nyder dagens mad, så sørger en af de øvrige deltagere for livemusik. Han har altid sin guitar med, og så bliver der både sunget og spillet.

- Jo, vi har det godt sammen her på holdet, lyder det fra John Ebbesen, der også får afprøvet retterne hjemme i sit eget køkken.- Og der er da ingen tvivl om, at jeg er blevet bedre til at lave mad, understreger han.



FOTO: MARIA HEDEGAARD.



Æblekompot med peberrod

Madæbler som f.eks. Boskop, skrælles, skæres i mindre stykker og koges i lidt sukkervand.

Når de er kogt møre, moses de. Tilsæt reven peberrod.

Kan yderligere vendes i fedtet på en pande, hvor der har været stegt løg.

Pynt og server til f.eks. stegt kalvelever med bløde løg, kartofler og sauce.



SÅDAN GJORDE VI:

Idé At få enlige mænd ud ad busken

Antal frivillige 4

Antal deltagere 20

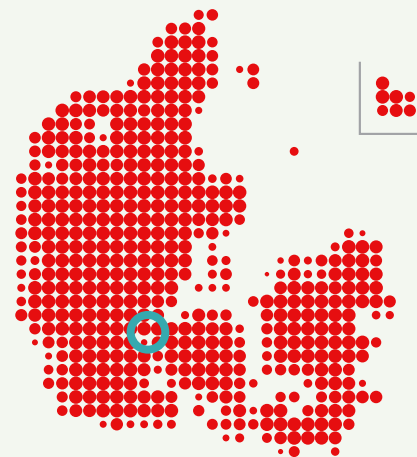
Tilmelding Èn gang hvert halve år

Lokale Brændkjærskolens skolekøkken

Hvornår Hver 14. dag – om onsdagen fra kl. 15-18

Samarbejdspartnere Kolding Kommune

Pris 45 kr. pr. gang



SPISEVENNER PÅ RESTAURANT

Gundsø Lokalafdeling: Ældre bliver hentet og bragt til en lokal restaurant, hvor frivillige spisevenner tager imod.

Hver torsdag ved frokosttid er der dækket op til middag på Restaurant Bondestuen i Jyllinge. Menuen er god gammeldags mad lige fra andesteg til stegt rødspætte med persillesovs til grillede koteletter med tilbehør. Det er Ældre Sagen i Gundsø, der har lavet et koncept, hvor ældre, ensomme kan spise ude en gang om ugen med hjælp fra en håndfuld frivillige, der er til stede.

Men også med transporthjælp.
- Der er jo mange, der sidder rundt omkring og aldrig kommer ud. Her lægger vi vægt på det sociale samtidig med, at vi har mulighed for at tilbyde transport frem og tilbage. Vi strækker os over et stort areal geografisk, og der er ikke busforbindelser alle steder, så det er vigtigt, at vi kan tilbyde transport, forklarer Kjeld Steen Madsen, der er formand for Ældre Sagen i Gundsø.

SPISER MERE

Vivi Skriver er frivillig tovholder på lokalafdelingens spisevenner,

og hun er ikke i tvivl om, at det har stor betydning for ældre, ensomme at spise i selskab med andre. - De spiser måske ikke så meget derhjemme, men det gør de altså her. Der ryger mere ned, når man spiser sammen med andre, fortæller hun. Vivi Skriver har valgt at kalde de ældre for "alenesomme" i stedet for ensomme, som hun synes er negativt ladet.

Der er altid tre frivillige, der deltager i det ugentlige arrangement. De står klar ved Restaurant Bondestuen for at tage imod gæsterne og hjælpe dem af med overtøjet og ind til bordet. Bondestuen har sagt ja til at holde ekstraordinært åbent hver torsdag.

Oprindeligt åbner Bondestuen først kl. 14, men Ældre Sagens gæster kommer kl. 12. - Mange bryder sig ikke om at gå ud om aftenen, når det bliver mørkt, og derfor har vi valgt at lægge arrangementet midt på dagen, fortæller Vivi Skriver.

HENTET I BUSSE

Ældre Sagen har lavet en aftale med Lokalcentret Kastanjehaven, der har handicapbusser, som henter og kører hjem igen. Det har været et vigtigt punkt, da man gerne ville have fat i handicappede eller svært gående.

- Det er vigtigt med socialt samvær også for de, der ikke selv kan transportere sig. Og det er netop idéen her, at de ikke behøver være afhængige af selv at skulle komme, fortæller Kjeld Steen Madsen.

Han understreger, at et andet punkt har været, at middagen skulle foregå ude og ikke i de ældres eget hjem. - Alle har brug for at komme ud, og de glæder sig til det hver gang, siger han.



FOTO: STEFAN KAI NIELSEN

SÅDAN GJORDE VI:

Idé Ensomme ældre har brug for at komme ud og danne nye netværk

Antal frivillige 12

Antal deltagere 25-30

Tilmelding Ugen før til tovholder

Lokale Restaurant Bondestuen i Jyllinge

Hvornår Hver torsdag kl.12-14.

Samarbejdspartnere Hjemmeplejen, Lokalcentret Kastanjehaven og Restaurant Bondestuen

Pris 120 kr.

Øvrige ingredienser Ældre Sagen har søgt fonds- og kommunale midler, der bl.a. dækker transport frem og tilbage til restauranten

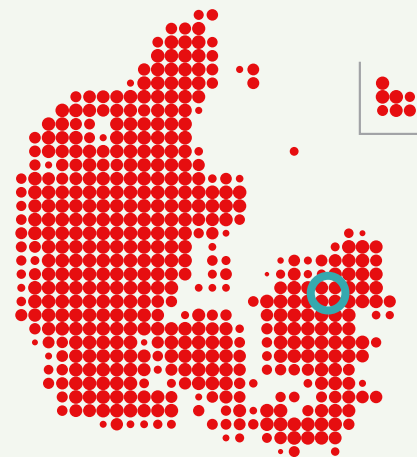
Marinerede og grillede koteletter

Du kan give koteletter et ekstra pift ved først at marinere dem og dernæst grille dem på en grillpande. Det er kun fantasien, der sætter grænser for marinaden.

Prøv fx en marinade af olivenolie, citron, salt og peber og sød paprika.

Rør godt sammen og pensl koteletterne.

Du kan eventuelt også lægge dem i en plasticpose sammen med marinaden dagen før, de skal på panden.



SØNDAGSCAFÉ

Broager Lokalfdeling: Søndagscafé med middag og vekslende input er populære i Broager.

Der bliver stillet mange borde og stole op, når Broager Lokalfdeling byder op til søndagsmiddage i Degnegården. For der kommer raskt væk 95 mennesker, der ønsker at være en del af fællesskabet – nyde et varmt måltid mad og få lidt ekstra input med hjem i form af motion, foredrag og sang.

- Søndag er en af de svære dage for mange – især hvis du er alene. Og vi skal jo alle bruge vores søndage, lyder det fra Mona Rathje, der udover at være tovholder på søndagscaféen også er formand for Broager Lokalfdeling. Arrangementerne har flyttet sig fra at være suppeaften til søndagsmiddage, netop for at få flere ældre med. Og det er i den grad lykkedes. Søndagscaféerne er meget populære.

- Vi kan se, at de gør en forskel. Det er dejligt at se så mange glade mennesker. Og det er også lykkedes at få fat i mange enlige, fortæller Mona Rathje.

TAG NABOEN MED

Da lokalfdelingen besluttede at starte op med et madarrangement, skete det med et stort benarbejde.

- Vi tog direkte kontakt til de personer, vi kendte rundt omkring, og spurgte, om de ikke ville være med, og om de kendte nogen, der også kunne tænkes at ville deltage. Der er mange, der er lidt usikre første gang, så de skal måske hjælpes lidt på vej, siger Mona Rathje.

Der blev også trykt en folder med teksten: ”Kom som du er – og tag naboen med”. - Det var en opfordring – også fordi vi ikke kan tilbyde transport frem og tilbage. Og jeg har helt klart indtryk af, at flere følges ad, siger Mona Rathje.

VEKSLLENDE INPUT

Udover maden, som bliver leveret af Holbøl Landbohjem, er der altid ekstra input ved søndagscaféerne. Der bliver sunget, lavet stolegymnastik, eller der er et foredrag.

- Vi syntes, der skulle lidt mere end maden til, og at det gerne måtte veksle, fortæller Mona Rathje, der også er en af de to, der dirigerer stolegymnastikken.

Hun understreger, at søndagsmiddagene slet ikke kunne blive til noget, hvis ikke der stod et helt team bag. De mange frivillige har nemlig forskellige opgaver på dagen. Nogen sælger drikkevarer, andre tager imod gæsterne, der et køkkenhold og et hold der dækker bord.

- Selvfølgelig skal der være en ildsjæl. Men jeg kunne jo aldrig gøre det alene. Vi kan ikke undvære nogen til dette – eller vores øvrige arrangementer eller opbakning fra bestyrelsen.

At Mona er en ildsjæl er der ingen tvivl om. Flere gange har hun selv lavet desserten til søndagscaféen – hjemmelavet is – altså til op mod 95 mennesker.



FOTO: LENE ESTHAVE

SÅDAN GJORDE VI:

Idé Startede som suppe-aften, men er nu søndagsmiddage med vekslende tilhørende arrangementer

Antal frivillige 12

Antal deltagere 75-95

Tilmelding Sker pr. telefon

Lokale Broager Plejecenter

Hvornår En gang om måneden kl. 12-15

Samarbejdspartnere Holbøl Landbohjem

Pris 60 kr.

Øvrige ingredienser Lokalfdelingen har søgt diverse midler bl.a. den tidligere pulje i forbindelse med projekt "Ud af busken" i regi af Ældre Sagen og fra Ældrerådet. Pengene er med til at holde deltagerprisen nede

Hjemmelavet is

5 pasteuriserede æggeblommer,
2 æggehvider,

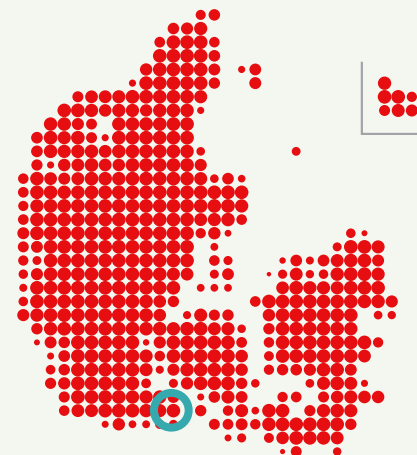
5 spsk. sukker, 1 liter piskefløde, 3 spsk. vaniljesukker, 1 plade Ritter Sport med nødder, 1 plade Ritter Sport med marcipan, 75-100 gr. nødder.

Pisk æggeblommer og sukker godt, rør vaniljen i. Pisk fløden stiv og vend den i æggene.

Kom den hakkede chokolade og nødder i fløden. Æggehvider piskes stive og vendes i isen til sidst.

Kommes i form og fryses.

Pynt evt. med syltede kirsebær - eller hvad du har lyst til.



SUND CAFÉ

Frederiksberg Lokalfdeling: Det står udelukkende på grønne retter, når frivillige slår dørene op i den sunde café

Syltede ingefær, glaskål, kokosmælk i suppen og rå grønkålssalat.

Når Ældre Sagen byder på Sund Café en gang om måneden, er det langt fra traditionel dansk mad, der er på menuen. I stedet bliver smagsløgene udfordret og inspireret.

- Mange ensomme ældre, er nok mest vant til flæsketeg, frikadeller og sovs, men vi tænkte, at de godt ville prøve noget, som de ikke var vant til, fortæller Christiane Hansen, der er en ud af fem frivillige, der står for den sunde café.

Maden er nemlig 100 procent vegetarisk – her er naturligvis ingen kød, heller ikke fugl og fisk.

Til gengæld er der masser af grønt på nye måder. - Der findes så mange spændende grøntsager, som flere ikke kender til. Men også de traditionelle kan bruges på nye måder. Mange er fx vant til at koge grønkål, men at bruge den rå i en salat, smager jo også dejligt, siger Christiane Hansen, der i øvrig selv

er vegetar. - Det har jeg været i over 40 år, fortæller hun.

FAST HOLD

Der er fire frivillige, der står for den sunde café. De mødes et par timer før, hvor de på selve dagen planlægger langt størstedelen af menuen. Der er måske nye opskrifter fundet på nettet, som skal afprøves. Dernæst deler holdet sig op, så nogle tager ud for at handle, andre dækker bord og nogen snitter løs af de mange grøntsager, der finder vej til køkkenet.

Det ender altid med en varm ret og mindst to salater, som gæsterne kan gå ombord i. - Det er vigtigt at lave maden den samme dag, så det er helt friskt. Vi forsøger også at købe efter årstidens grøntsager, siger Christiane Hansen. F.eks. ramsløg om foråret, som Christiane selv har været ude og plukke på en skovtur.

- Vi har så meget glæde af det og hygger os med at lave maden. Jeg kommer altid helt høj hjem efter sådan en dag, hvor alle gæsterne

også er glade og nysgerrige overfor maden.

Alle gæsterne får desuden opskrifterne med hjem, hvis de har lyst. - Og skal man overhovedet nyde de grønne retter, så skal man hurtigt melde sig til, for der er rift om pladserne. Det er virkelig en succes og folk kommer igen, lyder det fra Christiane Hansen, der indrømmer, at hun nyder at stå i et køkken og lave mad. - Ja, vi har et godt hold her på caféen.





FOTO: STEFAN KAI NIELSEN

SÅDAN GJORDE VI:

Idé At inspirere til at spise mere grøn mad

Antal frivillige 4

Antal deltagere 31

Tilmelding Til Kontoret, Ældre Sagen, Frederiksberg

Lokale Ældre Sagen på Frederiksberg

Hvornår 1 gang om måneden – hver 3. onsdag – i alt 8 gange om året kl. 17.30-19.00

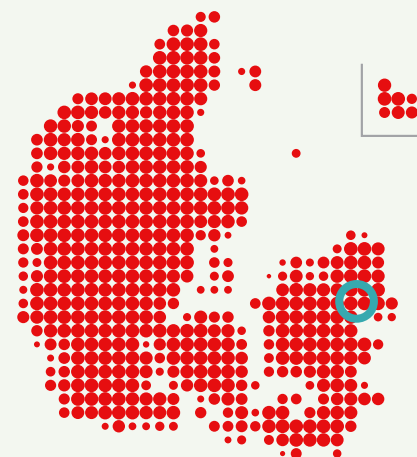
Pris 50 kr. pr. gang

Note Cafétilbuddet er udvidet med tilbud om café dage med kød som supplement til den vegetariske mad – hver første onsdag i måneden

Hjertesalat med nødder og feta

Bland forskellige salater, som fx hjertesalat, ruccola, feldsalat med små tomater, agurk, klementiner og hasselnødder samt feta.

Vend i en dressing lavet af citronsaft og honning.



SPISEVENNER

Odense Lokalfdeling: Der bliver spist lidt mere mad, når den nydes i godt selskab. Det sørger spisevenner i Odense for.

- Maden smager normalt rædselsfuldt. Men det er nok bare mig, for den smager altid godt, når Tove er her, og hun har sagt ”ok” til maden, lyder det fra Ingeborg Carlsen.

Tove Nielsen er hendes spiseven fra Ældre Sagen. De spiser sammen hver torsdag hjemme hos Ingeborg. Hun får maden fra kommunen, der denne dag sørger for, at der kommer en ekstra portion med til Tove.

- Maden glider bare lettere ned, når Tove er her. Jeg tænker egentlig ikke så meget over det, men nyder bare selskabet med Tove, fortæller Ingeborg, der blev anbefalet af kommunen at få en spiseven – netop for at få lidt mere mad indendørs.

- Jeg kunne da godt bruge en spiseven hver dag. Jeg vil gerne spise med andre, siger Ingeborg Carlsen.

FRA PILOTPROJEKT TIL FAST TILBUD

Ældre Sagen i Odense begyndte spisevenner som et pilotprojekt.

Tanken var, at en spiseven skulle sikre, at der gled lidt mere mad ned hos den ældre, og måske ad den vej kunne være med til at holde sygehusbesøg fra døren. Mange ældre ryger nemlig ind og ud af sygehuse- ne bl.a. på grund af underernæring.

I dag er ordningen permanent. Det er kommunen, der henviser den ældre til en spiseven, og kommunen, der betaler for et ekstra måltid mad til de frivillige spisevenner i Ældre Sagen.

FRISK LUFT OG OPVASK

Tove Nielsen er både besøgsven og spiseven i Ældre Sagen. Hun sagde ja til at blive spiseven for Ingeborg efter et besøg hos hende, hvor også tovholder for ordningen samt en fra hjemmeplejen deltog. Dette er kutyme ved det allerførste møde, netop for at finde det bedste match og skabe trykthed mellem spiseven og vært.

- Jeg synes, der var en god kemi mellem os. Vi faldt fint i snak. Og så bor hun ikke så langt væk fra,

hvor jeg bor, for jeg skal jo cykle frem og tilbage, fortæller Tove Nielsen.

Og snakken går om løst og fast. Rejseoplevelser bliver vendt, og de kan også finde på at gå en tur først, inden de varmer maden i mikroovnen.

- Og så hjælper vi hinanden med at vaske op bagefter, siger Tove Nielsen.

De har selv aftalt dag og tidspunkt, og der bliver ikke kigget på uret, når de mødes, men der går raskt væk et par timer i hinandens selskab.

- Det tager vi ikke så nøje, for vi hygger os jo, siger Tove Nielsen.



FOTO: HEIDI LUNDSGAARD

Svinekam stegt som vildt

Brug en svinekam uden svær og ben. Læg den i bradepande ovenpå baconern, drys med salt ovenpå stegen. Hæld sødmælk og ribssaft i bunden af bradepanden. Giv stegen 1,5 time i ovnen på 160 grader. Lad den gerne trække yderligere i 30 minutter i ovnen, efter den er slukket.

Vil du være helt sikker på, hvornår stegen er færdig, så brug et stegetermometer.

Det skal vise en temperatur på 65-70 grader.

Serveres med kartofler, rosekål og sauce.

SÅDAN GJORDE VI:

Idé At skærpe appetitten hos småtspisende ældre.

Antal frivillige 50

Antal deltagere 45-50

Tilmelding Tovholder bliver kontaktet af kommunen

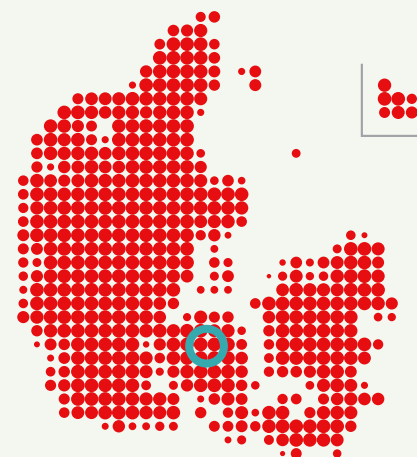
Lokale Privat hos spiseværten

Hvornår Spiseven og vært aftaler selv

Samarbejdspartnere • Odense Kommune

Pris Vært betaler sin egen mad, og spisevennens bliver betalt af kommunen

Øvrige ingredienser Tovholder og visitator fra kommunen aflægger et fælles besøg hos nye værter



MADSPECIALISTERNE

Ballerup: På Plejehjemmet Lundehaven hjælper frivillige med forskellige aktiviteter, heriblandt et madhold.

Der bliver bagt, revet gulerødder, snittet og formet, når ”Madspecialisterne” på Lundehaven mødes omkring et måltid – og naturligvis snakket en del. Her er der plads til alle hænder, også de, der ikke helt kan det samme som tidligere. Men det er der råd for.

- Nogen kan måske kun bruge en hånd, så kan jeg holde på grøntsagen, mens vedkommende skærer. Der er også nogle, der blot vælger at kigge på og andre synger. Og så er der også de gange, hvor det der snittes, ryger i munden med det samme. Især når det er noget sødt. Men det er helt ok. Det er så hyggeligt, og de er med så meget, de nu kan, fortæller Edith Koch, der er frivillig på plejehjemmet.

Det er beboere både fra plejehjemmet og fra ældreboligerne omkring, som melder sig til ”Madspecialisterne”. Her bliver de delt ind i grupper, så det går efter tur, da alle ikke deltager samtidig. Ofte foregår madlavningen siddende.

- Det er små hold, vi kører, især når

det er beboere fra plejehjemmet, hvor vi skal hjælpe lidt ekstra, siger Edith Koch. Edith Koch er frivillig i Ældre Sagen i Ballerup, hvor hun er besøgsven og altså også en del af ”Lundehavens Venner”, der hjælper med stort og småt i hverdagen.

- Jeg tænkte, det kunne være hyggeligt, da plejehjemmet søgte efter frivillige. Jeg kan godt lide at være med på ældres præmisser. Vi hjælper jo ikke til med plejen.

FORBINDELSLEDET

Edith Koch kan tydeligt mærke glæde fra de ældre, når der sker noget ud over dagligdagen.

- Du er så velkommen, og det er tydeligt, at de kan genkende dig. Vi er vældig populære. Samtidig er vi også en slags forbindelsesled mellem de ældre til snak rundt om bordet.

Og selv om der i begyndelsen lød et: ”Vi har lavet mad hele vore liv, nu gider vi ikke mere” – fra nogen af beboerne, så er de alligevel blevet lokket med ombord til stor glæde.

-Der er lige frem nogen, der river gulerødder om kap, og det er sjovt at lægge ører til deres snak. Man kan fornemme, at de hygger sig, også selv om der går lidt konkurrence i den, griner Edith Koch.



Avocado med fyld

Del en moden avocado i to halve. Tag evt. skrællen af. Udhul en smule.

Bland det udhulede med tigrerrejer, æbletern, tomatstykker og bladselleri.

Vend i en dressing, som du snildt selv kan lave af lidt cremefraiche, salt, peber og hvidløg.

Læg fyldet i den halve avocado.

Spis evt. et stykke ristet brød til.



SÅDAN GJORDE VI:

Idé Det er plejehjemmet Lundehaven, der har etableret "Lundehavens Venner"

Antal frivillige 1 til "Madspecialisterne"

Antal deltagere ca. 8

Tilmelding Til plejehjemmets tovholder

Lokale Plejehjemmet Lundehaven

Hvornår Hver anden mandag kl.10-14

Pris Beboerne betaler i forvejen for deres middagsmad – dette beløb dækker udgifterne til det hjemmelavede måltid

Øvrige ingredienser Råvarer leveres af plejehjemmets køkken. Der laves kun kolde retter

Note Aktiviteten er nu nedlagt på grund af ændrede forhold på plejehjemmet

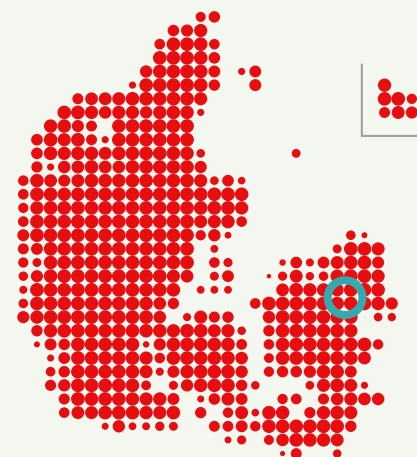


FOTO: STEFAN KAI NIELSEN

SUPPEAFTEN

Støvring Lokalfdeling: Suppeaftener samler over 100 mennesker hver gang.

Der skal meget til at holde Villy Gregersen væk fra Ældre Sagens suppeaftener i Støvring. Selv ikke et Krondiamantbryllup kunne få ham til at aflyse.

- Det var et par af mine gamle venner, der skulle fejres, og det blev de også. Men da klokken blev 17, og vi begyndte allerede kl. 10, mente jeg godt, at jeg kunne tage af sted og også nå at komme til suppeaften. Jeg havde jo meldt mig, og ville heller ikke gå glip af det, fortæller Villy Gregersen. Han følges sammen med sin nabo og en håndfuld mere, når der er suppeaften i sognegården i Støvring. - Der er altid god suppe, og vi forsøger altid at gætte, hvilken det er. Og så er der jo det sociale samvær. Vi hygger os, siger Villy Gregersen.

Det er Støvring Lokalfdeling, der sammen med Støvring Menighedsråd står bag vinterens seks suppearrangementer. De er blevet en kæmpe succes og får jævnligt lokket "nye" borgere ud af deres varme, trygge hjem. Idéen med en suppeaften var i starten møntet

på enlige, men i dag gæster også ægtepar de populære suppeaftener. Ud over samværet er der musik og sang - ved lokale musikere.

FRIVILLIGE I HOLD

Ældre Sagen i Støvring har en del frivillige at trække på i forbindelse med suppeaftenerne. Til hvert arrangement er der seks frivillige, som er delt op i hold. Nogle dækker bord og rydder op, andre øser suppe op ved to rulleborde. Og der bliver også brygget kaffe til efter maden.

De frivillige hænder er skaffet ved hjælp af mund-til-mund-metoden. Mange af dem er selv så begejstrede for arrangementerne, at de dukker op som almindelige gæster, når det ikke er deres hold, der står for tur.

Lilly Hesseldahl er tovholder på ordningen. Hun deltager i alle suppearrangementerne og slutter altid aftenen af med at opfordre gæsterne til at tænke over, om de kender nogen, der sidder alene, som de kunne tage med.

DREJER SIG OM OMSORG

Det er også Lilly Hesseldahl, der tager imod tilmeldinger til suppeaftenen, hvor man melder sig fra gang til gang. - Bare jeg går en tur igennem byen, så møder jeg folk og kommer hjem med en håndfuld tilmeldinger, fortæller hun. Ellers foregår det pr. mail eller over telefonen. - Men jeg ringer også selv til dem, jeg ved, plejer at komme for at høre, om de skal med, hvis jeg ikke lige har hørt fra dem.

Lidt omsorg skal der jo til, for det er det, det drejer sig om, siger Lilly Hesseldahl.

Hun fortæller, at en sideeffekt ved arrangementerne er, at folk har fået øjnene op for sognegården og de aktiviteter, der sker dér.



FOTO: STEFFAN KAI NIELSEN

SÅDAN GJORDE VI:

Idé Begyndte som frokost efter kirkegang, men der manglede deltagere, og så blev det ændret til suppeaften

Antal frivillige 17

Antal deltagere 100-110

Tilmelding Ugen før pr. mail eller telefon

Lokale Sognegården i Støvring samt Gravlev og Sørup Menighedsråd

Hvornår 1 x om måneden i vinterhalvåret kl. 18-20. 6 gange i alt

Samarbejdspartnere Støvring Menighedsråd. Suppen leveres af en lokal restaurant – Rebild Hus

Pris 40 kr. betales på stedet.

Øvrige ingredienser Sognegården sørger for kaffe og småkager efter maden

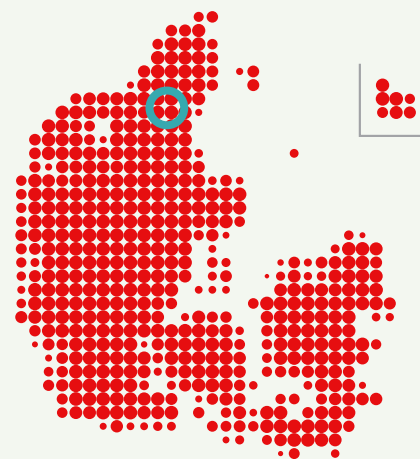
Gullaschsuppe

Skær oksekød i mundrette stykker, bacon i tern, pil og hak et løg.

Skræl gulerødder og kartofler og skær dem i stykker. Svits bacon og brun dernæst oksekødet. Lad grøntsagerne brune med.

Hæld vand ved og hakkede tomater fra dåse. Krydr med salt, peber, paprika og evt. hvidløg.

Lad suppen koge til kødet er mørt. Server med groft brød til og evt. en skefuld creme fraiche på toppen.



FISKETURE

Rudersdal Syd: Står maden på fisk, så skal man selv fange fiskene først. Og det gør man så i Rudersdal, og har gjort det i over 25 år.

Nogen gange er der bid, andre gange ikke. Sådan er det at være lystfisker, og dem er der mange af i Ældre Sagen i Rudersdal, der for nogle år siden kunne fejre 25 års jubilæum i fiskeklubben, hvor Kirsten Lehmann er tovholder og selv lystfisker. Selv om hun ikke er med på alle ture, så kan hun alligevel nyde godt af de andres fangst, som da en deltager fangede over 200 sild, og Kirsten fik over 30.

- De blev rensset, og så røg de i fryseren. Jeg har nok 50 opskrifter på sild, fortæller hun.

Fiskeklubben er naturligvis afhængig af vejr og vind, så fisketurene aftales som regel fra gang til gang, og det hænder, at en tur må aflyses, netop på grund af vejret. Turene foregår med båd, ved kyst og åer, og af og til kommer deltagerne også rundt i landet.

Flere har sågar været af sted et par dage til Sverige for at fiske.

- Og det er bestemt ikke kedeligt, for så får vi altid gourmetmad, så det er en ren fornøjelse, siger Kirsten Lehmann.

STOR LIDENSKAB

En af de mange deltagere er Holger Håkansson. Han har fisket, siden han var barn, og har været med på Ældre Sagens fisketure i ca. 3 år.

- Det er jo min store lidenskab, så da jeg så, at Ældre Sagen arrangerede fisketure, faldt det mig helt naturligt at deltage, fortæller han. Og han deltager, så ofte han kan, og fisker også ud over turene.

- Om sommeren kan jeg sagtens finde på at stå op kl. 3 om morgenen for at tage til kysten og fiske.

Holger Håkansson er også med til at arrangere fisketure på kysten, og selv har han bl.a. fået en 14 kg torsk på krogen.

- Det er jo ikke altid, vi får noget på krogen. Men alene at stå derude ved kysten er jo en stor naturoplevelse.

NY VEN

Ud over naturoplevelserne, så har Holger Håkansson også fået sig en ny god og nær ven på fisketurene i Ældre Sagen.

- Vi faldt i hak med det samme. Så det sociale samvær betyder helt klart også noget.

Vi får hygget og sludret, især når vi er med fiskekuttere ude på sundet. Er der bid, bliver fiskene tryllet om til måltider, når deltagerne er hjemme igen – eller lagt i fryseren til senere brug.





FOTO: STEFAN KAI NIELSEN

Torsk

Torsk er en udsøgt spise og stadig en traditionspise hos mange nytårsaften.

Det er en mager fisk, der bl.a. indeholder D-vitamin og mineralerne zink, jod og selen. Torsken kan du tilberede på mange måder. Den kan dampes, koges, steges, grilles, ryges, saltes, tørres og ovnsteges.

Det er oftest torsk, der benyttes til klipfisk, der er saltet, tørret fisk.

SÅDAN GJORDE VI:

Idé Lokale lystfiskere gik sammen om fisketure for 27 år siden

Antal frivillige 1

Antal deltagere ca. 25

Tilmelding Til tovholder

Sted Fra båd og ved kyst og åer

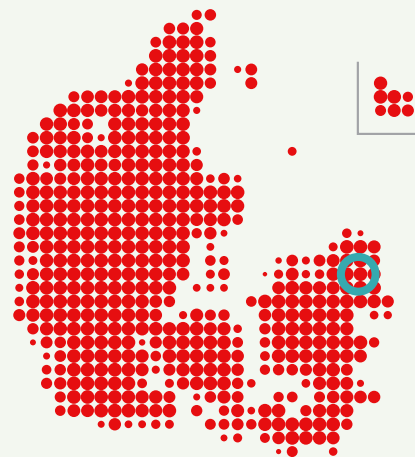
Hvornår Aftales fra gang til gang

Samarbejdspartnere Ingen

Pris 100 kr. om året – derudover deles udgifter til kørsel og benzin til både

Øvrige ingredienser Mindre grupper tager også sammen af sted på fisketure. Derudover er der også fisketure over flere dage med overnatning og gourmetmad.

Det er tilladt at fiske uden fisketegn som pensionist



I Ældre Sagen findes der et stort og varieret udbud af aktiviteter vedrørende mad og måltider.

Aktiviteter, hvor fællesskabet omkring et måltid, måske nok er vigtigere end selve maden.

I dette idékatalog får du 12 historier, hvor frivillige gør en forskel og skaber fællesskab omkring et måltid.



Ældre  Sagen