

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Med oss

## Spis med oss

Slik kan lokallag starte opp og drive Spis med oss  
– et tilbud om måltidsfellesskap.



# Spis med oss

Å dele et måltid sammen med andre, er både sosialt og hyggelig. Enten man lager maten i fellesskap eller kommer til dekket bord, vil mange sette pris på et fast, organisert måltid i sosialt lag. Spis med oss kan være en fin møteplass på tvers av generasjoner, kulturer og nasjonaliteter, der deltakerne blir kjent og inspirert av hverandres tradisjoner og oppskrifter. Slike felles måltider gir også muligheter for nye vennskap og nettverk, noe som gir en ekstra god grunn til å både arrangere og å delta.

Før dere setter i gang med Spis med oss i lokallaget, kan det være lurt å tenke gjennom:

## Hvem, hvordan og hvor ofte?

- Hvem kan ha nytte av å delta i måltidsfellesskapet?
- Hvor kan Spis med oss arrangeres?
- Hvem kan være med å ta ansvar for måltidsfellesskapet?



# Spis med oss - en del av lokallagets aktivitetsplan


Lag et styrevedtak om aktiviteten og ambisjonsnivået.

- Hvor mange kan delta samtidig? Noen steder er små grupper bedre enn store, der mulighetene for å snakke sammen er viktigst. Andre steder kan et større måltidsfellesskap lage fest. Det kan også være hensiktsmessig å tenke igjennom hvem dere ønsker å nå med tilbudet. Aktuelle målgrupper kan for eksempel være eldre hjemmeboende, unge borteboende eller nyinnflyttede i kommunen.
- Hvor skal måltidene finne sted? Har lokallaget tilgang på egnede lokaler, eller kan man samarbeide med en institusjon eller en frivilligsentral?
- Hvor ofte og til hvilket tidspunkt skal måltidene arrangeres? Forutsigbarhet med faste tidspunkt er lurt. For eksempel én gang i måneden, hver fjortende dag eller én gang i uka.
- Kan deltakerne komme til og fra på egenhånd eller trenger noen skyss?
- Hvordan finansierer vi kostnadene? Kan noen sponse oss og skal deltakerne betale noe? Ofte kan en fast pris per person være en kjærkommen inntekt til lokallaget.
- Velg ansvarlig(e) for aktiviteten – hvem blir aktivitetskontakt(er)?
- Hvordan får vi vite om noen har allergier eller ikke kan spise en viss type mat, og har vi et alternativ til dem?
- Hvem skal tilberede maten? Skal vi invitere flere til å bidra, og kan noen komme med tips og holde et matlagingskurs?
- Hva må med som minste felles multiplum?
- Legg aktiviteten inn i aktivitetsplanen.

# Måltidsfellesskap har mange former og drives av lokallag landet over

## Her har vi samlet noen tips og eksempler:

- Lag en plan for alle måltidene, gjerne for hele året eller for hvert halvår.
- Ha aktiviteten på faste dager.
- Tilpass tidspunktet etter målgruppen. Eldre hjemmeboende vil kanskje sette pris på å møtes på dagtid, mens måltider på tvers av generasjoner må tilpasses arbeids- og skoletid.
- Ansvaret for måltidsfellesskapet kan gå på omgang slik at ikke samme person er aktivitetsleder hver gang. Sett gjerne opp en plan med navn og telefon til aktivitetsleder og frivillige.
- Underholdning under eller etter måltidet er populært. Det kan være allsang, musikkinnslag, quiz og tombola/lotteri.
- Kunngjør måltidene som arrangement på lokallagets Facebookside. Legg ut påminnelse i forkant, og heng gjerne opp plakater i nærmiljøet.
- Gi tydelig informasjon om måltidene. Gi beskjed om tilgjengelighet og eventuelle egenbetalinger og lotterier.
- Legg gjerne ut bilder og stemningsrapporter fra treffene på Facebook. Pass på å be om tillatelser fra deltakerne.
- Dersom dere ønsker blest om arrangementene, kan dere kontakte lokalmedia og invitere dem med. Sjekk alltid med deltakere om noen ikke ønsker å bli avbildet.



**Registrer aktivitetskontakt på:**

*medoss@nasjonalforeningen.no*

# Tips til aktivitetskontakter

Aktivitetskontakter er frivillige som har ansvar for aktiviteten og følger den opp. Det kan være en i lokallagets styre, men det må ikke være det.

- Vær gjenkjennelig og synlig. Ha på profiltøy med logo.
- Møt opp i god tid – minst 10 minutter før aktiviteten starter.
- Vær imøtekommende. Ønsk alle velkommen. Gi praktiske opplysninger om bevertning, eventuell egenbetaling, lotteri, og fortell hvor nødutganger og toalettene er.
- Pass på at nye blir tatt ekstra godt imot. Prat med flest mulig av deltakerne, og bli kjent med alle nye fjes.
- Følg gjerne opp deltakere som ikke møter og vis at de er ønsket og velkommen tilbake.



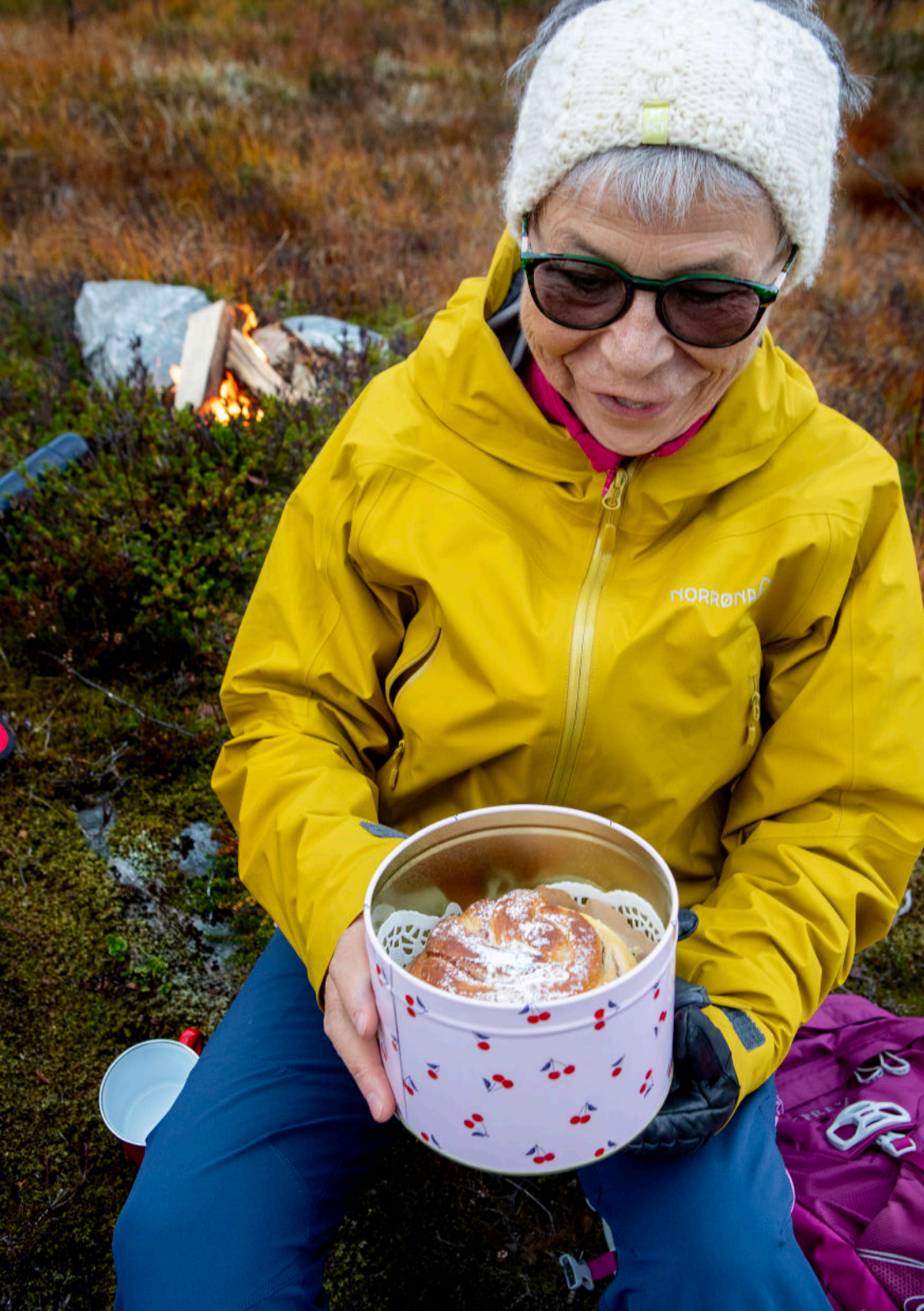
# Få med deltakere

## **Informere lokalsamfunnet om aktiviteten:**

- Heng opp plakater med informasjon om tilbudet, på steder der målgruppen ofte er.
- Skriv om aktiviteten på Facebook og lag gjerne et Facebook-arrangement. Ha med kontaktinformasjon til aktivitetslederen.
- Det kan være lurt å få en annonse i lokalavisa eller et oppslag under «Hva skjer».
- Inviter lokallagets medlemmer på e-post, sms eller brev/kort.
- Fortell om måltidsfellesskapet på samlinger dere har i lokallaget.
- Bruk “jungeltelegrafene” for alt den er verdt!

Når aktivitet og aktivitetskontakt er registrert, får dere tilsendt en velkomstpakke.





# Nasjonalforeningen for folkehelsen



## Med oss

Med oss er organiserte aktiviteter i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag. Målet er å skape trivsel, fellesskap og inkluderende møteplasser. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud i nærmiljøet gir god folkehelse på tvers av generasjoner. God folkehelse skaper vi sammen!

## Bli med oss!