

Måltidet - En netværksskabende aktivitet

Formål

Med Måltidet ønsker Mødrehjælpen at skabe en hyggelig og nærværende aktivitet, hvor børn og deres forældre fra alle sociale og kulturelle baggrunde inviteres til en madlavnings- og fællespisningsaktivitet i uformelle rammer.

Måltidet er en familieaktivitet, hvor man mødes, laver mad og deler et måltid sammen med andre børnefamilier. At lave og dele et måltid sammen med andre er med til at understøtte netværk, hverdagsmestring og forældreevne blandt børnefamilier i sårbare situationer. Samtidig gives der inspiration til nem, billig og sund kost, som familierne kan gøre brug af i deres egne husholdninger.

Målgruppe

Mødrehjælpen's netværksskabende aktiviteter er åbne for alle, der har et behov og interesse for at være med. Målgruppen er børnefamilier med børn i alderen 5-14 år. Det anbefales, at I som arrangør indsnævrer aldersgruppen, som aktiviteten kan henvende sig særligt til fx 10-12 år. Familierne henvender sig måske fordi de savner netværk eller fordi de har udfordringer med at få familielivet til at fungere. Henvendelsesårsagerne kan være mange og meget forskelligartede, og alle kan bidrage med noget forskelligt til fællesskabet. I aktiviteten kan de møde engagerede frivillige og forældre, der er samme sted i livet som dem selv, hvilket kan være en støtte alt efter den enkeltes situation og behov.

Rammer og praktik

Aktiviteten kræver 4-6 frivillige pr. gang, gerne én frivillig pr. deltagende familie. Det anbefales at have 2 tovholdere til at planlægge og koordinere aktiviteten og håndtere tilmelding og kontakt til deltagerne. Derudover kræver aktiviteten en forberedelse med indkøb af madvarer. Det anbefales, at I laver et forløb på 8-10 gange med forskellige temaer eller menuer med mulighed for løbende optag, alt afhængigt af, om I har plads til at være flere.

Aktiviteten varer 3-4 timer med 20-25 deltagere afhængigt af køkkenfaciliteterne. Familierne deltager sammen og det anbefales, at Måltidet afholdes to gange pr. måned på en weekend eller hverdag.

Faciliteter: Måltidet skal holdes i et lokale med plads og køkkenudstyr til, at flere familier kan lave mad på samme tid. Dette kunne være et skolekøkken, en børnehave, SFO, frivilligcenter eller lignende. Derudover kan I overveje, om I skal have tegnegrej og papir, spil og legetøj lagt frem, som børnene kan bruge, hvis de har lyst til at lave menu- eller bordkort. Spil og legetøj kan bruges til, hvis familierne har tid, når maden simrer

eller de venter på at kunne komme til. Medbring gerne lys, dug og servietter til jeres fælles måltid.

Indhold

I kan finde inspiration i Måltidet kogebog, som kan findes online her:

<https://eforms.dk/moedrehjaelpen/kogebog/#side1>

I bogen er opskrifterne delt op efter årstider og er fx

- Vegetarburger
- Krydret tomatsuppe
- Koldskål
- Tortillapandekager med kød og grønt
- Lasagne med spinat
- Æblekager med kanel og butterdej

Det er vigtigt at gøre det nærværende for målgruppen.

Dette kan gøres ved:

- at inddrage børn og voksne i madlavningen
- at tale om mad og spisesituationer
- at lytte til deres oplevelser med mad
- at skabe en hyggelig ramme for alle

Økonomi

1500-2000 kr. pr. gang til indkøb af madvarer alt efter antallet af deltagere. Der serveres ingen ekstra forplejning udover det, som familierne laver sammen med de frivillige i løbet af aktiviteten. I kan desuden få konsulentstøtte ved jeres frivilligkonsulent til, hvordan I rekrutterer frivillige og familier og sikrer en god aktivitet, der fungerer lokalt ved jer.