SPIS FÆLLESSKABET I GANG

DANMARK SPISER SAMMEN

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

SPIS SAMMEN OG SKAB NYE FÆLLESSKABER I UGE 45

Vil du være med til at danne nye fællesskaber i din opgang, på din villavej og i dit lokale bymiljø? I uge 45 opfordrer vi hele Danmark til at spise sammen, og vi håber, at du vil være med.

Om du inviterer til en uforpligtende kop kaffe eller et treretters middagsselskab, er ikke det afgørende. Det vigtigste er, at mennesker, der normalt ikke mødes, bliver bragt sammen i fællesskabets navn.

I dette materiale finder du gode tips & tricks, der hjælper dig med at åbne døren og invitere indenfor.

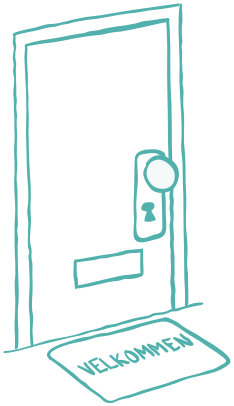
danmarkspisersammen.dk

NYE FÆLLESSKABER PÅ MENUEN

Et måltid kan meget mere end at mætte sultne maver. Det kan bringe mennesker sammen og lade nye relationer spire frem. Det er omkring bordet, at vi styrker båndet til dem, vi holder af, og skaber nye forbindelser til folk, vi ikke kender i forvejen.

Måltidet er et samlingspunkt, hvor vi for en stund rykker lidt tættere på hinanden – og en anledning til at række ud til mennesker, vi normalt ikke ser eller mødes med. Med Danmark Spiser Sammen vil vi opfordre alle til at løfte blikket, strække hånden ud og invitere indenfor i de danske hjem rundt omkring i landet. Lad os sammen så et lille frø til flere fællesskaber på tværs af generationer, kulturer og samfundslag.

OPSKRIFT PÅ NYE FÆLLESSKABER



Det skal du bruge:

1 stk. initiativtager
1 skvæt gæstfrihed
1 god portion mod
1 håndfuld gæster – gerne et miks, du ikke har prøvet før
Kaffe på kanden, en let middag eller lige dét,
du har lyst til at servere

Sådan gør du:

Find gæstfriheden og modet frem. Bland de to, og du får velvilje og lyst til at møde nye mennesker. Tænk dernæst kreativt, og miks en håndfuld personer, du gerne vil invitere indenfor. Brug modet til at række ud til nogen, du måske ikke kender så godt. Invitér dine gæster, og planlæg så et let måltid eller bare en simpel kop kaffe. Du er nu parat til at skabe nye fællesskaber.

MEYERS

STØTTER DANMARK SPISER SAMMEN

Danmark Spiser Sammen har indgået et samarbejde med Meyers, der altid har set måltidet som et perfekt middel til at danne nye fællesskaber. Der er jo noget helt særligt ved at sætte sig omkring bordets glæder og nyde et godt måltid sammen. Her spiser vi os tættere på dem, vi holder af, og lærer nye mennesker at kende.

Under Danmark Spiser Sammen i uge 45 tilbyder Meyers derfor at levere et måltid til dig, der hellere vil bruge tiden med dine gæster end i køkkenet. Du kan få leveret en velsmagende ret til kun kr. 50,- pr. kuvert, og det eneste, du skal gøre, er at varme og anrette maden. Så har du og dine gæster et lækkert måltid på under en halv time.

Det får du:
Butterchicken med perlebyg, drænet yoghurt og koriander
Vegetarisk udgave: Blomkålsbutter med perlebyg, drænet yoghurt og koriander

50 kr. pr. kuvert / min. 4 kuverter
Fragt 49 kr. pr. levering i hele landet
(uanset antal kuverter)

Sådan gør du:
Bestil via meyersmad.dk senest 3 dage før dit arrangement. Meyers leverer til private adresser i hele landet (brofaste øer). **Mandag til og med lørdag i uge 45.**

HAVREKAGE MED ÆBLER

6-8 personer

Det skal du bruge:

1 vaniljestang
180 g sukker
150 g blødt smør
4 mellemstore æg
100 g finvalsede havregryn
180 g hvedemel
3 tsk. bagepulver
1 dl fløde
300 g æbler, gerne syrlige
1 lille bradepande

Sådan gør du:

1. Forvarm ovnen til 200° ved varmluft.
   Beklæd bradepanden med bagepapir.

2. Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Mas kornene sammen med lidt af sukkeret med den flade side af kniven, så kornene skilles ad. Pisk vaniljesukkeret og resten af sukkeret lyst og luftigt med smørret. Tilsæt æggene et ad gangen og dernæst havregryn. Sigt hvedemel og bagepulver sammen, og sigt det i dejen, samtidig med at du tilsætter fløden – vend rundt med en gummidejskraber, indtil dejen er ensartet. Fordel dejen i formen.

3. Skyl, halver, og fjern kernehuset på æblerne. Skær dem i mindre stykker, og fordel æblestykkerne oven på dejen. Tryk dem lidt ned i dejen.

4. Bag kagen i midten af ovnen i ca. 40 minutter, til den er gylden og gennembagt. Lad kagen afkøle lidt i formen, før du tager den ud og lader den køle helt af på en bagerist.

FIND MEYERS OPSKRIFTER PÅ DELEVENLIGE RETTER

meyersmad.dk/danmark-spiser-sammen

OM DANMARK SPISER SAMMEN

Med store og små spisearrangementer over hele landet ønsker vi at gøre det lettere at møde nye mennesker og at invitere til samvær og fællesskab. Vi vil sætte fokus på ensomhed ved at bringe folk, der ikke normalt mødes, sammen. Målet er at komme ud i enhver krog af Danmark – på tværs af generationer og kulturer.

DANMARK SPISER SAMMEN

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

OM FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Omkring 350.000 danskere føler sig ofte ensomme. Folkebevægelsen mod Ensomheds vision er, at ingen i Danmark skal rammes af alvorlig ensomhed. Over 80 organisationer arbejder sammen om denne vision, og en del af indsatsen er den store landsdækkende begivenhed Danmark Spiser Sammen.

EN UD AF FIRE VIL GERNE HAVE EN AT SPISE AFTENSMAD MED

44% ER VILLIGE TIL AT TAGE IMOD EN MIDDAGSINVITATION FRA EN, DE KUN KENDER FLYGTIGT

DE YNGSTE OG DE ÆLDSTE, ENLIGE OG MENNESKER RAMT AF SYGDOM ELLER SORG ER BLANDT DEM, DER MEST SAVNER FÆLLESSKAB

SÅDAN KAN DU SKABE MERE FÆLLESSKABSFØLELSE I DET DAGLIGE

Du kan hver dag være med til at skabe nye forbindelser til mennesker, du møder på din vej – og bidrage til en større fællesskabsfølelse for dig selv og andre. Det kan du gøre i det store og i det små.

Giv et smil på din vej

Det koster ingenting at give et smil, et nik eller et hej, når du møder et menneske, du ikke kender i forvejen. I bussen, på gaden eller til en social begivenhed. At anerkende hinandens tilstedeværelse med en lille venlig gestus, er helt gratis og ganske uforpligtende.

Husk de nye i fællesskabet

Når nye mennesker træder ind i eksisterende fællesskaber, kan du være den, der får dem til at føle sig velkomne og værdsat. Invitér din nye kollega med til frokost, byd din nye nabo på kaffe eller sæt dig ved siden af hende, der ikke har været med til din fritidsaktivitet før.

Tag initiativ til en snak

Find modet til at sætte dig ved siden af den ældre dame på bænken, til at sludre med drengen, der er på vej hjem fra skole, eller til at konversere lidt med kioskmanden, når du henter mælk. Igen – det koster ikke mere end en smule mod og overskud.

Bliv frivillig

Der findes mange tilbud til dig, der gerne vil være med til at støtte op om nye fællesskaber. Som frivillig kan du fx styrke netværket i dit lokalsamfund og møde mennesker, der gerne vil finde en plads i nye sociale sammenhænge. Kontakt Folkebevægelsen mod Ensomhed, hvis du vil høre mere om frivilligt arbejde.

#danmarkspisersammen

danmarkspisersammen.dk