

### HVORFOR? HVAD ER DANMARK SPISER SAMMEN?

Fælles måltider er en god måde at mødes på – også når man ikke kender hinanden så godt. Når vi spiser sammen, styrker vi fællesskabet og skaber gode rammer for nye fællesskaber.

Prøv det selv. Invitér nogle, du ikke kender så godt, til at spise sammen. Det kan være overboen, naboen nede ad vejen, nogle kolleger eller studiefæller, som du sjældent taler med, eller måske en bekendt, du ikke har set længe.



DANMARK  
SKAL SPISE  
SAMMEN

DANMARK SPISER SAMMEN  
SKAL GØRE DET LIDT LETTERE  
FOR OS AT HENVENDE OS  
TIL NOGLE AF DEM,  
VI SJÆLDENT TALER MED.

2

### DEN FØRSTE KONTAKT KAN VÆRE SVÆR

Med Danmark spiser sammen får vi et påskud for at ringe på hos naboen eller ringe til en fjern bekendt. **Fortæl om initiativet**, og få den anden til at bakke op ved at takke ja til invitationen.

**Gå sammen med flere.** Hvis du fx har en kollega i tankerne, så invitér andre kolleger med. Eller hvis du tænker på naboen, så invitér flere i opgangen.

Det kan også være et godt påskud at **bede om hjælp** til arrangementet.

Naturligvis skal vi respektere et nej, hvis der takkes nej i første omgang. Men prøv at være **venligt vedholdende**. Det tager tid at få tillid til hinanden, og måske er der bedre held 2. gang, du gør forsøget.

3

### HVORFOR EN HÅNDBOG? INTRO TIL NYBEGYNDEREN

Vi er mange, der er nybegyndere ud i kunsten at være sammen med nogle, vi ikke kender så godt. Uanset om vi er vært eller gæst.

Når vi lærer nye mennesker at kende, lærer vi også noget nyt om os selv. Fx vil vi opdage noget nyt, når vi går hjem med den energi og glæde, som selskabet har givet os.

AL BEGYNDELSE ER SVÆR, OG VI HAR DERFOR SAMLET NOGLE  
AF DE BEDSTE RÅD TIL DE GODE VÆRTER OG GÆSTERNE.

Vi giver også eksempler til inspiration på, hvordan I kan bryde isen. Og gør opmærksom på nogle forhold, der kan være nyttige at have overvejet og planlagt på forhånd.

4

### INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>Hvor skal vi være</b> – og lidt om fysiske rammer	06
<b>Værten</b> – en god vært giver glade gæster	10
<b>Gæsten</b> – intet fællesskab uden gæster	16
<b>Aktiviteter</b> – og ideer til at bryde isen	20
<b>Kom godt i gang</b> – og find flere svar	24



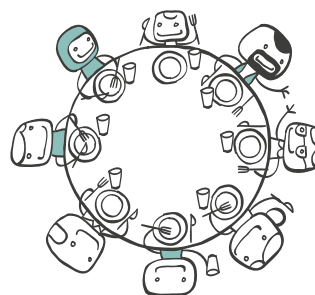
5

### HVOR SKAL VI VÆRE? OG LIDT OM DE FYSISKE RAMMER

Der er ingen bestemt måde at gøre det på. Der kan inviteres til morgenmad, brunch, frokost, picnic i parken, kagebord eller aftensmad. Det kan holdes privat, i gården, på vejen, på arbejdspladsen, på den lokale cafe, biblioteket, medborgerhuset, kirken, kommunen eller boligselskabets lokale.

DET VIGTIGE ER, AT I SOM VÆRTER KAN OVERSKUE DET,  
OG AT DET KAN SKALERES I STØRRELSE, HVIS DER KOMMER  
FLERE AFBUD MED KORT VARSEL.

Hvis I bliver mange, så overvej at sidde ved flere borde med max 8-10 gæster pr. bord. Det er svært at tale sammen, når man bliver for mange – og lydniveauet har det med at blive for højt.



Husk, at det er vigtigt med en vært ved hvert bord, så der altid er en med overblik til at sætte skub i samtalen, hvis det halter lidt med at komme i gang.

Fortsettes >

6

7

## HVOR SKAL VI VÆRE? OG LIDT OM DE FYSISKE RAMMER

Tag højde for dine gæster med særlige behov (ældre, familier med små-børn, handikappede m.fl.). Tænk fx i forhold som akustik, et legehjørne/aktiviteter til børnene, mulighed for at have kørestolen med osv.

### TÆNK OVER, OM DINE GÆSTER KAN HAVE SÆRLIGE ØNSKER.

Hvis du ikke på forhånd kan finde ud af dine gæsters vaner (vegetarer, allergikere, religiøse forhold, ingen alkohol o.a.) kan en let løsning være at servere flere forskellige små retter, så der er noget til enhver smag eller allerede i invitationen gøre opmærksom på, hvad der serveres, og at man evt. selv kan tage noget med.

Afhængigt af hvem I inviterer, kan det virke beklemt at møde op hos nogen privat. Her kan et mere neutralt sted være en fordel. Fx kaffe-kom-sammen i selve trappeopgangen eller i gården/haven, hvis vejret tillader det. Har man en park i nærheden, kan en picnic være en mulighed. Eller et af lokalområdets lokaler.



8

9

## VÆRTEN EN GOD VÆRT GIVER GLADE GÆSTER

Vær tydelig som vært. Indtag rollen allerede ved ankomst, og få budt velkommen i døren. Vid, hvor dine gæster skal sidde ved bordet og vis dem på plads.

Værtskab forpligter, men er ikke en sur pligt. Forpligtelsen består i at have opmærksomhed på alle gæster fra start til slut.



10

Det betaler sig at planlægge på forhånd. Et udpluk af de vigtigste overvejelser kommer her:

**Invitation:** Skriv tydeligt, hvad der forventes. Skal gæsterne have noget med? Tildeles der opgaver fx ifbm. madlavning og oprydning? Klokkeslæt for både start- og sluttidspunkt. Adresse. Tilmelding og svarfrist (se også bagsiden om muligheden for at downloade skabeloner til invitation og andre materialer fra vores hjemmeside)

Fortsættes >

11

## VÆRTEN EN GOD VÆRT GIVER GLADE GÆSTER

**Ankomst:** Hvis stedet er svært at finde, så sørg for skiltning. Byd velkommen allerede i døren. Vær tydelig, og send sikkert videre enten til gæstens plads ved bordet eller til en lille opstarts-aktivitet for at samle dem, der kommer først, mens I venter på de sidste.

**Velkomst:** Byd "officielt" velkommen, når alle er kommet. Fortæl kort om, hvorfor I er samlet; hvad der skal ske; hvornår det slutter; fordeling af eventuelle opgaver mv.

Hvis der er nogle "regler" som fx ingen mobiler og måske en opfordring om, at alle inddrager hinanden i samtalerne undervejs, skal det også fortælles i velkomsten. Og naturligvis også de praktiske informationer såsom, hvor toilettet er.

**Fælles start:** Lad gæsterne præsentere sig for hinanden i mindre grupper/ved bordet(ene). Overvej om I fælles skal dække bordet, lave maden sammen, synge en fællessang eller måske bruge nogle samtalekort til at få de første samtaler i gang. På danmarkspisersammen.dk har vi samlet nogle forslag, som I er velkomne til at bruge.



Fortsættes >

13

12

## VÆRTEN EN GOD VÆRT GIVER GLADE GÆSTER

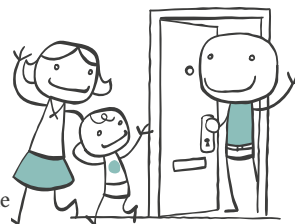
**Undervejs:** Hvis der er flere borde, så husk en vært ved hvert bord. Måske har I planlagt fællessang, anden underholdning, eller at en gæst holder et kort oplæg. I kan finde inspiration til forskellige emner at tale om i Samtalemenuen (se mere side 20+22).

FOR AT FÅ HELE DANMARK MED PÅ TVÆRS AF GENERATIONER, KULTURER OG SAMFUNDSLAG SKAL MAD-STAFETTEN SENDES VIDERE.

**På gensyn:** Som vært siges naturligvis pænt farvel og tak for i dag. Skal vi mødes igen snart? Eller først i 2017 til næste Danmark spiser sammen? Og så skal Mad-stafetten sendes videre.

14

Giv gerne et konkret eksempel på, hvad du som vært har oplevet positivt. Fortæl, hvorfor dine gæster skal gå videre med udfordringen og gøre den ekstra indsats selv at invitere nogle med, de ikke kender så godt. "Lær din nabo/en fremmed at kende, så får du mere ud af livet og en bredere horisont. Det er sundt!" Så få sendt den første invitation afsted, og se, hvad der sker.



Når vi selv er begejstrede og brænder for noget, vil begejstringen sprede sig og få endnu flere med. Sådan kan vi i fællesskab få Danmark til at spise sammen.

15

## GÆSTEN INTET FÆLLESSKAB UDEN GÆSTER

Som gæster bidrager vi med vores selskab og tilstedeværelse. Alle rundt om bordet er med i fællesskabet og bidrager til at få nogle gode timer sammen.

Vi kan alle føle os beklemt blandt andre – især når vi ikke kender hinanden. Derfor vil de gode værter sørge for at have opmærksomhed på gæsterne fra start til slut og have forberedt noget, der kan samle selskabet i større eller mindre grupper.

16

Når vi bliver inviteret, kan vi **aftale indbyrdes** med vores vært(er), om der er noget, vi kan hjælpe med, hvis vi har lyst og kræfter til det. Det kan være opgaver før, under og efter fællesspisningen, hvor der er brug for nogle ekstra hænder til at løse forskellige opgaver.



Fortsettes >

17

## GÆSTEN INTET FÆLLESSKAB UDEN GÆSTER

Måske står der allerede i invitationen, hvad der skal ske, og om man skal have noget med. Hvis noget er uklart i invitationen, så **spørg værten** i stedet for at blive væk eller møde usikker op.

Spørg fx, hvis du har brug for hjælp til at finde frem til adressen eller har spørgsmål til maden, indretningen af lokalet ifht. at have småbørn med eller komme i rullestol, eller hvad du nu gerne vil have styr på, inden du siger ja tak.

Du får mulighed for selv at **sende Mad-stafetten videre** og invitere nogle, som du ikke kender. Eller du kan finde endnu flere måltider og inspiration på **danmarkspisersammen.dk**, hvis du har fået smag for denne måde at mødes på.

18

DANMARK SPISER SAMMEN SKAL GØRE DET LIDT LETTERE AT SIGE JA TAK TIL EN INVITATION FRA NOGLE, VI SJÆLDENT TALER MED. VI VIL GØRE DET LETTERE BÅDE FOR VÆRTERNE, DER INVITERER, OG FOR GÆSTERNE, DER TAKKER JA.

19

## AKTIVITETER OG IDEER TIL AT BRYDE ISEN

**Invitér 15 minutter før** den "officielle" velkomst lyder. Så bliver det ikke forstyrrende, når nogle af gæsterne kommer nogle minutter for sent. Til de gæster, der kommer præcist, skal der være sørget for nogle opgaver eller andet, inden selve arrangementet sættes i gang.

Det kan fx være **samtalestartere**, der er nogle små kort med spørgsmål eller stikord, som man taler om 2 og 2. Der er ingen korrekte svar eller bestemte måder at skulle tale sammen på, men det gør det lettere at få samtalen i gang med en, man ikke kender.

Eller måske beder I de første gæster om hjælp til nogle **praktiske opgaver** (borddækning, snitte salaten, hælde vandet fra kartoflerne), som er lette at gå til,

og som hurtigt kan klares af værterne selv, hvis ikke gæsterne kan nå at hjælpe.

Husk, at have **vært(er) ved døren**, der siger velkommen og leder videre/placerer gæsten på sin plads.

Lav gerne en **bordplan** på forhånd – eller i hvert fald er det vigtigt, at alle ved, hvor de skal sidde. Fx ved at navneskiltene har forskellige farver, der matcher bordkortene, så man kan finde sin plads. Eller at samtalekortene er markeret, så de matcher et bordkort. Både navneskilte, bordkort og samtalekort kan hentes fra danmarkspisersammen.dk lige til at printe og gå i gang.

Fortsættes >

20

21

## AKTIVITETER OG IDEER TIL AT BRYDE ISEN

Det kan være, at I **mødes i dagene inden** for at forberede noget, fx skrive bordkort og/eller lave bordpynt sammen. Måske kan I samle urter i naturen, som kan bruges i maden.

Det kan også være, at hvert **bord har et givent tema**, som man skal inddele sig efter interesser. Eller man sætter sig ved det bord, hvor man selv har været med til lave bordpynten.

**Små opgaver** kan ligge under hver tallerken: Gæt, hvad din sidemand laver til dagligt. Fortæl om din livret eller om din bedste mad-oplevelse. Eller hvert bord får opgaver, som bordets gæster skal løse sammen, fx. at finde på et navn til bordet eller i den mere krævende ende at skrive en fælles tale om et givent emne eller lave et underholdningsindslag til senere.

22

Der findes mange selskabslege, og det vigtigste er, at I ikke planlægger noget for ambitiøst ifht. de gæster, som I inviterer.

Planlæg gerne en eller flere større **samlende indslag**: fællessang, anden underholdning, oplæg/indlæg af værten, eller noget en gæst har forberedt.

**På danmarkspisersammen.dk**

har vi samlet gode ideer og skabeloner til invitation og plakat, som er lige til at printe og bruge.



## KOM GODT I GANG

START-PAKKE OG FLERE SVAR

Hvis du ikke har fundet svar på det hele, så læs mere på **danmarkspisersammen.dk**, hvor du også kan finde en start-pakke med bl.a. skabeloner til invitation og plakat lige til at printe – så er du allerede godt i gang. Velkommen og velbekomme



Danmark spiser sammen opfordrer alle til, at vi vover at mødes med nogle, vi ellers ikke taler med til dagligt. Invitér til et måltid i oppgangen, på vejen, med naboen eller en kollega eller bekendt, du ikke har set længe. Rammerne er frie og mulighederne mange. Læs mere i denne lille håndbog og på **danmarkspisersammen.dk**. Folkebevægelsen mod Ensomhed, der har startet Danmark spiser sammen, består af flere end 60 organisationer, foreninger, skoler, virksomheder og kommuner. Vi vil med de mange fælles måltider skabe nye fællesskaber på tværs af generationer, kulturer og samfundslag. Vi håber, at du også vil være med?