



Vill du vara med?

Det finns två olika sätt att delta i "Välkommen på middag". Antingen används konceptet med arbetsmaterial i landets kommuner som ett sätt att arbeta med hälsa och välmående. Eller så deltar man i kursen "Välkommen på middag" hos Studieförbundet Vuxenskolan där man erbjuder ett liknande upplägg i form av en studiecirkel. Konceptet innefattar handledningsmaterial riktat till ledare i studiecirkel och/eller personal inom LSS-verksamhet, med tips och idéer på hur man stöttar i matlagning generellt och för att ordna middagsträffar.

Här hittar du mer information:

Sociala medier: Vi finns på Facebook och Instagram, gilla "Välkommen på middag". Här finns information, nyheter och många härliga matbilder och foton från middagsgrupperna.

Webb: "Välkommen på middag" har en egen webbsida www.valkommenpamidag.nu där finns information, fakta, foton samt menyer från träffarna.

Recepten finns i appen MatGlad som kan laddas ner från **App Store**, **Google Play** eller för webben på www.matglad.nu



Välkommen på middag skapar förutsättningar för att knyta nya kontakter, öka livskvaliteten och förbättra den sociala hälsan.

Samarbetspartners: "Välkommen på middag" genomförs av Hushållningssällskapet i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och FUB. Konceptet utvecklas i samverkan med LSS-verksamheterna i Alingsås kommun och Borås stad.

Styrgruppen består av:

Margareta Frost-Johansson, projektledare, Hushållningssällskapet Väst.
Eleonor Schütt, matkonsult, Hushållningssällskapet Väst.
Martina Jönsson, matkonsult, Hushållningssällskapet Halland.
Birgitta Toll, kostvetare, Borås, stad.
Lotta Persson, stödassistent, Alingsås kommun.

Hushållningssällskapet är en modern organisation med lång historia. Sedan början på 1900-talet har matkonsulterna varit en aktiv del av verksamheten som även innefattar kunskapsområden som Landsbygd och Lantbruk. Idag finns Hushållningssällskapen i 17 olika regioner i Sverige, från Skåne till Norrbotten. Sammanlagt inom Hushållningssällskapen finns cirka 700 medarbetare. Läs mer om Hushållningssällskapen på www.hushallningssallskapet.se



För mer information om Välkommen på Middag

Margareta Frost Johansson
Avdelningschef/Seniorkonsult
Tel. 0521-72 55 60, 070-540 74 75
margareta.frost@hushallningssallskapet.se





Välkommen på middag

– mat-träffar där alla är vinnare!

Välkommen på middag!

Att äta tillsammans är både roligt, gott och socialt. Även människor som behöver lite extra stöd i vardagen har rätt till måltidsglädje och gemenskap. Därför vill vi göra det enklare för alla att bjuda andra på middag.

Deltagarna i "Välkommen på middag" får prova sig fram, i allt från planering, inköp och matlagning, till sådant som gör det extra trevligt och mysigt när det väl är dags att sätta sig till bords. Hela tiden finns tillgång till det stöd som behövs.

Så här fungerar det:

Middagsgrupperna består av tre-fyra personer som träffas för att äta en måltid tillsammans. Varje träff har en middagsfixare som bjuder sina vänner på bra, lättlagad och förstärkt god mat.

Recept från appen MatGlad används som ett stöd vid matlagningen. Deltagarna tränar på att laga mat, skapa en trevlig måltidsmiljö och på att umgås. Många förmågor utvecklas på ett naturligt sätt, samtidigt som chansen att utöka sin bekantskapskrets är stor.

En dörroppnare för att få fler vänner

Att ses över en bit mat är nog det vanligaste sättet att umgås över hela världen. Det är kul att laga mat och träffa vänner. Det är också roligt att komma som gäst till ett dukat bord. "Välkommen på middag" bidrar till glädje och gemenskap och som en bonus hittar man förhoppningsvis nya kompisar.

Viktigast av allt är att träffas och ha roligt. Då blir alla vinnare vid middagsbordet!



Vi äter gott, lär känna varandra och umgås



Chansen är stor att man hittar nya vänner

Bra recept och rätt stöd gör matlagningen rolig