



hjælp os at  
hjælpe andre



**VÆR MED NÅR  
MAD & MENNESKER  
MØDES**



## FÅ BESØG AF HJEMMEKOKKE!

”Efter smilet, er mad måske den korteste vej imellem to mennesker:”

Som enlig kan det være svært at finde nye bekendtskaber og fællesskaber.

Lolland og Guldborsund kommune i samarbejde med Dansk Folkehjælp, og med støtte fra Sundhedsstyrelsen, har sat projekt, ” SeniorNet – Når mad og mennesker mødes” i gang.

Projektet henvender sig til dig, som er +65 år, bor alene i egen bolig, og er mest kun dig selv.

Er du immobil, modtager praktisk og personlig pleje, kan du få hjemmekokkebesøg.

Et hjemmekokkebesøg er to frivillige, som kommer hjem til dig og sammen tilbereder I et varmt måltid mad.

De frivillige har alt til tilberedning og servering med. Det er helt gratis!



## - BLIV INVITERET UD OG SPISE?

Du kan selv invitere en gæst til middag eller sørger de frivillige hjemmekokke for at invitere en anden ældre med til middagen fra dit nabolag.

Er du mobil men finder det svært at komme af sted alene, kan du blive en del af SeniorNet.

SeniorNet er et fællesskab, hvor andre enlige ældre deltager, sammen med tilknyttede frivillige.

I SeniorNet er der altid forplejning og sociale aktiviteter efter deltagernes ønske. Det er helt gratis!

Du kan også være gæst hos en immobil ældre, som skal have hjemmekokkebesøg. Det giver mulighed for nye bekendtskaber og relationer.

Formålet med projektet: Ved at tilberede et måltid og spise maden sammen, at bryde den ensomhed som det at være enlig kan give.

**Vil du være med eller har du spørgsmål?**

**Så kontakt Dansk Folkehjælp:**

På telefon 70 220 230 eller skriv til os på mail: [post@folkehjaelp.dk](mailto:post@folkehjaelp.dk).



**lollandkommune**



**GULDBORGSUND**



**FÆLLESKØKKENET**

– det nære valg

**SAKS  
BØRGEN  
MAD  
HUS**

**MADSKOLE**

**CELF**