

# Kan du lide at lave mad og hygge dig med andre - og er du mand?

Vi søger 3-5 **frivillige tovholdere** til at starte og drive en ny **Herre Madklub i Fuglebjerg** for mænd, der er 60+. Formålet med madklubben er at have et fællesskab omkring det at lave mad og spise sammen.

Du skal ikke være mesterkok for at være med, men du skal have lyst til at stå for lidt praktiske ting, og være med til at skabe et godt fællesskab. Hvilken mad, der skal laves, besluttet i fællesskab i gruppen.

**Rammerne** for Herre Madklubben kan du sammen med de andre frivillige tovholdere være med til at forme. Men vi forestiller os, at:

- Der er ca. 5-6 deltagere i madklubben – alle mænd på 60+ fra Fuglebjerg og omegn, der ønsker at indgå i et socialt fællesskab.
- Madklubben mødes fx hver 2. uge i ca. 3 timer i Fuglebjerg.
- Frivillig tovholdergruppen består af ca. 3-5 mænd (ingen alderskrav). I fordeler opgaver og deltagelse mellem jer, så hver måltidsaften støttes af fx 2 frivillige. Der er brug for, at du er mødestabil, og gerne kan se dig selv i det frivillige arbejde i minimum ét år.
- Måltidet krydres måske med kulturelle indslag eller samtaletemaer. Måske i en gang i mellem tager ud og spiser eller inviterer deltagerne pårørende til fællesspisning - alt efter gruppens ønsker og idéer.
- Madklubben er et fælles projekt, hvor alle – deltagere såvel som frivillige – bidrager med det, de kan.

**Dine primære opgaver** bliver i samarbejde med de andre frivillige tovholdere:

- Planlægge indkøb, handle ind og stå for regnskab. Deltagerne betaler et beløb pr. gang - som frivillig spiser du med gratis.
- Organisere køkkenet ved behov – fx sætte deltagerne i gang med madlavning, borddækning og oprydning.
- Skabe gode rammer for et godt fællesskab og sørge for at alle bliver inkluderet.

## Du får:

- Et spændende og givende frivilligjob, hvor du kan være med til at starte et nyt initiativ op.
- Mulighed for at indgå i et positivt fællesskab med såvel frivillige som deltagere.
- Støtte og sparring fra aktivitetsmedarbejder i Fugleparken.
- Mulighed for at gøre en forskel for dine medmennesker - bekæmpe ensomhed, styrke fællesskaber og forbedre livskvaliteten for deltagerne, da fællesspisning kan bidrage til at øge appetit, socialt samvær og en bedre hverdag.

## Er du interesseret i at høre mere?

Kontakt aktivitetsmedarbejder Maja Stenmann på tlf. 24 86 37 52 eller [mbste@naestved.dk](mailto:mbste@naestved.dk).

Men vent ikke for længe for vi samles til informationsmøde for frivillige fredag den 13. februar 2026 kl. 12.30 i Fugleparken, Nattergalevej 1, 4250 Fuglebjerg - tilmeld dig til Maja.



NÆSTVED