



SIND Frederiksbergs Mandags Klub

Drejebog til Mandagsklubben med fællesspisning

Om Mandagsklubben

Mandagsklubben har åben hver mandag fra kl. 17.00, hvor der vil være klubaften med fællesspisning, snak og hygge. For at deltage i fællesspisning skal man være medlem af SIND. Mandagsklubben er et værested for både medlemmer fra SIND København og SIND Frederiksberg. I mandagsklubben er der fokus på fællesskab, netværk og social integration, hvor midtpunktet er madlavning og fællesspisning.

Vedr. tilmelding

Medlemstilmelding

Medlemmer tilmelder sig fællesspisning ved at ringe eller skrive til Klubtelefonen på 23490201. Man skal tilmeldes inden kl. 16.30 på selve dagen. Klubtelefonen befinder sig altid inde på kontoret, og vil aldrig blive taget med hjem. Således sikres det, at der på trods af sygdom og afbud altid kan tjekkes op på telefonen.

Et medlem udtaler: *"Det er dejligt at være sammen og så er maden rigtig lækker og jeg finder inspiration til min egen madlavning"*

Frivilligtilmelding

De frivillige kan skrive sig i kalenderen, som befinder sig på kontoret. Der skal gerne være omkring 2-3 frivillige hver mandag. Vagtplanen drøftes desuden også på det månedlige møde.

Organisering

Et bestyrelsesmedlem har det overordnede ansvar for at koordinere Mandagsklubben.

Bestyrelsesmedlemmet inviterer de frivillige til månedlige møder og sørger for dagsorden og referat-skrivningen. Mødet er til for, at de gennemgår vagtplanen, problematikker kan tages op, og madplanen for den næste måned laves.

Desuden udsender bestyrelsesmedlemmet hver søndag en mail til medlemmerne (som ofte deltager) med en påmindelse om tilmelding til dagen efter.

Det praktiske

Mandagsklubben har et budget på 500 kr. pr. gang. De er mellem 12-15 deltagere hver mandag. De frivillige lægger ud, og bliver enten betalt via mobilepay eller kontanter af det overordnede ansvarlige bestyrelsesmedlem.

De frivillige møder ind kl. 16.30 for at skrive indkøbsliste, lave kaffe og eventuelt rydde op og gøre klar til at handle ind og forberede madlavningen. Kl. 17 går de frivillige med en eller flere borgere ned for at handle.

Med madplan

Man undgår at lave det samme mad for ofte og minimerer "spild tid" på selve dagen ved ikke at skulle finde på en ret.

Uden madplan

Man kan komme på spontane madlavnings ideer

Husk at indregne hvor lang tid det vil tage at laveretten.

Tip: lav en ide-krukke, hvor medlemmerne kan komme med ideer til madplanen.



Fra kl. 17 begynder medlemmerne at ankomme. De interesserede medlemmer kan tage med ned og handle. De resterende nyder en kop kaffe eller klargør køkkenet.

Aftensmaden serveres omkring kl. 19. Det betyder, at madlavningsholdet har sammenlagt 2 timer til at handle og lave aftensmaden. Efter aftensmaden er der nogle nye medlemmer og frivillige som hjælpes ad med at tage af bordet og rydde op, mens de andre slapper af.

Der er ofte medlemmer som dukker op, selvom de ikke har fået tilmeldt sig. Det er mandagsklubben forberedt på, da der alligevel er mad nok til flere.

Mandagsklubben slutter officielt kl. 20.00, men ofte vil nogle frivillige og medlemmer blive siddende efter kl. 20.00.

Organisering af det frivillige arbejde

Opgaveliste til organisering af det frivillige arbejde, således at der er opgaver til alle. På denne måde får I inkluderet flere mennesker med psykiske vanskeligheder i det frivillige fællesskab ved at tage aktiv del i:

- Deltage i at handle ind
- Tømme opvaskemaskinen og rydde op
- Lave kaffe og sørge for, at der hele tiden er varm kaffe på kanden
- Dække bord
- Lave mad
- Rydde af bordet og rydde op

En frivillig udtaler: *"Vi skaber sammen en hyggelig stemning og et godt fællesskab med madlavning som omdrejningspunkt"*