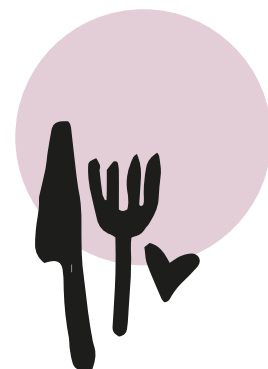


VERDENS BEDSTE GÆSTEKOKKE



INDHOLD

Forord	4
Når jeg bliver gammel	6
Ensomhed	7
Kedsomhed	8
Hjælpeløshed	9
Måltidets magi – om fællesskab, variation og inddragelse	10
Fællesskab	11
Variation	12
Inddragelse	13
Professionelt værtskab	14
Omsorgsskalaen	16
Gæstekokkeordningen	17
FAMM	18
Hvordan er du som professionel vært?	22
Inddragelse af de ældre	26
De 6 tilgange til at inddrage beboerne	27
De fire arenaer/rum for inddragelse	33
Bagkøkkenet:	34
Køkkenøen:	35
Ved spisebordet - aktive:	36
Ved spisebordet - tilskuere:	37



Stjernestundstjeklisten	38
Hent skabelonen her!	39
Lær at se det enkelte menneske	42
Alderdom	43
Demens	44
Brug årstiderne til dine stjernestunder	47
JANUAR	48
FEBRUAR	50
MARTS	52
APRIL	54
MAJ	56
JUNI	58
JULI	60
AUGUST	62
SEPTEMBER	64
OKTOBER	66
NOVEMBER	68
DECEMBER	70
Dine noter	72

FORORD

Kære Gæstekok.

Prøv at huske tilbage på et helt særligt, dejligt måltid, du har haft i dit liv. Hvad gjorde det særligt? Var det maden? Menneskene du var sammen med? Omgivelserne? Anledningen? Ofte er det en blanding af det hele, der er med til at skabe de helt specielle stjernestunder i vores liv.



Formålet med denne bog er at give dig viden og idéer til, hvordan du kan tage **stjernestundsmagien** med ind i dit arbejde som gæstekok, så du kan være med til at skabe dejlige og mindeværdige måltidsstunder for de ældre på plejehjem i Odense kommune. Som bogen kommer ind på, er det ikke altid let at blive ældre. Ofte falder livskvaliteten, og her kan din indsats gøre en verden til forskel.

Denne bog er til dig, der er ny gæstekok og til dig, der har været gæstekok i noget tid, men gerne vil have inspiration eller noget genopfrisket. Bogen indeholder masser af god viden, tips og idéer til, hvordan du kan være med til at skabe stjernestunder for beboerne på de plejehjem, hvor du kommer og laver mad. Ved at læse bogen, kan du være godt forberedt til din opgave, som er at forkæle og overraske de ældre ved at skabe stjernestunder både med smag, duft og hygge. Det giver værdi og værdighed.

Vi håber, du vil få stort udbytte af at læse bogen og drøfte den med kollegaer og ledere. Du kan bruge bogen som opslagsværk, eller læse den fra ende til anden. Og husk:

**Alt kan lade sig gøre - Intet er muligt.
Et sted derimellem ligger virkeligheden.**

Rigtig god fornøjelse!





"NÅR JEG BLIVER GAMMEL"

Når ældre mennesker bliver spurgt ind til,
hvad det værste ved at være gammel er, er der
tre ord, der går igen:

ENSOMHED
KEDSOMHED
HJÆLPELØSHED

ENSOMHED

Det kan være ensomt at blive gammel. Jo ældre du bliver, jo flere af dine livsvidner – søskende, ægtefælle, venner og veninder – forsvinder, og det er tungt at være den sidste, der husker, hvordan det var før i tiden. Mange ældre, både dem på plejehjem og dem, der stadig er hjemmeboende, er ensomme.



KEDSOMHED

For gamle mennesker kan dagene hurtigt blive meget ens. Når der ikke længere er kræfter til at deltage aktivt i forenings- og kulturliv, besøge venner og bevæge sig rundt i byen selv, bliver de ældre ofte hjemme. Hver dag ligner hinanden, og det er svært ikke at komme til at kede sig og gå i stå.





HJÆLPELØSHED

Når ældre kommer på plejehjem i dag, er det fordi de er så svækkede, at de har brug for hjælp til de fleste af dagens gøremål. Ting, de selv har klaret hele livet, er de nu nødt til at få hjælp til. Det kan godt skabe en følelse af hjælpeløshed, som kan være svær at forlige sig med og beholde følelsen af værdighed med. Samtidig kan det også give følelsen af at miste noget af sig selv og ens identitet, når man ikke kan de ting, man plejede at kunne.



Hvordan kan vi, der arbejder med mad og måltider på plejehjem, komme disse tre hed'er i møde og gøre en forskel for de ældre?



MÅLTIDETS MAGI

**- om fællesskab, variation
& inddragelse**

**Et måltid handler ikke kun om at spise, ligesom
mad ikke kun handler om næringsstoffer.**

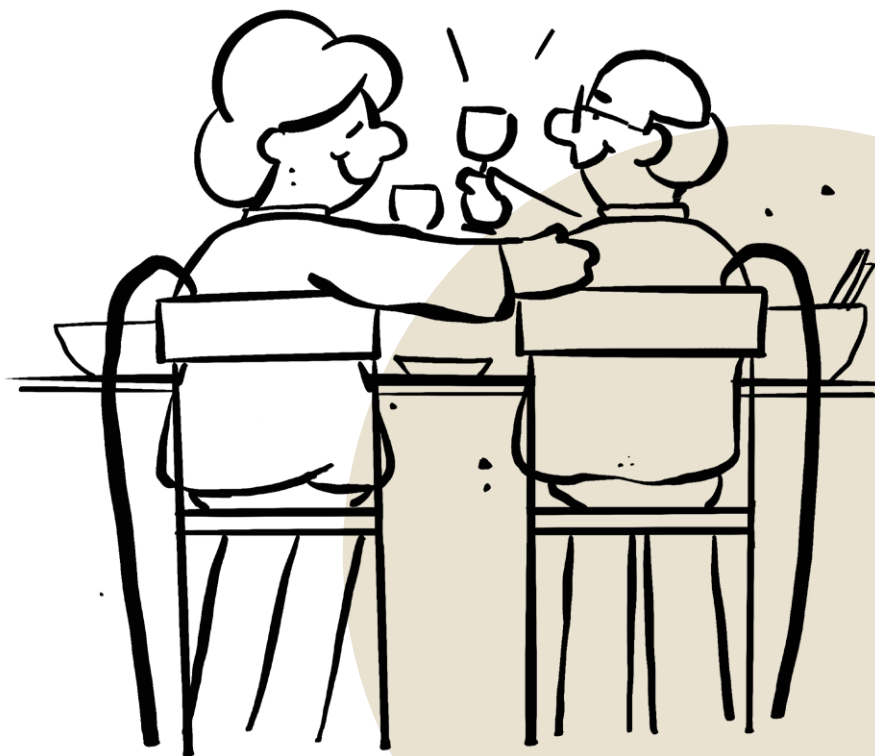
**Mad og måltider er følelser, minder og mulighed for
hyggelige, rare stunder sammen med andre.**

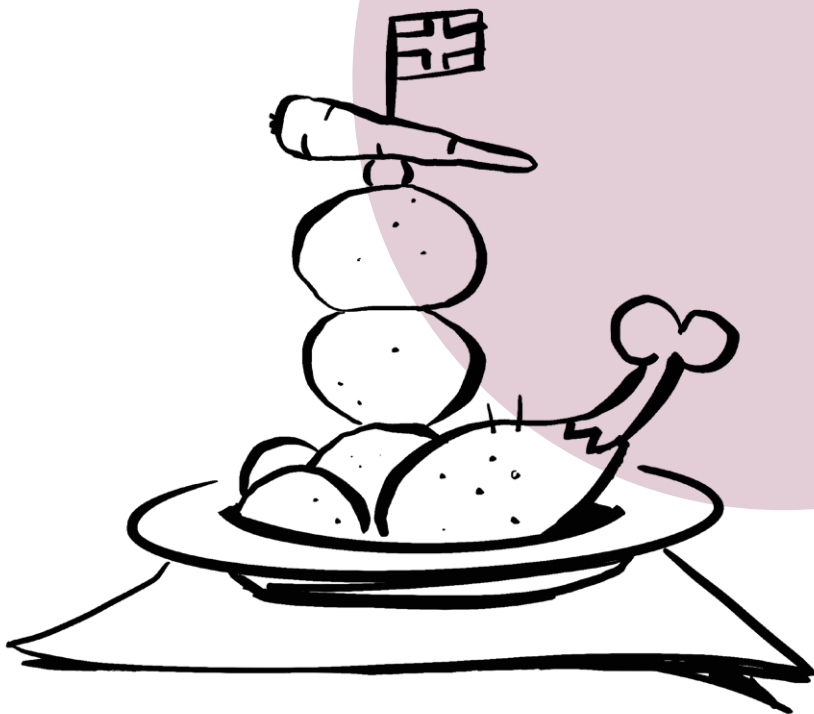
**Samtidig er måltidet en enestående mulighed for at
imødekomme de tre hed'er gennem fællesskab,
variation og inddragelse, og på den måde
skabe værdighed for de ældre.**

FÆLLESSKAB

Mange ældre føler sig ensomme og kan udvikle depression. Her hjælper fysisk berøring såsom et kram eller et varmt håndtryk, nus på armen og en arm rundt om skuldrene de ældre til at føle sig mindre alene og som en vigtig og værdsat del af et fællesskab.

Når ældre spiser sammen ved et bord, deler de den sanseoplevelse, som maden giver. Rettens sammensætning, smag og lugt, kan vække minder, som de kan dele med hinanden rundt om bordet. På den måde modvirker det gode, hyggelige fællesskab ensomhed.





VARIATION

Når vi gør noget særligt ud af måltidet, kan vi også være med til at skabe variation i hverdagen, der kan bryde kedsomheden. Det kan være årstidsfejring med pynt og fortællinger, men også i hverdagen kan måltidet give muligheder for variation og aktivitet, fx når de ældre inddrages i madlavningen.

INDDRAGELSE

Ved at inddrage de ældre i opgaver rundt om måltidet, som er tilpasset deres evner og funktionsniveau, viser vi dem, at de ikke kun er hjælpeløse, men faktisk kan bidrage til måltidet. Det skaber værdighed og kan måske give de ældre følelsen af at finde sig selv og egen identitet igen.





PROFESSIONELT VÆRTSKAB



100%

Professionelt værtskab er kunsten at få folk til at føle sig velkomne, betydningsfulde og værdifulde for fællesskabet. Et smil, et lille hej, en lille samtale, en dug på bordet, en foldet serviet, en hånd på skulderen, kan være med til at signalere: Jeg ser dig, og du er velkommen her.

Som professionel vært på et plejehjem, har du ansvaret for rummet, når der tilberedes og spises et måltid. Det vil sige, at du ikke bare er tilskuer og observatør, men at du byder velkommen, arbejder aktivt for den gode stemning og fællesskabet om bordet. Du er nærværende og opmærksom på de spisende og deres behov. Samtidig skaber du variation og inddrager beboerne, når muligheden byder sig.

*Professionelt værtskab på et plejehjem handler
i høj grad om at være nærværende
og give beboerne lige præcis den omsorg,
de har brug for.*

Omsorg kan vises sådan her:



på næste side

OMSORGSSKALAEN

Du gør ingenting

Du overtager

At yde omsorg kræver ægte interesse, tillid og opmærksomhed, når du møder beboeren. Der er intet facit, så du må møde det enkelte menneske med nysgerrighed, så du kan mærke, hvor på omsorgsskalaen din omsorg for beboeren skal ligge. Det er sjældent hensigtsmæssigt fuldstændigt at overtage eller gøre ingenting.



Her kommer en introduktion til Gæstekokkeordningen samt FAMM, der er en model, som kan bruges til at tænke hele vejen rundt, når det kommer til at skabe stjernestunder for de ældre.

GÆSTEKOKKEORDNINGEN

I Odense Kommune har vi gennem Gæstekokkeordningen sat ekstra fokus på at skabe Stjernestunder for beboerne på kommunens plejehjem. Det afspejler sig i retterne, som gæstekokkene tilbereder og i det nærvær, gæstekokkene bidrager med ved at tilberede maden i fællesområderne på plejehjemmene og skabe dejlige omgivelser for måltidet ved fx at dække et flot bord eller pynte op. Så vidt muligt er det den samme gæstekok, der kommer på besøg hver gang, hvilket skaber et særligt bånd og forventning blandt beboerne.

”Så står man der med 14 rollatorer omkring køkkenbordet.”

- citat gæstekok

Når gæstekokken er på besøg, bliver beboerne inddraget i madlavningen, hvilket skaber hjemlighed og fungerer som rehabilitering samtidig. Beboerne har mulighed for at komme med ønsker til menuen, og retterne, der laves, er gamle, danske tradi-

tionelle retter, der leder tankerne i retning af søndagsfamiliemiddagen eller et besøg på kroen med et tvist. Det er mad, der skiller sig ud som en ekstra forkælelse, hvor vi benytter sæsonens råvarer og udnytter, at maden bliver lavet her og nu på stedet, med al den dejlige duft, muligheder for inddragelse og samtale, det åbner op for. Det skaber forkælelse og madglæde, der øger livskvaliteten og livsglæden blandet plejecentrenes beboere og alt i alt bidrager til trivsel, tryghed og hygge. Og så ryger der ofte lige en bid mere ned, når gæstekokken er på besøg.

”Vi har større effekt, end man lige regner med. Det er ugens højdepunkt. Flere borgere kommer kun ud og spiser, når vi er der. De andre dage spiser de på deres værelse.”

- citat gæstekok



FAMM

Som gæstekok er der meget, du kan bidrage med og påvirke i forhold til at gøre måltidet dejligt for de ældre. Samtidig er der rammer og vilkår, som du ikke kan ændre på, men skal arbejde indenfor. FAMM er en model, der viser, netop dette – hvad du kan ændre på, og hvad du ikke har indflydelse på i forhold til et måltid. Modellen blev oprindeligt udviklet til Michelinrestauranter, der brugte modellen til at skabe ypperlige måltidsoplevelser for restaurantens gæster. Men den kan også sagtens bruges til andre situationer, hvor nogen serverer mad for andre i en professionel ramme.

En undersøgelse viser, at flymad får 50% dårligere rating, hvis det serveres i bakker på flyet, fremfor hvis samme mad, produceret på præcis samme måde, serveres på tallerkener på en restaurant.

Omgivelser og servering gør altså en kæmpe forskel for måltidsoplevelsen. FAMM er et godt redskab til at tænke hele vejen rundt om værtskab og måltidet.

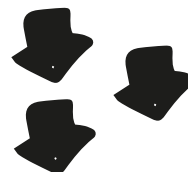
”Jeg steger ting på panden i stedet for i ovnen, da det skaber mere duft”

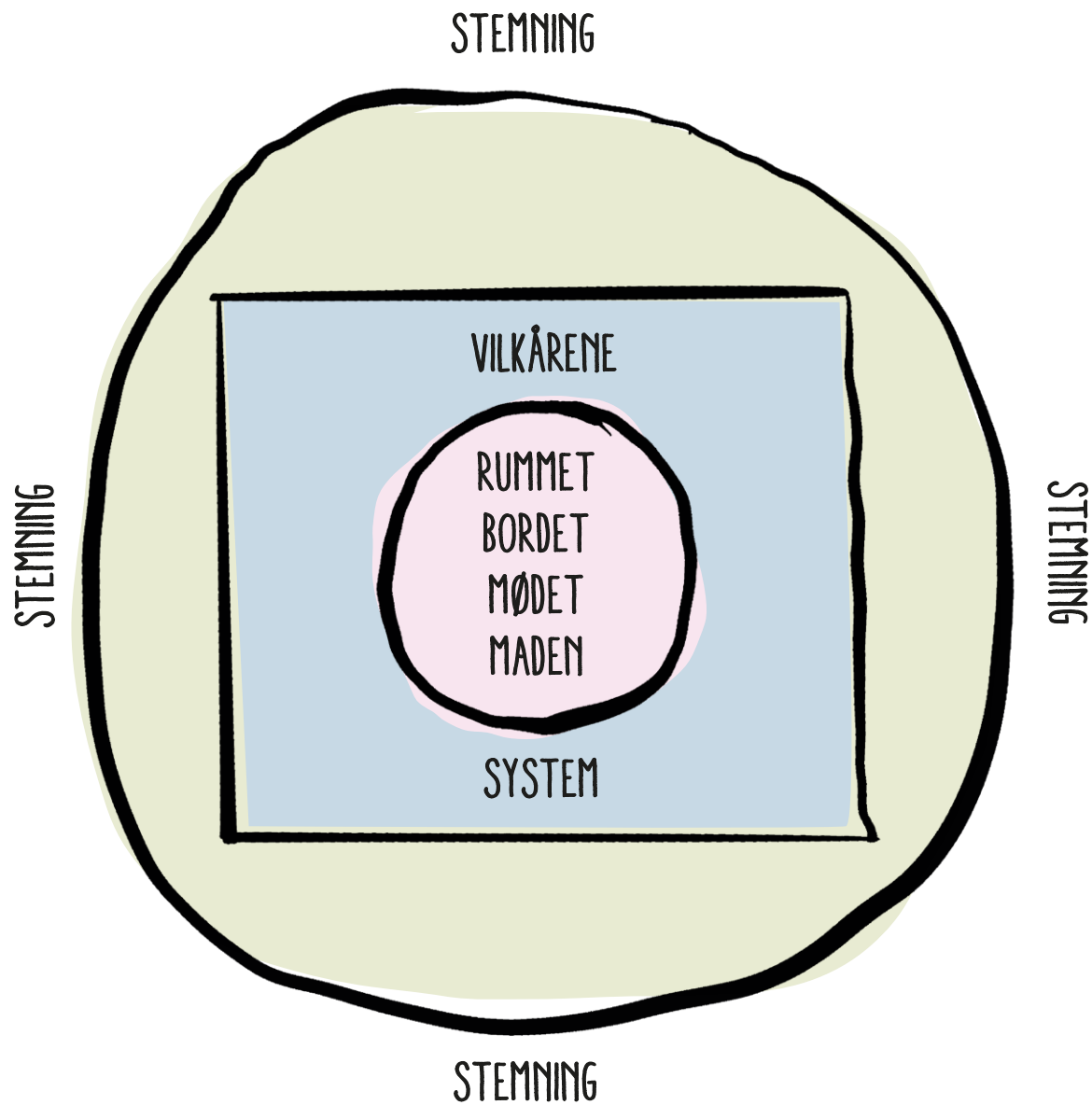
– citat gæstekok

FAMM står for Five Aspects Meal Model, altså en model for fem aspekter af måltidet.

Modellen består af en cirkel i midten, omkranset af en firkant, der igen er omkranset af en større cirkel. I modellen er elementerne i den inderste cirkel dem, du selv kan påvirke. Udenom dette handlerum er en firkant med alle de rammer, regler og vilkår, som du ikke kan påvirke. Den yderste cirkel er den samlede stemning, som påvirkes af både vilkår og muligheder.

Som gæstekok er du gæst på plejehjemmene. Det er nok forskelligt, hvor meget du føler, du kan påvirke fx indretning af rummet, beboernes placering rundt om bordet osv. Når du læser modellen i gennem nedenfor, så overvej samtidig, hvor du kan se, at du kan gøre en forskel – og hvor du åbent og nysgerrigt kan møde plejepersonalet og sammen gøre måltidet bedre for de ældre.





Cirklen i midten

– *det er det, som du har mulighed for at påvirke:*



RUMMET: Hvordan understøtter rummet det gode måltid? Dufter der dejligt i timerne op til måltidet, så der skabes positive forventninger til måltidet? Det er optimalt, hvis der er ryddet op i rummet, rollatorerne rullet væk over i hjørnet og TV'et er slukket. Er det en mulighed, hvor du er? Og er der luftet ud op til måltidet? Er der hyggeligt og tilstrækkeligt lys ved bordet, og er larmende maskiner slukket eller bag en lukket dør? Der må meget gerne være en synlig menu, som er indbydende formuleret.



BORDET: Under rummet hører også selve bordet. De ældre skal sidde godt, og det er også en god idé at overveje bordplanen, så alle hygger sig bedst muligt. Dæk gerne bordet pænt med blomster og foldede servietter. Gå gerne ud og klip smukke grene eller blomster, der kan pynte på bordet og brug gerne plejehjemets flotte duge og porcelæn til at dække bordet og skabe en hyggelig, hjemlig stemning.

Se flere idéer senere i hæftet.

Beboere, der foretrækker at spise alene på deres værelse, kan på samme måde få dækket et fint bord, så de får samme oplevelse som de andre, bare for sig selv.

Er der beboere med demens, skal deres behov tænkes med ifht farver og ting på bordet, se afsnittet ”demens” senere i hæftet.



MØDET: Personalet rundt om de ældre er meget vigtigt. Både gæstekokken og plejepersonalet. Sig hej, vær imødekommende. Hav front til beboerne, sørg for øjenkontakt, vær om de små møder, ”Jeg har lige noget du skal smage”. Sid sammen og skræl kartofler. Husk samtidig, at det er vigtigt, at du og resten af personalet taler maden op. Det er jer, der ”sælger” maden gennem jeres smil og positive omtale af maden.

Samtale og inddragelse før og under måltid er med til at signalere, at man er en ”familie”, når man spiser sammen. Samarbejdet med plejepersonalet er meget vigtigt, så I alle er på samme mission om at gøre måltiderne til noget helt særligt for beboerne.



MADEN: Maden skal være tilpasset de ældre i smag, duft, konsistens og tekstur, den skal se appetitlig og indbydende ud og så skal selve retten være en, de ældre kender og holder af. Maden kan kaldes noget velkendt, som vækker genklang hos de ældre. Her passer smarte navne på andre sprog ofte ikke ind. Samtidig skal anretningen være ældrevenlig. Et eksempel er et stjernesud. Et stjernesud skal ikke anrettes som på restaurant, hvor det tit er højt belagt. Til ældre kan man fx servere toastbrødet uden skorpe og skille tingene lidt ad og i mindre delikate stykker,

som på en platte (fx asparges i mindre stykker frem for en hel), citron i lille skål osv. Så ser det stadig delikat ud, men er nemmere at håndtere. Pas på ikke at bruge for meget pynt. Det forvirrer mere end det gavner. Servér gerne på store tallerkener – så synes maden af mindre, hvilket gør måltidet mere overkommeligt.

Firkanten udenom cirklen *– det du ikke kan gøre noget ved:*



VILKÅRENE: Det er de rammer, regler og systemer, som du skal indordne dig under. Det er fx mødetider, levering af basisvarer, at de ældre skal have medicin, at

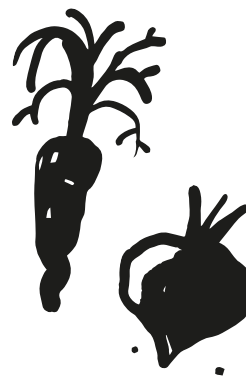
Samtidig er det en god idé at variere serveringen, så det nogle gange er portionsanrettet, og andre gange serveres fra fade. Det skaber også variation, og giver en stemning af restaurant.

plejen ikke må spise med osv. Selvom det er vilkår, du ikke kan ændre på, kan det hjælpe at være nysgerrig og åben i forhold til de udfordringer, der opstår, når flere arbejder tæt sammen med forskellige opgaver og arbejdsgange. Husk at alles mål er det bedste for borgeren.

Cirklen yderst *– det bliver skabt af både den midterste cirkel og firkanten:*



STEMNING. Dette er sidste aspekt og summen af de andre fire. Hvordan er stemningen om måltidet i rummet, blandt de spisende og dig.





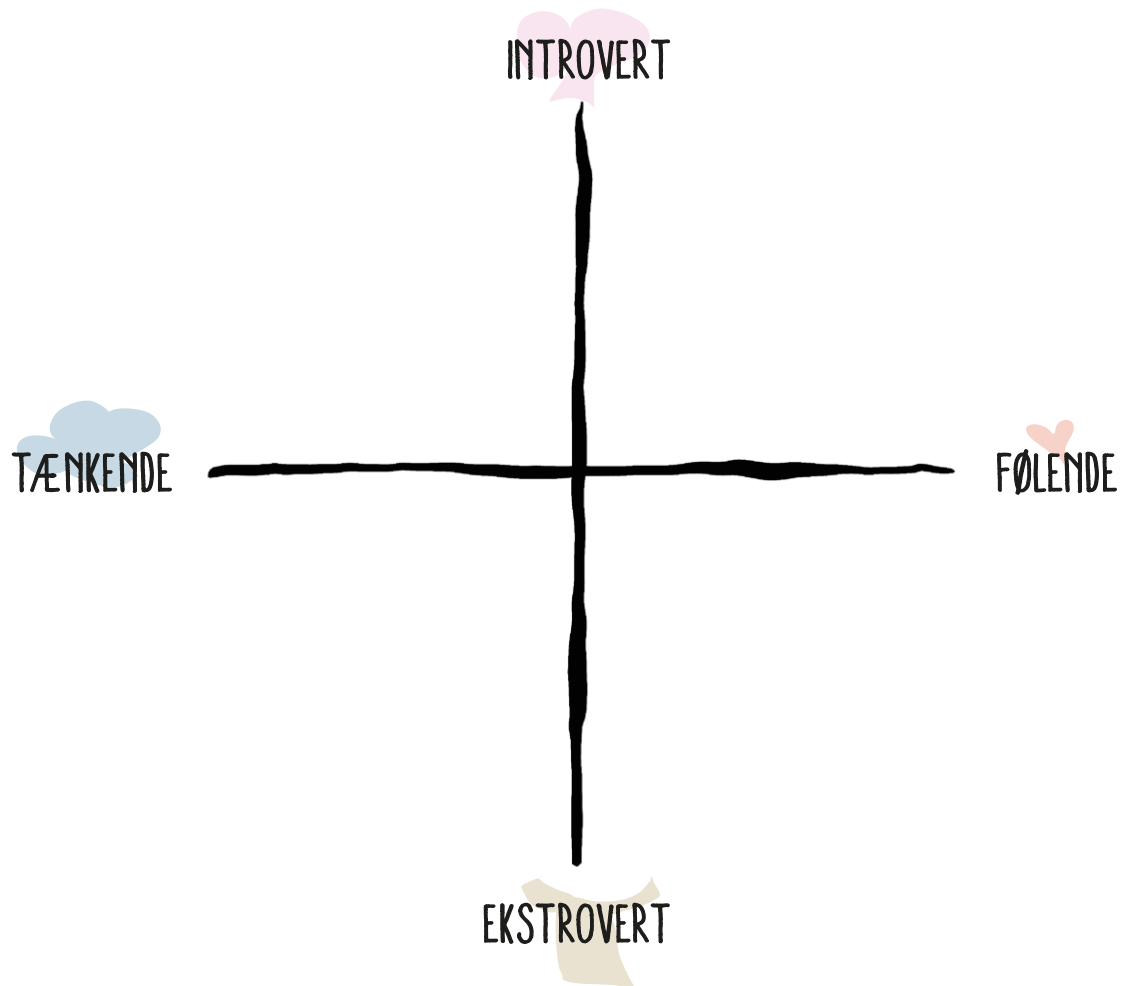
HVORDAN ER DU SOM PROFESSIONEL VÆRT?

**Der er lige så mange måder at være professionel vært på,
som der er mennesker. Når du er professionel vært,
at det vigtigt, at du er autentisk og gør det på din egen måde.**

**Ellers bliver det noget rod, som hverken du eller de
ældre vil have det rart med. Du skal være til stede og
kommunikerer ud fra, hvem du er.**

Derfor er det godt at blive bevidst om, hvor dine styrker og svagheder er, så du kan bruge denne viden aktivt i rollen som professionel vært.

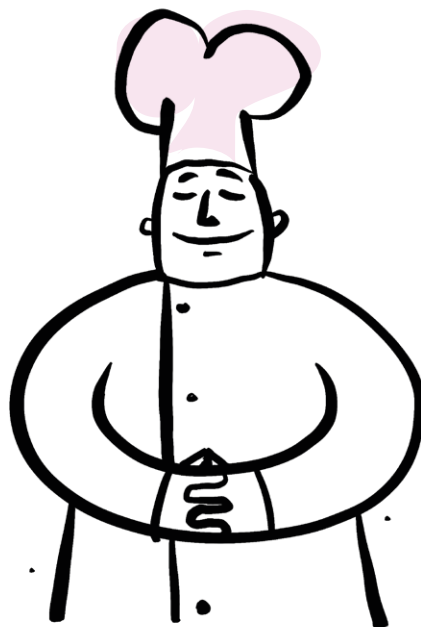
De karaktertræk vi sætter fokus på her er





EKSTROVERT: Er du ekstrovert, henter energi fra selskab med andre. Du indtager rummet med en åben krop, igangsætter samtaler og taler med mange ord. En ekstrovert skaber tydelighed og tryghed om rollefordelingen i rummet. Du er en tydelig vært og sætter dagsordenen for både madlavning og måltid.

INTROVERT: Er du introvert, henter du energi i eget selskab. Du har et roligt kropssprog, faciliterer samtale fremfor at igangsætte, og du er aktivt lyttende. Samtaler skal være meningsfyldte for dig, og du er ikke til small talk. Som introvert kan du skabe et trygt rum med plads til beboerne og deres stille deltagelse og små fortællinger.





TÆNKENDE: Er du mest tænkende, er du praktisk anlagt og tænker logisk. Du er optaget af at skabe og holde struktur, at igangsætte og komme i mål. Som tænkende er du god til at planlægge og på forhånd have overblik over, hvor, hvornår og hvordan de ældre kan inddrages i madlavningen.

FØLENDE: Tilgår du verden på en mere følelsesbetonet facon, så er du god til at opfatte stemninger, du er mere omstillingsparat og muligvis også mere kreativ. Som følelsesbetonet vil du være god til at lave om i dine planer, hvis du kan mærke, at Fru Olsen er frisk i dag og gerne vil hjælpe med at skære kartoflerne.



De fleste kan genkende sig lidt alle steder, men der vil alligevel være nogle karaktertræk, der passer bedre på dig end andre. Tænk over, hvordan dine karaktertræk kan bruges til at styrke din rolle som professionel vært.



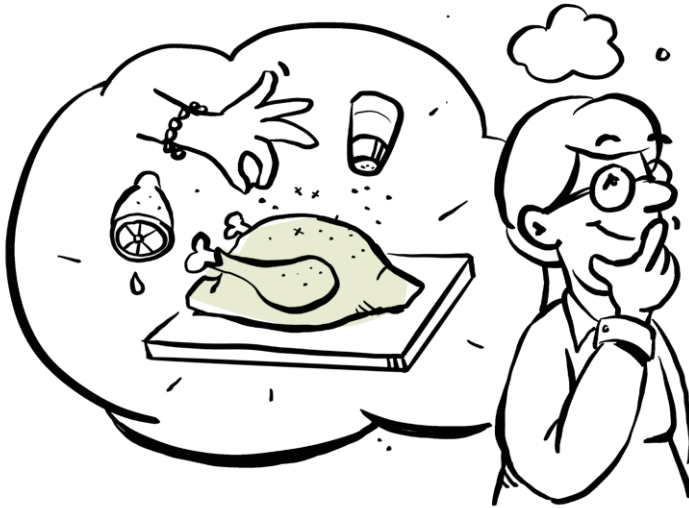
INDDRAGELSE AF DE ÆLDRE

Inddragelse er en af nøglerne til øget værdighed og livsglæde for de ældre. Inddragelse kan være mange ting og ske i mange grader, som afhænger både af beboernes evner og tilstand samt gæstekokkens overblik.

Lige meget på hvilket niveau, de ældre bliver inddraget, vil det gøre en forskel for dem – de vil føle sig set, værdsat og at de kan bidrage.

De 6 tilgange til at inddrage beboerne

Man kan tale om 6 forskellige tilgange, når det handler om at inddrage beboerne. Det er 6 forskellige måder at nå ind til dem og få dem til at deltage i madlavning og måltid på. Hvilken tilgang der virker bedst, handler om den person, der står overfor dig og om dagsform, humør osv. Ofte kan flere tilgange bruges. Det kan være en god idé at kende til alle 6, for så har du lidt flere idéer i rygsækken, når du møder en beboer og skal nå ind til dem og få dem til at føle sig set, forstået og værdsat.



"Jeg snakkede med en beboer om en andesteg til Mortens aften, og spurgte hende "Hvad puttede du i din and?". Så begyndte hun at fortælle, snakke om opskrifter osv."

- citat gæstekok

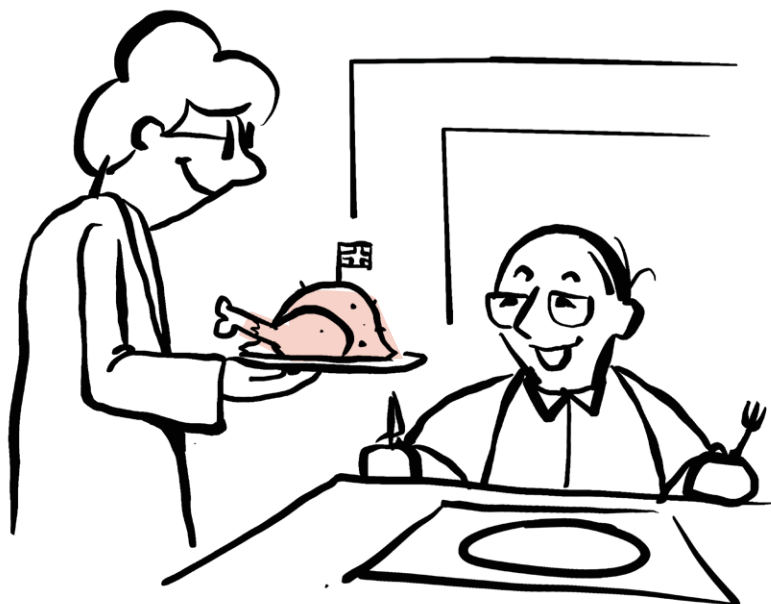
SIGNATURRETEN – UNDERSTØTTER INDIVIDET OG DETS IDENTITET GENNEM DIALOG

I denne tilgang er mad identitet. Man kan spørge om, hvordan den ældre selv plejede at lave den ret, I nu laver sammen. Lyt til ønsker om særlige retter eller udstyr, og giv evt den ældre lov til selv at sætte sit præg på måltidet.

Få en snak om krebinet og karboner, navne på retter, egnsretter.

"Grethe hjalp med at drysse krymmel på æblekagen, og det snakkede hun om resten af dagen".

- citat gæstekok



”Jeg forbereder en lille kaffebakke med småkager, når jeg ved, at Lise får besøg af en pårørende. Det bliver de så glade for”
- citat gæstekok

MÅLTIDET SOM GAVE – UNDERSTØTTER RELATIONER

I denne tilgang ses måltidet som en gave, man enten kan give eller modtage, en måde at vise omsorg. Inddrag beboeren som medvært og giv vedkommende mulighed for at give maden til de andre. I denne tilgang er der fokus på værtskab og måltidet.

Husk at nævne de beboere, der har deltaget/været inddraget, når du præsenterer maden til sidst. Det giver en følelse af stolthed og nytte.

Når man husker beboernes præferencer, er det også en omsorg – fx en, der gerne vil have salaten ved siden af, uden det her, ekstra af det her, skåret sådan her osv. Det er en personlig gave, at gæstekokken husker de enkelte personers ønsker.

”Hver gang vi skal have fisk, så venter jeg til Kenneth står op, og så spørger jeg ham: ”Kenneth, ved du hvad vi skal have i dag?” Og han bliver så glad – for han elsker fisk. Det er nærmest en gave for ham.”

- citat gæstekok

DET FÆLLES MÅLTID – UNDERSTØTTER FÆLLESSKABET OM MÅLTIDET

Denne tilgang handler i høj grad om samværet omkring bordet under måltidet, altså et større fokus på aktiviteten fremfor maden.

Du kan understøtte denne tilgang ved at facilitere samtalen rundt om bordet ved fx at inddrage borddryttere, årstidens højtider osv., skåle med beboerne, synge en sang sammen og huske at præsentere maden.

”At vi spiser sammen med beboerne og på den måde være en del af fællesskabet, er så vigtigt.”

- citat gæstekok



"De elsker at smage på maden – de elsker opmærksomheden ved at blive spurgt, om de har lyst til at smage. De svæver ind på værelset bagefter".

– citat Gæstekok



SANSNINGENS MAD – UNDERSTØTTER EN SANSELIG OG ÆSTETISK OPLEVELSE

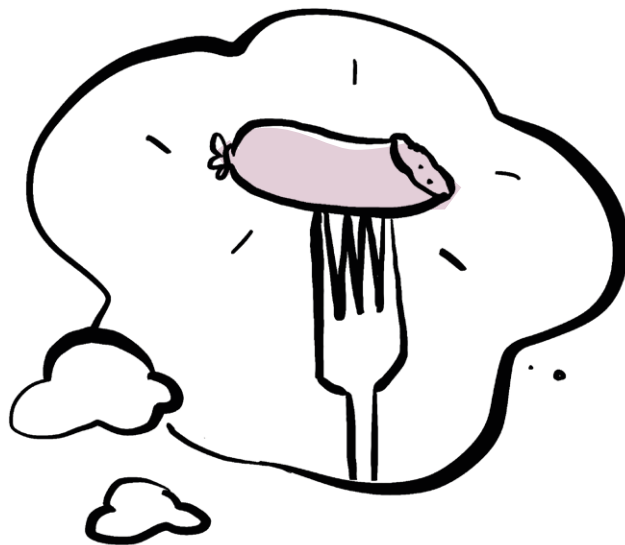
Denne tilgang fokuserer på selve sansningen af maden. Dufte, lyde og smag af mad vækker minder og følelser. Ved at stege bacon eller bage med kanel kan du lade duftene fylde rummet og på den måde nå ind til beboerne og vække deres kropslige hukommelse. Du kan også facilitere en fælles aktivitet omkring madlavningen, fx et æbleskrælleværksted for flere beboere eller lade en beboer rulle pebernødder eller ælte dejen til brødet.

Du kan tilbyde smagsprøver og inddrage beboerne i at tilsmage maden.

Vær opmærksom på hygiejnen, hvis du lader beboerne røre ved maden eller råvarerne.

"Plejepersonalet kører ofte beboerne hen forbi ovnen og åbner den, så beboerne kan dufte og se, hvad der er på menuen".

- citat gæstekok



MAD SOM ERINDRING – UNDERSTØTTER BEBOERENS LYST TIL EN GIVEN MADOPLEVELSE

Denne tilgang har fokus på at prøve at skabe lyst til maden gennem minder. Din opgave er at prøve at skabe minder gennem dialog, fx kan I snakke om højtider, minder, baggrund, opvækst, hjemstavn og egnsretter fra ens opvækst, fx spørg en sønderjyde om hvidkål eller ringridderpølser.

Find eller skab artefakter, der vækker minder (fx mormor porcelænsstel, årstidspynt osv.)

*Under en snak om rødkål: ”Vi brugte kun salt og peber,
for det var jo kun det, vi havde”*

- citat beboer



MAD SOM BESKÆFTIGELSE – UNDERSTØTTER BEHOVET FOR BESKÆFTIGELSE, AT VISE KOMPETENCER OG VÆRE NYTTIG

Den sidste tilgang handler om, at det at lave mad er en beskæftigelse, som både kan få beboere til at føle sig nyttige, det kan afhjælpe rastløshed og være en måde beboerne kan vise deres kompetencer på.

Du kan fx få dem til at deltage i madlavningen, pakke ud, dække bord, putter servietter i glas eller hente et rullebord efter måltidet og hjælpe med at rydde af. Når de ældre inddrages, er det vigtigt at være opmærksom på hygiejnen, så inddragelsen ikke sætter fødevarer sikkerheden på spil. Der skal vaskes hænder, og er fødevarer sikkerheden stadig ikke tilstrækkelig, er det muligt at undlade at bruge den gulerod eller kartoffel, som den ældre har hjulpet med at skrælle.

Snakken opstår rundt om bordet, mens det pilles ærter og skrælles gulerødder.

Inddragelse er altså mange ting. Nogle ældre vil kunne hjælpe med at skrælle gulerødder, andre vil kunne sidde med en skræller i hånden og føle, at de er med. Andre igen vil kunne smage på saucen og måske dele et minde fra dengang, de var barn og blev sat til at skrælle gulerødder hjemme på gården.

*”Jeg vælger at sætte tid af tid
at hjælpe dem med at vaske
hænder og få handsker på – og
så hjælper de mig med ting,
som jeg ved jeg kan koge godt
bagefter – fx kartofler og gule-
rødder.”*

- citat gæstekok

*”Jeg har lavet meget mad derhjemme, opskrifter fra hende der Kirsten Hyttemeier....
Det er festligt og fornøjeligt, det her. Så er jeg alligevel med.”*

- citat beboer på plejehjem



DE 4 ARENAER/RUM FOR INDDRAGELSE

På plejehjem med køkkener, er der typisk 4 ”rum/
arenaer”, hvor de ældre kan blive inddraget.





*Jeg larmer om morgenen,
inden de ældre vågner,
så jeg ikke skaber uro og
støj, når de er i spisestuen.*

- citat gæstekok

BAGKØKKENET:

Her foregår madlavningen primært. Her skal de ældre ikke være alt for svækkede til at kunne deltage, da der kan være varme gryder, kogeplader, skarpe knive og en varm ovn. Inddragelsen her kan fx bestå i:

- *Røre i gryde*
- *Skrælle gulerødder*
- *Smage på råvarer og mad*
- *Hjælpe med at pakke varer ud*
- *Vaske hænder*

Det er i bagkøkkenet, man larmer. Overvej, hvornår du larmer med køkkenmaskiner her. Måske det er en god idé at larme, inden beboerne står op, så du ikke forstyrre dem? Og når du larmer, så sig gerne, hvor længe det varer.

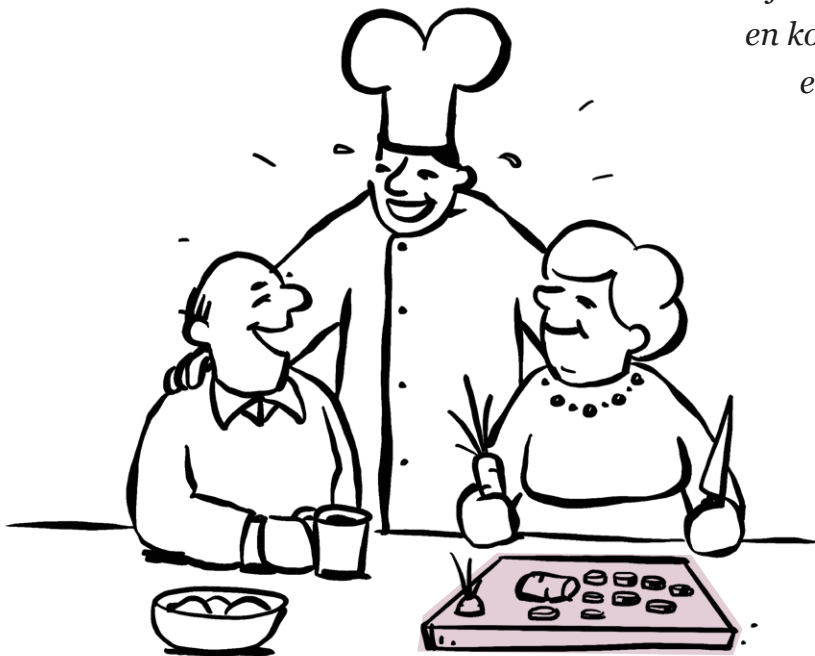
KØKKENØEN:

Hvis der er en køkkenø på plejehjemmet, vil det være et oplagt sted at møde beboerne og også en måde at holde beboere væk fra køkkenet, hvis det er farligt for dem at være i køkkenet. Inddragelse her kan fx bestå i:

- *Du kan byde på en kop kaffe*
- *Hakke og skrælle*
- *Smage på maden*
- *Læse opskrift*
- *Samtale om processerne*

Jeg byder på en kop kaffe for at aflede beboere, der skal underholdes. Jeg giver også udefra kommende forstyrrelser, som fx en frisør eller fodterapeut en kop kaffe, hvis beboeren er lige midt i noget.

- citat gæstekok



VED SPISEBORDET – AKTIVE

Ved spisebordet kan beboerne sidde ned, hvilket gør det muligt for dårligt gående at være med. Du kan sætte dig ned ved siden af beboerne og inddrage dem ved siden af dig. Inddragelse her kan fx bestå i:

- *Folde servietter,*
- *Hakke og skrælle*
- *Nippe jordbær*
- *Bælge ærter*

” Vi folder servietter hver fredag. Så finder vi en model på iPaden på Youtube, og så sidder mange og folder. ”

– citat Gæstekok





Det har jeg egentlig aldrig tænkt, at man kunne sidde ved spisebordet ved siden af beboerne og skrælle kartofler/smutte mandler/rulle kammerjunkere.

- citat Gæstekok

VED SPISEBORDET – TILSKUERE

Nogle beboere kan være så svækkede, at de ikke kan inddrages direkte med opgaver, men stadig få glæde af at være ”med” i madlavningen. Inddragelse her kan fx bestå i:

- *Drikke kaffe*
- *Spiser småkager*
- *Se på gæstekokkens aktivitet*
- *Snakker evt. ud fra bordryttere, bordpynt, spillet Mad & Minder osv.*

Overvej lyde. Nogle er gode lyde, som fx en kaffemaskine der brygger og bacon der steger. Andre som fx en blender eller røremaskine er bare støj. Overvej, hvilket ”rum” lyden skal være i.



STJERNESTUNDSTJEKLISTEN

Denne liste er et redskab, du kan bruge, når du har en opskrift og skal vurdere, hvordan du bedst kan gøre netop dette måltid til noget særligt for beboerne. Det er en god idé at planlægge processerne i måltidet, og hvornår og hvordan det giver mening at inddrage de ældre. Det giver dig et bedre overblik og dermed overskud til at være nærværende og inddrage de ældre.



Kig på dagens opskrift og vurdér:

- *Hvad kan dufte og dermed vække de ældres sanser – gerne helt fra morgenstunden? Kan det steges på panden i stedet for ovnen, så det dufter mere?*
- *Hvad skal helst laves inden beboerne vågner (fx larmende processer)? Hvad vil du gerne have klaret, så der er tid til beboerne senere?*
- *Hvor kan beboerne deltage og inddrages?*
- *Hvor kan beboerne være tilskuere?*
- *Hvad kan vække minder og skabe god samtale?*
- *Hvordan kan maden serveres, så det skaber en særlig god oplevelse?*
- *Hvordan kan bordet/rummet pyntes?*

Udfyld skabelonen med de 4 rum – med processer og evt. konkrete navne på beboere. Skriv det ned eller gennemgå det i tankerne.

Her er et eksempel, hvor vi forestiller os, menuen står på:

BRÆNDENDE KÆRLIGHED

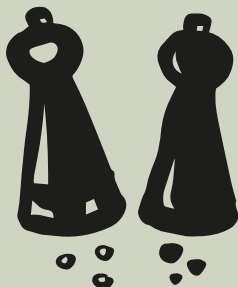
Retten består af ristet bacon og løg, kartoffelmos og syltede rødløg.



Scan QR-koden, og hent og print skabelonen.



I KØKKENET



PROCESSER:

Stege bacon på panden, så duften spreder sig.

Stege løg på panden, så duften spreder sig

Koge kartofler

Sylte løg

BEBØERE:

Jens - vurder hvornår bacon er færdig

VED SPISEBORDET - AKTIVE



PROCESSER:

Skrælle kartofler

Pille løg

Snakke om minder om brændende kærlighed
- hvad kan de godt li at få til?

Dække bord – finde pynt til bordet.

BEBØERE:

Jørgen

Bente

PROCESSER:

Pille løg - både rødløg og gule løg

Skrælle kartofler

Smage på kartoffelmos

Læse opskrift

BEBØERE:

Beate – husk ergonomisk gulerodsskræller

Ingrid

VED KOGEØEN



PROCESSER:

Drikke kaffe

Snak om duften, minder, maden

Skrælle kartofler selv.

BEBØERE:

Ilse, hvis hun er stået op

Svend

VED SPISEBORDET – TILSKUERE





LÆR AT SE DET ENKELTE MENNESKE



Mennesker på plejehjem er mennesker med levede liv og hver sin egen identitet. Af og til kan vores sundhedsprofessionelle vinkel gøre, at vi kommer til at overse dette og fokusere på, at mennesket er gammelt eller måske fejler noget. I det næste gennemgås alderdom og demens, som begge skaber udfordringer for mange ældre på plejehjem. Med denne viden bliver det forhåbentlig nemmere for dig at se og møde beboerne nysgerrigt og åbent, som de mennesker de er, frem for at fokusere på deres udfordringer.

ALDERDOM

Når vi bliver ældre, og kroppen er slidt, sker der det, der hedder metabolsk resistens.

Metabolsk resistens betyder, at vi ikke optager vores mad lige så godt, som vi har gjort tidligere. Samtidig stiger vores proteinbehov med alderen og ved sygdom.

Manges appetit falder også i takt med, at man bliver ældre og mindre aktiv. Og når appetitten falder og kroppen samtidig ikke optager maden lige så godt, bliver resultatet ofte, at den ældre bliver svagere, langsommere i sine bevægelser og risikerer at miste evnen til at udføre almindelige fysiske gøremål.

Sanserne ændrer sig ligeledes med alderen. Vi hverken dufter, smager, hører eller ser lige så godt som tidligere. Det er vigtigt at huske, både når vi laver mad til ældre, men også når vi kommunikerer. Langsom, høj og tydelig tale er vigtigt, og det er en god idé at undgå engelske vendinger, da mange ikke forstår dem. Det er også en god idé med øjenkontakt og at bruge personens navn, og give dem god tid til at svare

Småtspisende

Nogle ældre kan på grund af sygdom, depression, mangel på appetit eller af andre grund bliver underernærede. Når de ældre er underernærede, skal de have mange små energitætte måltider.



DEMENS

Sygdommen: Demens er mange forskellige diagnoser i hjernen, der har det tilfælles, at det er svært for den ramte beboer at sortere og forstå de indtryk, de får.

Typiske kendetegn:

- Glemsomhed - især korttidshukommelsen er ramt, og langtidshukommelsen kan rode tingene sammen
- Svært ved at strukturere indtryk og processer – der er rod og kaos inden i
- Svært ved at finde og forstå ord
- Bliver nemt overstimuleret
- Ændring i sanser, så man smager og lugter anderledes

Hvad kan du gøre:

Du kan hjælpe beboerne med demens ved at skabe rolige, strukturerede rammer. Når du inddrager en beboer med demens i måltidsforberedelserne, er det vigtigt at overveje disse ting:

Sansestimuli/sanseunderholdning: Er inddragelsen opbyggelig sansestimuli – fx at skrælle kartofler ved kogeøen, eller er der risiko for, at aktiviteten kan ende som sanseunderholdning, som overstimulerer og forvirrer? Det kan det fx være, hvis radioen kører samtidig med en elpisker ved sofabordet.

Tryk inddragelse: Er beboeren godt nok skærmet eller kan vedkommende risikere at komme til skade? Brug evt. spejling – skræl selv kartofler, og så kan de

måske huske det, når de ser det. Giv beboere med demens deres egen skål med ting, som de kan pille ved.

Rod eller orden: Passer opgaven og omgivelserne sammen? For en borger med demens, giver det ikke mening at pille ærter i sofaen, når det hører til i køkkenet. Der skal være orden, når nu der er rod indeni.

Din placering: Din placering i forhold til beboeren er vigtig. Hvis du står bag køkkenøen, og beboeren med demens kun kan se din overkrop, kan vedkommende opfatte det som om, du er et halvt menneske, hvilket er skræmmende. Når du taler med en beboer med demens, er det derfor en god idé at stå med front til, hav god øjenkontakt, brug deres navn, brug kropssprog, effekter, billeder og tal om det, I laver. Og sæt dig overfor beboerne med demens, når I spiser. Så kan de spejle sig i dig og på den måde hjælpes til at spise.

Samtale: Det er ok at gå med på beboerne med demens' fortællinger, også selvom det ikke er rigtigt, det de fortæller. Ingen får noget ud af at rette på dem og deres fortælling. Mød dem og prøv så at få dem med i det, du laver - distraher dem kærligt.

Selvom en beboer med demens måske glemmer, at hun har skrællet en kartoffel, så snart hun rejser sig fra bordet, vil den gode stemning, som hun fik med fra oplevelsen, sidde i hende og gøre dagen bedre.

Skilt set på et plejehjem:
Jeg er Jens med demens,
men jeg er også Jens imens.

Beboerne skal ses som mennesker og ikke bare som sygdommen.

Gode råd:

- Skab orden – skil tingene ad på tallerkenen
- Farver og kontraster kan hjælpe med at skille tingene fra hinanden – brug ikke hvid tallerken på hvid dug, men en farvet dækkeserviet og evt. farvet tallerken. Brug gerne kontrastfarver, så fx boller i karry serveres på en blå tallerken. Så er det lettere at se maden for beboeren med demens
- Undgå sorte tallerkener og gulvtæpper, da de opleves som sorte huller
- Undgå for meget pynt på bordet, da det kan forvirre, ligesom duge og service ikke skal være mønstret
- Brug gerne tunge tallerkener med høj kant
- Fyld kun glas halvt op. Det gør det lettere at se, at der er noget i det
- Tilpas maden så vidt muligt ifht den enkeltes smagspræferencer. De kan jo ændre sig med demensen.
Måske skal der lidt mere salt i eller sukker
- Sørg for der er ro omkring måltidet – intet TV eller radio kørende og så få forstyrrelser som muligt. Undgå fx at piske det sidste flødeskum til desserten, mens der stadig er nogle, der spiser



Ældre plejehjemsbeboere på
besøg under et kursus for
Odense kommunes gæstekokke
i marts 2023.

Fotograf: Søren Juul Larsen





BRUG ÅRSTIDERNE TIL DINE STJERNESTUNDER

Herunder har vi samlet inspiration til,
hvordan du kan skabe stjernestunder
for beboerne hele året rundt.



Særlige traditioner	Hellig tre konger
Idéer til måltidet	Vi starter måltidet i mørke og tænder lys sammen.
Musik/sang	Sne flokke kommer vrimplende I sne står urt og busk i skjul.
Samtaleidéer	Hvad syntes du, er en dejlig ret i januar, som passer godt for lige den tid? Hvilken vinter er den koldeste, du kan huske? Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om, der er forbundet med hver enkelt råvare, egen køkkenhave, egnsretter, traditioner
Månedens råvarer	Torsk, kål, rødbeder, torskerogn, selleri, vinterporrer
Bordet	Hvis der er sne uden for, så start eller slut måltidet med at hente et stort fad med nyfalden sne – Anret evt. isdesserten eller det udskåret frugt i fadet med sne og send fadet rundt. Find månedens blomst til bordet.
Månedens blomst	Erantis
Rummet	Tænd levende lys eller små batteri lys rundt om bordet og lad lyset være dæmpet når beboerne kommer til måltidet. Det kan skabe en særlig magisk rituel stemning.



JANUAR



I sne står urt og busk i skjul

1. I sne står urt og busk i skjul;
det er så koldt derude;
dog synger der en lille fugl
på kvist ved frosne rude.

2. Giv tid! giv tid! - den nynner glad
og ryster de små vinger, -
giv tid! og hver en kvist får blad;
giv tid! - hver blomst udspringer.

3. Giv tid! og livets træ bli'r grønt
må frosten det end kue,
giv tid! og hvad du drømte skønt,
du skal i sandhed skue.

4. Giv tid! og åndens vinterblund
skal fly for herlig sommer;
giv tid!, og bi på Herrens stund,
- hans skønhedsrige kommer!

Det virker for mig:



FEBRUAR

Det virker for mig:

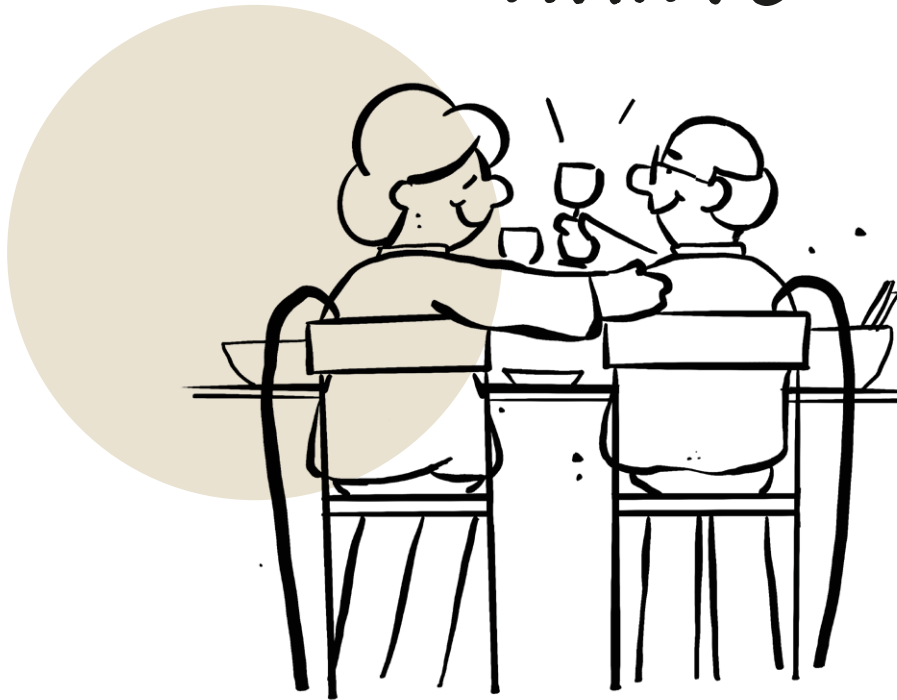


Særlige traditioner	Fastelavn: den vilde fest før fasten op til påske. Festen, hvor man skræmmer vinterens mørke ånder væk – blandt andet I form af katten af tønden. Kyndelmisse: (lysmesse) Valentines Dag
Idéer til måltidet	Syng med borgerne i den mørke tid. Det giver liv at få sin stemme luftet.
Musik/sang	Det er koldt derude Fastelavn – er mit navn Kærlighedssange
Samtaleidéer	Hvornår var du sidst klædt ud? Hvordan holdt man fastelavn, da du var lille? Har du nogensinde vundet en udklædningskonkurrence? Hvad er dit vigtigste brev? Hvornår skrev du sidst et vigtigt brev? Snak om kærlighedsbreve. Hvem har du været mest forelsket i i dit liv? Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer, der er forbundet med hver enkelt råvare, egen køkkenhave, egnsretter.
Månedens råvarer	Rosenkål, torskerogn, kålrabi, Grød, Fastelavnsboller
Bordet	Lave fastelavnsris og pynt riset med kager til kaffen eller andet tilbehør. Plant vintergækker i potte midt på bord, og lad dem langsomt vokse op, så I kan følge dem hver dag. ”bide til bolle” – dessert oplevelse Pynt bordet med små kolde grene med knopper på og ”indholdet” fra Tøndeslagning – eller mange hjerter til Valentines dag- eller lad kærlighedsdagen varer hele ugen.
Månedens blomst	Vintergæk
Rummet	Læg et lammeskind, puder eller tæpper på ryggen af et par stole, - så de pludselig føles anderledes bløde.

Særlige traditioner	8. marts – kvindernes internationale kampdag Nogle år også påske – se påske beskrevet under april. Gækkebreve
Idéer til måltidet	Vælg en beboere og lad vedkommende tage 3 ting med fra sit hjem, som skal udsmykke bordet særligt denne dag – Og lad beboeren fortælle historien, som knytter sig til disse 3 ting.
Musik/sang	Når kirsebærtræerne blomstrer. Mæ, si'r det lille lam.
Samtaleidéer	Hvordan var det med ligestilling, da du var ung? Hvordan blev kvinder tiltalt? Hvad har du kæmpet for i dit liv? Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare, egen køkkenhave, egnsretter, traditioner
Månedens råvarer	Ramsløg, forårsløg, vårsalat, bellis, spinat.
Bordet	Find månedens Blomst til bordet. Pynt med mormorporcelæn. Klip gækkebreve og pynt med dem.
Månedens blomst	Martsviol, krokus, hyacint, japansk kirsebær
Rummet	Luft ud inden maden så man kan dufte foråret i luften. Pluk forårsblomster og sæt på bordet.



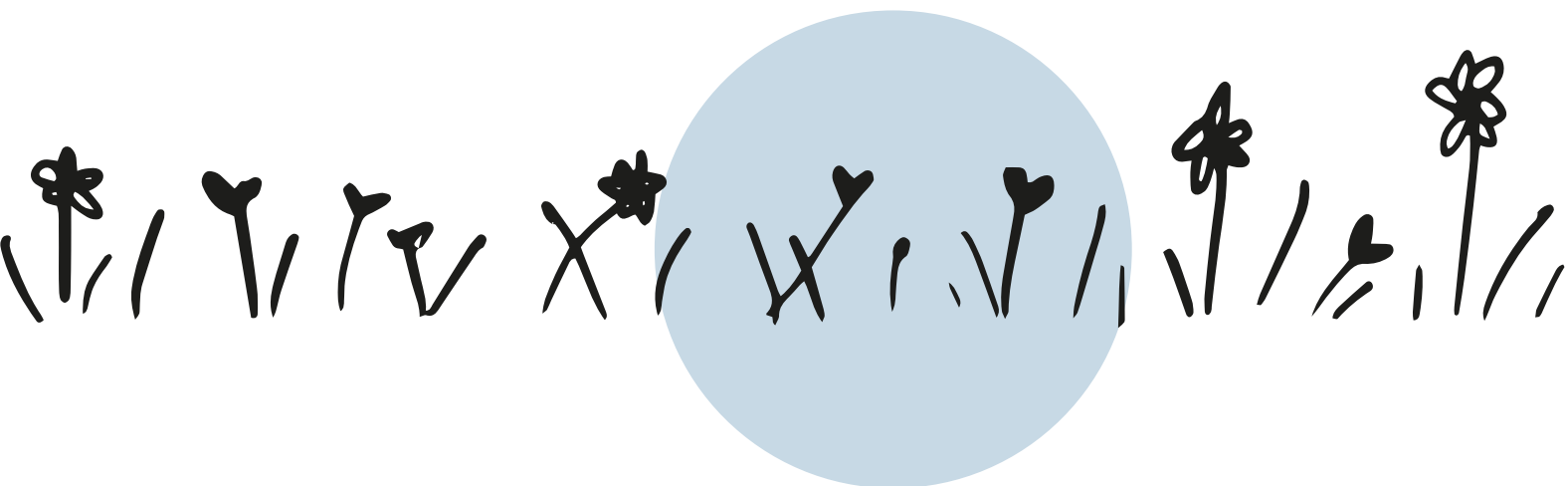
MARTS



Det virker for mig:

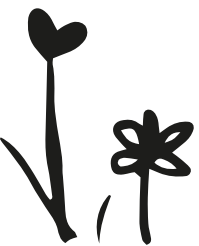


APRIL



Det virker for mig:

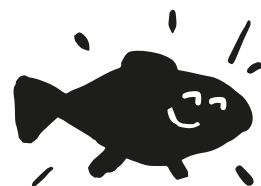




Særlige traditioner	Påske, påskeæg, gækkebrev/give/få et påskeæg 1.april – Aprilsnar- historien bag. Store Bededag – varme Hveder- historien bag ...
Idéer til måltidet	Spørg beboerne om de vil hjælpe med at dække et hyggeligt bord
Musik/sang	Påskeblomst, hvad vil du her Som forårssolen morgenrød
Samtaleidéer	Bagning – hvornår bagte du sidst, hvad er dit yndlingsbagværk? At nyde maden, opskrifter fra gammel tid. Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare egen køkkenhave, egnsretter, traditioner. Havde du høns? æg, sild, rejer, lam
Månedens råvarer	Lam, brændenælder, rabarber, byg, kaffetoddy
Bordet	Dekorer bordet med en lang løber lavet af mange bakker karse og anret hele æg i karsen evt. med navn på hvert æg. (til en særlig påskefrokost)
Månedens blomst	Tulipan, påskeliljer
Rummet	Sluk lyset – gem chokolade æg- tænd lyset- lad den ældre borger finde dem. Tag grene ind fra forskellige træer der kan springe ud.



Særlige traditioner	1. maj: Arbejdernes kampdag, Arbejderbevægelsen 4. maj: Danmarks Befrielse 2. søndag: mors Dag Pinse
Idéer til måltidet	Sørg beboerne beboer om de vil holde en tale for de andre under måltidet.
Musik/sang	Afspil Forårsdag (Anne Linnet) Vivaldis forår Syng kom maj dit søde milde Syng arbejdersange Syng ” Kringsatt af fjender”
Samtaleidéer	Strejker, demonstrationer- hvad har du oplevet? hvordan fejrede I 1. Maj? Hvad lavede du under befrielsen? hvordan husker du krigen? Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare egen køkkenhave, egnsretter, traditioner
Månedens råvarer	Spidskål, asparges, fjordrejer, skrubber, hornfisk, radiser
Bordet	Dæk op med en blomst på hver tallerken, fx syren og rose. Start måltidet med at dufte til blomsten – nogle beboere vil have erindringer med duftene
Månedens blomst	Tulipaner, æbleblomster, forglemmigej, Nye bøgegrene
Rummet	Sæt fotokopier op på væggene af alle borgernes idoler- lige meget om det er Marx, Lenin, Madonna, Chamberlain eller Picasso. Tal om hvem de er og hvorfor de er jeres idoler



MAJ

Kom, maj, du søde, milde!

1. Kom, maj, du søde, milde!
gør skoven atter grøn,
og lad ved bæk og kilde
violen blomstre skøn.
Hvor ville jeg dog gerne,
at jeg igen den så!
Ak, kære maj! hvor gerne
igen i marken gå.

2. Om vintren kan man have
så mangt et tidsfordriv;
man kan i sneen trave,
det er et lystigt liv;
har leg af mange arter,
især ved juletid,
vel også kanefarter
på landet hid og did.

3. Men når så lærken svinger
sig op med muntert slag,
og vi på engen springer,
er det en anden sag!
Men nu min kæphest rolig
i krogen hist må stå;
thi uden for vor bolig
man kan for søl ej gå.

4. Du derfor smukt dig skynde,
kom, kære maj, o kom!
at snart vi kan begynde
på marken vor springom.
Men frem for alt du mange
violer tage med,
og nattergalesange
og kukkeren tag med!



Det virker for mig:

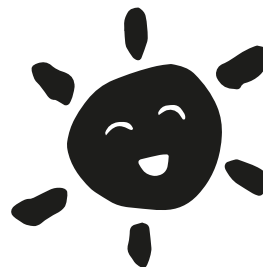
JUNI

Det virker for mig:



Særlige traditioner	5. juni: Grundlovsdag- Danmarks Riges Grundlov- hvad er det egentlig 5. juni: Fars dag – historien bag fars dag 15. juni: Valdemars dag, Dannebrog og det danske flag 23. juni: Sankt Hans- en alternativ lysfest- den længste dag,
Idéer til måltidet	Spørg om nogen vil være vært for måltidet og lad dem præsentere maden for de andre beboere.
Musik/sang	Synge Midsommervisen sammen Jeg elsker de grønne lunde. Luften går frisk over Limfjordens vande Danmark nu blunder den lyse nat Vi elsker vort land – Holger Drachmann
Samtaleidéer	Hvor kommer de ovenstående traditioner fra, hekse- og heksejagt, Historien bag Sankt Hans, Lån et billede af et sommerland fra en beboer og tal om det til middagen Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare egen køkkenhave, egnsretter, traditioner
Månedens råvarer	Blomkål, sommervildt, hyldeblomst, makrel, stikkelsbær, nye kartofler
Bordet	Pynt bordet med ærter i bælg og spis pynten til middagen eller før middagen.
Månedens blomst	Hyldeblomster i store buketter Sommerroser.
Rummet	Se om det er muligt at grille små snacks udenfor- det kan være pølser eller noget andet nemt- tag borgerne med ud og lad dem dufte til røgen og høre ilden knitre. Lav jeres eget Sankthansbål – og fejrr det sammen. Lad rummet indenfor afspejle, at det er sommer- sæt billeder op (farvekopier) af sommerblomster, og tal om hvad jeres yndlingsblomst er.

Særlige traditioner	Sommerferie for skolerne Tour de France- Wimbledon
Idéer til måltidet	
Musik/sang	Danmark nu blunder den lyse nat – Carl Nielsen I skovens dybe stille ro Jeg plukker fløjlsgræs
Samtaleidéer	Hvad er din bedste sommerferie? Hvordan holdt I sommerferie i jeres hjem? Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer, og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare: Egen køkkenhave, egnsretter, traditioner
Månedens råvarer	Jordbær, solbær, ribs og blåbær – hjemmelavet marmelader. agurker og tomater fra drivhuset, majs, nye kartofler
Bordet	Anret maden i madkurve og lad som om i alle er på picnic i den smukke sommer – nu er det blot spisebordet. der er dækket med ternet dug og en del af maden er pakket i ”madpakke lignende – i madpakke papir.
Månedens blomst	Hyld, Hybenrose
Rummet	Lav en skål med vand og evt. sand i bunden og sæt blomster og små lys til at flyde rundt i vandet.



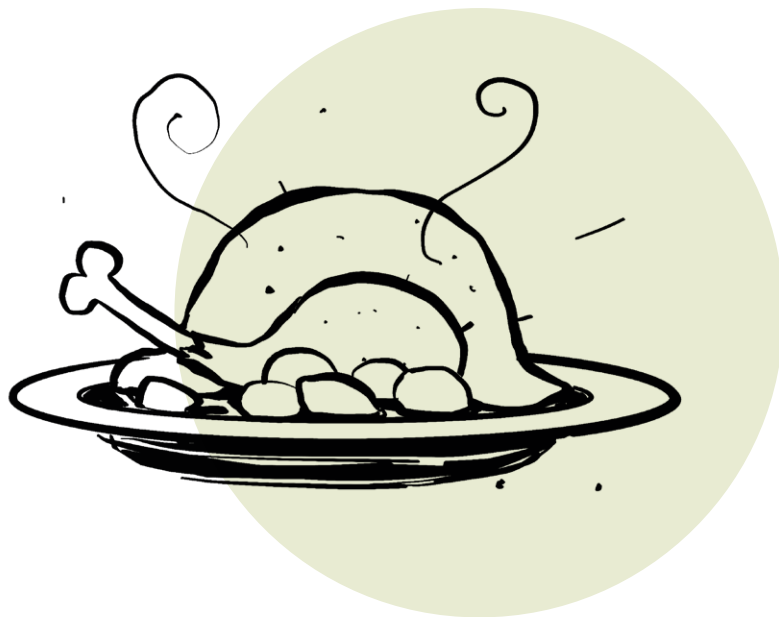
JULI



Det virker for mig:



AUGUST



Det virker for mig:

Jeg gik mig ud en sommerdag

1. Jeg gik mig ud en sommerdag at høre
fuglesang, som hjertet kunne røre,
i de dybe dale
mellem nattergale
og de andre fugle små, som tale.

2. Der sad en lille fugl i bøgelunden,
sødt den sang i sommer-aftenstunden,
i de grønne sale,
mellem nattergale
og de andre fugle små, som tale.

3. Den sang så sødt om dejligst vang og vænge,
hvor kærminde gro som græs i enge.

4. Den sang om alt, hvad det er lyst at høre,
allerhelst, hvad hjertet dybt kan røre.

5. Den sang, som ingen andre fugle sjunge,
leged liflig med min moders tunge.

6. Den sang som talt ud af mit eget hjerte,
toner gav den al min fryd og smerte.

7. Da nynnede jeg så småt i aftenstunden:
Flyv, Guldtop, flyv rundt i bøgelunden.

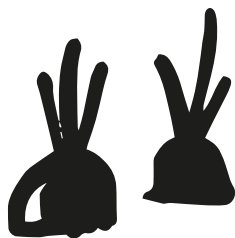
8. O, flyv fra Øresund til Dannevirke,
syng til dans, til skole og til kirke.

9. På folkets modersmål, med Danmarks tunge,
syng, som ingen andre fugle sjunge.

10. Da mærke alle, som har mødre kære,
det er godt i Danmark at være.

11. Da gløder alt, hvad solen har bestrålet,
som det røde guld på modersmålet.
I de dybe dale,
mellem nattergale
og de andre fugle små, som tale.

Særlige traditioner	Sommerferie
Idéer til måltidet	Lav små bordkort til alle rundt om bordet
Musik/sang	Jeg gik mig ud en sommerdag Sommer, sommer og sol
Samtaleidéer	Hvad er din yndlings is? Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare egen køkkenhave, egnsretter, traditioner
Månedens råvarer	Hyben, hyldebær, mirabeller,
Bordet	Pynt bordet med de første sommeræbler. Pynt bordet med skaller og sten fra stranden og stil små vaser med hybenrosegrene.
Månedens blomst	Asters, sommer roser.
Rummet	Lav en skål med vand og evt. sand i bunden og sæt blomster og små lys til at flyde rundt i vandet.



Særlige traditioner	29/9 MIKKELS DAG – HISTORIEN BAG Høstfest
Idéer til måltidet	Inviter til høstfest med små invitationer
Musik/sang	Septembers himmel er så blå Marken er mejet
Samtaleidéer	Hvordan fejrede man høstfest i gamle dage Har du i din familie været med til at høste. Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare egen køkkenhave, egnsretter, traditioner. Har du været jæger?
Månedens råvarer	Hare, græskar, svampe, blommer
Bordet	Pynt bordet med en løber af høstet korn eller dæk hele bordet i halm. Det er smukt og sanseligt at røre ved. Lån udstoppede dyr – og pynt efterårsbordet i september Find månedens Blomst til bordet
Månedens blomst	Høstanemoner.
Rummet	Pynt bordet med smukke farvede blade og korn fra markerne. Pluk evt grene med bær til pynt.



SEPTEMBER



Det virker for mig:

OKTOBER



Det virker for mig:



Særlige traditioner	Halloween –Allehelgensaften traditionen bag... Uge 42 er efterårsferie / kartoffelferie
Idéer til måltidet	Læs en lille bid af en bog op ved bordet
Musik/sang	Nu falmer skoven trindt om land Sensommervise
Samtaleidéer	Tal om dagens måltid eller sæsonens bedste råvarer og tal om erindringer der er forbundet med hver enkelt råvare egen køkkenhave, egnsretter, traditioner. Har du været jæger?
Månedens råvarer	Fasaner, Dådyr, tyttebær, Ænder, Hasselnødder
Bordet	Udskåret græskar – med lys Pynt bordet med kvæder med farvede silkebånd.
Månedens blomst	Dahlia, Hasselnødder grene
Rummet	Lad rummet afspejle efterårets fordybelse ved at fylde det med gamle smukke bøger. Læg en tynd bog som ”dækketallerken”. En bog hjemme fra hver beboer. Sørg for, at dine egne yndlingsbøger er i blandt, så du og beboerne kan fortælle om dem og anbefale dem.



Særlige traditioner	10. November: Mortensaften- historien bag
Idéer til måltidet	Lad beboerne hjælpe til med at lave maden
Musik/sang	Regnvejrsdag i november
Samtaleidéer	At læse bøger, at studere noget, fritidsinteresser, hvad kan vi lide at lave, hvad vil vi gerne lære
Månedens råvarer	Rodfrugter, kål
Bordet	Pynt med kastanjer
Månedens blomst	Julerose, Hyacint
Rummet	Novembers rum har brug for lys, - så start med diskret lyskæder allerede. Vikl evt. lyskæder om en krans- der så evt. får levende lys i december



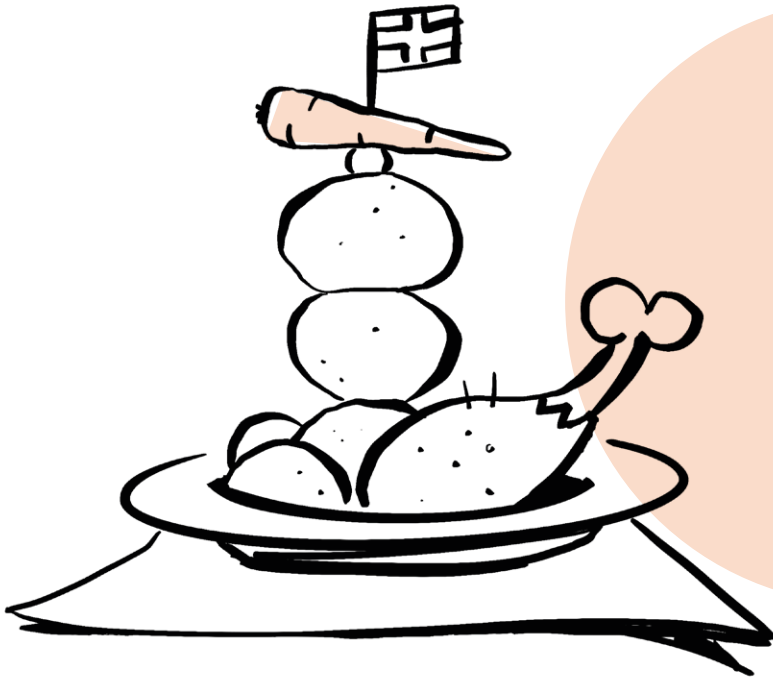
NOVEMBER



Det virker for mig:



DECEMBER



Det virker for mig:



Særlige traditioner	Julekalender, pakkekalender, drillenisser, 11/12 Lucia og traditionen bag 24/12 Juleaften – traditionerne bag Jul (også tilbage til vikingerne) – hvor kommer ordet fra... 31/12 Nytårsaften
Idéer til måltidet	Syng julesange sammen om bordet
Musik/sang	Julesange
Samtaleidéer	Juletraditioner- hvordan var det der, hvor du kommer fra? hvad lavede jeres familie? Lavede I julegaverne selv? Og efter jul, kan I begynde at snakke om nytårstraditioner nytårsforsætter
Månedens råvarer	Julesalat, porre
Bordet	Duften af gran, nelliker i appelsiner, sne på hænderne, julehjerter Lyskæder
Månedens blomst	Julestjerne Små tulipaner i mos
Rummet	Lad rummet emme af dufte. Brug en vandforstøver til at give det ægte gran der står et sprøjt, så det dufter over det hele. Hæng de appelsiner med nelliker, I laver sammen op rundt omkring. Pynt med julepynt. Bag lidt kanel i ovnen for at skabe duft.

DINE NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

DINE NOTER



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Udarbejdet til Team gæstekok, Odense kommune 2024 af:

Caroline Boutrup Nielsen, fagjournalist

Tina Lorentzen, grafiker ved Hjertestans

Peter Dam, Illustrator ved Peter Dam Designstudio

Ældre plejehjemsbeboere på besøg under et kursus for Odense kommunes gæstekokke i marts 2023. Fotograf: Søren Juul Larsen