

# Organiseer een maaltijd voor mensen met laag inkomen

Organiseer een gezellige maaltijd voor en met mensen met een krappe beurs.



Thema

**Voor wie**

Alle leeftijden

Diaken

**Duur**

1 dagdeel

Kom in actie voor mensen met een krappe beurs. Organiseer een gezellige maaltijd voor en met hen, waarbij ze elkaar ook kunnen inspireren hoe ze kunnen koken met een klein budget.

## Wat heb je nodig?

- Een goede ruimte om de maaltijd klaar te maken en aan een grote groep te serveren.
- Ingrediënten en koks voor de maaltijd
- Borden, bestek, servetten, kaarsen en alles voor een sfeervolle aankleding.
- Leuke uitnodigingen
- Gasten met een laag inkomen en gemeenteleden
- Als er kinderen komen: spelletjes of knutselmateriaal voor hen

## Wat moet je regelen?

- Zorg voor een werkgroep die dit organiseert, liefst met daarin ook iemand met een krappe beurs.

- Vraagt een bijdrage aan de diaconie.
- Bespreek het plan: Maaltijd of buffet? Waar eten klaarmaken? Welke ruimte voor de maaltijd? Hoeveel gasten zijn haalbaar? Welke datum?
- Bedenk hoe je geschikte deelnemers kunt uitnodigen: neem contact op met organisaties die mensen met laag inkomen kennen om uitnodigingen uit te delen (i.v.m.privacy), bv. diaconie of [diaconaal platform](#), [Stichting Present](#), [Schuldhulpmaatje](#), [Voedselbank](#) of wijkteams ([zoek op de Sociale Kaart in je regio onder zoektermen 'minima' of 'armoede'](#))
- Maak een positieve uitnodiging (die niet betuttelend is) met aanmeld-coupon. Denk aan dieetwensen en deadline voor aanmelding.
- Nodig naast de doelgroep diverse (andere) gemeenteleden uit.
- Kies een recept met seizoensproducten/aanbiedingen en zet op papier. Kijk bv. op:
  - [Het Voedingscentrum](#)
  - [Merlien Welzijn](#)
  - [Bespaarinfo.nl](#)
  - [De Voedselbank](#)
  - Of bestel het boek [Koken in het groot](#) (van Haags straatpastoraat).
- Een aantal mensen bereidt de maaltijd.
- Anderen kleden de ruimte gezellig aan. Denk ook aan (live) muziek.
- Open de avond, vertel iets over gerechten. Wissel ideeën, tips en recepten uit.
- Verwacht je ook kinderen? Zorg dan voor spelletjes, knutselstukken, sjoelbak of filmpje.
- Serveer na de maaltijd koffie of thee. Vraag gasten hoe ze het vonden. Geef het recept mee. Nodig hen eventueel uit voor een andere activiteit.
- Samen opruimen.
- Evalueer met de werkgroep: Verbeterpunten? Voor herhaling vatbaar? Vervolg?

