



Dato: 16. september 2016

## Ledige pladser i to nye madklubber for ældre

**To nye madklubber for ældre har premiere i uge 38. Der er stadig ledige pladser i de to tilbud, der hedder Middag for 10 og Middag for flere.**

Tirsdag den 20. og onsdag den 21. september begynder to nye madklubber for personer over 65 år. Der er stadig ledige pladser.

Madklubberne har to forskellige målgrupper. Fælles for dem er dog, at medlemmerne skal være borgere over 65 år i Ringsted Kommune, og det skal være personer, der ikke kan benytte almindelige aftenskoletilbud om madlavning.

Formålet med madklubberne er at gøre deltagerne i stand til selv at stå for madlavningen og at øge deres viden om god og ernæringsrigtig mad.

Samtidig kan klubberne være et socialt fællesskab, hvor der kan knyttes nye bånd, eller deltagerne kan få ny viden om for eksempel det rige foreningsliv i Ringsted Kommune.

### **Middag for 10**

Denne madklub, der er for 10 personer, foregår i mindre rammer, hvor deltagerne kan være med i madlavningen i ro og mag.

Hver middag begynder for eksempel med en kop kaffe eller te og en rolig snak om, hvilken ret der skal laves, og hvem der laver hvad.

Det er meningen, at deltagerne kan være med i Middag for 10 i et antal måneder, indtil den enkelte får erfaring nok med at stå i køkkenet og deltage i et madfællesskab, for eksempel den anden madklub Middag for flere.

Middag for 10 foregår hver onsdag fra kl. 15-20 i Café Ingeborg.

### **Middag for flere**

Denne madklub er for 10 personer, der er med til at tilberede maden, og hver deltager kan invitere en spisende gæst.

Middag for flere er en social klub, der også vil invitere forenings- og kulturlivet indenfor. Det kan for eksempel være med ugentlige foredrag fra lokale foreninger eller med tips til aktiviteter for ældre i nærområdet.

Ringsted Kommune  
Erhvervs-, Fritids- og  
Kommunikationscenter

Kommunikation  
Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 15  
Mail: [jelu@ringsted.dk](mailto:jelu@ringsted.dk)

[efkcenter@ringsted.dk](mailto:efkcenter@ringsted.dk)  
[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)  
EAN: 5798007643362



Ringsted  
Kommune

Madklubben foregår hver tirsdag fra kl. 15-20 i Café Ingeborg.

### **Tilmelding og pris**

I begge klubber laver holdet to måltider. Ét man spiser sammen, og ét deltagerne kan tage med hjem til dagen efter. Hvert måltid består af en hovedret og en baret, som er enten en forret eller en dessert.

Det koster et mindre beløb for hver deltager i madklubberne. Prisen svarer kun til råvarernes indkøbspris.

Vil du være med, kan du kontakte Gitte Hansen på telefon 57 62 83 77 eller mail [gith@ringsted.dk](mailto:gith@ringsted.dk).

***Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst***

Anne Woergaard Mikkelsen, leder af Café Ingeborg, tlf. 57 62 77 77, mail [ami@ringsted.dk](mailto:ami@ringsted.dk).