MIN KOK

* MIN KOK er et tilbud til ældre og fysisk handicappede borgere i Gentofte Kommune.
* MIN KOK er et frivillighedsinitiativ, der tilbyder at arrangere en gæstemiddag i den ældre eller handicappedes hjem.
* MIN KOK er et bidrag til at styrke sociale bånd og bekæmpe ensomhed.
* MIN KOK er iværksat af og drives af ældre frivillige.
* MIN KOK er et demonstrationsprojekt.

Resumé

"MIN KOK" er et frivilligt initiativ i Gentofte Kommune, der sigter mod at styrke sociale bånd og bekæmpe ensomhed blandt ældre og fysisk handicappede borgere.

MIN KOK tilbyder at tilberede en middag (alle udgifter til råvarer dækkes af værten) med op til 7 gæster i den ældres/fysisk handicappedes eget hjem.

De frivillige er ældre borgere der nyder at lave mad og ønsker at bidrage til det samfundsmæssige fællesskab.

Projektet overvejer også - på et senere tidspunkt - at inkludere unge og flygtninge i Gentofte Kommune i projektet.

Målgrupperne er ældre enlige over 65 år og fysisk handicappede borgere (fremover kaldt ”værten”) i Gentofte Kommune

Projektets hovedformål er at genindsætte værten i gæstekulturen, bekræfte det sociale fællesskab, forebygge ensomhed og øge værtens oplevelse af frihed og ligeværd.

Baggrunden for projektet er den stigende andel af ældre i Gentofte Kommune. I 2022 udgjorde borgere over 65 år 21% (15.731) af borgerne. Dette antal forventes at stige markant i de kommende år.

Mange ældre og fysisk handicappede borgere har behov for særlig hjælp i hverdagen, og nedsat funktionsdygtighed kan føre til isolation og ensomhed, opløsning af fællesskaber og risiko for ensidig kost.

MIN KOK er – som pilot- og demonstrationsprojekt planlagt for en 3-årig periode –hvorefter det forventes videreført på almindelige vilkår.

MIN KOK vil blive løbende evalueret med henblik på at dokumentere projektets resultater og for at kunne videregive erfaringerne til andre.

Projektet vil arbejde tæt sammen med relevante lokale myndigheder, institutioner og organisationer, og vil rapportere sine erfaringer og resultater i årsrapporter og en slutrapport. Der vil også blive lagt vægt på at formidle projektets fremskridt og resultater til den brede offentlighed gennem medier som dagblade, TV og radio, samt projektets hjemmeside og Facebook.

Idé

At have gæster er en rodfæstet social aktivitet, som samler mennesker i givende fællesskaber. Et fællesskab, der ofte udtyndes efterhånden som man bliver ældre, blandt andet fordi det bliver for uoverskueligt at købe ind, lave mad, dække bord osv.

Idéen i MIN KOK er, at en række frivillige, der kan lide at lave mad og har lyst til at gøre noget for andre, tilbyder at komme og tilberede og servere en "gæstemiddag" efter den ældres/den fysisk handicappedes egne ønsker. *Begge grupper benævnes i det følgende samlet som ”værten”.*

MIN KOK er således et tilbud om, at frivillige yder konkret, praktisk bistand til atter at kunne invitere gæster til et smukt og veltillavet måltid, så gæsterne kan træde ind i et hjem, der dufter af mad, hvor bordet er smukt dækket, og værten er afslappet og kan koncentrere sig om sine gæster.

Kerneaktiviteten – en middag tilberedt og serveret af MIN KOK – kan udbygges med andre initiativer, når/hvis der opstår behov herfor (spiseklubber, fællesarrangementer m.v.).

MIN KOK er et demonstrationsprojekt, der evalueres, beskrives og formidles til inspiration for frivillige i andre kommuner.

Målgrupper

* Ældre enlige over 65 år i Gentofte Kommune
* Fysisk handicappede i Gentofte Kommune

Formål

Projektet har fire hovedmålsætninger:

* At genindsætte værten i gæstekulturen.
* At bekræfte det sociale fællesskab.
* At forebygge ensomhed.

Ansøger

Socialpolitisk Forum i Gentofte

Socialpolitisk Forum i Gentofte er en frivillig humanitær forening, der er uafhængig af politiske, religiøse og økonomiske interesser.

Socialpolitisk Forum i Gentofte arbejder for social bæredygtighed og social inklusion.

Baggrund

## Demografi

21% (15.731) af borgerne i Gentofte Kommune er over 65 år (Gentofte Kommunes statistik over befolkningsfordeling pr. 11.9.22) og forventes at stige væsentligt de kommende år. Fra 15.731 + 65-årige i 2022 til 18.028 + 65-årige i 2032 – for +85-årige stiger antallet alene med 56%. Det må derfor forventes, at behovet for services vil være stærkt stigende. MIN KOK må derfor antages at være aktuelt mange år fremover.

Blandt de ældre eller fysisk handicappede borgere har en del behov for særlig hjælp i hverdagen. Disse grupper har for det meste et godt liv, men flere må på grund af svigtende kræfter indskrænke de aktiviteter, de ellers har fundet naturlige, herunder at invitere gæster. Nedsat funktionsduelighed har flere uønskede følger, hvoraf tiltagende isolation og ensomhed, opløsning af fællesskaber og risiko for ensidig kost er de mest udtalte.

## Gentofte Kommunes opgaveudvalg om ældre

Gentofte Kommune har nedsat et opgaveudvalg "Fremtidens velfærdsløsninger for ældre". I kommissoriet for udvalget fremgår det bl.a., at ældreområdet i de seneste år har udviklet sig frem mod nu til i højere grad at fokusere på rehabilitering, aktivering af egne ressourcer og netværk samt dialog med borgere og pårørende.

Desuden fremgår det af kommissoriet, at hjemmet skal være udgangspunktet for det gode og værdige ældreliv, og at det er nødvendigt at nytænke kommunens rolle og kvalificere indsatser og opgaveløsning i forhold til et godt og værdigt ældreliv.

"MIN KOK" skal derfor forstås som et frivilligt initiativ, der imødekommer såvel de behov der følger af den demografiske udvikling som de ønsker, der er formuleret i kommissoriet til "Fremtidens velfærdsløsninger for ældre".

# Tilbuddet

Tilbuddet er, at værten kan få en/to frivillige til at tilberede en god middag i eget hjem.

Konkret bliver besøgene planlagt og gennemført som følger:

* MIN KOK aftaler indbyrdes, hvem der kan påtage sig opgaven som kok i forhold til den enkelte værts ønsker.
* MIN KOK besøger værten ca. en uge før middagen skal holdes og aftaler menu, prisramme samt hvor mange gæster (maks. 7), værten ønsker at invitere.
* Værterne kan højst anvende MIN KOK to gange pr. år. I tilfælde af ”overbooking” vil værter, der har været værter en gang blive nedprioriteret.
* Værten afholder selv alle udgifter til råvarer, som MIN KOK indkøber.
* MIN KOK møder op den aftalte dag, tilbereder og anretter maden, serverer, rydder af, vasker op og efterlader hjemmet i samme stand, som da han/hun kom.
* Borgeren udfylder et evalueringsskema, som MIN KOK afleverer til projektets initiativgruppe.

# Kontakt til målgrupperne

Der vil blive gjort opmærksom på projektet gennem:

* Ældresagen i Gentofte.
* Danske seniorer.
* Danske Handicaporganisationer Gentofte.
* Gentofte Kommune afdeling for Pleje og Sundhed/Kvalitet og udvikling.
* Redaktionel omtale i Villabyerne.
* Annoncering i Villabyerne.
* Redaktionel omtale i Ældresagens lokale blad.
* Frivilligcentrets hjemmeside.

# Frivillige

MIN KOK er et frivillighedsprojekt, der henvender sig til frivillige, der kan lide at lave mad og har lyst til at gøre en indsats, så ældre/handicappede kan bevare en central social aktivitet.

## Hvordan skaffer vi frivillige?

Pr. 1.5.23 er der fem ældre der har meldt sig som frivillige.

Der søges flere frivillige gennem netværk, artikler i Ældre Sagens blad (”Det gule blad”), annoncering og redaktionel omtale i Villabyerne, opslag på frivillighedscentrets hjemmeside, oplæg i Hemingway og Blixen Club (sociale og kulturelle klubber for hhv. mænd og kvinder over 60 år) samt gennem orienteringsmøder, diverse formidlingsplatforme og kontakt til foreninger m.v., der har ældre borgere som målgruppe.

Desuden udarbejdes der flyers, brochurer og andet informationsmateriale ligesom der etableres en hjemmeside for projektet

De frivillige forventes overvejende at blive rekrutteret blandt over 65-årige.

Deltagelse i projektet af de over 65-årige kan medvirke til at kanalisere virkelyst og fastholde status som aktivt ydende samfundsborger.

## ”Spilleregler”

* De frivillige bestemmer selv, hvor ofte de ønsker at komme ud og lave mad til ældre borgere.
* De frivillige skal aflevere en privat straffeattest.
* De frivillige skal gøres bekendt med gældende regler for tavsheds- og oplysningspligt.
* Projektet tegner relevante forsikringer for de frivillige.

## Frivilligpleje

MIN KOK vil løbende tage initiativ til faglige og sociale aktiviteter i det omfang, det efterspørges af de frivillige.

# Overvejelser om unge frivillige

Det overvejes at inddrage under 25-årige i projektet på et senere tidspunkt. For de under 25-årige frivillige forventes deltagelsen i projektet at øge forståelsen for "det hele liv" og bidrage til at mindske segregationen mellem generationerne.

# Overvejelser om frivillige flygtninge

Det overvejes at inddrage flygtninge i Gentofte Kommune som kokkeassistenter og derigennem bidrage til en vellykket integration i dansk madlavning og gæstekultur.

# Samarbejde

MIN KOK samarbejder om gennemførelsen af projektet med Frivilligcentret og andre relevante myndigheder, institutioner, organisationer, foreninger og uddannelsessteder.

# Formidling

Der udarbejdes en brochure med foto og beskrivelse af de frivillige der er med i projektet, ligesom tilbuddet præsenteres på alle tilgængelige formidlingsplatforme.

I brochuren præsenteres en række menuforslag som værten kan lade sig inspirere af eller direkte vælge.

Brochuren uddeles til alle i målgruppen gennem de mennesker, der har professionel kontakt med borgerne i målgruppen.

Metode, erfaringer og resultater vil blive præsenteret i årsrapporter og i en slutrapport.

Metode, erfaringer og resultater vil blive søgt aktivt formidlet gennem delrapporter og slutrapport til Gentofte Kommune, interviews i ”Villabyerne”, løbende omtale i ”Det gule blad” (Ældre Sagens lokale blad) og gennem Frivillighedscentret.

Til den bredere offentlighed vil projektet blive formidlet gennem tidsskrifter, dagblade, TV og radio samt på projektets hjemmeside og Facebook.

# Forventet aktivitetsniveau

Kvantitativt: MIN KOK vil blive sekvenseret i tre faser á 1 år.

I 2023 vil projektet blive organiseret med henblik på at iværksætte projektet pr. 1.1.2024.

I denne fase deltager 5 frivillig i projektet. Der gennemføres mindst en gæstemiddag.

MIN KOKs ambition er at projektet får en fylde, der kan bidrage væsentligt i kampen mod ensomhed og udgøre en tilstrækkelig erfaringsmasse til at konsolidere initiativet med henblik på en landsdækkende formidling af idéen og modellen. Der arbejdes derfor henimod, at der

* i 2024 er 15 frivillige og 45 værter
* i 2025 er 30 frivillige og 90 værter
* i 2026 er 40 frivillige og 120 værter

I alt forventes der i projektperioden 1.1.2024 – 31.12.2026 at blive gennemført 255 gæstemiddage.

# Evaluering

## Kvantitativt

Der vil blive ført løbende statistik over:

* Antallet af frivillige.
* Antallet af henvendelser om at få en MIN KOK ud.
* Antallet af gange, der faktisk kommer en MIN KOK ud.

## Kvalitativt

De ældre/handicappede borgeres tilfredshed vil løbende blive målt gennem deres oplevelse af:

* Grad af tilfredshed med og glæde over at kunne tage et socialt initiativ (invitere gæster).
* Grad af tilfredshed med og glæde over at kunne danne ramme om et hyggeligt fællesskab.
* Måltidets kvalitet og æstetik.
* Gæsternes reaktioner efterfølgende (takkebreve, telefonsamtaler m.v.).

De frivilliges oplevelse af deltagelse vil blive målt gennem:

* Grad af tilfredshed med og glæde over at yde en indsats for ældre medborgere.
* Antallet af gange, de omtaler projektet blandt venner, og der bl.a. som en følge heraf sker en tilstrømning af nye frivillige til projektet.
* Øget interesse for frivilligt socialt arbejde.

De frivilliges tilfredshed med at deltage i projektet måles gennem et interview om året. Interviewene vil blive gennemført af evaluator/initiativgruppen.

# Organisation

Det overordnede økonomiske ansvar og organisatoriske arbejde varetages af Socialpolitisk Forum Gentofte.

Det løbende projektansvar varetages af en lille styregruppe bestående af Marianne Scheele (78 år), der har flere ledelsesposter i og er idémager for Ældresagen, Gentofte, og Ove Lund (81 år), bestyrelsesmedlem i Socialpolitisk Forum Gentofte og initiativtager til MIN KOK.

Der vil blive ansat en timelønnet interesseret studerende til at bistå med nogle af de praktisk/organisatoriske opgaver samt evalueringerne.

# Budget

Det samlede budget for 3-årsforsøgsperioden 2024-2026 er kr. 270.600. Budgettet er vedhæftet.

# Tidsplan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
| Udarbejde projektbeskrivelse  Planlægning  Fundraising  Pilotprojekt | Øge antallet af frivillige fra 5 til 20.  Gennemføre 60 gæstemiddage.  Evaluere året.  Formidle projektets idé, erfaringer og resultater. | Øge antallet af frivillige fra 20 til 30  Gennemføre 90 gæstemiddage.  Evaluere året.  Formidle projektets idé, erfaringer og resultater. | Øge antallet af frivillige fra 30 til 40.  Gennemføre 120 gæstemiddage.  Evaluere hele projektet.  Formidle projektets idé, erfaringer og resultater. |

**Socialpolitisk Forum Gentofte**

Kim Tverskov John Andersen

Formand Kasserer

**Projektansvarlige**

Ove Lund Marianne Scheele