



FOLKELIG

Lekne løsninger på viktige
samfunnsutfordringer



Mer enn mat: Generasjonsmøter gjennom nabolagsmiddager

Folkelig er en sosial entreprenør som
jobber for **bedre folkehelse for barn
og unge (og deres nabolag)**

- redusere sosiale ulikheter i helse
 - skape sosiale møteplasser
 - inkluderende og bærekraftige lokalsamfunn.
-



SAMFUNNSUTFORDRINGER

Barn og unge faller utenfor pga økonomi, lavere deltakelse i fritidsaktiviteter - økt ensomhet og psykiske helseplager

For eldre er sosial isolasjon og ensomhet en dokumentert folkehelseutfordring som øker risikoen for alvorlig sykdom og tidlig død, og som påvirker både livskvalitet og helsekostnader på samfunnsnivå. ([WHO](#))

Sosiale forskjeller i kosthold og helse. Kostholdsrelaterte sykdommer koster samfunnet over 200 MRD kr årlig, og matvaner legges i oppveksten.

"VI ER SOM EN
STOR FAMILIE!"

"DETTE SKAL
JEG LAGE TIL
PAPPA"

"DET ER MYE BEDRE
Å VÆRE HER OG LAGE
MAT ENN Å VÆRE
HJEMME OG SPILLE".



SMAKSVERKSTEDET

Smaksverkstedet er et inkluderende fritidstilbud hvor barn får utforske næringsrik og bærekraftig mat og oppleve **matglede sammen**.

Inkluderende påmeldingsmodell som er åpen for alle, men **når dem som trenger det mest**.

Vi **ansetter lokale kursholdere**, ofte unge/studenter.



RESULTATER

Vi gjør systematisk evaluering av våre sosiale resultater

99% av barna trives og får nye venner.

96% har lært noe nytt om mat som er bra for kroppen og kloden og er tryggere på å lage mat på egenhånd.

66% av foreldrene oppgir at de selv har fått ny kunnskap om mat, helse og miljø via barna.

30% av barnas foreldre har lavt utdanningsnivå.

Hvorfor måltidsglede?

«Mange spiser alene»

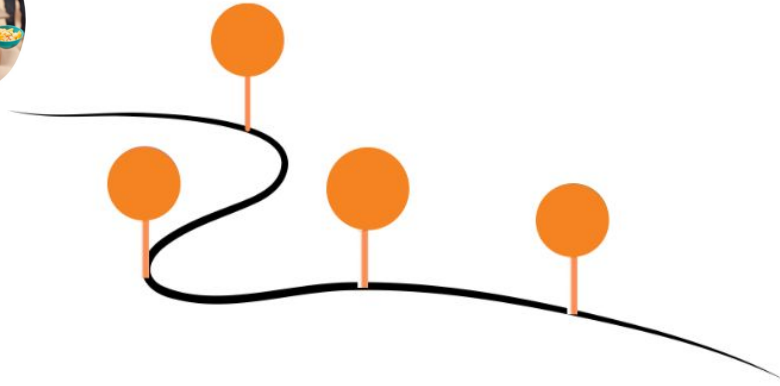
«Appetitt reduseres»

«Måltidet mister sosial betydning»



Generasjonsmøter gjennom nabolagsmiddager

2021 Smaksverksted



→ 2025 Nabolagsmiddager

Nærmiljøsatsing i Lørenskog kommune

- Samskaping med kommunens tjenester
- Barn fra Smaksverkstedet inviterer til nabolagsmiddag
- Test av skole/omsorgssenter/sykehjem/borettslag/lokale gården som nærmiljøarena
- Kommunens tjenester, lag og foreninger deltar
- **Utvikling av nye tjenester- samskaping- “ innsats for andre” - borettslag og sykehjem**



Nærmiljøsatsing i Lørenskog kommune



Kvantitativt: 13 nabolagsmiddager, 30-90 deltakere hver middag, fra 0–98 år. 100 % av deltakerne ønsker å delta igjen. Resultatene på samme nivå blant barna etter hver kursrekke.

Kvalitativt: Måltidsglede, økt trivsel, nye relasjoner, og eldre opplever fellesskap

Samfunnsøkonomi: Potensial for å redusere presset på helse- og omsorgstjenester/kommunale tjenester?

Hva sier målgruppen selv?

VELDIG KOSELIG – FINT
AT UNGDOMMENE
SITTER SAMMEN MED
OSS

VI HAR HATT DET KOSELIG.
VELDIG ALRIGHT Å MØTE
NABOER, UNGE FOLK. JEG
SYNES ELEVENE HAR VÆRT
VELDIG FLINKE.
FOREKOMMENDE
SERVITØRER. SYNS DETTE
FUNKER! JEG BOR
ALENE..."

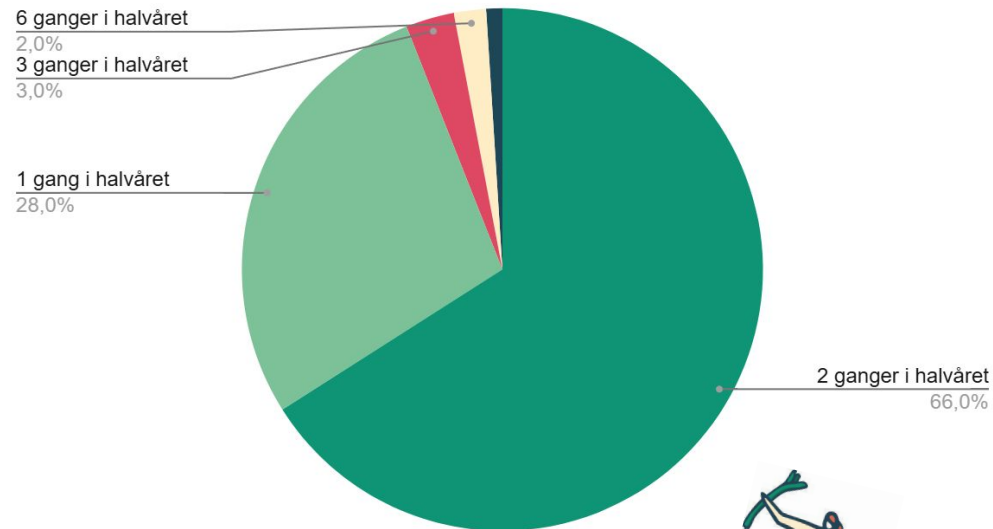
VELDIG
HYGGE^ØLIG
TILTAK Å BLI
KJENT MED
NYE
NABOER.

Undersøkelse med 100 besvarelser

Spørreundersøkelsene fra deltakere viser:

- 100 % svarte at de ønsker å delta igjen
- 90% melder om at de har hatt det hyggelig med naboer
- 64% har blitt bedre kjent med venner og naboer
- 68% blitt kjent med noen jeg ikke kjente fra før
- 57% har snakket med noen fra en annen generasjon
- 22% har blitt introdusert for nye matvarer/matretter

Hvor ofte ønsker du å delta på nabolagsmiddag?



«Mye av framtidens kostnader har sosiale årsaker»

Ensomhet

Utenforskap

Psykisk uhelse

Lav deltakelse i arbeid og fellesskap



“Dette ser vi igjen i tjenestene, lenge før det blir en medisinsk diagnose.”

Investering i folkehelse er god samfunnsøkonomi?

2023: Kr **84 957 517** hjemmetjenster

Kostrafunksjon: 253/254

Gjennomsnittlig antall timer per uke: 5,2

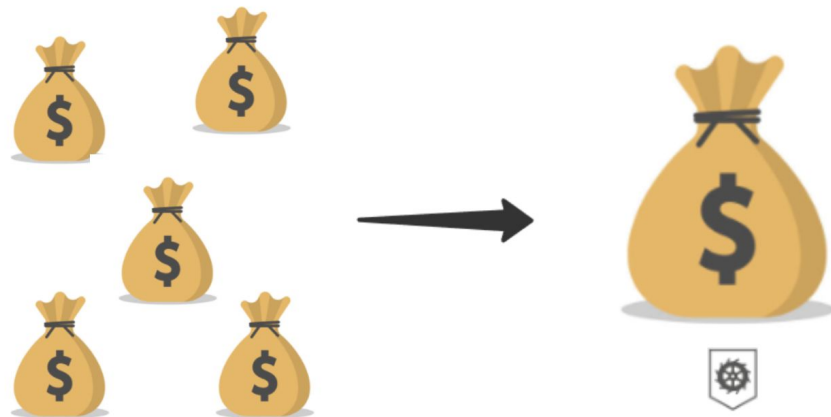
Antall brukere: 538

Totalt antall timer: **145 475**

Potensielle gevinster ved reduksjon i
omfang på 1,5 time per uke hos:

3% (16 individer): Kr **728 832**

10% (54 individer): Kr **2 459 808**



Forebygging før tjenestebehov

«Effekten ligger i systemet, ikke i enkeltaktiviteten»

Nabolagsmiddager som systemgrep:

Bygger relasjoner på tvers av alder og bakgrunn

Senker terskelen for deltakelse

Geleider individer fra utenforskap i inn i fellesskapet



Potensial

Nabolagsmiddager som systemgrep

Kan bidra til redusert press på helse- og omsorg?

Kan utsette eller redusere behov for tjenester?

Gir bedre forutsetninger for at unge kommer i arbeid/står lenger i arbeid?

Sosial beredskap?



Forutsetninger for å lykkes videre

Hva som trengs politisk og administrativt?

Langsiktig finansiering og prioritering – investere før gevinster synliggjøres

Tverrsektoriell forankring – administrasjon og politiske beslutningsorganer

Overgang fra prosjekt til struktur – fases inn i ordinær drift når positive resultater dokumenteres



Avslutning – læringspunkter

1. Måltidet og matglede er en undervurdert folkehelsearena
2. Eldre ønsker fellesskap, ikke bare spesialtiltak
3. Generasjonsmøter skaper verdi for begge parter

Å legge til rette for generasjonsmøter rundt måltidet er ikke bare hyggelig, det er kunnskapsbasert folkehelsearbeid, i tråd med FNs lykkerapport som dokumenterer sammenhengen mellom det å spise sammen og høyere livskvalitet.





FOLKELIG

Kontaktinfo

post@folkelig.no

www.folkelig.no