



Tips voor een eigen deelmaaltijd

1. Zoek eerst een maatje met wie je dit samen organiseert. Iemand die bij jou in de buurt woont is extra handig.
2. Deel je idee in een netwerk waar jij al onderdeel van bent. Denk aan een buurtapp, je kerk, vereniging of straatgroep.
3. Houd het simpel. Laat iedereen een gerecht meenemen voor 2 tot 3 personen. Niets hoeft op elkaar afgestemd te worden. In de praktijk blijkt dat er altijd wel soep, een hoofdgerecht en een toetje op tafel staan.
4. Vraag mensen zich aan te melden, zeker als jouw tafel maar een beperkt aantal plekken heeft.
5. Zet een potje op tafel voor een kleine bijdrage aan het welkomstdrankje of de koffie en thee.
6. Begin met een korte en mooie opening. Dat kan een kaarsje zijn met een woord van dank van iedere gast, of iets dat bij jou past. Sluit eventueel af met een gedicht of een tekst voor onderweg.
7. Twijfel je nog? Je mag natuurlijk altijd eerst een deelmaaltijd bij Dag 7 meemaken. Je bent van harte welkom.

Samen eten verbindt, verrast en geeft ruimte om iets van jezelf te delen. Zo bouwen we samen stap voor stap aan meer verbinding met elkaar.