



DET GODE MÅLTID

**OPSKRIFTER OG IDÉER
TIL INDRETNING**



DET GODE MÅLTID – OPSKRIFTER OG IDÉER TIL INDRETNING

Denne publikation er et af de redskaber, som er udviklet i Servicestyrelsens projekt God mad – godt liv, der har til formål at kvalitetsudvikle madområdet til ældre.

Fotos fra plejecentrene i publikationen er fra plejecentre i Kerteminde, Mariagerfjord, Roskilde og Århus, der har deltaget som projektkommuner i God mad – godt liv.



www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv

Servicestyrelsen
Ældreneheden
Edisonvej 18, 1. Sal
5000 Odense C

Telefon +45 72 42 37 00
www.servicestyrelsen.dk

Download eller bestil publikationen på servicestyrelsen.dk
Indholdet er udarbejdet for Servicestyrelsen af Hatch & Bloom.
Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde.

INDHOLDS- FORTEGNELSE

- 04 HVORDAN KAN DU BRUGE DENNE GUIDE?**
- 06 HVORDAN SKAL ET RUM OPDELES?**
- 08 MATERIALER OG FARVER**
- 10 SKAB STEMNING MED LYS**
- 12 HJEMLIGHED OG ATMOSFÆRE**
- 14 HVAD SKAL DER TIL FOR AT SKABE ET GODT MÅLTID?**
- 16 GØR DET SELV, MEN GØR DET NEMT!
... OG SÅ DET, DER ALTID ER GODT AT HUSKE**
- 18 BILLEDER OG ANDET GODT TIL VÆGGENE**
- 20 VÆR FÆLLES OM JERES INDRETNING**
- 22 MÅLTIDER I DET FRI**
- 24 EN BRUGBAR HAVE – HELE ÅRET RUNDT**
- 26 DE GODE EKSEMPLER**
- 34 VORES EGNE NOTER**

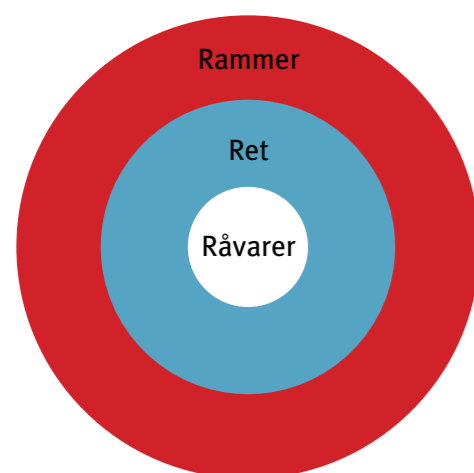
HVORDAN KAN DU BRUGE DENNE GUIDE?

Et godt måltid er meget mere end mad. Omgivelserne betyder meget for, hvordan et måltid smager. Harmoniske og funktionelle rammer skaber forventningen om et godt måltid og tillader måltidet at stå frem og blive nydt i sin helhed.

I din daglige omgang med ældre har du en vigtig opgave i at hjælpe med at skabe gode oplevelser omkring måltidet. Og i den forbindelse kan du gøre meget ved at sætte fokus på indretningen af de rum, måltidet indtages i.

I denne guide får du gode råd og idéer til, hvordan du med små og billige ændringer kan skabe store effekter i indretningen af dit plejecenters spiseområder. Idéerne er nemme at omsætte til praksis og kan bruges som retningslinjer for både plejecentre og hos den hjemmeboende ældre. Og forhåbentligt kan de også inspirere dig til at få gode idéer selv.

Guiden er inddelt i temaer. De enkelte temaer tager udgangspunkt i, hvad der skal overvejes, når man indretter et rum. I sidste del af guiden er der konkrete eksempler på indretningen på fire plejecentre, og her får du både forslag til indkøb og samlet pris for indretningen.



HVAD FORSTÅS VED EN MÅLTIDSOPLEVELSE?

Ofte forbindes et måltid kun med selve maden og det at spise. Et måltid er dog meget mere end det. Det må forstås som en kombination af råvarer sammensat til en bestemt ret og indtaget i en given ramme. Disse tre ting kombineret skaber selve måltidsoplevelsen, og denne oplevelse påvirker appetitten og lysten til at fordybe sig i et måltid.





STEP 1: KLARLÆG BEHOV FOR FUNKTIONER

Lav en liste over de aktiviteter og funktioner, der udføres i rummet. Disse kan f.eks. være spising, fællesarrangementer, motion eller fjernsynskiggeeri.

STEP 2: PRIORITER RUMMETS FUNKTIONER

Vurder om der er nogle af disse aktiviteter, der passer bedre til andre rum og derfor kan flyttes. Fjernsynskiggeeri og hygge passer f.eks. bedst til mindre, intime rum, mens spising og fællesarrangementer passer bedst ind i store, luftige rum.

STEP 3: SORTER UD I MØBLERNE

Udvælg hvilke møbler, der er nødvendige for at understøtte rummets aktiviteter. Måske står der for mange stole omkring spisebordene, eller der er for mange små borde med nips. Hvis ikke møblerne passer til funktionerne f.eks. spising, så vær konsekvent og bær dem ned i kælderen.

STEP 4: GRUPPÉR MØBLER EFTER FUNKTIONER

Adskil funktionerne i grupper – brug møbler og nips til at understrege denne adskillelse. Vaser og menutavler fungerer f.eks. godt på spisebordene, mens puder, billedrammer og nips passer godt i forbindelse med sofaer og hvilestole.

HVORDAN SKAL ET RUM OPDELES?

Jo mere overskueligt et rum er, jo mere trygge føler vi os i det. Dette er et helt naturligt og fysiologisk faktum, der stammer helt tilbage fra vores tid som hulemennesker, hvor manglende overblik var lig med potentielle farer og død.

Desværre betyder hverdagen i de fleste plejecentre, at nogle rum skal bruges til mange forskellige aktiviteter, hvilket gør rummet mere komplekst. En god idé, når du skal indrette, er derfor at forenkle rummets funktioner og vise funktionerne klart gennem indretningen.

Du kan også skabe mere overskuelighed ved at stille møblerne på lige linjer. På den måde skaber de ro for øjet, og du undgår, at rummet ser rodet ud. Samtidig skaber det en visuel 'prioritering' i rummet, som lader øjet hvile ved de sjove ting som vaser, billeder osv.



FØR



EFTER

MATERIALER OG FARVER

Møbler, malerier og nips på plejecentre er oftest en kombination af institutionsmøbler og møbler og nips arvet fra tidligere beboere. Da det er ting, der er kommet til over tid kan det samlede rum ofte fremstå rodet med mange forskellige farver og materialer samlet på relativt lidt plads.

Derfor er det en god idé, at du ofrer lidt tid på at gå spisestuen kritisk igennem. Hvad er i pæn stand? Er der nogle ting, I slet ikke bruger? Er der nogle sjove detaljer, som skal fremhæves? Står tingene de rigtige steder? På den måde kan du få et overblik over hvilke ting, der er gode og må få lov til at stå frem i rummet og hvilke ting, der skal væk.

De udvalgte ting, du lader blive, kan nemt og billigt suppleres enten med ting, I har i forvejen eller nogle få nye ting, der kan gøre rummet mere indbydende. Med noget nyt stof, lidt fingernemhed og en hæfteklammer kan du også hurtigt ombetrække gamle møbler og give dem nyt liv.

Brug de tre tips overfor som udgangspunkt til at skabe sammenhæng i spisestuen.

STEP 1

UDVÆLG RUMMETS PRIMÆRE FARVER

Udvælg 1-2 primære farver, der får lov at dominere rummet. Hvis du gerne vil have lidt 'spil' i rummet, så vælg 1-2 sekundære farver, der giver lidt modspil.

De primære farver bruges på rummets store flader som stole, sofaer, borde og gardiner. De sekundære farver er bedst i mindre mængder og fungerer f.eks. godt på vaser, figurer, mindre billeder og blomster.

STEP 2

UDVÆLG ET GENNEMGÅENDE MATERIALE

Kig på de møbler, du har valgt ud, og find et materiale, som du vil lade gå igen i møbler og nips. Gentagelser får nemlig rummet til at virke mere 'samlet'. Suppler med ting i dette materiale efter behov og budget.

Hvis mange møbler er af teak, kan det f.eks. være fint også at have nips i teak. Hvis I har mange fine keramikfigurer vil det fungere godt med keramiklamper også.

STEP 3

FORDEL EFTER VARME OG KOLDE FARVER

Varmer farver er gode til at skabe hygge, men kan også hurtigt 'sluge' meget lys. Kolde farver får et rum til at virke rent, men kan godt skabe en 'kold' atmosfære.

Hvis de primære farver, du har udvalgt, er varme, så prøv at finde nogle sekundære farver, der har lidt kolde undertoner, så rummet ikke bliver for voldsomt og 'hule-agtigt'. Hvis du har udvalgt kolde primære farver, så vælg sekundære farver med varme undertoner, så der skabes lidt personlighed og 'dybde' i rummet.



SKAB STEMNING MED LYS

Der er stor forskel på de formål, lys bruges til. I forbindelse med et køkken, hvor der tilberedes mad, er det f.eks. vigtigt, at lyset er skarpt og kan fungere som arbejdslys. Omvendt skal lys i forbindelse med hyggeområder være blødt og understøtte stemningen.

Når du kigger på nyt eller supplerende lys til dit plejecenter, er det derfor en god idé at skelne mellem det funktionelle lys og stemningslys. Det funktionelle lys er 'hårdt' med høje watt og skal bruges, når der er et konkret arbejde, der skal udføres. Et sådan lys er næsten en selvfølge på plejecentre, der ofte har lysstofrør i loftet og ekstra lys under f.eks. køkkenskabe.

Stemningslys er 'blødt' med lave watt og kan bruges til at understrege et rums atmosfære. Her er det værd at skelne mellem to lampe-typer med en nedadgående og en opadgående lyskegle. Lamper med en nedadgående lyskilde får visuelt loftet til at synes lavere og skaber dermed en 'hule-agtig' og hyggelig stemning. Lamper med en opadgående lyskilde 'strækker' rummet ud og skaber en fornemmelse af luft og højt til loftet.

Midt imellem de to lampetyper ligger lamper, hvor pæren kan ses gennem skærmen f.eks. glaslamper og skærme i plast eller papir. Disse lamper udgør et lysende element i sig selv.

BELYSNING SOM MIDDEL TIL INDELING I ZONER

STEP 1

FUNKTIONELT LYS ELLER STEMNINGS- BELYSNING?

Beslut dig for, hvor det funktionelle lys skal suppleres af stemningslys.

Det kan f.eks. være omkring spisebordet, i vinduerne eller i hyggekrede, hvor de ældre sidder længere tid i forbindelse med fjernsynskigge, kortspil m.m.

STEP 2

GODT LYS – ÅRET RUNDT

Vær opmærksom på, at lysforskellene i rummet kan variere meget på et døgn og over de fire sæsoner.

Det er derfor en god idé, at stemningslyset skal kunne tændes og slukkes efter behov, og der må gerne være lys flere steder, så stemningerne i rummet kan følge det naturlige lysindfald.

STEP 3

HVILKE LAMPER, HVORNÅR?

Vælg de lampe-typer, der egner sig bedst til at understøtte den stemning, du gerne vil fremhæve.

Bland gerne flere forskellige lamper som pendler, bordlamper og stænderlamper, så du får forskellige lyskilder. Sørg dog for, at lamperne har noget til fælles f.eks. farven eller materialet på lampeskærmen.



Tip
Hvis der er personale til at holde opsyn er stearinlys også en god måde at få hyggeligt lys på.
Spisebordet, vindueskarmene og reoler kan alle se ekstra hyggelige ud med fyrfadsllys eller et par store bloklys.





FØR



EFTER

NÅR BEBOERNES PERSONLIGE TING BLIVER BRUGT, ER DET VÆRD AT HUSKE PÅ AT ...

Små nips som vaser, figurer, bøger og fine glas er de nemmeste at placere, for de fungerer som detaljer i rummet. Mange eksemplarer af den samme ting som f.eks. mælkekander, snapseglasser, hyacintglas eller porcelænsfigurer skaber 'rytme' og symmetri og fungerer derfor godt, hvis de står samlet i en reol, i vindueskarmen eller lignende.

Store ting som kommoder, vitrineskabe og malerier er mere 'voldsomme' og kan hurtigt 'overtage' rummets overordnede udtryk, og de er derfor lidt sværere at placere. Her er det vigtigt at holde de store ting i samme stil og farve f.eks. ved at udvælge én træsort, der er gennemgående, eller primært at have malerier med guldrammer. På den måde 'samles' rummets overordnede udtryk, hvilket giver ro og atmosfære.

HJEMLIGHED OG ATMOSFÆRE

De fleste institutionsmøbler er meget enkle i deres udtryk og har højst en lidt sprælsk farve. Dette giver god mening, fordi disse møbler skal passe ind i mange forskellige omgivelser, og må derfor gerne være diskrete. Men det kan hurtigt blive lidt upersonligt at se på.

Beboernes egne ting er en rigtig god måde at skabe mere hjemlighed og hygge på. De fleste beboere har ting, der har en historie bag sig og som giver en god personlig kontrast til de institutionelle rammer. Og så er det i øvrigt også med til at give medejerskab og hjemlig hygge for den enkelte beboer, hvis hans eller hendes ting står i forbindelse med spiseområdet, der er fælles for alle beboerne.

Platter og andet porcelæn ser fint ud, når de bliver samlet på væggen eller i en reol



Stil smukke vaser et sted, hvor solen kan få lov til at reflektere i glasset



Figurer i naturlige materialer som træ og ler skaber en god kontrast til institutionsmøbler



Det ser fint ud med små samlinger af nips holdt indenfor den samme farve



Saml på kongeligt porcelæn og glæd jer til næste års tema





HVAD SKAL DER TIL FOR AT SKABE ET GODT MÅLTID?

Det er selvfølgelig ikke kun omgivelserne, der tæller, når beboerne skal have en god oplevelse ved spisebordet. Måden, du dækker bordet på, har stor betydning for, hvilke forventninger der skabes, allerede når beboerne sætter sig til bords. Og disse forventninger har igen betydning for, hvordan måltidet smager.

Det er med andre ord de små detaljer omkring måltidet, der tæller. Og de behøver ikke at være besværlige eller tage lang tid at få på plads. Tag f.eks. udgangspunkt i forslagene nedenfor.



Gør hverdagen til en fest og dæk op med stoflug og servietter!

Det fine stel ser formelt og præsentabelt ud, og får borddækningen til at minde lidt om en restaurant

Brug pønt service ligesom på restauranterne. Det får det dækkede bord til at se pønt ud både med og uden mad.

En lille skål med snacks ser indbydende ud, og så er der noget at give sig til før de ankommer først

Flere ens sæt giver gentagelser, og det får opmærksomheden til at se mere organiseret ud

Om det så er sten, hyben, kogler eller andet så trækker det lidt natur ind i rummet

Blomster pynter gevaldigt og er en god måde at rykke årstiden indenfor på

GØR DET SELV, MEN GØR DET NEMT!

Det behøver hverken være dyrt eller besværligt at lave om på indretningen af spisestuen. Mange ting kan du lave nemt og hurtigt selv, og hvis du ikke har hænderne skruet rigtigt på, så er der måske en pedel eller en pårørende, der kan hjælpe.

Her er en række tips, der hurtigt kan pifte spisestuen op.

SY NYE PUDER TIL SOFAEN

Du kan sy dem efter samme princip som et hovedpudebetræk, der bliver foldet op. På den måde behøver du ikke sy knapper eller lynlås i.

LAV EN OPSLAGSTAVLE

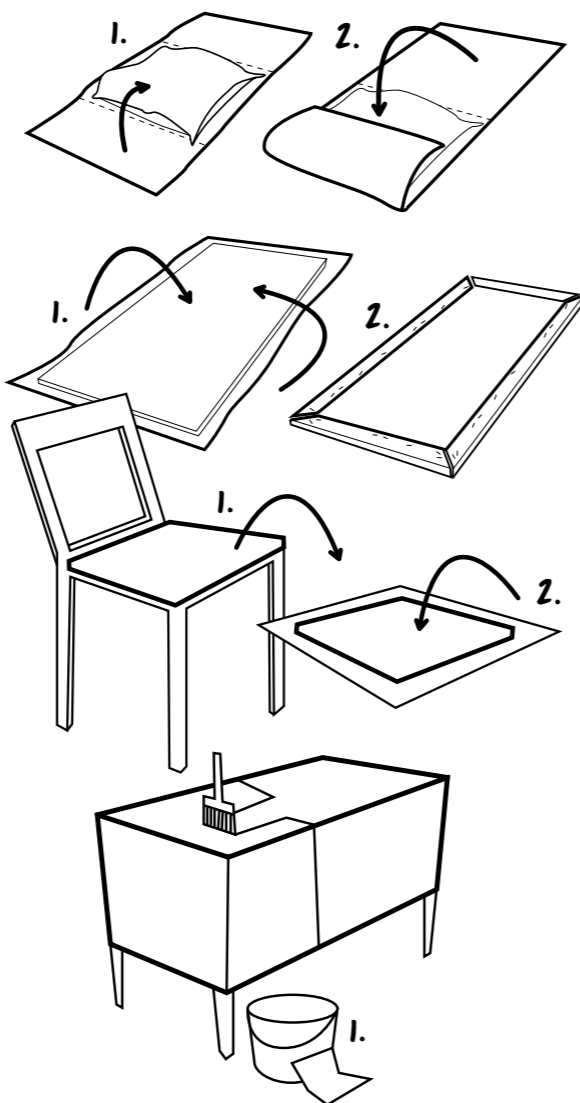
Du skal bruge stof, en masonit-plade, en hæfteklammer og så skrues til at hænge opslagstavlen op med. Brug helst ensfarvet stof, så det ikke kommer til at se for rodet ud, når det hænges noget op på tavlen. Stoffet foldes omkring masonit-pladen og hæftes fast, og tavlen hænges op.

SÆT NYT STOF PÅ SPISESTOLENE

På de fleste stole kan man skrue sæde og ryglæn af. Efter samme princip som med opslagstavlen kan du sætte nyt stof oven på det gamle stof, som måske er blevet lidt nusset med tiden og få et helt nyt udtryk.

FRISK DE GAMLE MØBLER OP MED MALING

Lakerede møbler skal bare slibes en smule med fint sandpapir. Hvis møblerne er meget medtagede kan det være, at du skal give en hvid grunder. Mal herefter med en farve, der passer ind i den nye indretning.



... OG SÅ DET, DER ALTID ER GODT AT HUSKE

Én ting er, hvad du kan gøre i forhold til indretning. Et andet er, hvad du kan gøre til hverdag for at få omgivelserne til at præsentere sig fra deres bedste side.

Husk derfor disse nemme råd i hverdagen:

1. RYD OP

Det gør faktisk en forskel.

2. RET TIL ...

Stil bordene lige og stolene pænt inde under.

3. TÆNK PÅ LYSET

Lad naturligt lys komme ind og sørg for hyggeligt stemningslys omkring bordet.

4. LUFT UD

Frisk luft stimulerer appetitten og lader duften af maden få plads.

5. STIL ROLLATORERNE VÆK

Det påvirker appetitten negativt at blive mindet om sygdom og alderdom.

TIP!

Hæng billederne, så de enten flugter med hinandens overkant, underkant eller hænger med midten ud for hinanden. Det giver et mere roligt udtryk.

Hvis flere billeder skal hænge sammen, så vælg samme farve ramme. Det 'samler' billederne, og lader motiverne træde frem.

Saml billederne, så de hænger i grupper. Hellere en 'fuld' væg med flere billeder ved siden af en tom væg end to halvfulde vægge – de gør hverken enten eller.

Hæng billederne så de stilmæssigt passer sammen. F.eks. billeder med guldalderammer og oliemalerier eller sort/hvide illustrationer og fotos. Det skaber nemlig mere sammenhæng og forstærker indtrykket.



BILLEDER OG ANDET GODT TIL VÆGGENE

De fleste plejecentre har allerede en del billeder på væggene, som de måske har arvet eller lavet selv. Disse billeder kan fungere godt, men måske kan du hurtigt give udsmykningen et ekstra pift. Oftest kan disse billeder nemlig hænges lidt anderledes, så de skaber mere ro, og de kan suppleres med udsmykning, der har et andet formål end bare at være pænt.

Sommer (juni – august)

PRES BLOMSTER

Pluk blomster og siv fra haven eller naturen omkring jer. Pres blomsterne og lav sommerbuketter eller collager, som indrammes og hænges op.

Efterår (sep – nov)

LAV LYGTEMÆND TIL HALLOWEEN

Skær toppen af græskar og udhul dem med skeer og tegn mønstre eller ansigter på dem. Sæt små lys ind i dem og lad dem lyse op morgen og aften, når det er mørkt udenfor. Græskarrene pynter fint både udenfor og indenfor.

Vinter (dec)

PYNT OP TIL JUL

Klip og flet julepynt i forskellige farver og hæng dem på grene eller gran hentet ind fra haven. Udsmyk også appelsiner med nelliker og hæng dem i røde bånd i vinduerne eller ned fra loftet.

Vinter (dec – feb)

FYLD STUEN MED HYACINTER

Driv hyacintløg ud i glas og lav kulørte papirhætter, der sættes over løget indtil selve blomsten er fri af bladene. Tag så papirhætten af og nyd farverne og duften. Det samme kan i øvrigt gøres med Amaryllis.

Vinter (dec – feb)

FIND MØNSTRE

Find mønstre på 5-6 forskellige iskrystaller (f.eks. på nettet) og brug disse mønstre som skabeloner, der kan tegnes op på hvidt karton. Klip krystallerne ud og hæng dem op i vinduerne i forskellig højde. Brug en tynd tråd, så det ser ud som om krystallerne 'svæver'.

Forår (marts – maj)

PUST ÆG

Udsmyk æg med akvarelfarver eller tynde spritpenne. Husk at skolde dem først. En naturlig udsmykning kan også skabes ved at svøbe æggene i spæde forårsblomster og løgskaller, pakke dem ind i stanniol og koge dem i 2 timer i vand. Bagefter vil æggene have aftryk af blomsterne og farve fra løgene.



VÆR FÆLLES OM JERES INDRETNING

Da dagligstuen og spisestuen i praksis er en forlængelse af de ældres eget hjem, er det kun naturligt, at de deltager i indretningen af denne. Det kan både ske i form af levering af bestemte ting som snapseglasser m.m. som omtalt i tidligere opslag, men det kan også ske mere sæsonbetinget ved at lade beboerne hjælpe med at lave årstidsbestemt pynt og derefter hjælpe med at fordele pynten i dagligstuen og spisestuen.

At lade de ældre være med til at lave pynt er en også en måde at skabe forskellighed mellem sæsonerne på, så både beboere og personale får noget kønt og varieret at kigge på.

FOR AT FÅ ET HYGGELIGT OG RART UDENDØRS RUM ER DER ET PAR GRUNDLÆGGENDE BETINGELSER, SOM ER GODE AT FÅ OPFYLDT:

UNDGÅ VINDKANALER

Du kender det sikkert – der er steder, hvor det altid blæser. Blæsten opstår, fordi vinden ikke brydes og kan derfor blæse frit uden at blive stoppet. Dette kan du undgå ved at plante krukke til med store og fyldige buske som Rhododendron, Hortensia eller Dværgsyren.

SKAB SMÅ HYGGELIGE KROGE

For at få det fulde udbytte af et udendørs rum skal det kunne bruges til både reelle måltider og mellemmåltider. Du bør med andre ord bruge forskellige møbler, så der både er reel spiseplads og små havebænke, der tillader beboerne at sidde lidt mere privat sammen to og to, med familie eller med plejepersonale. Marker de små 'rum' i haven med samlinger af krukke eller bed rundt om siddepladserne. Plant krukke eller bedene til med høje blomster, stauder eller buske, der skaber rum og giver noget at se på og følge med i.

BLOMSTER OG GRØNT HELE ÅRET RUNDT

Et udendørs rum kan sagtens bruges hele året, især hvis der er tænkt over, at der skal ske noget forskelligt fra årstid til årstid. Dette skaber afveksling og en fornemmelse for sæson, og så er det med til at understøtte det naturlige liv som insekter, fugle og andre små dyr. Liv i haven er desuden sjovt at følge for beboerne. Sørg derfor for, at det udendørs rum er indrettet efter sæsonerne. Det kan f.eks. være med friske skud og blomster om foråret og sommeren, frugt og farverige blade om efteråret og bær og stedsegrønt om vinteren.

DUFT OG SMAG

Duftesansen er den sans, vi bedst husker med. Hvem kan f.eks. ikke mindes smagen af solmodne jordbær plukket i egen have. Derfor er det oplagt at bruge et udendørs rum aktivt i forhold til beboerne og deres måltider, så der både er tænkt duft og smag ind i indretningen af det udendørs rum. Blomsterne kan plukkes af beboerne og arrangeres i vaser indendørs. Frugt, bær og grøntsager kan være en naturlig del af beplantningen og bruges i forbindelse med måltiderne enten som pynt eller som supplement. Bær og agurker kan syltes, og friske radiser, asparges, tomater eller ærter kan spises som forret eller pifte en salat op. Krydderurter, der kan dyrkes i haven, både dufter og smager godt i maden.

LYS I HAVEN

Du kan gøre det udendørs rum ekstra hyggeligt ved at tænke stemningslys ind på samme måde som i de indendørs rum. Levende lys i form af stormstager eller fakler er altid smukt, men lidt besværlige, da de kræver tilsyn. Som alternativ er lyskæder i buske eller træer også smukt, da det skaber små lysende silhuetter. Endelig kan lamper, der lyser op ad muren eller ad træer og buske, give meget atmosfære, især hvis lyset fanger træets bevægelser og dermed bidrager til at skabe liv.



MÅLTIDER I DET FRI

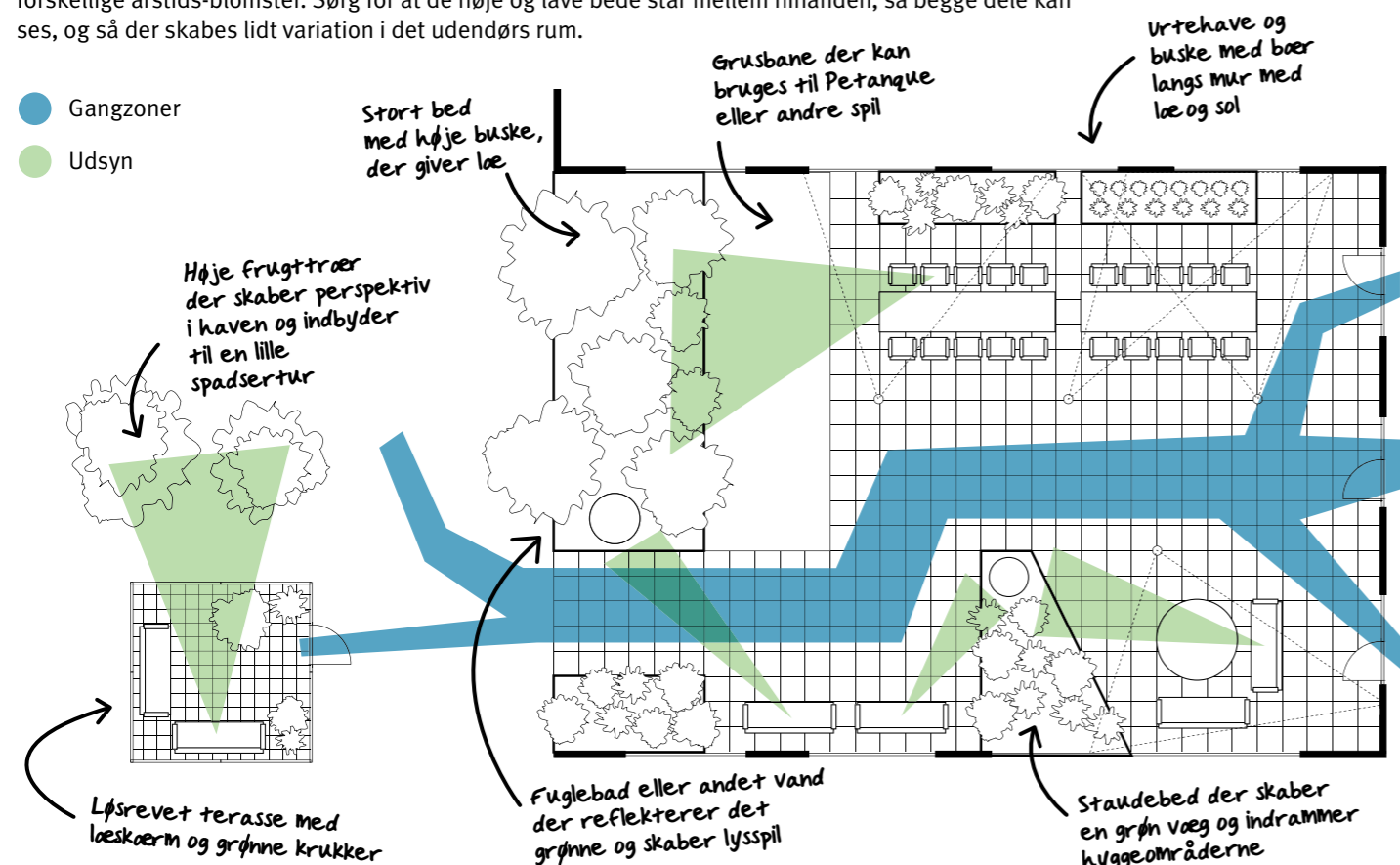
De fleste plejecentre har adgang til udendørs arealer som gårdhave eller terrasse. Disse arealer har stort potentiale i forhold til måltidet, og du kan med fordel gennemtænke, hvordan du kan indrette det udendørs område, så beboerne kan nyde måltider, kaffe eller en kop varm kakao.

Der er flere gode fordele ved udendørs måltider. For det første bliver appetitten direkte stimuleret af frisk luft, og sanserne skærpes og aktiveres på en anden måde, end når man sidder indendørs. Dernæst er naturen en fin baggrund for et måltid med lydene fra fugle og insekter og solen, der skinner på huden eller vinden, der blæser i håret. Selv små måltider som en kop varm gløgg eller kakao i frostvejr med høj, blå himmel er en stor oplevelse, hvis man er pakket godt ind i et tæppe.

EN BRUGBAR HAVE – HELE ÅRET RUNDT

Hvis det udendørs rum bruges aktivt af beboerne, er det en god idé at tilrettelægge og indrette den, så rummet fungerer og er attraktivt uanset årstiden. Dette gøres bedst ved at sikre, at der er noget at kigge på og dufte til i alle de fire sæsoner. Spørg beboerne, hvilke blomster og buske, de ønsker sig, eller brug listen på modsatte side som udgangspunkt og husk, at mange af principperne for det udendørs rum også kan indføres indenfor, dog med andre planter.

Arranger de beplantede områder, så nogle bede eller krukker er høje, f.eks. med buske eller små træer, der fungerer hele året rundt. Kombiner dette med lave bede eller krukker ind imellem, hvor du kan plante forskellige årstids-blomster. Sørg for at de høje og lave bede står mellem hinanden, så begge dele kan ses, og så der skabes lidt variation i det udendørs rum.



INFO!

På nettet kan du finde mange brugbare informationer om de enkelte blomstersorter, betingelser for udplantning, placering osv. Kig f.eks. på følgende links:

www.haven.dk
www.havenyt.dk (her kan du også stille spørgsmål)

Hvis du vil i gang med et lidt større projekt, kan det betale sig at købe lidt litteratur om emnet. Du kan finde gode oversigter og råd om krukker og anlægning af bed i følgende bøger:

Min krukkehave af Claus Dalby, Den Danske Havebog af Rie Post, Lulu Jacobsen m. fl. Politikens Havebog af Eyvind Thorsen, Jørgen Vittrup m. fl.

FORÅR (MARTS – MAJ)

Blå og hvid Anemone
 Hyacint og Perlehyacint
 Viol
 Påskelilje
 Stedmoderblomster
 Pæoner (Bonderoser)

SOMMER (JUNI – AUGUST)

Latyrus (ærteblomster)
 Pelargonier
 Morgenfrue
 Tagetes
 Georginer
 Gladiolus
 Sommerfugleklover
 Hortensia
 Roser
 Storkenæb
 Rhododendron
 Dværgsyren
 Tallerkenskækker (kan spises)
 Jordbær, kirsebær, ribs og stikkelsbær
 Basilikum
 Timian
 Mynte
 Oregano

EFTERÅR (SEP – NOV)

Solsikker
 Sankthansurt
 Purpursolhat
 Storkenæb
 Lupiner
 Brombær
 Æbler, pærer og blommer

VINTER (DEC – FEB)

Julerose
 Kristtorn
 Vinterjasmin
 Enebær
 Erantis
 Vintergæk
 Krokus
 Dorotealilje
 Vinterblomstrende Kaprifolie



DE GODE EKSEMPLER: PLEJECENTRET LINDHØJ, KERTEMINDE

INDRETNING AF KØKKEN OG SPISESTUE

UDGANGSPUNKT

Et rum opdelt af en mur med køkken og ét spisebord på den ene side og resten af spisebordene på den anden side.

LØSNING

Køkken blev gjort mindre industrielt og mere hjemligt ved hjælp af gardiner omkring køkkenbordet samt skulpturelle lamper henover. På den måde bliver køkkenet et hyggeområde, man har lyst til at opholde sig i.

Opslagstavle med plads til fotos af beboerne fra fester og andre aktiviteter, så der er noget at mindes og tale om under måltidet.

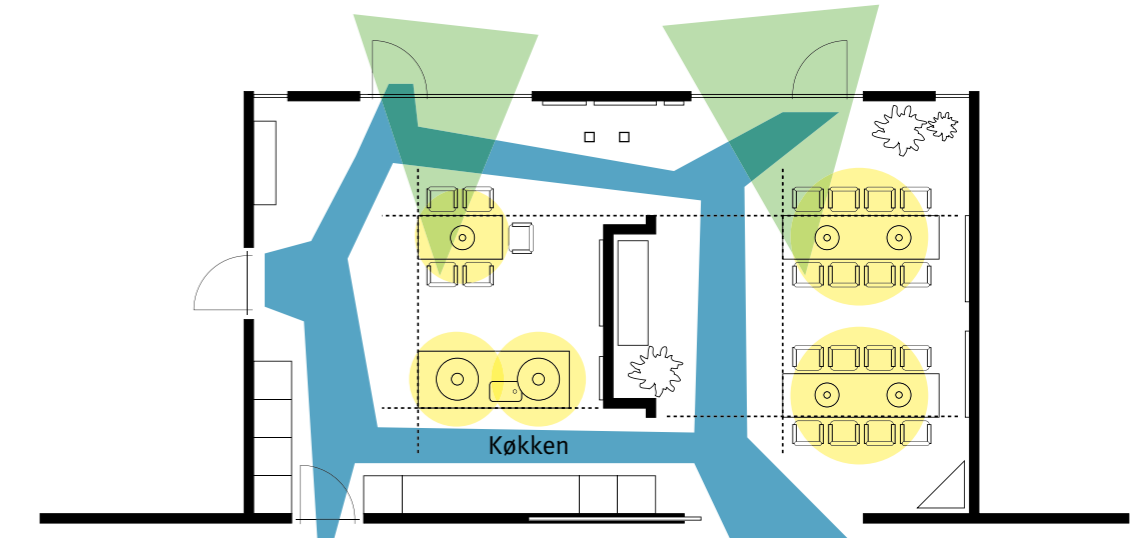
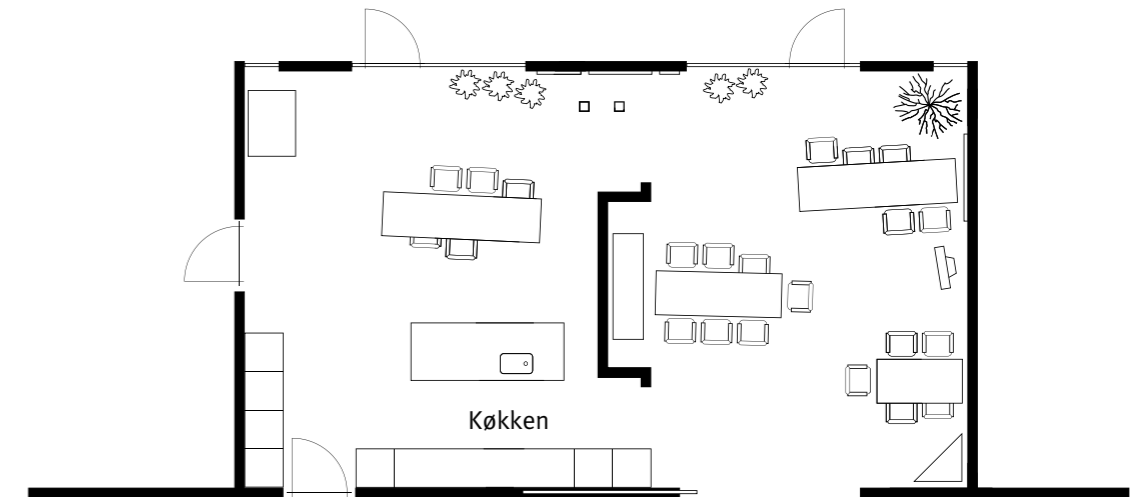
Omfordeling af borde, så der bliver tydelige gangbaner og nemmere udgang til gårdhaven. Dermed opmuntres både beboere og personale indirekte til at bruge haven mere f.eks. til måltider.

Lamper over bordene, farvede duge på bordene og vaser med friske blomster, så det ser friskt og indbydende ud, når man sætter sig til bords.

Grafisk, sort/hvid væg med nye og gamle litografier i ens rammer, der skaber 'ro' på væggen og giver noget at snakke om.

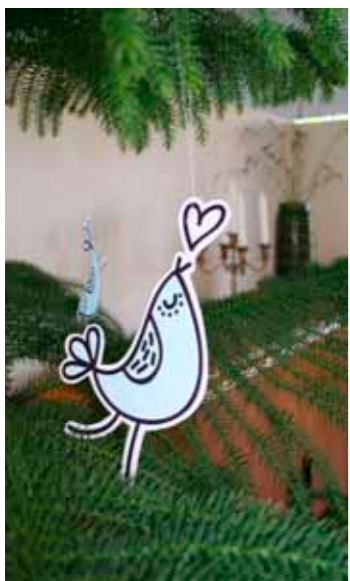
Farvede snapseglasser i vindueskarmen, hvor sollyset kan få mulighed for at spille i glasset og fremhæve de enkelte farver.

FØR & EFTER



- Linier/ret ind ----
- Zoner (lys) ●
- Gangzoner ●
- Udsyn (ud) ●

DETALJEBILLEDER



INDKØB

- 2 lamper til køkkenbordet
- Stof til køkkenbordet, puder og duge
- Mdf-plade og stof til opslagstavle
- Stort køkkenur
- Hylde til kaffebord og 'gam-melt' kaffestel
- Rammer til fotos og et ekstra litografi

Samlet pris: 5324,-



DE GODE EKSEMPLER: LOKALCENTER ROSENVANG, ÅRHUS



INDRETNING AF KØKKEN OG SPISESTUE

UDGANGSPUNKT

Et mindre rum med mange funktioner – både køkken, spisning, hygge/fjernsynskrog og flygel til fællessang. Vinduer langs hele den ene side, så muligheden for omrokering af møblerne er begrænset.

Beboerne spiser næsten alle måltiderne sammen, og der holdes også fællesarrangementer som sang i rummet.

LØSNING

'Samle' køkkenet ved at hænge lamper over køkkenbordet, hvilket også er med til at 'skygge' for rodet i køkkenet.

Gøre køkkenet mere hyggeligt ved at hænge Madam Blå op på skillevæggen og sætte krydderurter op, som beboerne og personalet kan plukke af.

Rykke spisebordet tættere på køkkenet, så de skaber en samlet køkken/spise-zone.

Skabe hjemlighed ved at klippe klassiske sorte silhuetter af alle beboerne og sætte dem op over skænken.

Flytte flyglet fra hjørnet til midt i rummet, så det får lov at fylde og være med til at definere rummet. Rydde op på flyglet og sætte store stearinlys som stemningsbelysning.

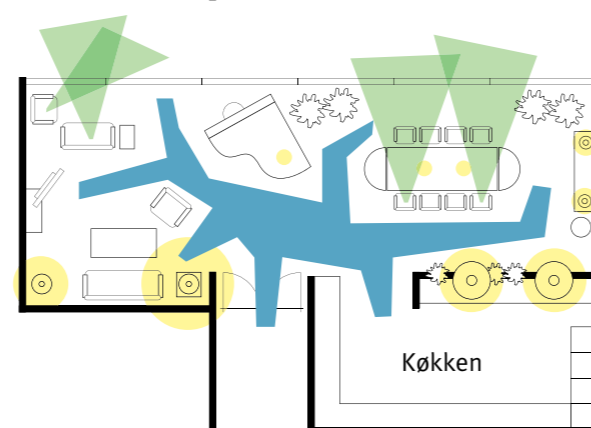
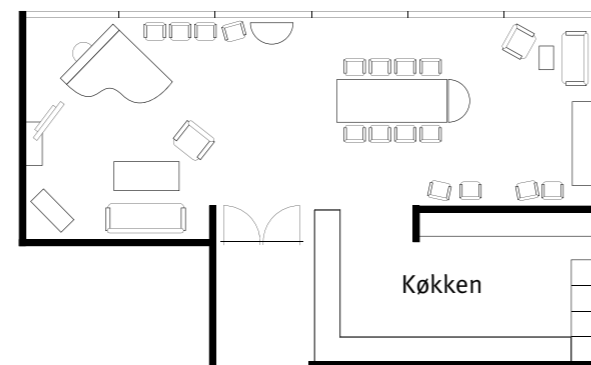
Omrokere sofa-arrangement, så det bliver til et lille hygge-arrangement foran vinduet, hvor den fine udsigt kan nydes.

Supplere med hyggelig stemningsbelysning omkring sofa/fjernsynsgruppen.

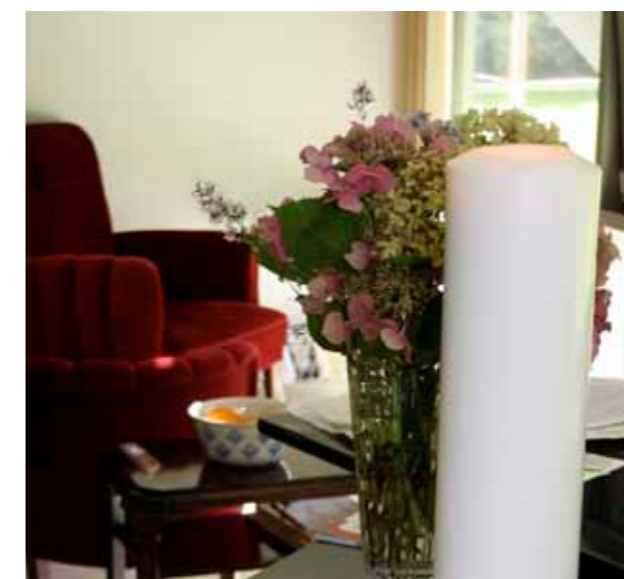
Plante store krukker med Pelargonier, der er placeret foran vinduerne, så der bliver trukket mere natur ind, da beboerne ikke har direkte adgang til et udendørs rum.

FØR & EFTER

- Linier/ret ind ----
- Zoner (lys) ●
- Gangzoner ●
- Udsyn (ud) ●



DETALJEBILLEDER



INDKØB

- Materiale til silhuetter af beboerne
- 2 lamper til køkkenbordet
- Ekstra Madam Blå til ophæng
- Friske krydderurter til køkkenet
- Store krukker og Pelargonier til vindueskarmen
- Små lamper til kommode
- Dug til spisebord og sofa
- Lampe til hygge-krog
- Sidebord til sofaen
- Stof og puder til sofa og stol

Samlet pris: 5883,-



DE GODE EKSEMPLER: ÆLDRECENTRET FJORDVANG, MARIAGER

INDRETNING AF KØKKEN OG SPISESTUE

UDGANGSPUNKT

Én stor spisestue, der ofte deles i mindre afsnit ved hjælp af skydedøre. Et stort køkken for enden. Mange beboere til morgenmad og frokost, så derfor et behov for mange borde og stole.

LØSNING

Placering af bordene, så der bliver skabt lige linjer og symmetri mellem bordene. På den måde bliver rummet mere overskueligt og indbydende.

En mere markant og tilgængelig midtergang med plads og luft ud til gangen, så beboerne kan se ud i haven, mens de spiser.

Opbygning af en reolvæg, så bøger, nips m.m. kan samles på et sted i stedet for at stå i forskellige kasser, hvilket hurtigt kan komme til at se rodet ud.

Stor stoflampe over køkkenbordet, der skærmer af ud mod køkkenet og gør køkkenområdet mere hyggeligt og hjemligt.

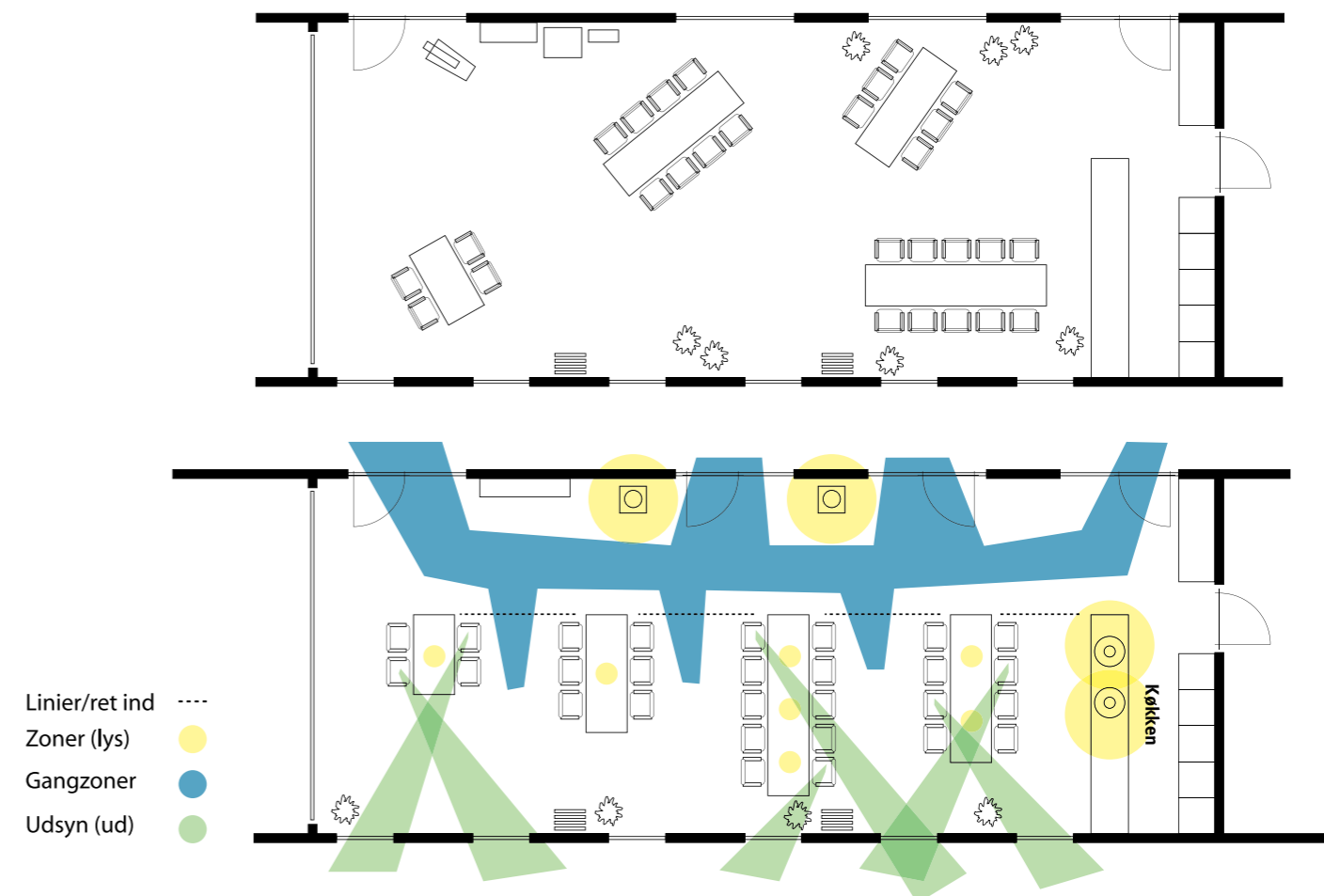
Små borde med vaser og stemningsbelysning ud mod gangen, der får spisestuen til at se hyggelig ud både udefra og indefra.

Lysestager med levende lys og plads til årstidens pynt på bordene.

Menutavler på bordene, hvor dagens menu kan skrives.

Bløde den primære gule farve fra foldedørene op ved at sætte en reolvæg op i birketræ og integrere lyse elementer i form af små borde og duge.

FØR & EFTER



DETAJLEBILLEDER



INDKØB

- 1 lampe til køkkenbordet
- Stof til duge
- 4 menutavler til spisebordene
- 10 lysestager til bordene
- 2 lamper, 2 borde og 2 vaser
- 4 elementer til reol-væg
- Nips i blå og grønne farver til reol-væg
- Rammer til fotos af beboere

Samlet pris: 5963,-



DE GODE EKSEMPLER: LOKALCENTRET SCT. JØRGENSBERG, ROSKILDE

INDRETNING AF KØKKEN OG SPISESTUE

UDGANGSPUNKT

Meget stort rum med plads til mange beboere til spisning, anretningskøkken, flere hyggekrege og musik-hjørne med scene og plads til instrumenter. Fleksibelt behov for borde, da antallet af spisende beboere svinger meget og mulighed for at rykke stolene rundt om scenen.

LØSNING

Inddele rummet i klare sektioner; spisning tæt på anretterkøkkenet, hyggekrege placeret foran vinduer med smuk udsigt og scene placeret i hjørnet, så det forstyrrer mindst muligt. På den måde bliver det store rum nemt at overskue, og de enkelte sektioner 'inviterer' til brug.

Rumdeler lavet af reolelementer mellem spiseområde og hyggekrog, hvor nips og bøger kan placeres. Dermed skal beboerne ikke kigge ind i benene på kedelige borde og stole, men kan nyde den smukke udsigt.

Store, høje vaser på spisebordene, der skaber højdeforskel og variation i rummet.

Gøre køkkenet mindre industrielt ved at hænge plakater op og sætte en vase på bordet. Dette skaber en mere hjemlig stemning, og billederne på væggen kan være med til at sætte en samtale i gang.

Hænge billeder op, så de passer til møblelementet og understreger de enkelte sektioners funktion. Sådan 'samles' rummet omkring de enkelte sektioner og skaber hygge.

Bryde de primære farver rød og orange med mønstrede puder i sofaer og stole og duge på sofa-borde, så rummet ikke bliver for mørkt og tungt.



DETALJEBILLEDER



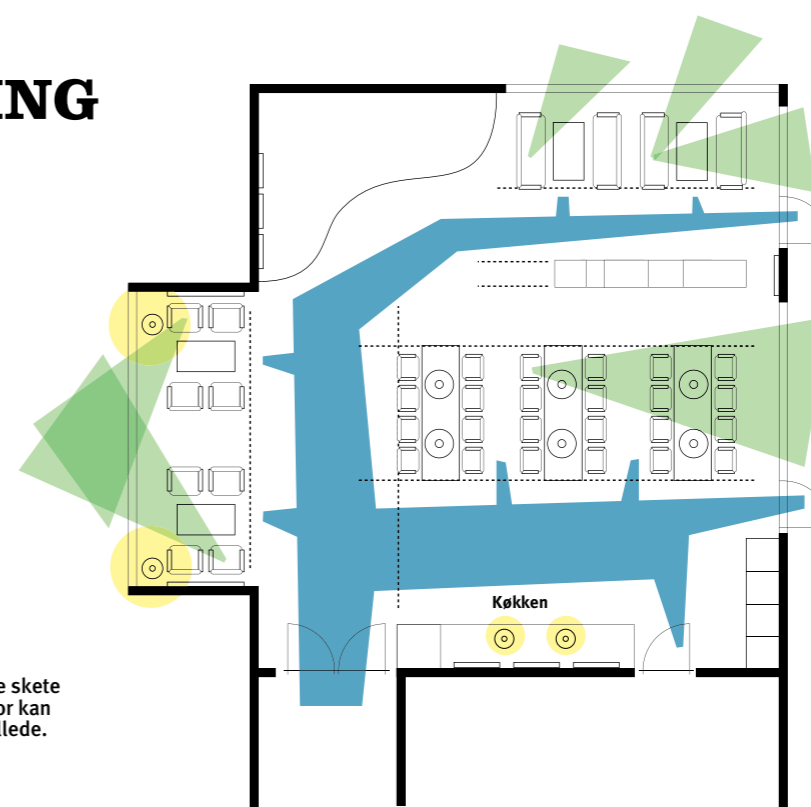
INDKØB

- 8 reol-elementer til rundeler
- Nips i blå farver (den sekundære farve) til rundeleren
- Rammer og plakater til køkkenet
- Vaser til spisebordene
- Stof og puder til sofaer og stole
- Duge til sofa-borde
- 4 små lamper til vindueskarmen

Samlet pris: 6772,-

PLAN- TEGNING

- Linier/ret ind ----
- Zoner (lys) ●
- Gangzoner ●
- Udsyn (ud) ●



Indretningen i Roskilde skete i helt nye lokaler. Derfor kan der ikke vises et før-billede.

VORES EGNE NOTER

Vi håber, at du er blevet inspireret af vores guide! På disse sider kan du og dine kolleger tage jeres egne noter og skrive idéer og ønsker til indretning ned. Det er også her, I kan lave prislister og materialeforslag.

Husk, at hvis I er i tvivl om noget fungerer, så er det næsten altid nemmest at prøve det af med det samme. Møblerne kan jo altid rykkes tilbage igen, hvis det viser sig ikke at fungere.

God fornøjelse!

Skriv alle
jeres ideer
ned. I kan
altid sortere
i dem
bagefter.



Inspiration:

Ideer:

Huskeliste: