

## Hej!

Vad roligt att du är intresserad av mat- och myskvällarna på BOND.

### Syftet med kvällen

Att erbjuda en mysig kväll där ineliggande familjer får möjlighet att träffa och prata med några som har tagit sig igenom hela resan. Några som vet hur det är – på riktigt.

Dessutom slipper alla tänka på mat den här kvällen. Kockduon kommer med nylagad varm mat, sallad, smör och bröd samt dryck.

Ni som kommer som föreningsrepresentanter tar med det ni har tid och lust med – kanske något till kaffet, frukt, chips, godis, kvällstidning.

### Du som åker

Har kommit så långt i din egen resa efter sjukdomstiden att du kan och vill stötta de ineliggande familjerna. Ditt fokus i mötet med familjerna är att lyssna, men det är också viktigt att du vill och kan dela med dig av din egen erfarenhet och då alltid i ett stödjande, hoppgivande syfte.

Om du har ett barn/ung vuxen som är färdigbehandlad och som mår rätt bra idag är det en extra bonus om hen skulle ha lust att följa med någon gång, eller ett syskon. Det kan vara jättepeppande för t ex en sjuk tonåring, och förmedla hopp till hela familjen.

Vi tror på din magkänsla och att du deltar i kvällen på ett sätt som känns bra för dig. Ingen begär mer av dig än att du ska vara en medmänniska.

### Lite praktiska detaljer

- Man anmäler till föreningsinformatör Inca, [ostra@barncancerfonden.se](mailto:ostra@barncancerfonden.se), 072-530 23 25, vilket/vilka datum man kan boka sig på. I listan "matkvällar datum" kan du se vilka datum vi behöver bemanna.
- Vi försöker planera in så ni är två varje gång.
- Om du sedan får förhinder så försök gärna att byta med någon annan på listan.
- Om det blir problem kontakta Inca så gör hon en "efterlysning".
- Du får ersättning för vad du köper med, samt reseersättning med 25,-/mil alternativt buss- eller pendeltågsbiljett. Reseräkning och kvitton för gjorda inköp skickas till Barncancerfonden Östra, Drottninggatan 50, 591 27 Motala. Det finns en blankett för kostnadsersättning att ladda ner.

### Inför och på själva kvällen

- Tag kontakt med den som är värd samtidigt och kom överens om ifall ni ska handla med något. Om ni har tid är det trevligt om ni ringer avd BOND och talar om vilka ni är som kommer, kanske kollar hur många som är inlagda. Tel. 010-103 13 50. Be dem också sätta upp vår inbjudan.
- Var helst på plats senast kl **18.00**. Då kommer Kockduon och lämnar maten i stora frigolitlådor. Ni som värdar ställer fram maten, plastar av den, tar fram tallrikar mm.
- Numera ser personalen på BOND till att det finns måltidsdryck. Om det inte är framställt haffa någon av sköterskorna och be dem hämta.
- När alla har ätit lägger ni **ev överbliven mat i skålar från köket eller de plastlådor som kockduon skickar med**, och ställer in i kylskåpet. Skriv gärna en lapp med hälsning från oss i Barncancerfonden Östra.
- **Kockduons skålar och bestick läggs tillbaka i frigolitlådorna. De hämtar morgonen därpå.**
- Självklart är maten beräknad även till er värdar. Ni kommer att få en fin kväll med god mat och samtal.
- Till sist ber vi om er hjälp med lite återrapportering – för att vi ska göra det här så bra som möjligt. Mejla eller ring Inca och berätta ungefär hur många familjer som kom och åt, och om det blev mycket mat över, tack!

**Varmt TACK för att du ger av din tid! ❤️**

