



#VRIJHEIDSMAALTIID

VRIJHEIDSMAALTIID.NL



# ORGANISEER OP 5 MEI EEN VRIJHEIDS MAALTIJD!

In heel het land worden op 5 mei Vrijheidsmaaltijden georganiseerd. Klein, groot, met lokale lekkernijen of culinaire hoogstandjes. De maaltijden zijn er in alle vormen en maten. De Vrijheidsmaaltijd is een bijzondere ontmoeting aan de eettafel, waarbij de gasten over vrijheid en onvrijheid spreken: thema's waar je niet dagelijks bij stilstaat en waar je bij uitstek op Bevrijdingsdag aandacht aan kan geven.

MELD JE VRIJHEIDSMAALTIID AAN  
OP VRIJHEIDSMAALTIID.NL

 Nationaal Comité  
4 en 5 mei

# WAT ZIJN DE INGREDIËNTEN VOOR EEN GESLAAGDE VRIJHEIDSMAALTIID?

## ✓ EEN LOCATIE

Van bibliotheek tot buurthuis, van park tot plein, een Vrijheidsmaaltijd kan overal zijn.

## ✓ GASTEN

Een Vrijheidsmaaltijd is natuurlijk niets zonder gasten!  
Van twee tot tweehonderd, een Vrijheidsmaaltijd kan zo groot of klein zijn als jij wilt.

## ✓ EEN TOOST

Iedere Vrijheidsmaaltijd begint met een toost op de vrijheid. Proost!

## ✓ EEN MAALTIJD

Geen maaltijd zonder eten. Schotel de gasten iets lekkers voor, of het nou een simpel ontbijtje is of een luxe diner. Of serveer bijvoorbeeld de Vrijheidssoep.

## ✓ EEN GESPREK

Aan de eettafel ontstaan vaak de mooiste gesprekken. Wat is er nou fijner dan een goed gesprek voeren na een lekkere maaltijd? Leer elkaar beter kennen door het te hebben over vrijheid en onvrijheid.

## ✓ INHOUD EN VERMAAK NAAR SMAAK

Bedenk wat je verder nog kan verzinnen om mensen te verbinden en het gesprek aan te wakkeren. Denk bijvoorbeeld aan een lezing, een voordracht van een gedicht of een muzikaal optreden. Het is immers een feestdag!



## HEB JIJ AL EEN PLAN VOOR EEN VRIJHEIDSMAALTIID?

Meld je zo snel mogelijk aan via [VRIJHEIDSMAALTIID.NL](https://vrijheidsmaaltijd.nl)

Daar vind je ook een materialenkit met onder andere bestanden voor posters, menukaarten en placemats.

Heb je nog vragen of heb je advies nodig? Kijk op onze website bij veelgestelde vragen of neem contact met ons op via [vrijheidsmaaltijden@4en5mei.nl](mailto:vrijheidsmaaltijden@4en5mei.nl).



## MEER INSPIRATIE NODIG?

Hier vind je voorbeelden van Vrijheidsmaaltijden:

### VERBIND DE BUURT

Nodig buurtgenoten uit om aan te schuiven en elkaar te leren kennen tijdens een gesprek over vrijheid. Dit kan buiten aan grote tafels maar ook binnen. Bijvoorbeeld in een buurthuis, verzorgingstehuis, op een bijzondere locatie of bij iemand thuis.

### SOEPDATES

Nodig mensen die elkaar niet kennen uit om plaats te nemen aan een tafel voor twee. Met gesprekskaarten kun je het gesprek over vrijheid goed op gang brengen.

### SOEP BUITEN JE BUBBEL

Nodig de gasten uit om aan tafel te gaan met mensen die ze normaal niet tegenkomen. Bijvoorbeeld ouderen met jongeren, of mensen uit verschillende buurten.

### POTLUCK

Nodig mensen uit om hun eigen gerechten mee te nemen naar de Vrijheidsmaaltijd. De gasten zitten aan een lange tafel. Het zelf meegebrachte gerecht is het toegangsbewijs. Zo wordt de maaltijd echt gedeeld. Misschien is het iemands lievelingsgerecht, een familierecept of een gerecht met een bijzondere herinnering.

### EEN MAALTIJD OP EEN BIJZONDERE PLEK

Organiseer de maaltijd op een plek waar normaal gesproken geen maaltijden plaatsvinden of die mensen doorgaans niet bezoeken. Dit kan een plek met een verhaal zijn of een plek met een speciale sfeer.

GA NAAR [VRIJHEIDSMAALTIID.NL](https://vrijheidsmaaltijd.nl)  
VOOR MEER INFORMATIE EN MELD JE AAN!

