

Redovisning av Matlyftet 2019

Sdf/projekt	Redovisning av aktiviteter	
Bromma	Beviljade medel 675 000	Förbrukade medel 331 444
Studiecirkel med föreläsningsserie med fokus på mat och måltider	En studiecirkel anordnades vid fem tillfällen för nio deltagare. Vid två större föreläsningar deltog fyrtio personer fokus på kost och måltider. I samband med studiecirkelträffarna anordnades lättare förtäring. Åldern var mellan 65-70 år och en mycket aktiv grupp. Det var fler som tyckte att studiecirkeln möjliggjorde att de kom ut och träffade andra seniorer. Önskemål var att få delta i en matlagningsgrupp för att lära sig mer om mat och ta med en matlåda hem.	
Måltidsvän	Har inte kunnat genomföras.	
Samarbete med restauranger	Fjorton restauranger erbjuder rabatterade priser under vissa delar/tider utifrån sina olika förutsättningar. Restaurangerna har fått en ökning av seniorer och iden har spridit sig i flera stadsdelar och flera kommuner har hört av sig för att få tips på hur de kan starta upp något liknande.	
Anordna möjlighet att värma medtagen matlåda eller köpa mat på plats.	Inköp och installation av mikrovågsugnar har skett men information och introduktion kommer att ske i början av 2020.	
Starta matlagningsträff för seniorer	Har inte kunnat genomföras.	
Producera VR film från en saluhall	VR filmen är producerad men ännu inte implementerad i verksamheten.	
Samarbete med Openlab och KTH för att kvantifiera och mäta de kvalitativa resultaten	Samarbetet med Openlab och KTH var givande men gav inte riktigt förväntat resultat. Det gick inte att finna en metod för att mäta de kvalitativa resultaten då de digitala systemet inte möjliggjorde det.	
Enskede-Årsta-Vantör/ Förebyggande enheten	Beviljade medel 400 000 kr	Förbrukade medel 400 000
Food-truck-event, grupp som promenerar tillsammans till	Många uttryckte att det var trevligt att äta tillsammans och det lockade nya besökare. Lyckade satsningar.	

Dnr 3.3-88 2020 Bilaga 2

närliggande restaurang och prova-på mat		
Studiecirkel goda matvanor med dietist	En studiecirkel med fyra träffar på två öppna mötesplatser. Deltagarna åtnjöt en varm lunch tillsammans.	
Prova på dag av frukt och grönt – vår och höst	Frukt och grönt serverades under hälsoveckorna vecka 12 och 42. Höstens läckerheter var pumpasoppa, rotfruktsgratäng och rotfruktsplättar med lingonsylt.	
Matlagningsgrupp för män 2 ggr/vecka	Genomförts.	
Minimässa	Genomförts 24/4 2019. Fokus på bland annat mat tillsammans med dietist som stod i en monter. Kostenheten stod för smakprovning av inkokt lax med dillmajonnäs och färskpotatis.	
Hälsovecka	Servering av hälsomackor, shoots, smoothies, ca 800 besökare.	
Utrustning till kök	Inköp av husgeråd.	
Servering av varm lunch 2 dagar i veckan	Varm mat beställs från Kostenheten två dagar/vecka. Cirka 30 personer brukar äta.	
Servering av kall lunch 2 dagar i veckan	Fredagsmys med bland annat olika pajer och matiga smörgåsar på två seniorträffar/v.	
Picknick 3 dagar i veckan	Picknick under sommartid, 2ggr/v.	
Sommarutflykt till gård med närodlat	Utflykt genomförts i form av Hälsoresa till Gålö. Träning, hälsosallad och prat med dietist ingick. Färden gick dock inte till gård med närodlat.	
Underhållare vid servering av mat	Uppskattat och många gäster	
Frukostservering efter träning	Matiga smörgåsar och smoothies serveras efter träning.	
Informationsmaterial om restauranger med seniorpriser och information om seniorträffar	Genomfört	
Utskick av inbjudan till storhelgsfirande	Genomfört	
Sommarfest Årstaliden	Genomfört	
Firande av högtider	Extra firande vid högtider	
Volontärkoncept, information, månadsträffar och volontärsamordnare	Koncept framtaget och nu finns åtta volontärer.	
Temavecka i höst i samarbete med dietist och kostenheten	Inkorporerades i hälsoveckan. Kostenheten var med under flera dagar och erbjöd gratis provsmakning och vår dietist var med och anordnade aktiviteter.	
Farsta	Beviljade medel 250 000 kr	Förbrukade medel 250 000 kr
Starta upp en caféverksamhet	Caféet på Postiljonen har rustats upp och nyttjas av boende och anhöriga för gemensamma måltider och	

	samvaro. Utfallet av besökare på helgerna har inte varit som förväntat.	
Inköp av porslin och textilier	Porslin och textilier har köpts in till Edö vård- och omsorgsboende vilket har ökat trivselsn kring måltidssituationen.	
Hägersten-Liljeholmen	Beviljade medel 400 000 kr	Förbrukade medel 400 000 kr
Soppluncher i mindre sällskap på två mötesplatser, 1 ggr/vecka, startar i majmånad	Startat upp lunchgrupper på två olika träffpunkter där deltagarna träffades en gång i veckan för gemensamma måltider. Målgruppen var att nå de som är ofrivilligt ensamma vilket var en utmaning. Deltagarna uppskattade att äta en gemensam måltid och gett även inspiration till att laga enkla och goda maträtter.	
Under sommaren anordnas sommarutflykter för ensamma som svårt att komma ut.	Genomförts. Flera sommarutflykter har anordnats med trevlig samvaro över en lunch.	
Hässelby-Vällingby	Beviljade medel 250 000 kr	Förbrukade medel 250 000 kr
Föreläsningar kring betydelsen av fysisk aktivitet, kost och bryta social isolering. Provsmakning av hälsomeny. Anordnande av kulturella och sociala aktiviteter	Föreläsningar om fysisk aktivitet, mat - Vikten av att bryta social isolering, e-tjänsten Hållbar hälsa, "Bli vän med din hjärna". Till föreläsningar serverades hälsosamma mellanmål och caféet serverar numera en sundare meny. Alla föreläsningar var fullsatta med mellan 75-139 deltagare. Föreläsningsserien avslutades med en julfest med ABBA-tema och dans. Mycket uppskattad och många besökare.	
Marknadsföring av aktiviteter	Bra och rätt riktad marknadsföring lockade besökarna.	
Rinkeby-Kista	Beviljade medel 200 000 kr	Förbrukade medel 200 000 kr
Soppluncher	Serverades sopplunch två gånger i veckan på aktivitetscenter i Kista. Något färre besökare än väntat som kom utifrån servicehuset.	
Föreläsningar	Två föreläsningar ägde rum på aktivitetscenter på temat livsglädje och att åldras. Mycket uppskattad och många var seniorer bosatta i ordinärt boende.	
Helg firande	Boende på Kista servicehus och anhöriga bjöds på kaffe och tårta vid allhelgonahelgen, jul och nyår.	
Sommarutflykter	Har inte kunnat genomföras.	
Annonsering av aktiviteter	Verksamheten har annonserat, lagt ut program på olika ställen där äldre förväntas vara samt satt upp affischer i närområdet.	
Filmvisning med lättare måltid	Äldre tillhörande socialpsykiatrien bjöds på filmvisning och en måltid. Flera som var anmälda kunde inte delta på aktiviteten.	

Sopplunch och fika	På Rinkeby öppna mötesplats bjöds gästerna på soppa och fika.	
Söndagskaffe	Kaffe med bröd har serverats till självkostnadspris på aktivitetscentret.	
Skarpnäck	Beviljade medel 75 000 kr	Förbrukade medel 75 000 kr
Hälsodagar	Två hälsodagar för seniorer, en på mötesplatsen Hammarby och en på mötesplatsen Skarpnäck. Två föreläsare anlitas per dag. Fick prova på olika aktiviteter och föreläsningar om kost och träning. Deltagarna fick köpa lunch till reducerat pris och bjöds på mellanmål. Mycket uppskattade dagar och marknadsförde mötesplatserna.	
Skördefest	Mötesplatsen Skarpnäck genomförde en middag med välkomstsacks och en treättersmiddag. En mycket uppskattad aktivitet där kocken själv presenterade maten.	
Skärholmen	Beviljade medel 309 000 kr	Förbrukade medel 309 000 kr
Hemtjänst: Ta emot mindre antal deltagare för gemensam måltid	Under 10 veckor anordnades gemensam lunch för personer i ordinärt boende. Måltider serverades i trygghetsboende i Skärholmen och lokal i Bredäng. Ett stort intresse och ca 60 personer återkom till att äta tillsammans en gång i veckan. Deltagarna uttryckte en stor uppskattning och gemenskapen hade fått dem att känna sig mindre ensamma. Personalen har känt mindre stress och fått umgås med seniorerna på ett nytt sätt. En film dokumenterar aktiviteten.	
Stödverksamhet: Matlagningsgrupp för män, matlagningsgrupp för kvinnor	Stödverksamheten bjöd in till fyra gemensamma träffar för att tillaga och äta en lättare måltid. Var lagom antal tillfällen då deltagarna har svårt att binda upp sig till fler tillfällen. Inga män deltog i gruppen.	
Spånga-Tensta	Beviljade medel 450 000 kr	Förbrukade medel 450 000 kr
Fristads servicehus: Måltidsvän, personal följer äldre till matsalen och ger personligt stöd under måltiden. Stöd ges alla dagar i veckan	Det var svårt att rekrytera tillräckligt många måltidsvänner. Istället anordnades mindre måltidssällskap tillsammans med måltidsvän. För att möjlighet till att äta, samtala och fika utökades tiden till tre timmar. Det var väldigt uppskattat och en tydlig kvalitetshöjning vid måltidssituation.	
Hemtjänst: Måltidsvän, personal följer boenden i ordinärt boende till Fristads servicehus för att äta en måltid tillsammans	Aktiviteten gick inte att genomföra då det var svårt att rekrytera måltidsvänner.	
Fristads servicehus: Fira olika högtider tillsammans med	Boende blev bjudna på jullunch, grötlunch, luciafirande och antalet deltagare var över förväntan.	

gemensam fika/måltid och socialt umgänge		
Studiecirkel för äldre	Studiecirkel en gång i veckan med olika teman under tre månader.	
Öppethållande träffpunkter vid högtider, prova på aktiviteter, integrera äldre från andra kulturer	Firande av olika högtider med fika/måltid. Nya besökare har kommit till öppna träffpunkterna. Uppskattade aktiviteter.	
Sopplunch i social gemenskap	Serverade sopplunch en gång per veckan under en tre månadsperiod. Deltagarna fick subventionerade måltid i social gemenskap.	
Bussutflykt	Bussutflykter genomfördes och totalt deltog 50 personer.	
Södermalm	Beviljade medel 35 000 kr	Förbrukade medel 35 000 kr
Hemtjänst och utvecklingsenhet: Köpa in surfplattor för att kunna göra digitala inköp av matvaror	Ett pilotprojekt med digitala inköp för personer i ordinärt boende i Hornstulls servicehus. Boende har fått information och projektet kommer att utvärderas i mars 2020.	
Förebyggande och utvecklingsenhet: Matskola för män	Matlagningskola för män på Nytorgräffen. Deltagarna har fått ökad kunskap om bra mat och lära sig enklare matlagning. Utvärdering visar att deltagarna var nöjda med träffarna och deltagarna har fortsatt att träffas i den öppna träffpunkten.	
Älvsjö	Beviljade medel 62 000 kr	Förbrukade medel 62 000 kr
Måltidsvärdar	Gemensamma lunchbesök i servicehusets restaurang tillsammans med två måltidsvärdar. Efter lunch har alla erbjudits fika och social samvaro där flera olika yrkesgrupper som till exempel dietist, kulturarbetare, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut har deltagit med sina kunskaper.	
Ledsagning och transport till Älvsjöträffen	Personer boende i ordinärt boende har erbjudits ledsagning och transport till Älvsjö servicehus för att delta i gemensamma träffar med fika/måltid. Det har varit svårt att skapa ett intresse för att delta. Troligen behövs mer riktade information och insatser till denna grupp.	