

Redovisning av matlyftet 2025

Stadsdel/aktivitet	Redovisning av aktivitet
Bromma	Beviljade medel, tkr 1 220
Måltider med olika teman och uppmärksamma högtider	Mellanmålsprojekt på Mälarbacken implementerades vilket gav fler proteinrika mellanmål med större variation. Hotellfrukost har varit mycket populärt. Choklad- och ostprovning var ett bra sätt att skapa samtal. Nyckelpersoner utbildades inom mat och måltider för att sprida kunskapen vidare till kollegor, och nöjdheten gällande mat och måltider ökade på Brommagården. Kurser för personal inom nutrition och hälsa genomfördes. Annonsering utökades om aktiviteter på förebyggande genom till exempel utskick till +75 år. Mat- och pratgruppen, lunchträffar kombinerade med samtalsgrupper, seniormässa, chokladprovning, afternoon tea, digitaliseringsmässa är exempel på genomförda tematiska aktiviteter. Uppskattade träffar med äldrelotsen där samtal skapades och god mat serverades.
Förstärkt kompetensen av personal inom området mat och måltider	
Implementerat mellanmålsprojekt	
Hotellfrukost	
Fredagsmys	
Choklad- och ostprovningar	
Anpassa måltidsmiljön för personer med kognitiv svikt	
Måltid med anhöriga och boende	
Annonsering och marknadsföring	
Matlagning- och bakningsträffar med seniorer	
Utflykter i gemenskap	
Tematiska aktiviteter	
Tematräffar kring mat och måltider med äldrelots	
Enskede-Årsta-Vantör	Beviljade medel, tkr 1 272
Sommarfest	Festliga måltider i social samvaro var uppskattade aktiviteter. Hattparaden väckte många skratt. Pubkvällar var väldigt omtyckta och där även anhöriga bjöds in. Chokladprovning väckte nyfikenhet och samtal kring smakupplevelser. Bussresor sommartid var uppskattade inslag. På torgmöten gavs information om mötesplatsen verksamheter och vad som erbjöds för att minska ensamhet. Fredagsmys på mötesplatserna var efterfrågade och uppskattade. Under friluftsvveckan fanns utomhusaktiviteter med bland annat picknick.
Kräftskiva	
Musikunderhållning med lättare tilltugg	
Nobeldag	
Julmingel	
Nyårsfest	
Chokladprovning tillsammans med anhöriga	
Hattparad	
Pubkvällar	
Samordnare för sociala och kulturella aktiviteter	

Bussresor sommartid	På matlagningsgrupp för herrar hade varje träff olika teman vilket var mycket uppskattat. Hotellfrukost som serverades en gång i veckan gav möjlighet till att umgås och skapade nya relationer. Under Hälsoveckorna erbjöds prova-på-aktiviteter och god mat serverades. Firande av högtider var efterfrågade då de skapade trevliga sociala möten. Kompisfester med andra stadsdelar var mycket lyckade med disco och riktig DJ. Sommartorg erbjöd sommaraktiviteter för de som var kvar i stan. Stadsdelskampen var en heldag på idrottsplats med många prova-på-aktiviteter där föreningslivet också var representerade.
Kaffe och smörgåsbiljett till mötesplatser som delas ut av äldrekoordinator	
Ensamhetsveckor med olika aktiviteter	
Friluftsvvecka	
Matlagningsgrupp för herrar	
Hotellfrukost på mötesplatser	
Hälsoveckor under vår och höst	
Firande av högtider	
Annonsering och marknadsföring	
Kompisfester med Farsta och Skarpnäck	
Sommartorg	
Stadsdelskamp	
Farsta	Beviljade medel, tkr 663
Temamåltider och prova på -aktivitet på dagverksamhet	Temamåltider var mycket uppskattat av deltagarna på dagverksamheten. Alla hemtjänstenheter utbildade mat- och måltidsombud så de kan stötta sina kollegor i området mat och måltider. Existentiella samtal var väldigt uppskattade av seniorerna. Matpromenad med lunch gav bra samtal och avslutades med gemensam måltid. Föreläsningar genomfördes för seniorer om mat och hälsa där besökarna även fick provsmaka goda mellanmål. Trerätters lunch som serverades av elever från Grillska gymnasiet var mycket uppskattat. Temaluncher med musikunderhållning var alltid populära aktiviteter. Kompisträff med disco med DJ och god mat skedde i samverkan med flera stadsdelar och var väldigt uppskattat. Grill-torsdagar i trädgården uppskattades mycket av boende. Genom att inför månadens mellanmål blev det en större variation av energi- och proteinrika mellanmål. Boende har fått välja temamåltider som kunde vara att fira en högtid eller pizza- och tacokväll. Önskelunchen valdes av de boende och var väldigt uppskattade.
Matlagningsstöd i hemmet	
Utbildning av personal inom mat och måltider	
Existentiella samtal med samtalsledare och lunch	
Matpromenad med lunch	
Kompisträff med EÅV och Skarpnäck	
Temaluncher med underhållning tillsammans med Grillska gymnasiet	
Föreläsning och provsmakning av mellanmål	
Utomhusgrillning	
Individanpassade mataktiviteter	
Grill-torsdag under maj - september	
Månadens mellanmål	
Temamåltider	
Önskelunch	
Hägersten-Älvsjö	Beviljade medel, tkr 1 147
Teman av mellanmål, aptitretare och shots	Deltagare på dagverksamhet deltog på utflykt med picknickkorg, sommarcaféer och veckoaktiviteter med underhållning vilket bidrog till att den sociala trevnaden ökade. Boende på vård- och omsorgsboendena hade
Matfestival	
Sommarcaféer med underhållning och förtäring	
Lek med boll eller ballong med förtäring	

Kaffe med dopp och underhållning	återkommande sommarcaféer med underhållning och förtäring, grillat korv och hamburgare eller varit på utflykter med picknickkorg. På den uppskattade matfestivalen serverades mat från alla världens hörn och musik spelades från olika länder. Den sociala trevnaden har ökat och fler anhöriga deltar. Sociala aktiviteter på förebyggande med lunch eller fika var alltid uppskattade. De som var med på bussutflykterna var personer som är ensamma och inte själva kan åka iväg och var mycket uppskattat av samtliga.
Grillat korv och hamburgare	
Utflykter med picknickkorg	
Sociala aktiviteter med lunch eller fika	
Bussutflykter	
Hässelby-Vällingby	Beviljade medel, tkr 766
Riktade inbjudningar till seniorer	Riktade inbjudningar och annonsering har bidragit till att antalet seniorer på förebyggande har ökat. Måltidsmiljön förbättrades på dagverksamheten vilket ökade välbefinnandet. Kulturella aktiviteter har varit uppskattade både på förebyggande och dagverksamhet. Mellanmål efter gympapass var väldigt populärt. Utflykter har varit både i närmiljö eller längre utflykter med buss eller båt. Guidade vandringar har genomförts inne i stan och i närmiljön. Under hälsodagen föreläste bland annat dietist om mat, måltider och mellanmål. Under dagen genomfördes även flera kulturaktiviteter. På vård- och omsorgsboende firades olika högtider och dagar som till exempel nobeldagen och morotskakans dag. Alla avdelningar serverade fredagsmys vilket var mycket populärt. Kvällsfesterna har haft olika teman med underhållning tillsammans med anhöriga vilket blev glädjefyllt och tryggt för boende.
Förbättra måltidssituationen	
Kulturella aktiviteter från kultur i vården	
Mellanmål efter gympapass	
Utflykter med buss och båt	
Picknick i närmiljö	
Grillstund	
Guidade vandringar	
Hälsodag	
Uppmärksamma högtider och temadagar	
Fredagsmys	
Kvällsfester på varje våningsplan tillsammans med anhöriga	
Järva	Beviljade medel, tkr 565
Uppmärksamma högtider	På dagverksamheten har högtider med god mat firats i trevlig måltidsmiljö och vid fyra tillfällen tillsammans med anhöriga. På vård- och omsorgsboende har pub- och restaurangkvällarna gjort stor succé och mycket uppskattad aktivitet. Boende uppskattade även National- och Nobeldagen då långborden dukades och boende serverades trerätters måltid. Uppskattat är också händelser som sker i vardagen som till exempel chokladprovning,
Förbättra måltidsmiljön	
Anhörigträffar	
Pub- och restaurangkvällar (vob)	
Fira högtider	
Sommarfest	
Kräftskiva och surströmmingsskiva	
Chokladprovning	
Herr- och damkvällar	
Temamåltider	

Mat från olika länder	mat och måltider med olika teman, herr- och damkvällar. Det var väldigt uppskattat av boende på servicehus att fira högtider med mat och dryck som till exempel midsommar, påsk och Id. Kvällsfester och soppluncher var aktiviteter som bidrog som skapade gemenskap och högre livskvalitet. Seniorerna uppskattade utflykter med lunch, underhållning med fika som bröt ensamheten. Uppskattat var även frukostar och luncher i gemenskap och satt en guldkant på tillvaron.
Fotbollsträffar	
Hotellfrukost	
Frukttävling med exotiska frukter	
Utflykt med lunch	
Soppkvällar	
Underhållning och jultallrik	
Kräftskiva	
Kvällsfester med mat och underhållning	
Högtidsfirande	
Utflykter med lunch	
Föreläsningar kring mat	
Underhållning med fika	
Jultallrikar	
Frukostar och luncher i gemenskap	
Kungsholmen	Beviljade medel, tkr 1 052
OPEN-konceptet, styrkeövningar och proteinrika mellanmål	OPEN-konceptet bidrog till att de boende hade fått högre självupplevd hälsa. Varje fredag serverades ett trevligare mellanmål som gjordes tillsammans med de boende. Firande av högtider och olika teman som nobeldag, glassfest, Mårten Gås är mycket uppskattat av boende. På servicehus serverades gemensam frukost på helger och vissa vardagar vilket gav en mycket trevlig social stund och är uppskattat av boende. Herrfrukost skapade fina relationer och värdefulla samtal. Konsert och föreläsningar med tilltugg gav social samvaro och nya samtalsämnen. Exempel på ”prova på dagar” var chokladprovning, afrodans, lymfyoga. Smaka på mat från olika delar av världen och bli insatt i den mat som diskuteras i media och av barnbarn var mycket uppskattat av boenden. Livsberättargrupper bidrog till att boenden fick nya bekantskaper som skapade nya samtal. Matlagning tillsammans med kompisar bidrog till ökad motoriken och kunskap om näringsrik mat och var mycket uppskattat. Temamiddagar har gett matlust och glädje och var väldigt uppskattat. Utbildning av livsstilscoacher genomfördes för att kunna hålla i samtalsgrupper för seniorer. Picknick med musikunderhållning gav många nöjda seniorer. Många lyssnade på föreläsningen om hur vi kan äta hållbart och bjöds även på
Fredagsmellanmål	
Matinspirerade temaaktiviteter	
Helgrukost eller eftermiddagsfika med aktivitet	
Konsert och föreläsningar med tilltugg	
Prova på dagar med fika	
Smaka på världen och landskap	
Fira högtider och uppmärksamma mattraditioner	
Servera sallad till förrätt	
Gemensam frukost på servicehus	
Herrfrukost på servicehus	
Livsberättargrupp	
Matlagning med kompisar	
Mellanmål på helgerna med ungdomar	
Smoothie efter fysisk träning	
Temamiddagar	
Utbildning livsstilscoacher, projekt Hjärnhälsa	
Trädgårdsgrupp	
Picknickens dag	
Föreläsning om Mat för din hälsa och vår planet	
Musikunderhållning med fika	
Matlagningsgrupp för män	
Kulturaktivitet med fika	
Firande av högtider	

Hälsovecka med olika aktiviteter	hållbart tilltugg. Musikunderhållning och kulturaktiviteter med fika var mycket uppskattade av seniorerna. Smoothies efter fysisk träning var omtyckt. Deltagarna i kursen matlagningsgrupp för män fick ökad kunskap och i utvärderingen svarade att de kommer att laga mer mat hemma. Fira högtider som till exempel julafton, midsommarafton är väldigt uppskattat och flera seniorer uttryckte att de kände sig mindre ensamma. Under hälsoveckan fanns prova-på aktiviteter, föreläsningar från bland annat dietist och många seniorer deltog under veckan. Bussutflykter i social gemenskap och med lunch var seniorerna mycket nöjda med. Tillsammans med personal fick boende laga mat och baka i hemmet vilket var mycket uppskattat.
Hälsosamma mellanmål, projekt Hjärnhälsa	
Bussutflykter med lunch	
Matlagning och bakning i hemmet	
Norra innerstaden	Beviljade medel, tkr 1 471
Festliga middagar med olika teman	Festliga middagar med olika teman som till exempel italiensk mat och kultur var uppskattat av boende. Grillkvällar i gemenskap var ett härligt avbrott i vardagen. Personalen provlagade mellanmål som boende smakade och bedömde. Musikkväll med plockmat var mycket uppskattat. Foodtruck bjöd på god mat på ett annorlunda sätt. Genom utflykter och besök på museum fick boende byta miljö vilket var mycket uppskattat. Julmarknad, skördemarknad och gårdsmarknad med säsongspyntad utegård och servering av tilltugg och dryck var mycket uppskattat av boende. Grilla mat ute på gården med smak och doft från världens hörn var uppskattade inslag. Med streetfood och andra matfester fick boende roliga upplevelser med god mat i social gemenskap. Önskelunch på avdelningarna resulterade i mat som inte så ofta serveras och skapade samtalsämnen, vilket var väldigt uppskattat av boende och personal. Under filmfestivalen visades film med tilltugg som passade filmvalet. Vid glassvagnen serverades glass en varm sommardag vilket uppskattades mycket. Det var uppskattat av boende att få se folkdräkter och dans från andra kulturer. Operacabaret var en fin upplevelse att få dela med andra. Vid äppelfesten serverades äpplen i
Grillkvällar	
Julmarknad	
Mellanmålsparter	
Musikkväll med plockmat	
Foodtruck och streetfood	
Utflykter med måltid	
Besök på museum med lunch	
Skördemarknad med djurbesök	
Sommarfest med grillning och underhållning	
Grillning – från alla världens mat	
Gårdsmarknad – jul, höst- och vårmaknad	
Utflykt med lunch	
Önskelunch	
Filmfestival	
Midsommarfest (Fira högtider?)	
Vårfirande	
Streetfood och andra matfester	
Vagn med glass	
Seniorvecka	

	<p>alla dess former och musikunderhållning vilket var mycket uppskattat av boende. Aktiviteter för anhöriga till personer med demenssjukdom var uppskattat och gav möjlighet att bryta social isolering för anhöriga. Olika matteman med musikunderhållning var mycket omtyckt av besökare på dagverksamhet. Under föreläsning av dietist fick deltagarna inspiration genom att prova olika mellanmål. Efter fysisk aktivitet serverades olika mellanmål som skapade en social stund. Afternoon tea var uppskattat och nya besökare kom till träffpunkterna. För att uppmärksamma undernäring genomfördes utbildningstillfällen med teori och praktik för personal där fokus var sväljsvårigheter. Mellanmålstävling lyfte också ämnet undernäring och gav personalen inspiration. Aktivitetsvän i hemtjänst fungerade i vissa delar bra men det var svårt att locka med boende till träffpunkterna. Måltidskassar är mycket uppskattat av boende då det ger möjlighet att äta måltid i sällskap med annan person.</p>
Skarpnäck	Beviljade medel, tkr 323
Pubafton	<p>Under pubafton skapades många samtal som gav mycket glädje. Det var mycket uppskattat med gemensamma luncherna som gav en positiv måltidsupplevelse. Förströelsematerial köptes in vilket gav inspiration till nya samtalsämnen. Valborgsfirandet stärkte känslan av samhörighet och var en minnesvärd upplevelse.</p> <p>Biovisning under helger var väldigt uppskattat då ensamheten kan kännas stor och träffpunkten hade stängt. Subventionerad mat vid utflykter och högtider gjorde att fler kan umgås och äta tillsammans. Regnbågscafé skapade en trygghetskänsla för målgruppen då den är utformad just för dem. Under Seniordagen med inriktning hjärnhälsa fanns flera prova-på aktiviteter, föreläsningar om hjärnhälsa, musikunderhållning och hälsosamt fika. Matlagning i boendes egna hem var fokuserad på personer som var ofrivilligt ensamma och var mycket uppskattad.</p>
Måltid i social samvaro	
Inköp av spel, böcker, pysselmaterial för att inspirera till samtal	
Valborgsfirande	
Helgbio	
Subventionerad mat vid bussutflykter och högtidsfirande	
Regnbågscafé	
Seniordag med inriktning hjärnhälsa	
Matlagning i hemmet	
Skärholmen	Beviljade medel, tkr 416

Livsberättargrupper på lätt svenska	Livsberättargruppen på lätt svenska hade god uppslutning och gav deltagarna ett socialt sammanhang. Seniorerna som deltog i grupperna med livsstil hjärnhälsa fick ökad kunskap och motivation kopplad till ensamhet, mat och hjärnhälsa. Genom att ge boende i ordinärt boende och hemtjänstpersonal ökad kunskap och verktyg kopplade till näringsriktiga måltider, gav det en ökad medvetenhet kring hur små insatser kan göra stor skillnad för den boende. Måltider med festliga teman som till exempel pizzafest eller karibisk afton skapade trevliga stunder och bryter vardagen. Sommar- och höstfest på gården var uppskattade aktiviteter. Tillsammans med dietist genomfördes mellanmålsprojektet som bidrog till servering av nyttigare mellanmål och ökad aptit hos boende.
Samtalsgrupper med tema Bryta ensamhet	
Föreläsning av dietist och mellanmål	
Grupper om livsstil hjärnhälsa	
Mat och måltider inom hemtjänst	
Festliga måltider med olika teman	
Sommar- och höstfest	
Mellanmålsprojekt	
Södermalm	Beviljade medel, tkr 1 306
Underhållning och kultur med mat/fika	Kulturaktiviteter som musik, allsång och teaterföreställningar genomfördes vilket hade högt deltagande och var mycket uppskattat. Genom inköp av bland annat inventarier, aktivitetsmaterial blev inomhusmiljön mer trivsam och funktionell. Temamåltider och återkommande luncher hade högt deltagande och var mycket uppskattat. Matlagning/bakning hos kund var uppskattat. Inköp av matlådor, för att förebygga undernäring, gjordes till kunder som hamnat i akuta omständigheter. Boende på vård- och omsorgsboende åkte till Skansens julmarknad, Moderna museet och Farsta församling och åt lunch. Choklad- och ostprovning, foodtruck på gården, skördefest, grillkvällar, promenader med fika är exempel på matinspirerade aktiviteter som boende på vård- och omsorgsboende kunde ta del av. Temamåltider på vård- och omsorgsboende var bland annat nobellunch, afternoon tea men efter boendes önskemål serverades även mat från olika länder och husmanskost. Olika former av musikunderhållning genomfördes men även pubkvällar, kreativ verkstad, clown, dragspel. Dagverksamheterna bjöd alla sina gäster på bussutflykt vilket var mycket uppskattat. Marknadsföring av förebyggande enheterna var
Förbättra inomhusmiljön	
Temamåltider	
Matlagning/bakning i ordinärt boende	
Förnödenheter till äldre	
Bussutflykter	
Matinspirerade aktiviteter	
Temamåltider	
Underhållning med mat eller fika	
Bussutflykter	
Marknadsföring	
Musikunderhållning för dagverksamheternas gäster	
Seniordag i Kungsträdgården	

	lyckosam då fler personer tog del av verksamheternas erbjudanden. Kulturella musikevenemang på dagverksamheterna gjorde att gästerna kände mer glädje och livslust. Tellus fritidscenter deltog på seniordagen i Kungsträdgården för att sprida information om verksamheten vilket bidrog till att fler besökte verksamheten.
Totalt	10,2 mnkr