

Redovisning av matlyftet 2023

Stadsdel/projekt	Redovisning av projekt
Bromma	Beviljade medel, tkr 750
Föreläsningsserie för att stärka kunskaper kring mat och hälsa	Bromma stadsdelsförvaltning har genomfört alla aktiviteter som de har sökt medel för och många aktiviteter har varit lyckade. På matlagningskurserna har lika många män som kvinnor deltagit. På förebyggande enheten har besöken ökat med cirka 1500 jämfört med år 2022 genom att erbjuda lättare måltider i samband med aktiviteter.
Matlagnings- och bakgrupp	
Lättare måltider - högtider	
Att resa genom tiden - digitalt	
Annonsering och marknadsföring	
Utveckla matkvalitet och varierad kost vid högtider	
Enskede-Årsta-Vantör/ förebyggande enheten	
Fika på torget under sommaren	Enskede-Årsta-Vantör stadsdelsförvaltning har genomfört alla aktiviteter. Flera av aktiviteterna har varit lyckade och flera kommer att fortsätta och även utvecklas. Friluftsvveckan och stadsdelskampen var mycket uppskattad. Till Afternoon tea blev ensamma kvinnor inbjudna för att delta i mindre samtalsgrupper. Gruppaktiviteter för minoritetsspråk var lyckat med finsk julmat och deltagare kom från flera olika stadsdelsförvaltningar. Hemtjänsten bjöd in till sommarfester vilket var populärt och skapade möten för att senare under sommaren kunna träffas för Fika på torget. Under ensamhetsveckor samarbetade stadsdelen med äldre koordinator, hemtjänst, kyrkan, biblioteket, simhallen och Dalens kuratorer. Det arbetet var mycket givande och kommer att fortsätta.
Sommarfest för att motverka social isolering och motverka undernäring	
Öppet hus	
Sommarfest för brukare	
Kvällsaktivitet och foodtruck	
Matlagningsgrupp herrar	
Dagstur i stadsdelen	
Lunchkompis	
Bussresor sommartid	
Matcirkel för seniorer	
Ensamhetsveckor	
Friluftsvvecka	
Generationsaktivitet	
Afternoon tea	
Sommartorg	
Kulturgubbar	
Kaffeservering	
Hotellfrukost	
Hälsoveckor (vår/höst)	
Två foodtrucks (förebyggande)	
Marknadsföring	
Gruppaktiviteter för minoritetsspråk	

Stadsdelskampen		
Annorlunda mat		
Komma igång och samverka simhallar		
Farsta	Beviljade medel, tkr 550	
Måltider med olika kulturella teman och uppmärksamma högtider	Farsta stadsdelsförvaltning har genomfört alla aktiviteter. Frukostmötena blev färre än planerat och istället anordnades gemensamma luncher resten av året, vilket var populärt. Farsta har bland annat anordnat temamåltider, vilket var uppskattat av gästerna. Matlyftet har gett möjlighet till att sätta guldkant på vardagen för många.	
Mellanmålsfest		
Tema måltider		
Måltider med olika teman		
Matlagningsaktivitet med kund		
Frukostträffar		
Matlagningsgrupp för män		
Kvällsträffar med olika teman		
Gemensam lunch		
Tematräffar-mellanmål, grillning		
Hägersten-Älvsjö		Beviljade medel, tkr 1 200
Måltidens betydelse		Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning har genomfört alla aktiviteter. Tre stora utflykter i gemenskap <u>var;</u> mycket lyckat. Aktiviteten ”Seniorhäng” med kultur har varit mycket uppskattat där de kunde umgås på ett lättsamt sätt. En notering är att män kommer gärna på aktiviteter när det ingår mat. Måltidsmånad har varit lyckat där varje vecka varit inriktad på goda aptitretare. Månaden avslutades med en stor fest med mat från jordens alla hörn. Ofrivilligt ensamma seniorer med få hemtjänstinsatser erbjöds att tillsammans med personal baka och laga mat i hemmet. De blev informerade om mötesplatser och hemtjänstpersonal följde med vid första besöket.
Aktiv samvaro		
Konditoritävling		
Matupplevelser med samvaro		
Utflykter		
Måltidsmånad		
Måltidsträff i hemmet		
Utflykter i gemenskap		
Seniorträff med kultur		
Samarbete med lokala caféer och restauranger		
Hässelby-Vällingby	Beviljade medel, tkr 700	
Hälsovecka	Hässelby-Vällingby har genomfört alla aktiviteter. Förebyggande enheten hade måltider i gemenskap som har lockat många och de har varit lyckade. I stadsdelen har även bussutflykter anordnats med lunch.	
Måltider i gemenskap		
Marknadsföring		
Föreläsningar för seniorer		
Café för seniorer		
Måltid i samband med utevistelse		
Innovationsutmaning riktad till män		
Underhållning med gemensam måltid		
Bussutflykt		
Temamåltider		
Foodtruck		

Pubafton	
Information om mat och åldrande	
Kungsholmen	Beviljade medel, tkr 1 100
Matlagningskurs för äldre herrar	Stadsdelsförvaltningen genomförde alla aktiviteter förutom temakvällar i hemtjänsten. På Fridhemmet fick boende smaka olika mattrender från olika delar av världen. Det skapar samtal och är mycket uppskattat. Helgfrukost och helgfika har varit ett bra sätt att bryta isolering. Bussutflykter är mycket uppskattad och seniorerna besökte både museum och skärgård. Baltzar träfflokal genomförde hälsodagar med många olika aktiviteter och seniorerna var mycket nöjda med veckan. Musikunderhållning erbjöds under sommaren vilket uppskattades. Högtidsfirande på julafton, påskafton och mid-sommarafton var mycket uppskattat då många kan känna sig extra ensamma. Seniorerna har erbjudits nya hälsosamma mellanmål och fått inspiration till att prova olika mellanmål. Matlagningskurs för äldre herrar har inspirerat till att flertalet har fortsatt att laga mer mat i hemmet. På Pilträdet servicehus har bakgrupp anordnats varje vecka som stärkte relationerna mellan boende och nu kommer även en matgrupp att starta. Gemensam frukost har varit uppskattat och många nya relationer mellan boende har skapats. På Alströmmerhemmet genomfördes ett nutrition- och fallförebyggande projekt och den del av resultatet var att det ökade den boendes meningsfullhet i vardagen.
Hälsodagar	
Trädgårdsgruppen	
Musikunderhållning med fika	
Fallförebyggande grupp för seniorer	
Kulturvandring med mat	
Picknickens dag	
Stadshuset 100 år	
Filmvisning med fika	
Högtidsfirande	
Bussutflykter	
Hälsosamma mellanmål	
Tema mat och mattrender	
Helgfrukost eller eftermiddagsfika med aktivitet	
Aktiviteter som stimulerar aptit och stärker den fysiska och psykiska hälsan	
Musikkväll	
Utflykter	
Nutrition- och fallförebyggande arbete (OPEN-studien)	
Mellanmålsprojekt	
Gemensam frukost	
Sociala middagar	
Bakgrupp	
Upplevelsemiddagar	
Smågruppscafé	
Uppmärksamma mattraditioner	
Smoothievagn	
Erbjuda matlagning i hemmet	
Temakvällar	
Norrmalm	Beviljade medel, tkr 550
Uppmärksamma måltiden och göra skillnad på vardag och helg	Norrmalm har genomfört alla aktiviteter. De har bjudit in till julfirande för ofrivilligt ensamma. Dagverksamheternas gäster har fått följa med på en caféresa till flera av världens länder och Sveriges landskap. Många har uppgivit att det har varit roligt. Vasaträffen har erbjudit mellanmål i samband med fysisk aktivitet. Bussresa till hälsodagen på Stockholm stadion lades till i efterhand för att
Måltidsmiljö, dukningstävling	
Temaveckor för att locka fler till Vasaträffens mötesplats för att bryta ensamhet och isolering	
Utveckla måltider till seniorer	
Sociala måltider	

Kultur- och matupplevelser	möjliggöra utbudet på stadion. Det var mycket uppskattat av deltagarna. På <u>V</u> väderkvarens vård och omsorgsboende har en <u>f</u> Foodtruck kommit flera gånger och bland annat serverat crepes, glass och varmkorv. De har också erbjudit aktiviteter på helger och storhelger.
Bryta ensamhet i ordinärt boende	
Rinkeby-Kista	Beviljade medel, tkr 950
Matlagningskurs för äldre	Rinkeby-Kista har genomfört alla aktiviteter. Måltider serverades från olika länder som var uppskattat. Utflykter med lunch i närområdet gav möjlighet till att uppleva nya miljöer. Det har varit uppskattat att kunna fira olika högtider och uppmärksamma måltidstraditioner. Seniorveckan var ett mycket uppskattat event som gav seniorer <u>möjlighet</u> att få prova-på aktiviteter, föreläsningar. Restaurang och pubkvällar skapade gemenskap och möjlighet till en måltid. Utflykterna bidrog till social stimulans och gemenskap vilket är en aktivitet som varit mycket populär på aktivitetscenter. På dagverksamhet tillagas en måltid i veckan som seniorerna tillsammans valde. Öppet hus för hemtjänstkunder på tre mötesplatser som bjöds på underhållning och fika. Fördelningen av män och kvinnor har sett olika ut beroende på aktivitet.
Föreläsning om kost och hälsa för seniorer	
Marknadsföring i lokalpress	
Förtäring i samband med olika aktiviteter	
Uppmärksamma nationella minoriteter, högtider och måltidstraditioner	
Seniorvecka	
Underhållning med måltid	
Utflykter med lunch	
Öppet hus	
Fira högtider	
Restaurang och pubkväll	
Soppmiddagar och kvällsmat	
Stora fester (sommar och nobel)	
Restaurang och pubkväll (kista vob)	
Sommarfest	
Temamåltider från olika länder	
Provsmakning	
Sommarfest i trädgården	
Fest med underhållning	
Utflykter med lunch (finns redan)	
Egenlagad lunch för att stimulera aptiten	
Öppet hus – måltid och underhållning	
Bryta isolering med fika	
Fira högtider	
Skarpnäck	Beviljade medel, tkr 550
Bussutflykter med måltid eller fika	Skarpnäcks stadsdelsförvaltning har gjort prioriteringar och genomfört de flesta aktiviteter. Inom

Gemensamma måltider	hemtjänsten har personal erbjudit att laga storkok, göra matlådor att frysa in samt baka bröd och samtidigt som de har gjort detta fanns det tid för samtal och gemenskap. Inom dagverksamheten har de skapat måltidsmiljöer och tydligare koppling till årstider och högtider. Inom vård- och omsorgsboende har de utvecklat mellanmålen både utifrån näringsinnehållet men också utvecklat servering samt kompetensutveckling kring ämnet. Den förebyggande enheten har anordnat träffar i samband med storhelger samt haft smörgåscafé på fredagar med social gemenskap. De har också varit på utflykter för att erbjuda kultur och mat och detta populärt för seniorer, de kom senare också på andra aktiviteter som anordnades.
Mellanmålsprojekt	
Aktiviteter, mat och kultur	
Jämlika aktiviteter	
Matfestival med foodtruck	
Ät så spelar vi – sommarkonsert med tillugg	
Matlag med sköra äldre	
Matlagningsgrupp för män	
Temadagar kostens betydelse	
Aktiviteter storhelg	
Smörgåscafé	
Mat- och kulturresa	
Sommartorg	
Hälsodagar	
Skärholmen	Beviljade medel, tkr 600
Matkulturvecka med äldrefältare	Skärholmen har genomfört alla aktiviteter. En matkulturvecka anordnas där äldrefältare bjöd deltagarna på mat från andra länder, som var ett mycket uppskattad arrangemang. Vid <u>de</u> existentiella luncherna handledes deltagarna av en diakon för att samtala och <u>äta</u> en gemensam måltid. Detta var en mycket uppskattad aktivitet. På frukostklubben kom fler män än kvinnor. Hemtjänstkunder erbjöds att träffas för att äta lunch i gemenskap, vilket <u>var</u> populärt hos seniorerna. På vård- och omsorgsboende anordnades <u>s</u> måltider med festliga teman.
Existentiell lunch	
Frukostklubben	
Temaaktiviteter med månadsfika	
Hemtjänstens månadsfika	
Lunch i gemenskap	
Spånga-Tensta	Beviljade medel, tkr 550
Inspirations- och kunskapsutbildning om guldkant och aptit för äldre	Spånga-Tensta stadsdelsförvaltning har gjort prioritering <u>och</u> genomfört de flesta aktiviteter. De har firat högtider så som påsk, jul, midsommar, lucia och nytt år. Musikunderhållning i olika teman med fika samt utflykter som varit uppskattat.
Sällskap i samband med måltider för hemtjänst	
Afternoon tea	
Hälsokurs i samarbete med stadens simhall	
Utflykter	
Fira högtider	
Södermalm	Beviljade medel, tkr

	1 200
Matlagningsträffar, mat från andra kulturer	Södermalm stadsdelsförvaltning har genomfört alla aktiviteter förutom matlagningsgrupper. Södermalm har bland annat uppmärksammat olika kulturers högtider med mat och olika aktiviteter som till exempel filmvisning på de olika dagverksamheterna. Vård- och omsorgsboenden har bland annat ordnat chokladprovning samt gjort utflykter med fika och utflyktsmålen har bestämts i samråd med seniorerna. Gårdsfest har också arrangerats för att skapa ett forum med anhöriga med musik och mat, vilket var mycket uppskattat. På de flesta aktiviteterna har det varit 70 <u>procent%</u> kvinnor och 30 <u>procent%</u> män. På Hornstull servicehus och träffpunkten Lusthuset har mellanmål serveras med aktiviteter för att motverka undernäring. För att lyfta fram matens betydelse har temamåltider samt högtidsfirande anordnades som lockade fler seniorer. Inom hemtjänsten har seniorerna blivit erbjudna att laga mat och baka tillsammans med personal för att bidra med matglädje och motverka undernäring. I detta projekt var det 50 <u>procent%</u> kvinnor och 50 <u>procent%</u> män som deltog.
Smakresa	
Mat vid olika kulturers högtider	
Musikunderhållning med tilltugg	
Filmvisning med tilltugg	
Bussutflykter med måltid eller fika för dagverksamhet och träffpunkter	
Seniorvecka	
Sommar på kolonilott, kaffemoppe	
Fika vid gåfotboll	
Marknadsföring	
Matglädje och motverka undernäring hos kund	
Kurser om matlagning och hälsa för seniorer	
Kulturevenemang	
Föreläsning om hälsa för seniorer	
Tematräffar med mat och underhållning	
Mellanmål i samband med aktiviteter	
Chokladprovning	
Cafébesök	
Temamåltider med musik och kultur	
Foodtruck på innergård	
Kioskvagn, pizzaugn	
Gårdsfest med musik	
Bussutflykter	
Östermalm	Beviljade medel, tkr 550
Föreläsning om bra mat och hälsa för seniorer samt gemensamt mellanmål	Östermalms stadsdelsförvaltning har gjort de flesta aktiviteterna men omprioriterat och lagt till hälsovecka och seniordag med hälsotema samt tog bort aktiviteterna balans och fallpreventionsträning och bussutflykter. Hemtjänstens personal har
Balans- och fallpreventionsträning med smoothie	
Temaveckor med måltider	

Matlagnings- och bakningsaktivitet tillsammans med kund i ordinärt boende	tillsammans med kunder i ordinärt boende bakat och lagat mat och sedan ätit tillsammans. Förebyggande enheten hade föreläsning om bra mat och hälsa samt provsmakning av goda mellanmål. Tema veckor med prova- på aktiviteter och måltid var uppskattat och nya seniorer hittade till förebyggande enheten. Hälsovecka, Seniordag och temaveckor med måltid var uppskattade aktiviteter på förebyggande enheten. Det var <u>cirka 80 procent</u> a-80% kvinnor och 20 <u>procent</u> män som deltog gitt på förebyggandes aktiviteter.
Bussutflykt med aktivitet och måltid	
Sommaraktivitet med mjukglass	
Mellanmåseftermiddag med provsmakning, 1 gång/mån	
Skördemarknad	