

Måltid på restaurang



Målsättningar:

- Att ge äldre en möjlighet att njuta av en måltid utanför hemmet/boendet och uppleva en annan miljö.
- Att främja social interaktion och samvaro med **vänner eller familj**.
- Att skapa en positiv matupplevelse och en chans att prova nya rätter.

Beskrivning:

Att gå på restaurang är en trevlig och social aktivitet som ger äldre en paus från vardagen och möjlighet att njuta av en smaklig måltid.

Steg 1: Planering (Förberedelser före restaurangbesöket)

- Bestäm en tid och datum som passar för att gå på restaurang.
- Välj en restaurang som erbjuder mat som passar de äldres smaker och eventuella kostrestriktioner.
- Gör en bordsreservation om det behövs.
- Informera restaurangen om eventuella särskilda behov, som tillgänglighet eller allergier.

Steg 2: Måltid

- Hjälp de äldre att välja rätter från menyn, om det behövs.
- Hjälp till att beställa mat och dryck, och se till att eventuella specialförfrågningar kommuniceras tydligt till serveringspersonalen.
- Fri konversation och samvaro under måltiden, dela till exempel erfarenheter och minnen.

Vad som behövs:

- En lämplig restaurang.
- En bokad reservation om det behövs.
- En följeslagare eller vårdare som kan bistå de äldre med beställningar och betalning.

- Eventuell information om specialkost eller allergier.

Målet med aktiviteten är att erbjuda äldre en trevlig och smaklig måltid i en avslappnad miljö, främja social samvaro och skapa minnesvärda upplevelser. Det ger en paus från den dagliga rutinen och möjlighet att njuta av god mat och gott sällskap.

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Över en timme. Räkna med tid till transporter.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag