

## Minnen genom luktsinne och smaksinne



### Målsättningar:

- Återkalla minnen hos de äldre genom att använda smak och doft
- Aktivera sinnen för att väcka positiva minnen hos de äldre
- Främja reminiscensarbete

### Förberedelser:

- Börja med att diskutera med de äldre för att ta reda på om deras positiva matminnen.
- Skapa en plan för att använda olika livsmedel t.ex. kryddor, örter eller frukter för att väcka minnen.
- Anpassa valet av smaker och dofter på basen av de äldres tidigare positiva erfarenheter.
- Köp de kryddor, örter, frukter eller andra ingredienser som behövs.

### Minnen:

- Välj ett tema och presentera olika smaker och dofter från kryddor, örter eller frukter för de äldre och uppmuntra dem att dela sina minnen och associationer till dem.
- Använd smaker och dofter i matlagning eller skapa smakprover och doftprover som de äldre kan ta del av.
- Diskutera matminnen och smaker. Uppmuntra de äldre att dela med sig av sina erfarenheter om de smaker och dofter som ni provar på.

### Vad behövs för att utföra aktiviteten:

- Köp olika kryddor, örter, frukter och andra ingredienser som passar de äldres smak eller det valda temat.
- Förbered doft- och smakprover.
- Laga något tillsammans: Om ni önskar baka/laga något relaterat till det som ni valt som tema så behöver ni köpa in ingredienser för att laga det tillsammans, sök fram recept och planera noggrant vad som behövs.

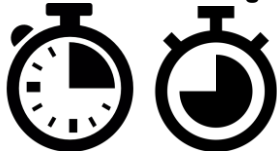
Att ställa **frågor** är ett sätt att engagera de äldre och uppmuntra dem att dela med sig av sina erfarenheter. Nedan hittar du några exempel på frågor som man kan använda som stöd för att väcka minnen:

- Kan du berätta om någon speciell maträtt eller måltid från din barndom som du tyckte om?
- Finns det kryddor eller örter som påminner dig om din ungdom eller era familjetraditioner?
- Vilken är din favoritsmak eller doft när det kommer till mat?
- Finns det något du brukade laga eller baka själv när du var yngre?
- Är det någon maträtt som du alltid längtat efter att äta igen?
- Har du något matminne som är kopplat till en specifik plats eller resa du har gjort?
- Hur brukade du fira högtider och speciella tillfällen när det kommer till mat?
- Finns det något du skulle vilja laga eller äta igen för att återuppleva gamla minnen?
- Är det något du önskar att de yngre generationerna i din familj skulle lära sig att laga eller uppskatta när det kommer till mat?

Dofter har en förmåga att väcka minnen och skapa starka associationer till specifika händelser och platser. Nedan hittar du några exempel på dofter som man kan använda för att väcka minnen:

- Doften av nybakat bröd: Många associerar doften av nybakat bröd med trivsamma minnen från barndomen eller besök hos morföräldrar.
- Doften av kaffe: Kaffedoften kan påminna om tidiga morgnar, frukostar och sociala stunder.
- Doften av kanel: Kanel är en krydda som ofta används i bakverk och dess doft kan väcka minnen av julbakverk eller kanelbullar.
- Doften av kryddnejlika: Kryddnejlika är en ingrediens i många julrecept, och dess doft förknippas ofta med julstämning och festligheter.
- Doften av grillad mat: Doften av grillat kött eller grönsaker kan väcka minnen från sommar, picknick eller grillfester.
- Doften av vanilj: Vanilj är en populär smak i desserter, och dess doft kan påminna om glass, bakelser och andra sötsaker.

**Tid: Kort eller lång**



20 minuter - 1 h.

**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Aktiviteten utförs med en grupp äldre.