

## En kopp kaffe eller te



### Målsättningar:

- Främja social interaktion och samtal.
- Skapa en avkopplande atmosfär.
- Njuta av en gemensam kopp kaffe eller dryck.

### Beskrivning:

#### Steg 1: Planering och förberedelse

- Välj en lämplig plats för kaffestunden, såsom ett vardagsrum, trädgård eller ett café.
- Bestäm vilka deltagare som kommer att vara med, och se till att alla är informerade om tid och plats.
- Skaffa de nödvändiga förnödenheterna, inklusive kaffe, te, kakor, och eventuellt mjölk och socker om det behövs.
- Förbered kaffekoppar, tallrikar, bestick och servetter.

#### Steg 2: Kaffe eller te stunden

- När deltagarna har samlats, välkomna dem och inled kaffe eller te stunden genom att be deltagarna att sätta sig.
- Servera kaffe, te och eventuella tilltugg, och se till att alla har vad de behöver.
- Skapa en avslappnad atmosfär genom att spela lugn musik i bakgrunden eller genom att ha några bekväma stolar och soffor tillgängliga.
- Uppmuntra deltagarna att starta samtal om olika ämnen. Det kan vara allt från vardagliga händelser till mer djupgående diskussioner beroende på deltagarnas intressen.
- Se till att alla känner sig inkluderade och hörda. Det kan vara bra att ha en värd som håller i samtalet och ser till att alla får möjlighet att tala.
- Njut av kaffet/teet och samtalet i avslappnad stämning.

### Vad behövs:

- Kaffe eller te
- Kaffekoppar och tallrikar
- Bestick (skedar)
- Mjölk och socker
- Tilltugg (till exempel kakor, små smörgåsar eller bakverk)
- Servetter
- En lämplig plats att samlas på

- Koppar, muggar eller glas
- Musik (valfritt)
- Bekväma stolar eller soffor

Det är viktigt att anpassa aktiviteten efter deltagarnas önskemål och behov. En kopp kaffe eller tea kan vara en enkel och trevlig aktivitet som främjar social interaktion och avkoppling.

**Tid: Kort**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Tillsammans eller ensam**



Utförs i grupp eller individuellt med den äldre och vårdaren.

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