

## Minnen om mat och dryck



### Målsättningar:

- Att främja gemenskap och konversation genom att dela med sig minnen och erfarenheter relaterade till mat och dryck.
- Att skapa en känsla av nostalgi och glädje genom att återuppleva positiva mat- och drycksupplevelser.
- Att öka förståelsen för olika kulturella perspektiv på mat och dryck.

### Beskrivning:

Denna aktivitet är en utmärkt möjlighet att lära känna andra och njuta av konversation relaterat till mat och dryck.

#### Steg 1: Förberedelser

- Samla deltagarna och se till att alla har en bekväm sittplats.
- Skapa en stämningsfull atmosfär genom att dekorera rummet med bilder eller föremål relaterade till mat och dryck.
- Förbered några enkla förfriskningar som kaffe, te, kex eller andra små snacks.

#### Steg 2: Dela minnen

- Välkomna deltagarna och förklara syftet med aktiviteten, dvs. att dela minnen om mat och dryck.
- Uppmuntra varje deltagare att dela ett minne relaterat till mat eller dryck. Det kan vara något som påminner dem om barndomen, en speciell resa eller en minnesvärd måltid de har upplevt.
- Efter varje persons berättelse, uppmuntra de andra att ställa frågor eller dela liknande erfarenheter.

### **Vad som behövs:**

- En grupp deltagare.
- En bekväm samlingsplats.
- Dekorationer eller föremål relaterade till mat och dryck för att skapa en stämningsfull atmosfär.
- Förriskningar om så önskas.
- Öppenhet och vilja att dela personliga minnen och lyssna på andras berättelser.

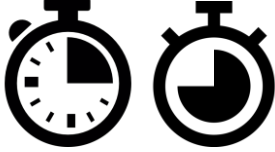
Denna aktivitet syftar till att främja samhörighet och öppen kommunikation och ger deltagarna möjlighet att utforska olika kulturella perspektiv och minnen relaterade till mat och dryck.

Nedan hittas frågor som kan användas som stöd för att starta en diskussion om minnen relaterade till mat och dryck:

1. Kan du dela ett speciellt minne från din barndom som är kopplat till mat eller dryck?
2. Vilken måltid har du ätit som har lämnat det starkaste intrycket på dig, och varför?
3. Finns det något recept som har gått i arv i din familj? Berätta om det.
4. Har du någonsin haft en minnesvärd matupplevelse under en resa? Vad gjorde den så speciell?
5. Kan du dela en rolig matrelaterad misslyckad upplevelse eller en gång du försökte laga mat och det gick fel?
6. Finns det någon maträtt som du alltid har velat prova men ännu inte har haft möjlighet att smaka?
7. Vad är din favoritdryck och vilka minnen är förknippade med den?
8. Har du någonsin deltagit i en matlagningstävling eller provsmakningsevenemang? Hur gick det?
9. Finns det någon mat- eller dryckstradition i din kultur som du särskilt värdesätter?
10. Vilken mat- eller drycksupplevelse har överraskat dig mest och av vilken anledning?
11. Har du några speciella matvanor eller allergier som har påverkat dina matminnen?
12. Vad är/var din favoritplats att äta ute, och vad gör den så speciell?
13. Har du någon gång provat en maträtt som du inte tyckte om vid första försöket, men som senare blev en favorit?
14. Vilken mat- eller drycksupplevelse har förändrat din syn på mat på ett positivt sätt?

Dessa frågor är avsedda att öppna upp för intressanta och personliga diskussioner om minnen relaterade till mat och dryck och kan användas som en utgångspunkt för att dela olika erfarenheter.

**Tid: Kort eller lång**



20 minuter - 1 h.

**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Aktiviteten utförs med en grupp äldre.

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