

Välkommen på middag

Handledning



Hushållnings-
sällskapet

Välkommen
på Middag!

Ett kul och
festligt sätt att
umgås

En möjlighet
att träffa nya
vänner







Hushållnings
sällskapet



”Välkommen på middag” har som syfte att skapa förutsättningar för att få nya vänner, öka livskvaliteten och förbättra den sociala hälsan för personer med intellektuell funktionsnedsättning genom att laga mat och göra det enkelt för alla att bjuda på middag. Detta är en handledning för dig som är stödperson för ”Välkommen på middag”.

”Välkommen på middag” har skapats och genomförts som ett pilotprojekt av Hushållningssällskapet med finansiering från Arvsfonden.

För mer information om ”Välkommen på middag” kontakta:

Hushållningssällskapet

Margareta Frost Johansson

Projektledare

www.valkommenpamidag.nu



Att äta tillsammans är både roligt, gott och socialt. "Välkommen på middag" vill bidra till måltidsglädje och gemenskap för de som behöver lite extra stöd i vardagen. Under aktiviteten får deltagarna öva sig på att planera, laga och bjuda på mat. Men också på att göra det trevligt och mysigt kring måltiden.

Handledning för stödperson

En viktig del i "Välkommen på middag" är att bjuda hem gäster och vara "middagsfixare" och samtidigt vara värd/värdinna för sina gäster. I "Välkommen på middag" skapas förutsättningar för att knyta nya kontakter och öka livskvaliteten för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Och förhoppningsvis har deltagarna fått nya vänner som de vill träffa fler gånger efter aktiviteten.

I det här handledningsmaterialet får du som stödperson tips och idéer när du ska förbereda och genomföra "Välkommen på middag" tillsammans med deltagarna.

Stödpersonens uppgift är främst att hjälpa till med allt praktiskt och vara den som lotsar och finns med som stöd för deltagarna. Stödpersonens roll är också att se till att aktiviteten kommer igång, hålla ihop gruppen och sköta de administrativa uppgifter som ingår.

Målgruppen är personer med intellektuell funktionsnedsättning och som behöver lite extra hjälp och vägledning för att bjuda hem gäster på mat och träffa nya vänner. Du som stödperson ska finnas till hands för inspiration och motivation men inte påverka, det är deltagarna som bestämmer både när de ska träffas och vad som ska lagas.

På första träffen i "Välkommen på middag" kan det vara bra att tillsammans sätta samman några praktiska punkter för att göra arbetet lättare. Det kan handla om att kontakta dig som stödpersonen om det finns problem, om någon är sjuk etc. Det kan också handla om att hålla tider och att vara hjälpsam.

Passa på att tipsa om hygienråden som finns i bilaga 6.



Handledning till hjälp

I denna handledning får du som stödperson information och tips som hjälper dig i arbetet med "Välkommen på middag". Hela aktiviteten och även handledningen består av fem träffar; en introduktionsträff och fyra middagsträffar. Du som stödperson bestämmer tillsammans med deltagarna lämplig dag och klockslag för första träffen.

Under introduktionsträffen med deltagarna kan ni sedan bestämma vilka dagar och klockslag som passar bäst för middagsträffarna. Bestäm gärna både tid när träffarna ska börja och när de ska sluta.

Introduktionsträffen kan hållas i en gemensam lokal som hör till den grupp- eller servicebostad där deltagarna eventuellt bor. Då är det också praktiskt att bjuda med den personal eller de stödpersoner som

arbetar där. Finns det möjlighet att visa materialet (filmen "Välkommen på middag" och appen MatGlad), på en större skärm i lokalen är det bra, men inte nödvändigt.

Så här fungerar det

Middagsgrupperna består av tre - fyra personer som träffas för att umgås och äta en måltid tillsammans. Varje träff har en ansvarig middagsfixare som bjuder hem de andra gästerna på middag.

Middagsfixaren planerar och ansvarar för menyn, handlar samt tillagar och bjuder på bra, lättlagad och förstås god mat. Recept från appen MatGlad används vid både planering, inköp och matlagning. Men man kan givetvis använda andra recept. Tanken är att det är "middagsfixaren" som tillagar maten och bjuder de andra, men vill man göra

på något annat sätt, till exempel laga efterrätten tillsammans, så går det förstås också bra.

Val av middagsplats

Man behöver inte vara i sitt privata hem utan det går lika bra att vara i grupp- eller servicebostadens kök eller i en gemensam lokal.

Men det är en fördel att träffas hemma hos varandra eftersom det då blir enklare och naturligare att träffas så efter aktiviteten. Deltagarna tränar på att göra det mysigt, skapa en trevlig måltidsmiljö och på att umgås.

Efter måltiden hjälps man åt med efterarbetet. Viktigast av allt är att träffas och ha roligt!



Tillfälle 1: Introduktion och planering

Tillfälle 2: Middagsfixare 1 bjuder in de andra och står för middag/matlagning

Tillfälle 3: Middagsfixare 2 bjuder in de andra och står för middag/matlagning

Tillfälle 4: Middagsfixare 3 bjuder in de andra och står för middag/matlagning

Tillfälle 5: Middagsfixare 4 bjuder in de andra och står för middag/matlagning

Recept från

– appen MatGlad

På träffarna i "Välkommen på middag" lagas mat efter appen MatGlad. MatGlad är en applikation som gratis laddas ner från App Store eller Playbutik/Google Play till smartphone eller läsplatta. MatGlad kan också nås på www.matglad.nu via webben om dator används. Appen innehåller flera goda recept för vardag och fest som inspirerar och ger lust till att laga mat.

Appen MatGlads syfte och mål

Syftet med appen MatGlad är att inspirera och ge stöd så att alla kan klara sin vardag och genom detta också få bättre självförtroende och självkänsla. Det innebär att de, själva eller med hjälp av en stödperson, kan använda appen MatGlad i sin smartphone eller läsplatta för att planera och välja sina måltider, handla och laga mat. Appen strukturerar de olika momenten vid

planering, inköp och tillagning och ger klara och tydliga instruktioner på lätt svenska.

Målet är att personer med intellektuell funktionsnedsättning som använder appen, får inspiration, matlust och upplever matglädje.

På www.matglad.nu hittar du länkar till App Store och Playbutik/Google Play där du kostnadsfritt kan hämta appen MatGlad. Där finns även länk till webbversionen av MatGlad.



Börja med att ladda ner appen MatGlad

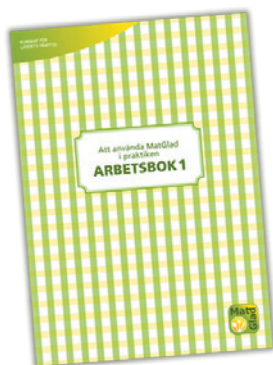
För att du ska kunna hjälpa deltagarna på bästa sätt är det viktigt att du som stödperson själv laddar ner appen MatGlad på din läsplatta och går igenom alla funktionerna så att du känner dig säker när du ska visa deltagarna.

Två olika system används, iOS och Android, vilket du använder beror på vilken smartphone eller läsplatta du har. Har du iOS-system laddar du ner appen från App Store och har du Android-system laddar du ner appen från Playbutiken/Google Play.

Basfunktionerna är mycket lika men versionerna har en del små skillnader i utförandet. Det är också skillnad på versionerna för läsplatta och smartphone. På webben fungerar appen MatGlad bäst i de nyare versionerna av webbläsare.

Matsedelsfunktionen finns inte till smartphones då dessa inte har samma utrymme som en läsplatta. I "Välkommen på middag" behöver man inte använda matsedelsfunktionen.

Om du har både en smartphone och en läsplatta kopplade till samma konto så synkroniseras dessa två. Du kan t ex få handlingslistan i din smartphone även om du använt din läsplatta när du planerat din måltid. Det förutsätter att du har samma system på både läsplatta och smartphone.



Appen MatGlad är mycket pedagogisk och lätt att använda. Om du vill ha utförligare information om de olika versionerna och få djupare kunskap om de olika funktionerna, kan du läsa mer i MatGlad e-skola (Arbetsbok 1) som du hittar på www.matglad.nu.

På hemsidan www.valkommenpamiddag.nu hittar du faktamaterialet "Mer om mat och måltider" där du får kunskap om mat, hälsa, näring, förvaring, ekonomi, miljö och mycket annat som kan vara bra att ha i bagaget när du ska vara ledare. Du kan också använda "Mer om mat och måltider" som en uppslagsbok när frågor dyker upp.





Välkommen
på Middag!

Att starta "Välkommen på middag" hemma hos deltagarna

Det är du som stödperson som hjälper till och håller i alla praktiska arrangemang kring träffarna i "Välkommen på middag" och är den som inspirerar, motiverar och stöttar deltagarna i middagsgruppen. Filmen "Välkommen på middag" finns på Youtube:



www.youtube.com

Se filmen innan "Välkommen på middag" startar hemma hos deltagarna så du får en känsla över hur en träff/träffarna kan gå till. Se också filmen tillsammans med gruppen vid introduktionsträffen. Läs igenom foldern som finns framtagen för "Välkommen på middag" och dela ut den till deltagarna. Gå igenom de "pratkort" (bilaga 4) som tagits fram som stöd vid middagskonversationen så du känner till vilka ämnen som kan komma att tas upp. Det finns även en "loppa" framtagen för "Välkommen på middag" (bilaga 5) som kan användas för att underlätta kommunikation. Förberedelserna handlar också om att ha ett öppet, välkomnande och bekräftande bemötande emot dem som har anmält sig att vara med. Folder, pratkort och loppa finns alla att ladda ner på: www.valkommenpamiddag.nu

Innan aktiviteten börjar

Kom överens och bestäm de praktiska detaljerna; datum, tid, plats och annonsering, eventuellt i samråd med

ett Studieförbundet/FUB som sedan annonserar och sprider information om "Välkommen på middag" via sitt ordinarie kursprogram. Det går lika bra att skriva en inbjudan för vidare spridning. Underlag finns framtaget på hemsidan www.valkommenpamiddag.nu. Det är bra om inbjudan och kursmaterialet sprids inom kommunens LSS-verksamhet (funktionshinderverksamhet) samt daglig verksamhet och till de som bor i grupp- och serviceboenden. Vid anmälan är det viktigt att en bekräftelse skickas ut till dem som anmält sig.

Skicka gärna ett sms eller ring deltagarna och hälsa välkommen till den första introduktionsträffen. Därefter skickar respektive middagsfixare inbjudan inför "sin" träff, antingen via sms, mail eller fyller i den inbjudan (bilaga 3) som finns framtagen för Välkommen på middag, och skickar per post. Kanske behöver du påminna om detta.

Viktigt att tänka på

"Välkommen på middag" innehåller fem tillfällen (1 introduktionsträff samt 4 träffar där var och en av deltagarna ansvarar för middagen och är middagsfixare).

Som deltagare står man för livsmedelskostnaderna var sin gång. En lämplig summa kan vara mellan 50 och 75 kr per deltagare för varje middagsträff. Är det fyra deltagare innebär det att en middagsträff får kosta 200–300 kr.



Tillfälle 1: Introduktionsmötet

Introduktionsträffen genomförs innan middagsträffarna sätter igång hemma hos deltagarna. Vid första tillfället läggs grunden för stämningen och upplevelsen av hela aktiviteten "Välkommen på middag".

Det är nu ni tillsammans går igenom upplägget för de olika träffarna, vilka roller de olika deltagarna har och vad som förväntas av dem.

Det är också nu som ni bestämmer vilka datum som middagsträffarna ska genomföras och hos vem de olika träffarna ska vara. Det kan vara lämpligt att lägga en träff i veckan, så att aktiviteten pågår totalt fem veckor. Bestäm också när träffarna ska börja och när de ska sluta.

Introduktionsträffen kan genomföras hemma hos någon av deltagarna eller i en gemensam lokal (till

exempel i grupp- eller servicebostadens gemensamma kök etc).

Gör det lite trevligt inför träffen. En duk och några tända ljus betyder mycket för stämningen. Det kan vara trevligt med något litet att äta vid introduktionsmötet. Att göra en enkel sallad från appen MatGlad tillsammans kan vara ett bra förslag eller att skära upp grönsaksstavar eller bitar och servera med dipsås. Som stödperson ansvarar du i så fall för att handla in råvaror till denna måltid.

Hälsa välkommen och förklara upplägget med en introduktions-träff och fyra ytterligare träffar (om det är fyra deltagare) där var och en av deltagarna är middagsfixare var sin gång och då både planerar och lagar maten.

Under introduktionsträffen ska alla lära känna varandra lite grann.

Låt alla presentera sig för varandra och berätta lite om sig själva (om de vill) och varför de vill vara med i "Välkommen på middag". Stäm av vilka förväntningar som deltagarna har.

Läsplattor och smartphones

Ni tittar på filmen "Välkommen på middag" tillsammans och går igenom appen MatGlad. Kontrollera att det finns tillgång till läsplattor (Ipad, androidplatta) eller smartphones för deltagarna. Hjälp gärna till att ladda ner appen MatGlad till deltagarnas plattformar om det inte är gjort tidigare.

Observera att du måste vara uppkopplad till Wi-Fi då.



Appen MatGlad

I "Välkommen på middag" används appen MatGlad vid val av maträtter. Visa och gå igenom receptdelen i appen MatGlad. Visa i receptväljaren vad det finns för olika förslag på maträtter. Inspirera och motivera utan att styra. Låt deltagarna pröva själva att använda appen.

Stäm av om någon har allergi/intolerans mot något eller till exempel är vegetarian. Kontrollera även om det finns andra saker att ta hänsyn till gällande maten.

Redan denna gång kan menyerna planeras om det känns mest praktiskt – men det kan också vänta, det kan vara roligare att det blir en överraskning för gästerna.

Om ni väntar med att bestämma meny får du som stödperson hjälpa till med detta inför aktuell träff. Ni kanske behöver träffas för att göra detta. Deltagarna får själva bestämma om det ska lagas en eller två rätter.

Det kan vara endast huvudrätt eller både huvudrätt och efterrätt. Om man vill servera förrätt och huvudrätt, så passar kanske en sallad bra som förrätt. När deltagarna bestämt meny gör de en inköpslista för den träff de ansvarar för (detta kan göras i appen). Denna inköpslista stämmer de sedan av med dig som är stödperson. Inköpslistan mailar eller skickar de som ett sms till sig själva.

Ett tips är att favoritmarkera de valda recepten. När ett recept favoritmarkeras, sparas de även i en recept-kategori som heter Favoriter och de blir enkla att hitta.

Gå igenom recepten tillsammans med de som har gjort färdigt sin meny och bestäm vem som är middagsfixare vid de olika träffarna. Det kan vara bra om du har kontakt med och informerar deltagarnas respektive stödperson (eller ev anhörig) om det behövs. Stödpersonen eller en anhörig kanske är med på introduktionsträffen.

Det finns olika checklistor som middagsfixare och stödperson ska använda sig av för att komma ihåg vad var och en ska göra beroende på vilken roll man har.

1. Checklista för middagsfixare (bilaga 1)

2. Checklista för stödperson (bilaga 2)

Prata om dukning och visa lite olika förslag.

Se förslag i materialet "Mer om mat och måltider" på www.valkommenpamidag.nu





Hjälpmedel och tips

Presentera "Pratkorten" (bilaga 4) och "Pratloppan" (bilaga 5) som finns framtagna för att vara en hjälp vid middagskonversationen.

Skapa en kontaktlista så ni lätt kan nå varandra. Ev kan man skapa en sluten Facebook-grupp där ni håller kontakt med varandra. För att alla ska känna sig trygga och veta när middagarna är, så bjuder middagsfixaren sina gäster inför varje middagsträff. Men det är bra om du som stödperson finns där om det behövs och påminner om detta. Det är viktigt att alla hälsas välkomna inför varje träff och får en inbjudan i form av ett sms eller

det underlag för middagsinbjudan som finns i bilaga 3. Man kan fylla i underlaget redan vid introduktionsmötet och dela ut till de andra och sedan bara skicka ett sms eller mail som en påminnelse när det är dags för middagsträffen.

Tillfälle 2–5: Före middagsträffen

I "Välkommen på middag" handlar middagsfixaren själv matvarorna som behövs till middagsträffen. Men det kanske kan behövas lite stöd och hjälp från dig som stödperson. Det kan se väldigt olika ut beroende på hur självständig middagsfixaren är. Ibland kanske det

räcker att du går igenom inköpslistan med middagsfixaren som sedan går och handlar själv eller tillsammans med sin stödperson. Ibland kanske du går med och handlar.

Bestäm hur mycket varje middagstillfälle får kosta. En lämplig summa kan vara mellan 50 och 75 kronor per deltagare. Är det fyra deltagare innebär det att en middagsträff får kosta 200–300 kr.



Tillfälle 2-5: Middagsträffarna

Dagen före middagsfixaren ska ha sin middagsträff (eller tidigare) tar du kontakt och kontrollerar att allt går enligt planerna och tar reda på om det är något som middagsfixaren behöver hjälp med.

Gå igenom menyn och inköpslistan en gång till. Fråga om det finns ljus, servetter etc.

Påminn gärna middagsfixaren om att städa och plocka undan i kö-

ket. Och kontrollera att de redskap finns som behövs. Duka är också något man kan göra i god tid liksom att titta igenom pratkorten.

Att göra det trevligt och mysigt vid måltiden är viktigt för matglädje och matlust! Här ska inte en bordsduk och några levande ljus eller en blomma underskattas. Det brukar vara uppskattat, förhöjer trivselen och skapar stämning. Eventuellt kan du visa hur man kan duka och kanske vika servetter på olika sätt.

Det är inte heller helt enkelt att veta var man lägger besticken eller hur glasen ska stå. Kanske kan du hjälpa till med detta om det behövs.

Ibland tar matlagningen längre tid än vad man tror så uppmana gärna att börja i god tid. Det är skönt att inte behöva stressa utan ta det lite lugnt innan gästerna kommer. Då kanske man också hinner göra sig lite fin.



När det är dags för middagsträff så låt middagsfixaren som planerat menyn, bjuda till bords och presentera måltiden



Stöd till Middagsfixaren

Menyn och komponeringen av maträtterna kan skilja sig från gång till gång. Beroende på om den som är ansvarig har planerat för att laga bara en huvudrätt eller förrätt och huvudrätt eller huvudrätt och efterrätt, så kan det se lite olika ut. Under matlagningen är det viktigt att du är med som stöd och hjälp om det behövs. Men ser du att middagsfixaren klarar sig bra på egen hand kan du gärna hålla dig i bakgrunden och bara finnas till hands när det behövs.

När det är dags att duka fram maten, kan det vara trevligt att lägga upp den i några fina skålar (så inte grytorna ställs fram på bordet).

Som stödperson ska du inte sitta med vid bordet eller delta i måltiden. Om gruppen fungerar bra tillsammans utan dig kan du finnas i bakgrunden och bara vara tillgänglig om det behövs. Gå gärna en kort promenad medan de äter middag.

Detta görs givetvis i samråd med middagsfixaren. Denna punkt finns också med i checklistan.

Tänk på att finnas med som stöd men låt middagsgruppen göra så mycket som möjligt på egen hand. Tanken med "Välkommen på middag" är att deltagarna ska lära känna varandra och förhoppningsvis få nya vänner! Det är viktigt att försöka komma ifrån situationen som lärare/elev, brukare/stödperson.

Pratkort/Pratloppa

Ibland är det svårt att komma på vad man ska prata om när man träffar andra och sitter till bords. Då är det bra att få lite hjälp på traven. I "Välkommen på middag" har vi tagit fram pratkort (bilaga 4) och en pratloppa (bilaga 5) som man kan använda för att hitta ämnen att prata kring. Var och en tar ett kort och sedan är det fritt fram att prata om det man associerar till.

Eventuellt kan den som är middags-

fixare ha tittat igenom korten och valt något ämne i förväg att prata om. Om det ändå går trögt kan du som stödperson börja med att ta ett kort och berätta något som anknyter till ordet på kortet och sedan går man laget runt. Hittar man inget att prata om, tar man bara ett nytt kort. Alla klarar inte att både äta och småprata samtidigt. Det kan vara lämpligt att använda pratkortet när man äter efterrätten.

Det viktigaste är att deltagarna njuter av maten och har trevligt vid bordet!

Tillfälle 2-5: Efter middagen

Efter middagen hjälps alla åt med efterarbetet. Bordet ska dukas av och torkas rent, karotter, porslin och bestick ska diskas och ställas tillbaka på rätt plats. Soporna ska tas om hand och eventuella matrester ska ställas in i kylskåpet.



Möjlighet till nya vänner

Det som vi hoppas på allra mest med "Välkommen på middag" är att alla som är med har trevligt tillsammans och vill träffas igen. Att deltagarna får nya vänner som de träffar även när middagsträffarna är slut. Här kan du som stödperson motivera och komma med förslag på vad de kan hitta på för aktivite-

ter, till exempel; bowling, minigolf, bio eller så fortsätter man att träffas hos varandra och lagar mat tillsammans.

Tillfälle 2-5: Efter middagsträffen

Se till att alla hjälper till att få det snyggt och rent innan ni lämnar köket hos middagsfixaren.

Det avslutande tillfället kan också innehålla en tillbakablick på aktiviteten i helhet. Har du tagit bilder under matlagningsträffarna, så visa gärna dessa i ett bildspel.

"Välkommen på middag" har både en egen Facebook-sida och ett eget Instagram-konto. Om deltagarna vill får de gärna fotografera och dela med sig av sina erfarenheter från middagsträffarna där. Alla måste dock ha gett sitt medgivande till detta.

Det är trevligt att samtala och diskutera kring upplägget av "Välkommen på middag" tillsammans och gärna bestämma när och hur man ska träffas igen!





Bilaga 1

– Checklista för middagsfixaren

Förberedelser:

- ☐ **Bjud in** de som är med i gruppen.
- ☐ Kontrollera **dag, tid och plats**.
- ☐ **Skicka inbjudan**; du kan använda den inbjudan som det finns underlag för, eller göra egen.
Ta med dessa punkter:
 1. Hälsa "Välkommen på middag"
 2. Datum
 3. Klockan (start- och sluttid)
 4. Plats och adress
 5. Telefonnummer och mail
 6. Meddela om du inte kan komma
- ☐ **Eller** skicka inbjudan via till exempel:
 1. Meddelande på Facebook eller på Messenger
 2. Telefon; ring eller skicka SMS
 3. På något annat sätt
- ☐ Det är alltid trevligt om det är **städat innan gästerna kommer**.
- ☐ Ladda ner appen MatGlad från **Appstore** eller **Playbutik/Google Play**.

Planering av maten:

- ☐ Planera och **bestäm vad du ska bjuda på**.
- ☐ Stäm av om någon har **allergi/intolerans** mot något. Kolla även om det finns andra saker att ta hänsyn till gällande maten till exempel om någon är **vegetarian**.
- ☐ **Använd appen MatGlad**.
- ☐ **Bestäm meny** för t ex huvudrätt och efterrätt.
- ☐ Kontrollera vilka av ingredienserna som finns hemma.
- ☐ **Gör en inköpslista**.
- ☐ Stäm gärna av menyn och inköpslistan med din stödperson.

- ☐ **Handla en dag före** middagsträffen.

Planering av dukning och städning:

- ☐ **Tänk igenom dukningen** av middagsbordet, till exempel om du behöver köpa servetter.

Dagen för middagsträffen:

- ☐ **Gå igenom recepten** som du ska använda.
- ☐ **Gör dig fin** inför middagen.
- ☐ **Börja laga maten i tid**. Bestäm tid med din stödperson när är dags att börja.
- ☐ **Använd gärna pratkorten eller pratloppan**.
- ☐ **Alla hjälper till med att duka av och diska**.
- ☐ Om det blir matrester över, lägg det i burkar och ställ in i kylen eller frysen.

App-titretare för inspiration och stöd

Välkommen
på Middag!



På Hushållningssällskapets hemsida www.matglad.nu finns länkar till App Store och Google Play där kan ni ladda ner appen MatGlad och MatGlad-helt-enkelt till läsplatta och smartphone eller direkt via webben för dator.





Bilaga 2

– Checklista för stödperson

Förberedelser:

- ☐ Kontrollera att det finns **tillgång till läsplatator** (Ipad/ Androidplatta) eller **smartphones** hos deltagarna och uppkoppling via Wi-Fi.

Vid introduktionsmötet:

- ☐ **Visa introduktionsfilmen** som beskriver en middagsträff, se den tillsammans med middagsgruppen (finns på Youtube).
- ☐ **Gör en kontaktlista** med adress, telefonnummer till alla deltagare och stödpersonen som delas ut.
- ☐ **Hjälp deltagarna att ladda ner appen MatGlad.**
- ☐ **Använd appen MatGlad** vid val av maträtter och gå igenom receptdelen tillsammans med middagsgruppen.
- ☐ Stäm av om någon har **allergi/intolerans** mot något. Kolla även om det finns andra saker att ta hänsyn till gällande maten t ex om någon är **vegetarian**. Skriv detta på kontaktlistan.
- ☐ Deltagare kan **bestämma sin meny** vid introduktionsmötet men det kan också göras senare. Den som är middagsansvarig får själv bestämma om en eller två rätter kommer att serveras.
- ☐ Prata om **dukning**.
- ☐ **Boka datum och tid (både start- och sluttid)** för träffarna tillsammans med deltagarna. Bestäm vem som är ansvarig för de olika träffarna.
- ☐ **Visa pratkorten och pratloppan** som finns framtagna till konceptet.
- ☐ **Visa inbjudan** som finns framtagen.

Innan middagsträffen:

- ☐ Ansvara för att varje middagsstillfälle får kosta **max 75 kr per deltagare**.
- ☐ Vid behov följer stödpersonen med middagsfixaren för att handla.

Några dagar före middagsträffen:

- ☐ **Ta kontakt med ansvarig middagsfixare** för en avstämning när det gäller planeringen av middagsträffen.
- ☐ Gå igenom **meny och inköpslista**.
- ☐ **Inspirera till att städa** och plocka undan innan middagen.
- ☐ **Visa pratkorten och pratloppan** som finns framtagna till konceptet.
- ☐ Kanske vill middagsfixaren få **hjälp med tidsplanering** gällande middagsdagen. Det är då viktigt att tänka på att finnas med som stöd men inte styra.

Under middagsträffen:

- ☐ Tänk på att **finnas med som stöd** men låt middagsgruppen göra så mycket som möjligt på egen hand.
- ☐ **Lämna gärna gruppen under middagen**, givetvis i samråd med middagsfixaren.

Efter middagen:

- ☐ **Påminn gärna om efterarbetet**; disk och ta hand om matrester. Detta arbete kan gärna göras tillsammans med gästerna.



Lycka till!



Hushållnings
sällskapet



HEJ, DU ÄR VÄLKOMMEN PÅ MIDDAG

HOS MIG:

DAG:

DATUM:

VI SES KLOCKAN:

MIN ADRESS ÄR:

MITT TELEFONNUMMER ÄR:

MEDDELA MIG OM DU INTE KAN KOMMA, RING ELLER SKICKA SMS.

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR



Roligt och gott med nya vänner!



HEJ, DU ÄR VÄLKOMMEN PÅ MIDDAG



Roligt och gott med nya vänner!



Drömjobb



En bra film



Roligast på
fritiden



Drömmar



Favoritartist



Älsklingsrätt



Min idol



Vilken kändis
skulle jag bjuda
på middag





Ett bra
TV-program



Husdjur



Favoritlåt



En Julklapp



Favoritplagg



Födelsdags-
present

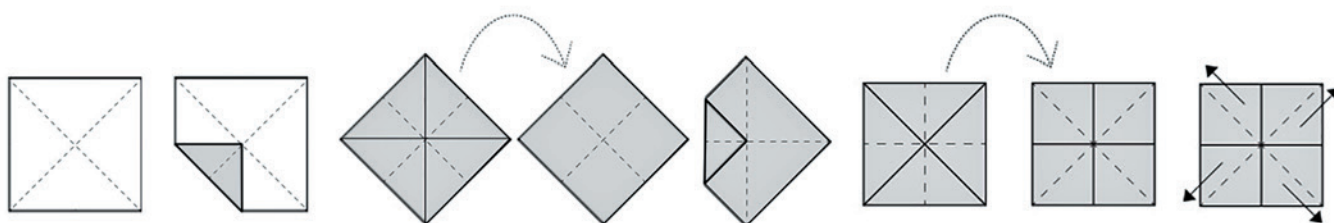


Favoritresemål



Om jag blir
miljonär









Innan du lagar mat

1



Ta av dig armband
klocka, och ringar.

2



Sätt upp långt hår.

3



Tvätta händerna.

4



Använd förkläde.

– Lycka till!



Välkommen på middag

Att äta tillsammans är både roligt, gott och socialt. "Välkommen på middag" vill bidra till måltidsglädje och gemenskap för de som behöver lite extra stöd i vardagen. I "Välkommen på middag" vill vi göra det enkelt för alla att bjuda på middag. Deltagarna får pröva sig fram med att planera, handla och laga mat. Men också att göra det trevligt och mysigt kring måltiden! Och som bonus får man nya vänner. I "Välkommen på middag" skapas förutsättningar för att knyta nya kontakter och öka livskvaliteten!

I "Välkommen på middag" träffas tre-fyra personer omväxlande hemma hos varandra och bjuder på middag var sin gång. Deltagarna får hjälp med både planering, inköp och matlagning om det behövs. Maten lagas efter recepten i appen MatGlad som vägleder och gör det lätt för alla att laga och bjuda på mat. Fokus läggs på att göra det trevligt och kul, liksom att träna på att umgås och konversera med sina gäster.

I "Välkommen på middag" skapas förutsättningar för att knyta nya kontakter, öka livskvaliteten och förbättra den sociala hälsan för personer med funktionsvariationer. Hela idén och målet är att träffa nya vänner och ha roligt tillsammans.



Hushållnings
sällskapet