





# Förord

Vi har utvecklat detta material för att erbjuda idéer och anvisningar för evidensbaserad verksamhet på tre gruppgångar som är såväl aktiva och roliga och som samtidigt utmanar ens kreativitet och de olika sinnena. Speciell hänsyn är taget till hur stöda deltagarnas aktivitet och delaktighet samt engagemang vid gruppterapitillfällen.

De olika aktiviteterna har testats med en grupp personer med mental ohälsa i arbetsför ålder på en dagverksamhet men aktiviteterna har valts så att de går att tillämpa med mindre justeringar och betoningsskillnader till vilken målgrupp som helst.

Vi vill varmt tacka våra pilotanvändare och deras ordinarie grupphandledare för aktivt deltagande och värdefulla kommentarer i utarbetandet av denna lilla guide. Vi hoppas på att ni även i fortsättningen har flera givande stunder med liknande aktiviteter och får med hjälp av dessa också nya idéer och insikter för hur vidare utveckla er egen verksamhet med nuvarande och nya målgrupper.

I Helsingfors i april 2021

Anu Numminen & Jenny Salmi  
ergoterapistuderande vid Yrkeshögskolan Arcada

# Innehåll

Vad hittar du i detta material

Grillning och samvaro s. 5-11 

Experiment vatten och färg s. 12-20 

Tex-Mex Fiesta s. 21-42 

Redigerbar evalueringsblankett s. 43-44

# Vad hittar du i detta material

Materialet är organiserat enligt aktivitet och innehåller

- minneslistor för redskap och tips för materialanskaffning
- färdiga inköpslistor till butiken
- recept för maträtter som kan t.ex. lamineras för återanvändning
- beskrivningar och tips för att leda gruppgångarna i utskrivbar form
- färdiga evalueringsblanketter efter varje gruppgång
- en redigerbar version av evalueringsblanketten i slutet





# GRILLNING OCH SOCIAL SAMVARO

Gruppgångens struktur

Minneslista för redskap

Hemlagad potatissallad

Frågesport



# Gruppgångens struktur

Förflyttning till grillplatsen

Sätta upp och ordna redskap, elda grillen **ca 15 min**

Introduktion och uppvärmning med mosaikbitar **ca 15 min**

Social samvaro, diskutera gamla minnen av att grilla korv och dricka varm saft, att vara på utflykter eller camping. Utespel. **ca 30 min**

Måltiden med korv och potatissallad **ca 30 min**

Utespel, alternativt Frågesport om korv. Svaren leder naturligt till att diskutera vikten av en balanserad kost och hälsosamma matvanor men också om vikten av att kunna njuta av naturen, stämningen och maten i stunden. Det är helheten som avgör. **Ca 20 min**

Avslutning.



# Grillning – Minneslista för redskap

grill, ved / kol, tändkuber eller -  
vätska, tändstickor, grillgaller  
eller grillspett/korvpinnar,

korv, senap, ketchup,  
färdiglagad potatissallad +  
salladsbestick, (varm) saft i  
termoskanna

muggar, tallrikar, bestick,  
hushållspapper och/eller  
servetter

glasmosaikbitar i olika färger  
(alternativt pärlor, knappar,  
glaskulor el.dyl.)

för frågesport: penna och  
papper, frågor, (pris för  
vinnaren)

pop-up eller annat  
lättn monterbart tält, trangia med  
sprit + tändstickor, utespel t.ex.  
frisbee, mölkky, petanque,  
krocket enligt vad som passar  
vädret och omgivningen

Plats gärna en grillplats med  
tak, bord och bänkar,  
**Sittunderlag för alla!**

Några extra campingstolar  
(speciellt med coronatider för  
att kunna hålla avstånd och  
sprida ut sig).

Tips: Kan klippas ut och utdelas till ansvariga personer!

# Hemlagad potatissallad



6-8 potatisar (av fast sort), oskalade  
1 lök  
1 Granny Smith äpple (citronsaft)  
1-2 saltgurkor

## Sås:

ca 1 dl majonnäs  
1 burk gräddfil  
½-1 msk vit vinäger  
1 tsk strösocker  
1 tsk senap  
salt, peppar, andra kryddor efter smak

## Tillagning:

Koka potatisarna i vatten ca 20 min tills nästan färdiga. De får bli lite "al dente". Häll bort vattnet och låt svalna.

Skala och hacka löken, skär gurkan i små bitar, skala äpplet och skär även det i passligt stora tärningar. Sprätt med lite citronsaft så att inte äpplena hinner bli bruna.

Skala de svalnade potatisarna och skär även dem i passliga tärningar. Obs! Inte för små så det inte blir potatismos när du rör om salladen. Blanda med lök, saltgurka och äppel.

Mixa såsingredienserna i ett annat kärl. Häll såsen över salladen lite här och där och rör om så att det finns sås överallt. Salladen ska dock inte vara för "våt".

Låt salladen vila i kylskåp i ett tätt kärl i minst 5 timmar eller gärna över natten. Smakar gott med grillad korv.





# Uppvärmning

**För att bekanta oss med varandra och presentera oss för varann:**

Börja med att strö ut mosaikbitar på ett eller två bord.

Var och en får välja 1-3 mosaikbitar.

(Det man väljer kan vara någon färg man hittar i naturen nu, påminna en om något minne man har eller vara en färg/färger man gillar.)

**Deltagarna kan sedan i tur och ordning visa upp sina bitar, och om de så vill berätta varför de valt just dem.**

# Frågesport

- 1. Vilka är de tre viktigaste ingredienserna av korv?**  
Kolla på korvpaketet när ni grillar
- 2. Hur mycket fett innehåller korv per 100g?**  
Kolla paketet och räkna i gram per korv
- 3. Hur mycket salt per 100g?**  
Kolla paketet och räkna saltmängden per korv.
- 4. Vad är det rekommenderade saltintaget per dygn för en vuxen?**  
5 g per dygn, inkluderar även allt osynligt salt man äter t.ex. i bröd, pålägg, färdigt mat osv.
- 5. Var i världen äter man mest kött?**  
Argentina 124 kg. I Europa äter spanjorerna och danskarna mest kött; 106 resp. 104 kg jämfört med Finlands 79,8 kg.

Källa: Lihatieutus, Statistik för kött inkl. ben, 2019

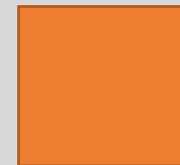
- 6. Vilken var den mest sålda grillkorven år 2018?**  
Atria Hiillos grillkorv (enligt Kesko och S-gruppen)  
Det grillas en halvmiljon paket grillkorv VARJE DAG i Finland under sommarmånaderna.

Källor:

<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005725840.html> och  
<https://aamuset.fi/artikkeli/4913084/Suomessa+syodaan+kesalla+60+miljoonaa+pakettia+grillima+karaa>

- 7. Tänk på barnvisor eller andra sånger där det nämns korv.**

T.ex. Blommig falukorv, Korv reggae, Rövarnas visa (Rövarna i Kamomillastaden), Var bor du lilla råtta, Ta en Korv (Nassim Al Fakir)



## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:	_____
Introduktion			_____
Frågesport			_____
Grilla och samvaro			_____
Ledarna			_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:	_____
Introduktion			_____
Frågesport			_____
Grilla och samvaro			_____
Ledarna			_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:	_____
Introduktion			_____
Frågesport			_____
Grilla och samvaro			_____
Ledarna			_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:	_____
Introduktion			_____
Frågesport			_____
Grilla och samvaro			_____
Ledarna			_____



# EXPERIMENT VATTEN OCH FÄRG

Gruppgångens struktur

Minneslista för redskap

Anvisningar för att leda experimentet

Diskussion



# Gruppgångens struktur

- Introduktion och uppvärmning **10 min**
- Experiment Vatten och Färg **40 min**
- Städa undan **10 min**
- Diskussion **30 min**





# Minneslista för redskap

Utrymme med nära tillgång till **vatten och avlopp**

**Vattenkannor** (1 st / 2 personer)

**Hinkar** (1 st / 2 personer) för att hälla smutsigt vatten i

**Kärl av ofärgat glas**, i olika storlekar, t.ex. gurkburkar, kristallskålar, vaser (enklare och med mer krumelurer) o. dyl.

**Dricksglas** att hälla vatten med

**Vattenfärger** och **penslar** (gärna tjocka som en tumme)

Vattenlösliga **pärlemorfärger** (t.ex. Ikeas Måla)

Olika typer av pipetter och sprutor



# Uppvärmning

**För att komma i gång i kreativa tankar och färgernas värld, läggs det ut mosaikbitar på varje bord:**

- 1) en brun och en gul
- 2) en grön och en röd
- 3) en kombination av tre färger

**Deltagarna kan berätta vad de kommer att tänka på:**

- 1) ett djur som har både brunt och gult (t.ex. giraff, lejon)
- 2) något som växer i trädgården (t.ex. hallon, jordgubbe, rhododendron, tomat, rabarber, pion, äpplen...)
- 3) någon känsla som de angivna tre färgerna väcker i en

# Experimentet step-by-step 1/2

- Dela ut penslar vattenfärger, kannor med vatten och hinkar.
- Varje deltagare väljer ett vanligare kärl och ett finare kärl.
- Be alla att i lugn takt bekanta sig genom att först:
  1. Fylla det vanligare kärlet med vatten.
  2. Vinkla eller skaka kärlet
    - Titta på hur vattnet rör sig
    - Hur ljuset lyser genom osv.
  3. Ta färg på pensel eller pipett och låt färgen droppa ner i vattnet, lite åt gången
    - Titta hur färgen betar sig och löser upp sig





# Experimentet step-by-step 2/2



Be alla ta fram det finare kärlet och...

1. Fylla kärlet med valfri mängd vatten.
2. Blanda färger i vattnet så att det skapas en vätska som man själv upplever är vacker, behaglig, läcker, något man känner sig riktigt bra, nöjd eller energisk med eller får en att känna glädje, något man trivs med.
3. Man kan gärna ta foto på färgen.
4. Nu blir uppgiften att förstöra färgen med avsikt. Skapa något avstötande och fult.
  - Följ gärna med och fundera kring reaktionerna i diskussionen senare.
5. Ta gärna foto på också denna färg.
5. I det sista steget håller man ut EN DEL av det förstörda vattnet och försöker med att lägga till färg och vatten på nytt skapa en finare färg. Man kan vara tvungen att hälla ut en del vatten och lägga till mer färg i några omgångar före det lyckas och man blir nöjd med den nya färgen.
6. När alla skapat en ny fin färg kan ni fotografera även den.
7. Till sist kan alla experimentera vidare med pärlemorfärgerna, genom att klämma av dem i klart eller färgat vatten och se hur de beter sig samt sakta löses upp.
8. När ni fotograferat färdigt städar alla undan.

# Diskussion 1/2

Vad har ni varit med om idag?

Berätta vad du gjorde.

Varför valde just den fina färgen du gjorde?

Väcker det några minnen eller känslor hos dig?

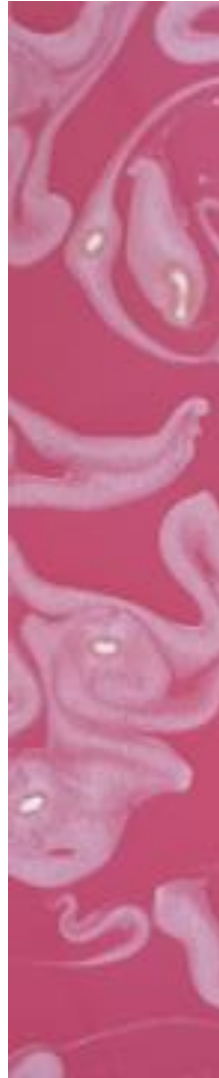
Hur kändes det att förstöra färgen?

Vad tänkte ni när ni hörde vad ni ska göra?

Hur gick det till med att få färgen fint igen?

Vad var svårt / lätt / överraskande?

Hur nöjd blev du med slutresultatet?

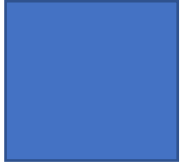


”Vi lyckades skapa fina färger, som vi sedan med avsikt skulle förstöra. Utan att helt hälla ut den förstörda färgen, lyckades vi ändå gå vidare och del för del byta ut det fula vattnet mot nytt och lägga till färger vi vill ha tills det småningom bytte tillbaka till en finare färg.”

”Det tog ett tag, och till en början såg det ut att inte lyckas, men till slut kunde man se en förändring. Ibland var den inte likadan som i början, men kändes ändå bra, ibland blev den till och med bättre.”



# Diskussion 2/2



Om du tänker på din egen vardag och dit eget liv, väckte uppgiften några tankar hos dig?

Livet går inte alltid som man planerat eller som man skulle ha velat och det kan hända tråkiga och svåra saker eller man kan bli sjuk.

Man kan ändå hitta på nya saker som berikar ens liv och genom att bearbeta de svåra sakerna man kan upptäcka något nytt som man trivs med och som är åtminstone tillräckligt bra.

De tråkiga sakerna kan finnas kvar i viss mån men det är ändå möjligt att hitta nya saker eller nya sätt att göra ett bra liv åt sig.

Ibland tar förändringar tid. Ibland känns det att man gör saker, men ingenting ändras. Genom att orka jobba vidare kan man ofta i långa loppet småningom ändå börja se skillnad.

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Vatten & färg-experiment		_____
Diskussion		_____
Ledarna		_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Vatten & färg-experiment		_____
Diskussion		_____
Ledarna		_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Vatten & färg-experiment		_____
Diskussion		_____
Ledarna		_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Vatten & färg-experiment		_____
Diskussion		_____
Ledarna		_____



# TEX-MEX FIESTA

- Gruppgångens struktur
- Arbetsfördelning dekorationsgruppen och köksgruppen
- Matrecept och anvisningar
- Servettvikning
- Drinkar
- Inköpslista



## Gruppgångens struktur

Introduktion och uppgiftsutdelning **15 min**

Dekoration och tillagning av maten **drygt en timme**

Måltiden **30-45 min**

Diska och städa undan **1 timme**



# Arbetsfördelning

- Vilka ska vara med i dekoraionsgruppen (1-2 personer med en handledare) och vilka i köksgruppen (resten av gruppen med en annan handledare)?
- Dela ut köksuppgifterna och de färdigt utskrivna eller laminerade instruktionerna till ansvariga personer.
- Du kan också på förhand dela in ingredienserna färdigt i olika påsar enligt uppgift. På det sättet kommer gruppen genast i gång med var sin uppgift.
- Observera att man inte genast kan börja med varje köksuppgift. Med ostsås och tortillor ska man vänta tills just innan man börjar äta. Personerna ansvariga för dessa uppgifter kan samarbeta med andra eller ta en annan uppgift till att börja med.

# Dela ut uppgifterna för köksgruppen

1-2 personer per uppgift:

- Tillreda Guacamole 1 (och 2 utan crème fraîche)
- Tillreda Salsa
- Skala, skiva och strimla lök och paprika och steka dem i olja

1 person per uppgift:

- Lägg fram crème fraîche + Tvätta och riva sallad
- Steka och krydda malet kött
- Steka och krydda kyckling
- Tillreda ostsås (Obs, vänta med tillagning tills just före måltidens början)
- Värma tortillas i ugnen (Obs, tortillorna ska i ugnen 10 min före måltidens början)





# Avocadodipp Guacamole 1

(med crème fraîche)

2-3 avokadon

½ limefrukt

½ lök, hackad

1 vitlöksklyfta, hackad eller pressad

1 tomat, utan frön, skuren i små bitar

3-4 jalapeñoskivar

salt och peppar

1 burk crème fraîche



## Tillagning:

Hacka löken och vitlöken.

Halvera tomaten och ta ut fröna, skär halvorna i små tärningar.

Hacka jalapeños. OBS! Styrkan varierar så var försiktig, guacamolen ska vara pikant men inte eldigt.

Halvera ett limefrukt och pressa juicen av den ena halvan.

Halvera avokadofrukten och ta ut kärnorna. Gravera fruktköttet ur skalen och skär dem i mindre bitar.

Mixa snabbt med limejuicen och de andra ingredienserna så att avokadona inte blir bruna.

Mixa allt med en stavmixer till en passligt grov mos. Blanda i en burk crème fraîche och krydda med salt och peppar.

Kolla smaken och låt sedan guacamolen vila under plastfilm i kylskåpet tills maten är klar för servering.

Kolla smaken ännu en gång just före servering och vid behov justera med salt, peppar eller lite chilipulver.

# Avocadodipp Guacamole 2

## (utan crème fraîche)

2-3 avokadon

½ limefrukt

½ lök, hackad

1 vitlöksklyfta, hackad eller pressad

1 tomat, utan frön, skuren i små bitar

3-4 jalapeñoskivar

salt och peppar



### Tillagning:

Hacka löken och vitlöken.

Halvera tomaten och ta ut fröna, skär halvorna i små tärningar.

Hacka jalapeños. OBS! Styrkan varierar så var försiktig, guacamolen ska vara pikant men inte eldigt.

Ta den andra limehalvan och pressa juicen av den.

Halvera avokadofrukten och ta ut kärnorna. Gravera fruktköttet ur skalén och skär dem i mindre bitar.

Mixa snabbt med limejuicen och de andra ingredienserna så att avokadona inte blir bruna.

Mixa allt med en stavmixer till en passligt grov mos. Denna version får bli lite slätare än Guacamole 1, om det känns för tjockt kan du pressa i lite mer limejuice. Krydda med salt och peppar.

Kolla smaken och låt sedan guacamolen vila under plastfilm i kylskåpet tills maten är klar för servering.

Kolla smaken en gång till just före servering och vid behov justera med salt, peppar eller lite chilipulver.



# Salsa

1 liten rödlök  
1 vitlöksklyfta  
2-3 tomater  
1 burk krossade tomater med chili  
persilja  
färsk koriander  
salt, peppar, lite strösocker

## Tillagning:

Skala och hacka rödlöken och vitlöksklyftan.

Tvätta och torka tomaterna. Halvera dem och ta bort fröna. Skär tomaterna i små tärningar och blanda med löken i ett kärl.

Häll i en burk krossade tomater med chili.

Smaksätt med salt och peppar och lite socker för att framhäva tomatsmaken.

Hacka en liten knippe persilja och färsk koriander och blanda dem i. Lämna lite kvar att sätta som dekoration på ytan.

Täck salsan med plastfilm och låt den vila i kylskåpet en stund före servering.



# Paprika och lök

2-3 lökar  
2-3 paprikor i olika färger

Skala, halvera och skiva lökarna

Tvätta paprikorna och strimla dem.  
Var måna om att inga frön eller vit  
stoff kommer med i maten.

Stek i olja i en het stekpanna tills  
löken har mjuknat och båda har fått  
lite färg. Smaksätt med lite salt och  
peppar.





# Lägg fram crème fraîche

## Tvätta och riva sallad

Ta fram crème fraîche från kylskåpet och lägg i en vacker serveringsskål.

Tvätta salladen och torka den med en salladsslunga eller en ren handduk. Riv den färdigt i en lämplig serveringsskål.



## Steka och krydda malet kött

Stek malet kött i en het stekpanna med olja.

Krydda med t.ex. Lidl's Seasoning Mix Burrito (1 påse per 500g malet kött)

Stek tills köttet är genomstekt.

# Steka och krydda kyckling

Stek kycklingstrimlorna i en het stekpanna med olja.

Krydda med t.ex. Lidl's "Seasoning Mix Fajitas" (1 påse per 500g kött)

Stek tills kycklingen är genomstekt.



# Ostsås

6-7 dl mjölk

2 påsar "Old El Paso Spice Mix  
för Cheddar Dip"

Blanda såskryddmixen med  
mjölk i en teflonkastrull. Koka  
upp under ständig omrörning.  
Minska på värmen och låt koka  
tills såsen tjocknar.





# Värm tortillas

Ta fram tortillorna ur vacuumförpackningen och vik dem en åt gången och lägg i en ugnform enligt bilden.

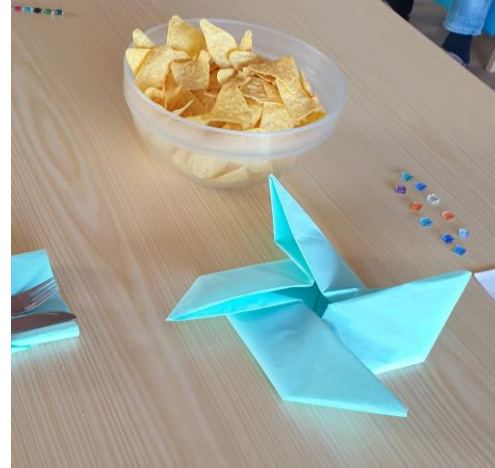
150C    ugnsvärme  
8-10    minuter





## Uppgifterna för dekorrationsgruppen

- Duka och dekorera bord
  - Buffébord: tallrikar, dricksglas
  - Tänk på hur mat och dryck ska serveras så att det går logiskt och smidigt att röra sig runt bordet.
  - Enskilda borden där man äter, servetter och bestick, dricksglas med vatten?
- Vika servetterna
- Tillreda cocktail-drinkarna

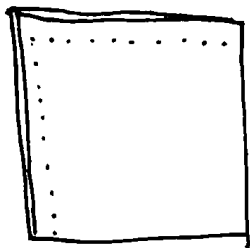


# Servetter

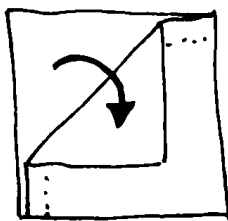
- Ficka för bestick
- Tredubbel ficka för bestick
- Solfjäder
- Snurra



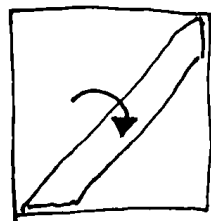
# Servett: Ficka för bestick



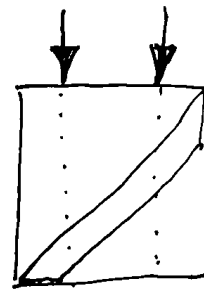
1.



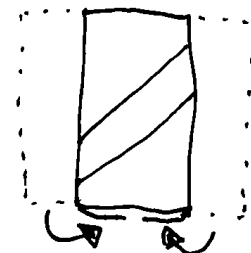
2.



3.



4.

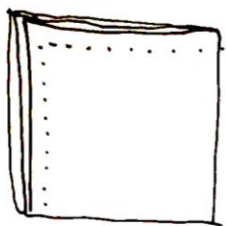


5.

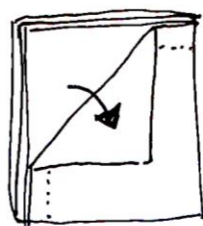


6.

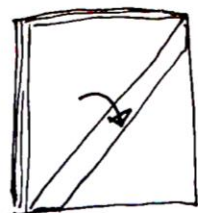
# Servett: Tredubbel ficka för bestick



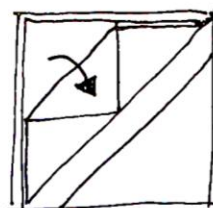
1.



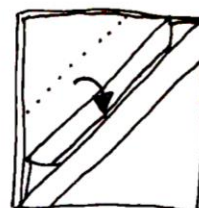
2.



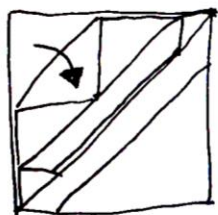
3.



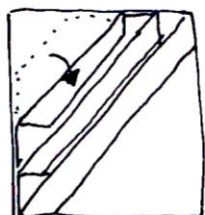
4.



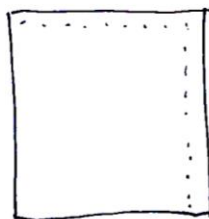
5.



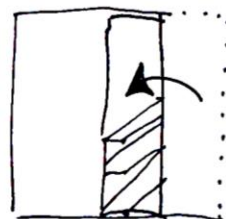
6.



7.



8.



9.

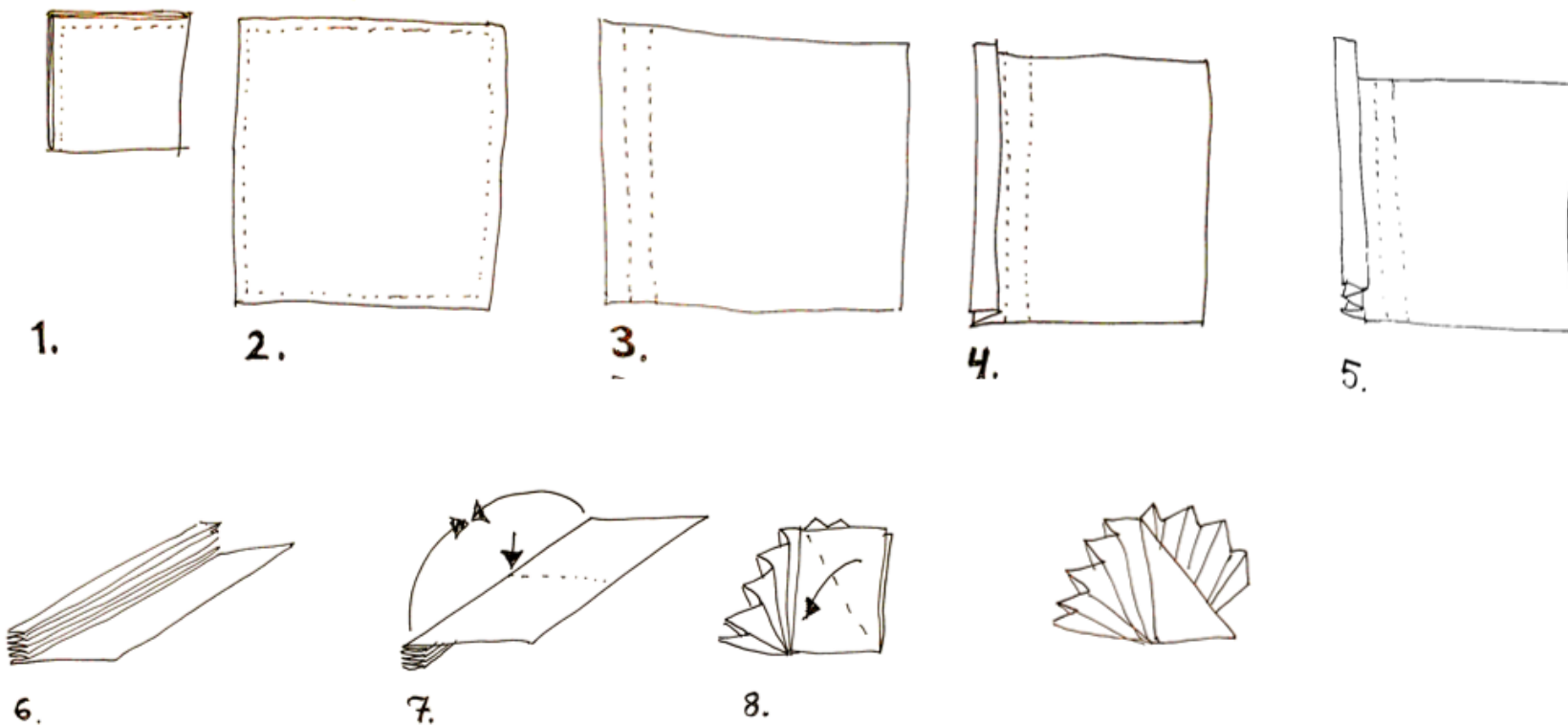


10.

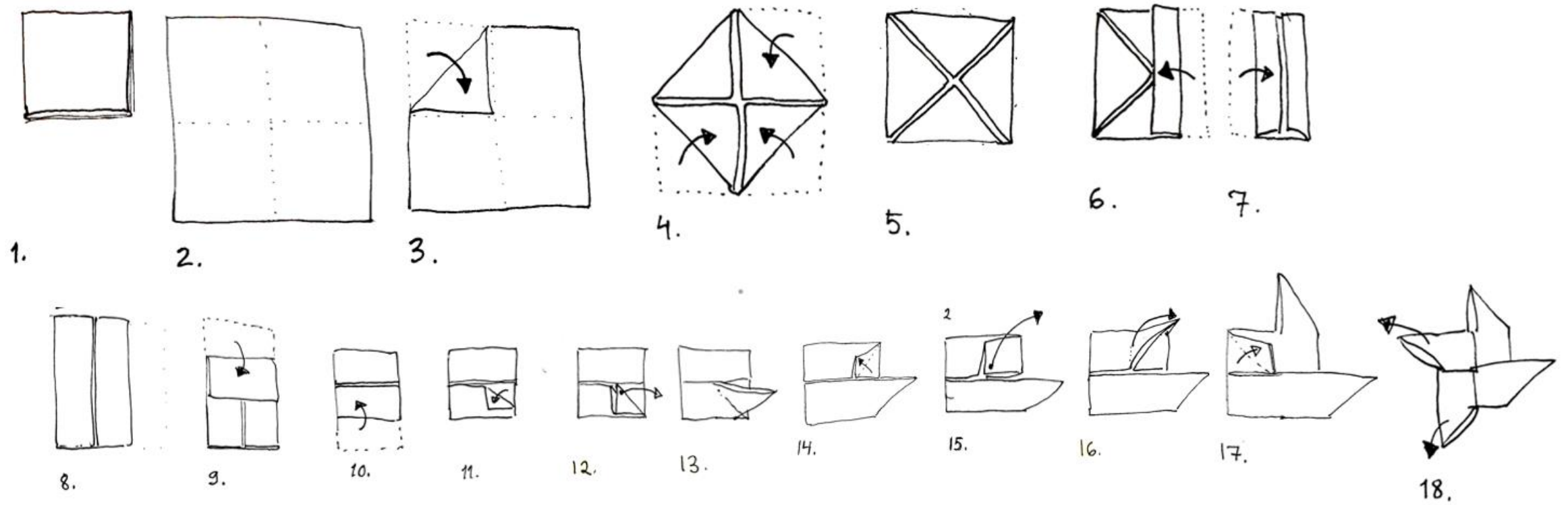


11.

# Servett: Solfjäder



# Servett: Snurra





# Cocktail Virgin Sunrise

- 1,5 l apelsinjuice
  - 1,5 l blandfruktjuice med banan
  - 1 apelsin
  - 1 burk konserverade körsbär
  - 1 liten flaska Grenadin (alkoholfri bärlikör)
- Cocktailparasoll

Blanda apelsinjuice och fruktjuice i en kanna

Häll saften i glas.

Häll grenadinen i glaset så att ca 1 cm "landar" längst ner på botten.

Skär apelsinen i skivor och dela skivorna itu på hälften.

Fäst apelsinskivorna på glasets kant.

Stick en pinne genom ett körsbär och stick pinnen i apelsinskivan.





Smaklig måltid!

# Inköpslista till matbutiken

för 10-12 personer



Frukt och grönsaker	Kött och mjölkprodukter	Övrigt
2 limefrukter	700g malet nötkött	tortillas, 2st per pers
5-6 avokadon	700g strimlad kyckling (naturell)	1 burk krossade tomater med chili
1 apelsin		Tex-Mex kryddpåsar för kyckling
5 lökar och 1 rödlök	3-4 burkar crème fraîche	Tex-Mex kryddpåsar för malet kött
1 vitlök	1l mjölk	2 påsar Ostsås Old El Paso Cheddar Dip Spice Mix
6 tomater	1-1,5 l apelsinjuice	1 burk jalapeños
3 stora paprikor	1-1,5l fruktjuice med banan	1 påse tortilla chips eller nachos
1 kruka persilj		konserverade cocktail körsbär
1 kruka färsk koriander		Cocktailparasoll, Grenadine

\*Måltidens kostnad 4,80 eur per person, största delen av inköpen gjordes i Lidl, Cocktailparasoller 24st 1,99 i Tiger, Grenadine säljs i stora matbutiker och på Alko (alkohol 0%).

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Förberedande av måltid		_____
Maten		_____
Diskussion & Stämning		_____
Ledarna		_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Förberedande av måltid		_____
Maten		_____
Diskussion & Stämning		_____
Ledarna		_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Förberedande av måltid		_____
Maten		_____
Diskussion & Stämning		_____
Ledarna		_____

## Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten		Berätta vad du tyckte:
Introduktion		_____
Förberedande av måltid		_____
Maten		_____
Diskussion & Stämning		_____
Ledarna		_____

# Gör din egen evalueringsblankett!

- Du kan lägga till så många smiley face –rader som du behöver, de går att kopiera och ta bort.
- I textfältet skriver du de aktiviteter eller saker du önskar få respons på.
- När evalueringsblanketten är färdig, kopiera den i Word **som bild** på en A4 3 eller 4 gånger. Du kan justera storleken på bilden för att få dem rymmas snyggt. Skriv ut så många A4:r du behöver. Klipp ut blanketterna.

# Evaluering av gruppgång

Datum:

Helheten



Introduktion



Fyll i aktiviteten här



Fyll i aktiviteten här



Ledarna



Berätta vad du tyckte:

---

---

---

---

---

---

---