|  |  |
| --- | --- |
| Titel på aktivitet | PROTEINBAR |
| Beskriv kort indholdet (resumé) | Bar med smagsprøver, som borger tilbydes i forbindelse med træning på træningscenter.  Ved opstart af dagens træning (5-10 min.) får alle borgere udleveret tipskupon med 7 spørgsmål omkring træning og ernæring. I slutningen af træningen (de sidste 15 min.) går vi fælles ud til baren, hvor spørgsmål gennemgås og vinder kåres. Alle kan smage på proteindrik og vinderne får desuden smagsprøver med hjem. |
| Formål med aktiviteten | Øge borgernes viden om og opmærksomhed på at få nok protein under et genoptræningsforløb. |
| Målgruppe (Er der en målgruppe udover borgere i projektet, fx pårørende) | Alle borgere over 65 år, der er til træning den pågældende dag. Samt borgere der kommer i sygeplejeklinikken eller i huset den pågældende dag. |
| Beskriv hvordan aktiviteten er en tværfaglig ernæringsindsats | Tipskuponen er udarbejdet i samarbejde med diætist.  Terapeuter, diætist og ernæringsfaglig medarbejder deltager alle i gennemgangen af proteinbaren/tipskuponens svar. |
| Beskriv anbefalet deltagerantal | Anbefales højst 10-12 borgere, for at sikre mulighed for dialog om svarerne. |
| Beskriv nødvendige ressourcer (fx madvarer, attrapper, opskrifter, medarbejdere osv.) | 2-3 medarbejdere  Udarbejdet tipskupon og kuglepinde  Et udvalg af forskellige proteindrik  Et køleskab/køletasker  2-3 borde  Duge, glas, sugerør, isterninger, paraplyer, lyskæder  Pjece om ernæring og træning til udlevering  Loungemusik  Evt sofa, borde, stole |
| Beskriv hvordan de nødvendige ressourcer sikres (fx borger medbringer selv, navn på hjemmeside hvor opskrifter kan printes, osv.) | Tipskupon kan findes og printes her på eventens side i maaltidshaandbog.dk  Bestilling af smagsprøver. Kontakt evt. lokalt supermarked/ producent af mejeriprodukter for aftale om levering/donering. |
| Gode råd til andre der ønsker at prøve aktiviteten | Lad borgerne sidde ned, når tipskuponen gennemgås. Det giver mere ro.  Sørg for, at smagsprøverne kan findes på hylderne i de lokale supermarkeder. |
| Indsæt citat fra borger der har været del af eventet | ”Det har været rigtigt godt, og jeg er blevet opmærksom på at det er vigtigt at få protein”.  ”Det giver så god mening ifm. træning. Det må I endelig fortsætte med, så andre også hører det”. |
| Er der opfølgning på aktiviteten? Hvis ja, hvordan? | De efterfølgende træningsgange tilbydes overskydende smagsprøver fra proteinbaren. Der samtales om, hvorvidt borgeren har fået øget opmærksomhed på proteinindtag ved de daglige måltider.  Borgerne har fået tipskuponen med hjem til mulig drøftelse med familien. |
| **Beskriv i detaljer:** |  |
| Aktiviteter inden (forberedelse) | -Kontakt til producent ift. at få gratis smagsprøver  -Annoncering af eventet via opslag i venteværelset  -Printe tipskupon og pjecer om ernæring  -Følgende materialer skal fremskaffes:  Et køleskab/køletasker  2-3 borde  Duge, glas, sugerør, isterninger, paraplyer, lyskæder, serpentiner, servietter  Skraldespand  Pjece om ernæring og træning til udlevering  Kuglepinde  Højtaler og musikafspiller, forlængerledning, stikdåser  Der pyntes op i området omkring proteinbaren og selve proteinbaren dækkes op.   * Info til personalet på træningscenter og planlægning af hvornår de enkelte hold skal komme forbi baren * Vagtplan for barbemanding |
| Aktiviteter under (arbejdsopgaver, temaer der tales om med borgeren osv.) | Terapeuter på holdet:  Uddeling af tipskupon og kort info ved holdopstart   * Der afsættes træningstid til udfyldelse af kupon * Følge holdet til baren på aftalt tidspunkt.   Barterapeuter og diætist:   * Servere drinks * Fælles gennemgang af spørgsmål og kåring af vinderne og uddeling af præmie-smagsprøve * Sikre opfyldning af kolde varer, afvaskning af glas, løbende oprydning |
| Aktiviteter efter (opfølgning på event med borger, osv.) | * Borgerne tilbydes overskydende smagsprøver de kommende træningsgange. * Ad hoc opfølgning af, hvorvidt borgeren har fået øget opmærksomhed på proteinindtag ved de daglige måltider. |