|  |  |
| --- | --- |
| SpisTitel på aktivitet | Spis Dig Stærk |
| Beskriv kort indholdet (resumé) | Undervisning af borgere med oplæg og dialog om hvad der er hensigtsmæssigt at have fokus på af mad og drikke, i perioden hvor man går til genoptræning. Det er særligt temaer som aldring, øget proteinbehov ved genoptræning, samt protein. Hertil kommer lidt smagsprøver og en drøftelse om at medbringe noget proteinrigt til træning der kan spises eller drikkes. |
| Formål med aktiviteten | Sætte borgere i stand til at varetage egen sundhed |
| Målgruppe (Er der en målgruppe udover borgere i projektet, fx pårørende) | Borgere +65 der går til genoptræning. Pårørende kunne med fordel også deltage |
| Beskriv hvordan aktiviteten er en tværfaglig ernæringsindsats | Aktiviteten er et samarbejde mellem diætist og trænende medarbejder. Diætisten ar primært underviserrollen med den trænende medarbejder der supplerer. Derudover har den trænende medarbejder rollen med at invitere borgere og sikre faciliteterne til det. |
| Beskriv anbefalet deltagerantal | 6-10 |
| Beskriv nødvendige ressourcer (fx madvarer, attrapper, opskrifter, medarbejdere osv.) | Nødvendige: 1 underviser (gerne 2), lokale egnet til undervisning – inklusiv projektor, powerpoint, invitation, billeder af fødevarer til slide 2 til at kategorisere næringsstoffer  Rare at have: Smagsprøver fx proteinbar, cheasy skyrdrik, atrapper med produkter der kan gennemgås, materiale borgeren kan tage med hjem |
| Beskriv hvordan de nødvendige ressourcer sikres (fx borger medbringer selv, navn på hjemmeside hvor opskrifter kan printes, osv.) | Powerpoint samt billeder hentes på Måltidshåndbog  Attrapper kan laves i fællesskab i afdelingen, hvor alle tager lidt tomt emballage med |
| Gode råd til andre der ønsker at prøve aktiviteten | Brug ikke mere end 1 time  Indbyd til dialog, men sørg for at dialogen omhandler det specifikke emne du har bestemt |
| Indsæt citat fra borger der har været del af eventet | ”Jeg vidste slet ikke at protein var så vigtigt” ”Det håber jeg I gør igen – det skal andre også vide” ”Mmmm jeg kommer til at tage proteinbarer med til træning fra nu af” |
| Er der opfølgning på aktiviteten? Hvis ja, hvordan? | De trænende medarbejdere taler med borgeren til træning løbende efter |
| **Beskriv i detaljer:** |  |
| Aktiviteter inden (forberedelse) | * Hæng invitation op, gerne 14 dage før * Sikre materialer, inklusiv at handle * Forberede smagsprøver og kaffe/te |
| Aktiviteter under (arbejdsopgaver, temaer der tales om med borgeren osv.) | - Undervise og gå i dialog |
| Aktiviteter efter (opfølgning på event med borger, osv.) | - Oprydning og opvask  - Snak med borgeren om eventuelle ændringer borgeren har gjort sig ved næste møde til genoptræning  -  - |

