

# NEWS OG OPDATERINGER 5

April 2009

Siden sidst:

**Allerførst tak for et inspirerende og intenst arbejdsgruppemøde d. 15. april i Randers, hvor ærmerne for alvor blev smøget op, så idéer nemmere kunne rystes ud.**

**Formålet med dagen var:**

- At gøre idéerne konkrete
- At forfine koncepterne
- At gøre klar til egentlige prototyper
- At flytte "overliggeren" på kostdelen
- At blive inspireret på motionsdelen

Det vil sige en ordentlig mundfuld, som nu bliver delt op i mundrette bidder... Først en opsummering af de to oplæg, som gav nye, skæve input til henholdsvis mad- og motionsgruppen.

## TANG - en grøntsag i havet

**Vidste du at...**

Tang er store alger, ikke planter

Tang giver præcist de næringsstoffer, vi har brug for

Tang er en overset ernæringskilde i Vesten



Tang kan spises rå, kogt, ristet, pureret, tørret eller friturestegt

Ingen tangarter er giftige, men ikke alle er lige velegnede til at spise

# NEWS OG OPDATERINGER 5

April 2009

Tangforsker Ole G. Mouritsen gav os nye smagsoplevelser og indviede os i tangens spændende univers. Vi smagte på mange forskellige tangarter - tørret og ristet, marineret i soya, som drys eller som chips. Tang kan anvendes som krydderi, i brød eller supper, så her er det kun fantasien, der sætter grænser. I udviklingen af SundVejs madkoncepter arbejdes der videre med tangens mange anvendelsesmuligheder.

## **Motion skal være en OPLEVELSE!**

Mette Kanstrup fra Active Institute gav et inspirerende indspark til den store udfordring, der dels er i SundVej projektet og dels findes på et generelt plan: Nemlig at pirke lidt til folks livsstil og vaner, så de går i retningen af en sundere og mere aktiv hverdag. Hvad kan motivere? Eller rettere: Hvem motiveres af hvad?

Chauffører er jo som målgruppe lige så forskellige som alle andre: Nogle er aktive, andre inaktive – nogle har en konkurrencementalitet, andre ikke. Fokus i projektet er primært på den inaktive gruppe af chauffører. Her er udfordringen at udvikle et motionskoncept, der ikke alene rummer tilbud til de chauffører, der motiveres af pointsystemer og konkurrencer. Men som samtidig indebærer tilbud, der retter sig mod den store gruppe af chauffører uden det helt store konkurrence-gén. Her skal der nemlig andre midler i brug.

Det satte gang i en spændende debat, hvor chaufførerne naturligvis blev sat i centrum, så alle kunne blive klogere på chaufførernes syn på motion og motionsvaner. Et indspark, der helt sikkert vil være med til at kvalificere udviklingen af motionskonceptet.



April 2009

## Udviklingskoncepterne tager form...

Her løfter vi lidt af sløret for nogle af nøgleordene.

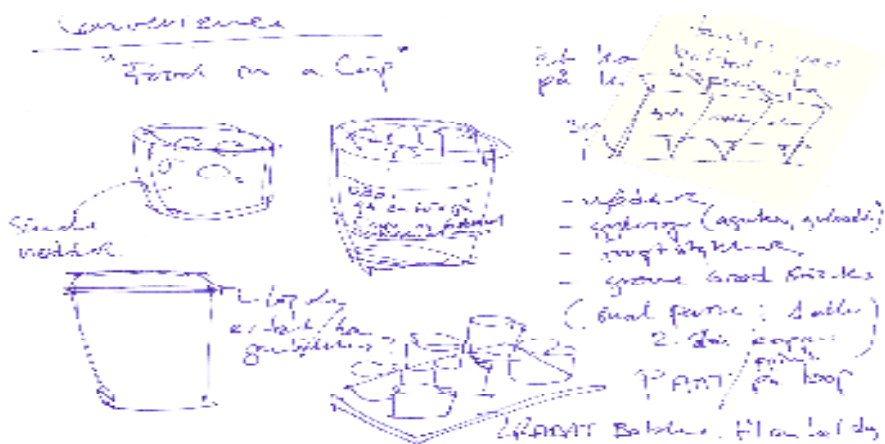
Nyt fra Hovedmåltidet:

- Menu-tankegangen – tre i én
- Traditionelle, danske retter som tilsættes et ekstra pift
- Fisk, fugl, grønt og groft

... Nu glæder vi os til at smage retterne, næste gang vi mødes

Nyt fra Mellemmåltidet:

- Food n' Cup
- Mix – match
- Tank en oktan-  
suppe eller mix  
en cock-pit-tail



Nyt fra Motions-delen:

- Medlemskab, mod, måling, motion
- Sundhedstjek, sammenhold, støtte og sjov til svedgrænsen nås



# NEWS OG OPDATERINGER 5

April 2009

## Kommende arrangementer

- **Fælles møde d. 14. maj kl. 9.30 – 15. maj kl. 15.00**

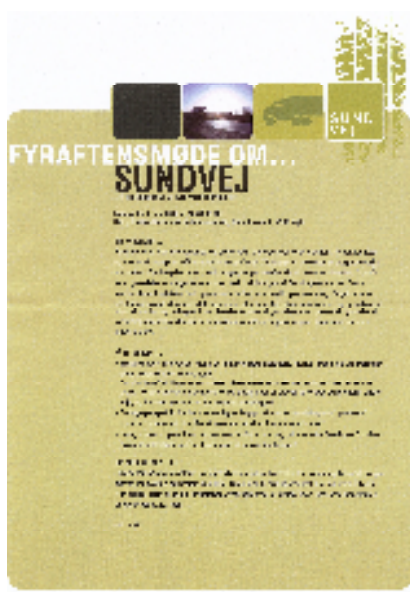
Her begynder vi på Hotel- og Restaurantskolen i Silkeborg, hvor idéer og koncepter skal udfordres, illustreres og kvalificeres. Ekspertes bidrager kritisk. Ekspertgruppen består bl.a. af Sundhedskonsulent Camilla Birkebæk, Sund på Job, og Mette-Marie Linding, Be-you Healthcare.

Overnatningen finder sted på DanParcs Søhøjlandet i Gjern.

Næste morgen tager vi til Tulips i Vejle. Her skal der arbejdes med prototyper og illustrationer. Konkretisere, konkretisere, konkretisere

Nærmere information om mødet følger snarest...

- **Fyraftensmøde d. 4. juni 2009 kl. 15.30 – 18.00**



Fyraftensmødet finder sted hos TSU i Vejle.

Mødet er etableret i samarbejde med Netværk for Forskningsbaseret Brugerdreven Innovation.

Her inviteres alle samarbejdspartnere og interessenter i SundVej-projektet, pressen og andre, der er interesseret i at høre mere om brugerdreven innovation i praksis.

Deltagerne i projektet kommer på banen og fortæller om erfaringer og udfordringer undervejs. Der gives også et indblik i chaufførens hverdag – inde fra førerhuset.



SUND  
VEJ

# NEWS OG OPDATERINGER 5

April 2009

## **HUSK at tjekke den interne portal...**

I kan logge ind på vores interne net og finde billeder, opgaver etc.

<http://sharepoint01.dandomain.dk/1248234707/>

## **HUSK også...**

[www.sundvej.com](http://www.sundvej.com)

Her vil I kunne finde det nyeste materiale og information om de kommende arrangementer.

## **Mange hilsner Malene og Helle**

### **Kontakt**

PrimusMotor

**Malene Stub Selmer**

Fugdalen 22

DK-8680 Ry

Mobile: +45 40751374

[www.primus-motor.com](http://www.primus-motor.com)