

# Idekatalog til lokale aktiviteter



diabetes  
foreningen



## Du gør en forskel **for andre**

Som frivillig i Diabetesforeningen er du med til at gøre en forskel for andre – og du får masser af gode oplevelser med i rygsækken som del af vores store fællesskab.

Vi tilbyder en bred vifte af aktiviteter. Det kan vi, fordi engagerede personer som du over hele landet frivilligt lægger tid og kræfter i.

I dette katalog har vi samlet en række af de aktiviteter, som laves ude lokalt. Du kan bruge det som inspiration til når du skal planlægge dit næste arrangement.

Tak fordi du har lyst til at gøre en forskel!



# MOTIONS- FÆLLESSKABER

Der findes forskellige former for motionsfællesskaber. Formålet er at støtte mennesker med diabetes til at leve godt med diabetes.

Flere lokalforeninger tilbyder **gågrupper** og **stavgangsgupper**, hvor mennesker med diabetes mødes og går i fællesskab.

I Diabetesforeningen uddanner vi frivillige til at være gæstværter. Som vært er du ansvarlig for turene, hvor lange de skal være og hvor de skal starte og slutte.

Andre lokalforeninger opstarter en **motivationsgruppe**, hvor mennesker med diabetes mødes, motionerer, laver sund mad sammen og udveksler erfaringer.

Du kan blive uddannet instruktør hos Diabetesforeningen, hvor du bliver klædt på til at planlægge og facilitere en motivationsgruppe.



# SÅDAN KOMMER DU I GANG

## Gågruppe

Gåture er både hyggelige og sunde. De giver energi og sætter ofte gang i en god samtale. Som lokalforening kan I arrangere gågrupper ved enten selv at planlægge en eller finde en tovholder, som kan være vært for grupperne.

Det er derfor en god mulighed for at få andre frivillige engageret, der måske ikke er interesseret i bestyrelsesarbejdet, men gerne vil gøre noget for andre.

Som vært vil du være ansvarlig for turene, hvor lange de skal være, og hvor de skal starte og slutte. Du vil blive klædt på til at planlægge ture, der tager hensyn til deltagerens fysiske form, og hvordan den gode samtale opstår.

Diabetesforeningen giver dig også gode råd og idéer til, hvor ruten kan gå hen, og aktiviteter turen kan kombineres med. Det kræver ikke, at du kan gå langt eller hurtigt.

## Vi klæder dig på

Hvert år afholder vi både fysiske og online kurser for dig, som gerne vil være gåvært. Du behøver ikke selv have diabetes for at blive vært, det vigtigste er at du kan lide at tale med mennesker og har interesse for at gå med andre.

Skriv til [frivillig@diabetes.dk](mailto:frivillig@diabetes.dk) for at høre mere om kurser og gågrupper. Du kan også læse mere på vores hjemmeside.



## Motivationsgrupper

En motivationsgruppe består typisk af 8-12 deltagere, der selv har eller er pårørende til en med type 2-diabetes. Formålet med gruppen er at støtte deltagerne og deres pårørende til at leve et godt liv med diabetes.

Som lokalforening kan I være med til at opstarte en motivationsgruppe. I behøver ikke selv afholde gruppen – her kan I med fordel finde en eller to frivillige, som har lyst til at være tovholder. De frivillige vil blive uddannet instruktører og have ansvaret for at planlægge og afholde motivationsgruppen. Det kan derfor være en god måde at engagere andre på, som ikke interesserer sig for bestyrelsesarbejdet, men som gerne vil gøre en forskel for andre med diabetes.

Gruppen mødes en gang om ugen typisk á 3 timers varighed for at motionere, lave sund mad og udveksle erfaringer.

### Vi klæder dig på

På kurset får du introduktion til redskaber, du kan bruge til at være tovholder på en motivationsgruppes aktiviteter.

Du får konkrete værktøjer til at stå i spidsen for fysisk aktivitet og madlavning.

For at blive instruktør skal du enten selv have diabetes eller være nær pårørende. Du skal have tid og lyst til at deltage på vores kursus over to weekender og være stabil, åben og imødekommende.

Hvis du gerne vil stå i spidsen for en motivationsgruppe, kan du skrive til [frivillig@diabetes.dk](mailto:frivillig@diabetes.dk) for at høre mere. Du kan også læse mere hjemmesiden.



# Foredrag

**Foredrag er altid populære, og med god grund. De giver viden, inspiration og noget at tage med hjem til hverdagen.**

Tilbagemeldinger fra lokalforeningerne viser, at især kost, psyke og livet med diabetes vækker stor interesse blandt medlemmerne.

Også vejrtrækning, meditation og erfaringer fra sportsudøvere med diabetes bliver mødt med stor interesse blandt medlemmerne.

**Vi har samlet en liste til inspiration over emner, som lokalforeningerne har afholdt foredrag om.**

## Faglige foredrag

Kost og motion v. diætist

Fremtidens behandling og diabetes v. Steno

Senfølger og øjne

Mental sundhed med en kronisk sygdom

Støttemuligheder i kommunen

Pas på dine fødder v. fodterapeut

Viden om diabetes type 1 og type 2

Øjensygdomme

## Andre foredrag

Livet med diabetes

Parforholdet og livet som pårørende

Fortæller-koncerter

Find ro i livet med en kronisk sygdom

Kunsten bevare livsmodet trods modgang

Mit barn har diabetes

Diabetes og sport

# SÅDAN KOMMER DU I GANG

Når du skal arrangere et foredrag, er det god ide at starte med at overveje hvilke emne, der vil være relevant for medlemmerne. Måske er der emner, som flere medlemmer har efterspurgt? Du kan også spørge i anledning af et andet arrangement eller invitere medlemmerne ind for at høre, hvilke emner som de ønsker

Når du har fundet og booket en foredragsholder, skal du finde et egnet lokale. Tjek om jeres kommune, sundhedshus eller frivilligcenter stiller lokaler til rådighed.

Det kan også være en god ide at være flere til at arrangere et foredrag – måske kan du samarbejde med andre organisationer, Steno Diabetes Center, kommunen eller andre relevante faggrupper om at afholde et foredrag. Det kan både være en fordel i forhold til at fordele opgaverne, men også tiltrække flere, da målgruppen bliver bredere.

Når du har oplægsholder, dato og lokale på plads skal I invitere til foredraget. Det kan I gøre ved at annoncere på vores forskellige platforme: arrangementskalenderen, hjemmesiden, udsende et nyhedsbrev til medlemmerne, sociale medier, flyers.

Du kan læse mere om annoncering og foredragsholdere på hjemmesiden. Hvis du har brug for hjælp, kan du skrive til [frivillig@diabetes.dk](mailto:frivillig@diabetes.dk)



# Sociale arrangementer

Det sociale fællesskab er vigtigt både for mennesker med diabetes og deres pårørende. Derfor laver flere lokalforeninger fx diabetes-cafeer, udflugter og fællesspisning.

Arrangementerne behøver ikke altid have et fagligt fokus på diabetes, det kan være lige så vigtigt at kunne mødes om noget hyggeligt, hvor der er plads til at dele erfaringer med mennesker, som forstår ens situation.

## Eksempler på sociale arrangementer:

- Fælles tur til kulturel begivenhed
- Fællesspisning – evt. med fælles madlavning.
- Bowling og fællesspisning
- Ud i naturen med bål og hyggeligt samvær
- Diabetescafe med fokus på samvær og erfaringsudveksling
- Fællessang
- Koncerter og fortællekoncerter
- Minigolf
- Grillaften
- Sejltur

Tilbagemeldinger fra lokalforeningerne viser, at sociale arrangementer samler mange og skaber stærke fællesskaber på tværs.

Særligt koncerter, udflugter og hyggelige højtidsarrangementer som jul og sommeraktiviteter tiltrækker mange deltagere.



# SÅDAN KOMMER DU I GANG

På samme måde som ved foredrag er det en god ide, at starte med at overveje hvor I kan afholde jeres arrangement. Er det en diabetescafe, er det en god ide at finde et lokale, som I kan booke gentagende gange således at I er sikret et lokale for hele perioden, I vil afholde cafeen.

Overvej om I skal bruge adgang til bestemte faciliteter; køkken, AV udstyr eller andet. Undersøg også gerne om gangbesværet nemt kan tilgå lokalet.

Det kan også være en god ide at overveje, hvordan tilmelding til arrangementet skal foregå. Vil I helst at deltagerne tilmelder sig via mail eller sms, og hvem af jer håndterer til- og afmeldinger.

I kan også overveje at skelne mellem medlemmer og ikke-medlemmer i forhold til deltagerbetaling.. Det kunne f.eks. være at medlemmer kan deltage gratis, hvor ikke-medlemmer skal betale 50 kroner ved tilmelding. Det kan være en måde, at skabe medlemsfordele, så flere vælger at melde sig ind og derved støtte sagen.

Det er godt at have 1-2 tovholdere, som har det overordnede ansvar og koordinere arrangementet. På den måde ved I hvem der har overblikket og uddelegere opgaver, når der er brug for hjælp.

Har du spørgsmål til de forskellige aktiviteter, så kan du skrive til [frivillig@diabetes.dk](mailto:frivillig@diabetes.dk)



**RIGTIG GOD  
FORNØJELSE MED  
ARRANGEMENTERNE!**

