

Tjekliste – en trin-for-trin guide til at komme i gang

Inden gruppens opstart

1. **Kontakt kommunen** i forhold til lån af lokaler og tidspunkter - eller kontakt din lokalforening for hjælp. Vi anbefaler at forankre gruppen i enten lokalt Sundhedscenter, Frivilligcenter eller lokal skole med adgang til skolekøkken. I langt de fleste kommuner er der gratis lokale lån til dette formål.
2. **Kontakt lokalforeningen** og oplys hvornår din gruppe starter (*så de kan annoncere det på deres lokale hjemmeside og nyhedsbrev*).
3. **Send startdato, sted og tidspunkt** for din motivationsgruppe til sekretariatet, så din gruppe kan annonceres på hjemmesiden til synliggørelse for besøgende.
4. **Bestil/download materialer:** plakater og folder i god tid, så du kan synliggøre din gruppe. Kontakt sekretariatet for udsendelse af mail til medlemmer i din kommune (*kun hvis lokalforeningen ikke gør det i deres nyhedsbrev*).
5. **Bestil deltagermapper** (*kun til nye deltagere*). Mappen indeholder en række pjecer og vejledninger herunder: Velkomstbrev, Sund mad til dig med diabetes, Fysisk aktivitet logbog, Indkøbskort, Vejledning type 2-diabetes, Hvervefolder, A4 medlemsfordele, Kort fortalt - mad og motion. Bestilles [herinde](#) på netbutikken, husk rabatkoden *Frivillig2023* som skal indtastes nederst i indkøbskurven for gratis fragt.

Når gruppen starter

6. **Udlever deltagermapper** til nye deltagere.
7. **Udfyld deltagerlisten** (*find den i værktøjskassen øverst på siden*) og send til sekretariatet.
8. **Aftal jeres spilleregler for forløbet ved første mødegang:** F.eks. spilleregler for afbud, hygiejne mv. samt informer om hvad indholdet i en motivationsgruppe er.
9. **Aftal økonomi med deltagerne i gruppen.** F.eks. ifm. indkøb af råvarer til madlavning: engangsbeløb for hele forløbet, eller betaling pr. gang? Der er fordele og ulemper ved begge modeller.
10. **Uddeleger opgaver blandt deltagerne.** Du skal ikke nødvendigvis stå for alt selv - og det kan bidrage til medejerskab over forløbet for deltagerne, hvis de involveres undervejs.
11. **Udfyld protokol og dagbog** for hver gang gruppen mødes (*find dem i værktøjskassen øverst på siden*).
12. **Returner deltagerlisten** senest ved afslutning af gruppen.

Når gruppen stopper

13. **Send protokol og dagbog** til sekretariatet når gruppen stopper.
14. **Søg evt. \$18 midler** igennem kommunen til dit næste hold. Skriv ansøgningen (findes på kommunens hjemmeside) og kontakt derefter lokalforeningen, da man oftest skal være en forening for at kunne gøre det. Og/eller spørg om lokalforeningen vil bidrage økonomisk til gruppen (*f.eks. til indkøb af råvarer, træningsudstyr etc.*).