
FRI
VILLIG
DAG
2026

Program

10.00 – 10.45 **Velkomst og oplæg**
v/ formand Jørgen Andersen

10.45 – 11.00 **Pause**
Tid til at strække ben og tanke op i kopperne

11.00 – 13.00 **Besøg ved frivilligdagens faglige spor med indlagte pauser**
Vælg efter din interesse

13.00 – 14.00 **Frokost**
Vi byder på frokost og hygge over bordene



Program

14.00 - 14.50 **Fortsat besøg ved frivilligdagens faglige spor**
Vælg efter din interesse

14:50 – 15.10 **Pause**
Tid til at strække ben

15.15 - 16.15 **Foreningsudviklingen i den varme stol**
Kort status fra hovedbestyrelsen og mulighed for at stille spørgsmål

16.15 - 16.30 **Tak for i dag**
Fælles afslutning på dagen



HEJ!

Hils på to du ikke kender i forvejen.

Præsenter dig for den anden.

Hvad glæder du dig til i dag?



Jørgen Andersen
Formand for Diabetesforeningen

STATUS FRA FORENINGEN

Vi vil gerne starte med at sige TAK

















DIABETES I DANMARK

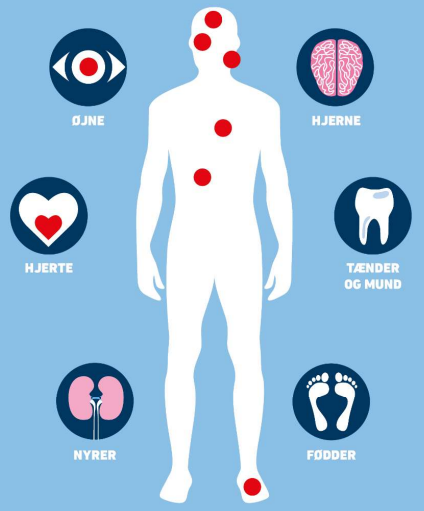


376.614
danskere har diabetes

340.133
har type 2-diabetes

36.481
har type 1-diabetes

Kilde: Diabetestal.nu



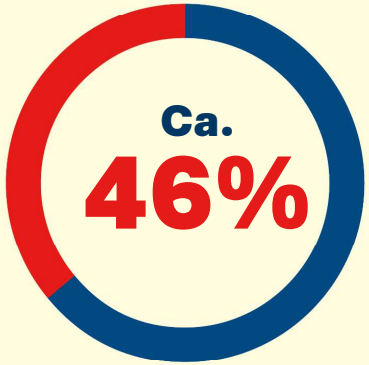
62%
af alle med type 1-diabetes og

64%
af alle med type 2-diabetes

...lever med mindst én **diabetesrelateret følgesygdom**

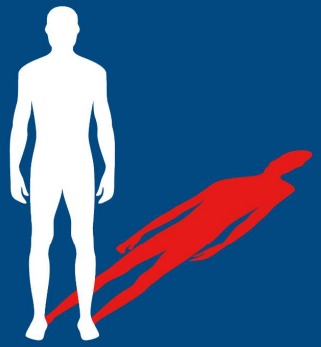
Kilde: Diabetestal.nu

Ca. 500.000 DANSKERE HAR PRÆDIABETES[2]
-1 ud af 5, af dem, vil udvikle type 2-diabetes indenfor 5 år[3]



af alle, der har fået type2-diabetes inden for de sidste 2 år, har mindst én diabetes-relateret følgesygdom

Kilde: Diabetestal.nu



Ca. 100.000
lever i dag med udiagnosticeret **type 2-diabetes**[2]



I 2030 vil der være 467.000 personer, der lever med diabetes i Danmark. Det svarer til 7,7% af befolkningen[1]

Foreningen i tal

Ca. 92.000 medlemmer

Vi har aldrig været så mange medlemmer, som vi er lige nu

8.6 mio. visninger

af vores budskaber på Facebook og Instagram – både betalt og organisk

500 aktiviteter lokalt

Oprettet ude i landet fra januar til oktober 2026.











28-10-2026

Resultater fra første halvår viser at vi leverer på tværs af vores fokusområder

1

STRATEGISK FOKUSOMRÅDE

Synlighed og strategisk kommunikation som offensiv meningsdanner

Vi er synlige i medierne
888 presseomtaler med en samlet rækkevidde på 51 mio. mennesker

Vores reach stiger
14.000 i organisk reach per opslag på Facebook

Vi er dagsordensættende
Sensorbaseret glukosemåling til type 2 er med på finansloven.

2

STRATEGISK FOKUSOMRÅDE

Bedre behandling og forebyggelse af diabetes og dens komplikationer

Vi løfter tidlig opsporing
Partnerskab med GF, pilot med Pension Danmark og CMD som nyt sekretariat

Vores arbejde indenfor strukturel forebyggelse betaler sig
Nulmoms og markedsførings-stop for usunde fødevarer er med i regeringsgrundlaget

Flere motivationsgrupper
Vi er nu tilstede i 53 kommuner og har registreret 492 deltagere i det første halvår af 2026

3

STRATEGISK FOKUSOMRÅDE

Formidling af viden og aktive bidrag til forskning

Vores viden når meningsdannere
Vi har lanceret et analysemedie til interessenter, der har høj interesse og bred presseomtale

Vores viden omsættes til handling
Vi lancerer et blodsukkerunivers på ny diabetes.dk

Vi driver forskningsprojekter
TIMES projekt

4

STRATEGISK FOKUSOMRÅDE

Styrket fællesskab og relevans for flere berørt af diabetes

4.600 nye medlemmer
der finder os relevante

Ca. 52.000 har brugt vores tilbud og fordele
kulhydrattælleren, rabatter, kurser, webinarer, rådgivning mv.

1.018 frivillige
og over 500 arrangementer drevet lokalt ude i landet

NPS på 73
Rekordhøj medlemstilfredshed

Vi gør en forskel politisk



Fokus på flere sunde leveår til sundheds-politisk åbningsdebat

Diabetesforeningen afholder en årlig konference på Christiansborg, der samler centrale beslutningstagere.

Formålet er at sætte dagsorden for den sundhedspolitiske diskussion



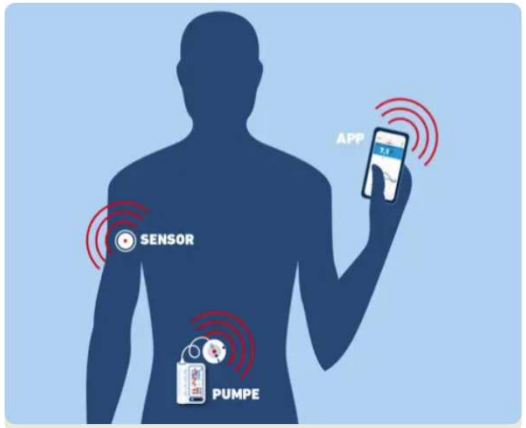






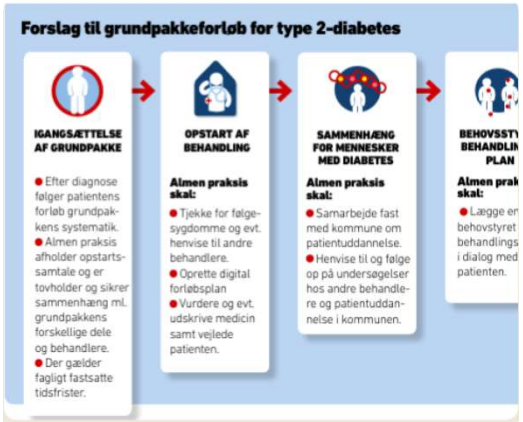


Vi har en stemme i den sundhedspolitiske debat



Lige adgang til teknologi

- Alle med type 1-diabetes skal have adgang til AID
- Alle med type 2-diabetes skal have adgang til en sensor
- **GENNEMBRUD!!**



Kronikerpakker

- Vi har fået kronikerpakker for type 2-diabetes vedtaget
- Og vi hjælper Sundhedsstyrelsen med at udforme dem.
- Type 2-pakken kommer i 2028.



Øvrige politiske sager

- Kørekort
- Fodterapi
- Medicintilskud
- Nedsat moms
- Tryg børneliv
- Markedsføring af usunde og ultraforarbejdede fødevarer



Partnerskaber og alliancer

- Vi står i spidsen for Sundhedsstyrken – en alliance for sundhed og forebyggelse
- Politiske anbefalinger til investeringer i bedre forebyggelse og behandling

Nyt i den kommende tid



Digitalisering og teknologisk udvikling skaber nye forventninger – og de er især drevet af AI

↑ Rådgivning og viden leveres gratis, døgnet rundt

Den værdi vores medlemskab bygger på udfordres af at rådgivning kan leveres gratis, personligt og er døgnåbent.

↑ Vores viden leveres uden Diabetesforeningens navn

Svaret leveres uden tydelig afsender. Vores viden bliver brugt, uden at nogen ved, den er vores. Og vi mister trafikken og genkendelsen som den kilde man kan stole på.



Vi har lanceret en chatbot, der skal hjælpe medlemmer og brugere godt på vej døgnet rundt

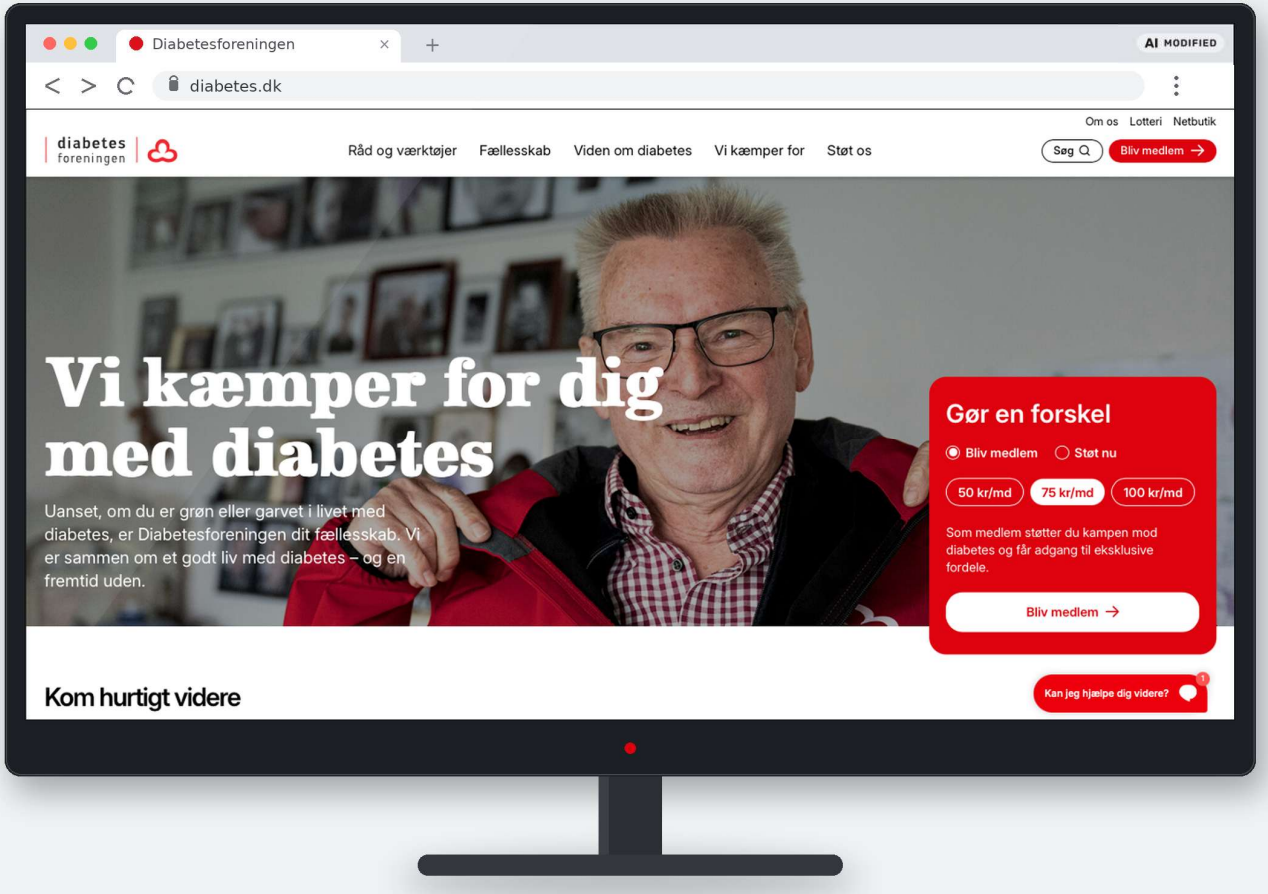
AI rammer også vores måde at arbejde på

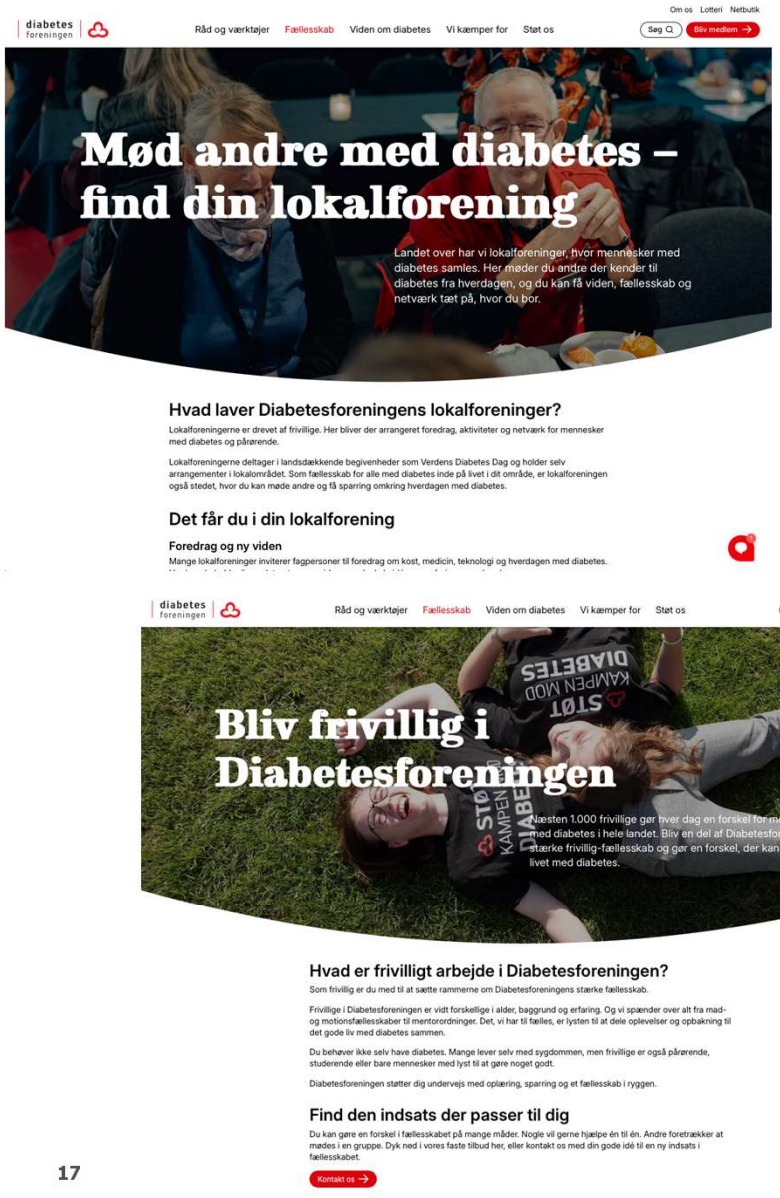
- Har AI været med til at skrive en tekst, så *skal* et menneske have gennemgået det og kunne tage ansvaret

- Billeder og video skal mærkes, hvis de er skabt eller ændret med AI.



I bliver mødt af et nyt diabetes.dk




Om os Lotteri Netbutik
diabetes foreningen
Råd og værktøjer Fællesskab Viden om diabetes Vi kæmper for Støt os
Søg
Bliv medlem
Mød andre med diabetes – find din lokalforening
Landet over har vi lokalforeninger, hvor mennesker med diabetes samles. Her møder du andre der kender til diabetes fra hverdagen, og du kan få viden, fællesskab og netværk tæt på, hvor du bor.
Hvad laver Diabetesforeningens lokalforeninger?
Lokalforeningerne er drevet af frivillige. Her bliver der arrangeret foredrag, aktiviteter og netværk for mennesker med diabetes og pårørende.
Lokalforeningerne deltager i landsdækkende begivenheder som Verdens Diabetes Dag og holder selv arrangementer i lokalområdet. Som fællesskab for alle med diabetes inde på livet i dit område, er lokalforeningen også stedet, hvor du kan møde andre og få sparring omkring hverdagen med diabetes.
Det får du i din lokalforening
Foredrag og ny viden
Mange lokalforeninger inviterer fagpersoner til foredrag om kost, medicin, teknologi og hverdagen med diabetes.

Om os Lotteri Netbutik
diabetes foreningen
Råd og værktøjer Fællesskab Viden om diabetes Vi kæmper for Støt os
Søg
Bliv medlem
Bliv frivillig i Diabetesforeningen
Næsten 1.000 frivillige gør hver dag en forskel for mennesker med diabetes i hele landet. Bliv en del af Diabetesforeningens stærke frivillig-fællesskab og gør en forskel, der kan mærkes i livet med diabetes.
Hvad er frivilligt arbejde i Diabetesforeningen?
Som frivillig er du med til at sætte rammerne om Diabetesforeningens stærke fællesskab.
Frivillige i Diabetesforeningen er vidt forskellige i alder, baggrund og erfaring. Og vi spænder over alt fra mad- og motionsfællesskaber til mentorordninger. Det, vi har til fælles, er lysten til at dele oplevelser og opbakning til det gode liv med diabetes sammen.
Du behøver ikke selv have diabetes. Mange lever selv med sygdommen, men frivillige er også pårørende, studerende eller bare mennesker med lyst til at gøre noget godt.
Diabetesforeningen støtter dig undervejs med oplæring, sparring og et fællesskab i ryggen.
Find den indsats der passer til dig
Du kan gøre en forskel i fællesskabet på mange måder. Nogle vil gerne hjælpe én til én. Andre foretrækker at mødes i en gruppe. Dyk ned i vores faste tilbud her, eller kontakt os med din gode idé til en ny indsats i fællesskabet.
Kontakt os

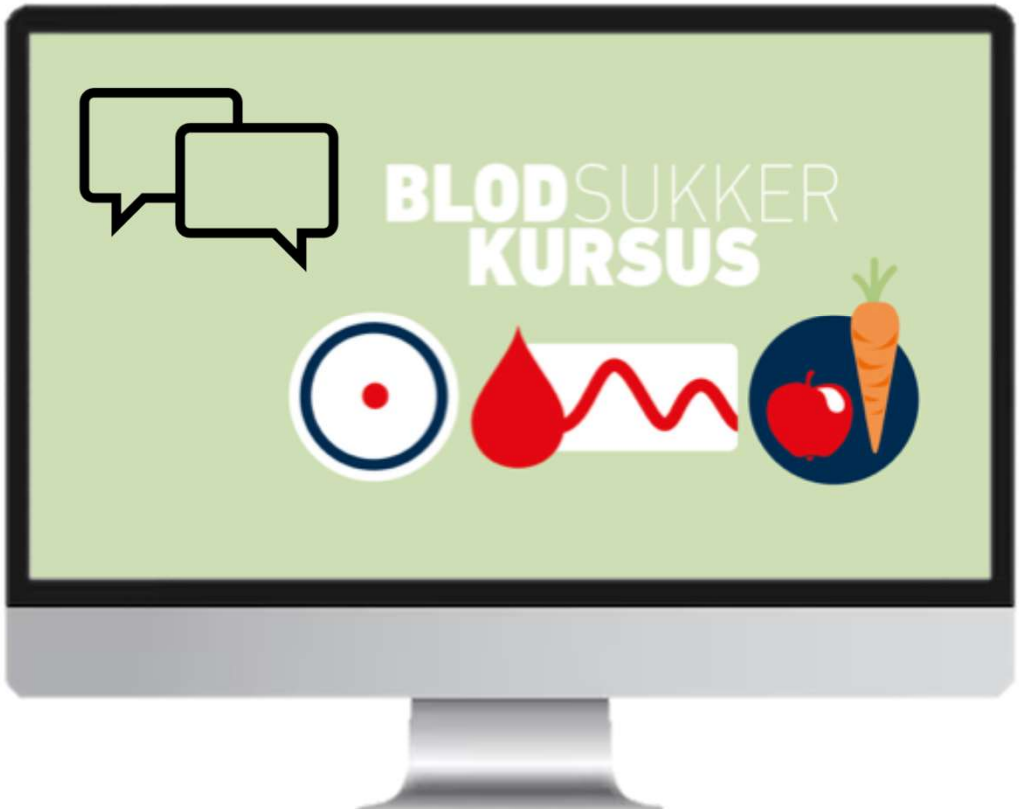

Kommende arrangementer
Klik på alle arrangementer, filtrér på din region og se, hvad der sker nær dig.
Se alle
Sted: Allerød
Dato: d. 15. oktober 2026
Tidspunkt: 10.00 – 11.00
Forløb: 9 gange
Allerød – Intervalgang hver tirsdag og torsdag året rundt
Sted: Dragør
Dato: d. 15. oktober 2026
Tidspunkt: 10.00 – 11.00
Forløb: 12 gange
Stavgangsture i Dragør om torsdagen
Sted: Kruså
Dato: d. 17. oktober 2026
Tidspunkt: 12.30 – 16.00
Skydning
Sted: Kastrup
Dato: d. 19. oktober 2026
Tidspunkt: 10.00 – 11.00
Forløb: 13 gange
Stavgangsture i Tårnby om mandagen


Om os Lotteri Netbutik
diabetes foreningen
Råd og værktøjer Fællesskab Viden om diabetes Vi kæmper for Støt os
Søg
Bliv medlem
Herning lokalforening
Velkommen i fællesskabet

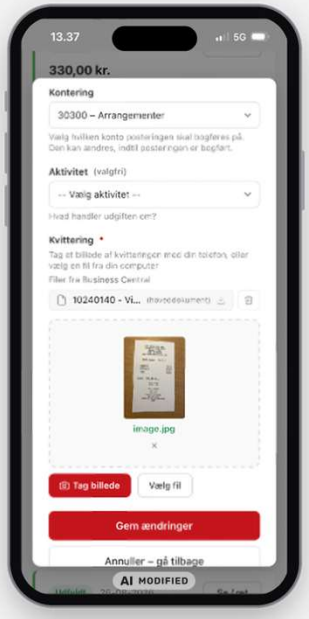

Vores aktiviteter
Motivationsgrupper Efterår 2026
Pumpegruppe
Vedtægter for Herning lokalforening


Hvem er Herning lokalforening?
Diabetesforeningens lokalforeninger arbejder for større kendskab til og forståelse for diabetes.
Vi skaber netværk, afholder foredrag og tilbyder motionsaktiviteter, der styrker fællesskab og viden for mennesker med diabetes og deres
Kontakt os
Send en email til herning@diabetes.dk
Skriv til os
Bestyrelsen
Formand
Mikkel Michelsen,
tlf. 3132 0968
Kasserer
Jens Brun Pedersen
Sekretær
Sanne Salomonsen

Vi lancerer et nyt digitalt tilbud i 2027 - 2Gether



Ny bogføringslov – ny app til lokalforeninger og grupper



Kontering og bilag

Klik på en konto for at se posteringer

Søg efter kontonummer eller navn

Konto	Navn	Realiseret
00000	**RESULTATOPGØRELSE**	
10000	**INDTÆGTER**	
10100	Rådighedsbeløb	-63.738,00
10102	Provision skrabelodder	
10110	Arrangementsindtægter	-14.610,00
10120	Sponsorindtægter	
10125	Øremærkede midler	
10130	§18-tilskud	
10140	Bogsalg	
10150	Andre indtægter	
	Indtægter i alt	**-78.348,00**
20000	**UDGIFTER - ADMINISTRATION**	
20200	Mødeudgifter	2.836,90
20210	Kontorartikler	906,02

Regnskab



Der er også afholdt kurser i det nye system. Er der spørgsmål, så tag i dag fat i Lars, vores økonomichef.

Aktivitetspulje til foreninger

Frivillig / **Aktivitetspulje**



Søg op til 5.000 kr. i Diabetesforeningens aktivitetspulje

Har I en aktivitet, I gerne vil afholde, men mangler penge til? Herunder kan du læse mere om hvordan din forening kan få lidt ekstra penge til aktiviteter ved at søge Diabetesforeningens aktivitetspulje

Foreningen udvikler sig med de frivillige i centrum

Hvad er Hovedbestyrelsen nået frem til?

✓ Besluttet	! Konsekvenser vi har accepteret	? Ikke besluttet endnu
Aktivitet og engagement er det bærende princip	Vi vil støtte frivilligt engagement der, hvor det opstår, uanset om det sker i en lokalforening eller i et netværk	Den konkrete model for roller og netværk
Fællesskaber kan opstå om en aktivitet eller interesse, også på tværs af kommuner og uden en bestyrelse	Der kan opstå parallelle aktiviteter	Demokrati, valg og delegerede
Velfungerende lokalforeninger bevarer en vigtig rolle	Fortællerrollen udvikles langsommere i en periode	Økonomi og overgang

Hvad vil vi så skabe?



En forening, der er lettere at engagere sig i og tættere på medlemmerne

1. For medlemmerne
2. For de frivillige
3. For foreningen

Tre frivilligroller

	Bestyrelsesfrivillig	Eventfrivillig	Fællesskabsfrivillig
Det gør du	Laver årshjulet, fordeler opgaverne, har ansvar for økonomien og tager imod nye frivillige	Tager en afgrænset opgave på aftalt tid og sted	Samler en fast gruppe og tager imod nye deltagere
Tid	Valgt for en periode, løbende opgaver	Få timer, én opgave ad gangen	Et par timer om måneden, gerne delt med andre
For eksempel	Bestyrelsen beslutter i januar, at foreningen laver gåtur på Verdens Diabetesdag og starter en diabetescafé – og finder tovholdere til begge	Står ved standen på Verdens Diabetesdag 14. november kl. 10-13	Er tovholder for gågruppen hver tirsdag kl. 10
Du skal ikke	✕ Stå for alle aktiviteter selv	✕ Binde dig til mere eller sidde til møder	✕ Sidde i bestyrelsen

Rollerne beskriver opgaver, ikke mennesker. Du kan have flere og skifte undervejs.

Bestyrelsen leder – den gør ikke det hele

Opgave	**I dag** (typisk)		**I fremtiden** (udkast)
Verdens Diabetesdag	De fem i bestyrelsen planlægger, står ved standen og rydder op	→	Bestyrelsen beslutter at være med. En eventtovholder bruger det færdige koncept, og seks eventfrivillige tager hver en vagt
En ny vil gerne hjælpe	Ringer til formanden og får tilbudt en bestyrelsespost eller ingenting	→	Melder sig på diabetes.dk og får en konkret opgave med tid og sted
Gågruppe eller diabetescafé	Et bestyrelsesmedlem står for den oven i alt det andet	→	En fællesskabsfrivillig er tovholder. Bestyrelsen sørger for lokale og budget
Økonomi	Kassereren	→	**Uændret:** kassereren, nu i den nye regnskabsapp
Kontakten til kommunen	Bestyrelsen	→	**Uændret:** bestyrelsen

Hvad laver vi så sammen og hvad laver vi lokalt?



Aktivitetsmodellen

Aktiviteter vi former lokalt

– er med til at skabe fællesskab og tilpasses lokale behov

Lokale aktiviteter kunne være:

- Netværksgrupper – gågrupper
- Fællesskaber – diabetescafemøder
- Samarbejder med lokale aktører – kommune, sundhedshus, apotek

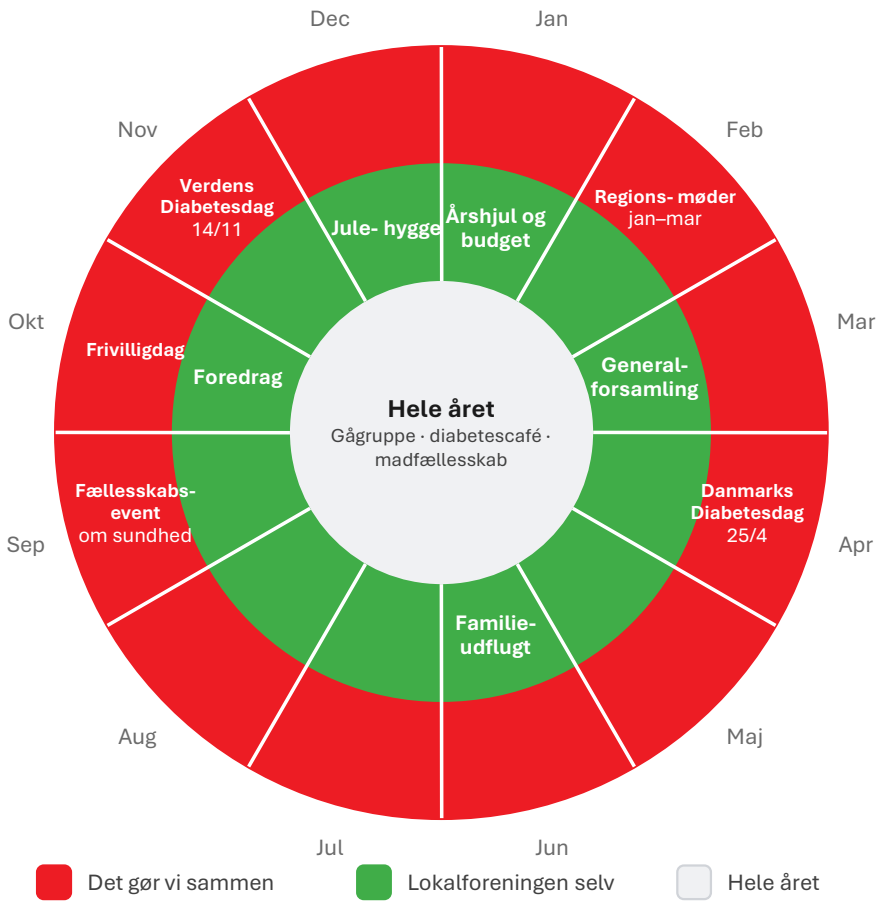
Aktiviteter vi gør sammen

– er med til at sætte retning og skabe synlighed

Fælles aktiviteter kunne være:

- Nationale mærkedage – Verdens Diabetesdag, Danmarks Diabetesdag
- Forebyggelse – Sundhedsdag
- Fællesskab – Madfællesskab

Sådan kan et lokalt årshjul se ud



Fælles retning + lokal frihed

Det gør vi sammen

Regionsmøder, Danmarks Diabetesdag, fællesskabsevent om sundhed, Frivilligdag og Verdens Diabetesdag

Det former lokalforeningen selv

Årshjul og budget, generalforsamling, foredrag, familieudflugt og julehygge

Hele året

Gågruppe, diabetescafé og madfællesskab

Årsmøde i foreningsudviklingens navn



Vi vil gerne invitere jer med

I eftermiddag sætter Hovedbestyrelsen sig i den varme stol for at tale foreningsudvikling.

Vi vil gerne:

- Svare på jeres spørgsmål
- Høre jeres input
- Skabe forståelse for, hvorfor vi gør det
- Samle os om sagen og at gøre det bedste for foreningen

Vi ser frem til en god og konstruktiv dialog sammen med jer.



Postkassen – dine spørgsmål er vigtige

Har du et spørgsmål, en bekymring eller noget, du gerne vil have uddybet?

1. **Skriv dit spørgsmål**
   Brug spørgsmålsarket, som ligger fremme.

2. **Læg det i postkassen**
   Du behøver ikke skrive dit navn.

3. **Vi tager dialogen sammen**
   Spørgsmålene indgår i Den varme stol i eftermiddag.



Alle spørgsmål er velkomne

Vi når måske ikke dem alle.

Nu skal vi godt videre i fællesskab



Sæt kryds i kalenderen 2027

Jan-Marts
Generalforsamlinger
Regionsmøder



25 april
Danmarks Diabetesdag
Hele landet



22 maj
Års- og Repræsentantskabsmøde
Nyborg Strand hotel

Gå med i blåt på Verdens Diabetesdag d. 14 november

376.000 danskere lever med diabetes.

Det skal tages alvorligt!

Derfor samler vi Danmark og sætter fokus på alvoren ved diabetes og at sygdommen uden den rette behandling kan føre til alvorlige følgesygdomme.

→ **Opret eller find en gåtur på: diabetes.dk/vdd**











Sidste weekend i oktober 2027

Frivilligdag

Frivilligdagens tre faglige spor

KORTE BESØG OM AKTUELLE EMNER

Formiddagens faglige program

11.00 – 11.30	**Første besøg** *Hver deltager vælger ét af dagens tre spor som første stop*
11.35 – 11.50	**Pitstop** *Tank op og giv videre*
11.50 – 12.00	**Pause** *Tid til at strække ben og fylde kopperne*
12.00 – 12:30	**Andet besøg** *Hver deltager vælger igen ét af de tre spor at besøge*
12.35 – 12.50	**Pitstop** *Tank op og giv videre*
12.50 - 13:00	**Pause** *Tid til at strække ben og bevæge os mod frokosten*

Frivilligdagen kommer til at løbe i tre spor:



Frivilligdagen kommer til at løbe i tre spor:

Spor 1

Snuden i sundhedssporet

Frivilligdagen kommer til at løbe i tre spor:

Spor 2

Kom ud over rampen med arrangementet og brug aktivitetsmodellen i praksis

Frivilligdagen kommer til at løbe i tre spor:

Spor 3

Nye frivilligroller – inspiration til det lokale arbejde

Når I er færdige med hvert besøg:



- I forlængelse af hvert besøg er der et "pitstop"
- Her deles der ny viden med andre frivillige fra de andre spor

- Ved hvert af sporene vil der et lille kort hvorpå der kan noteres – husk at få dem med jer.

Vi mødes tilbage i salen her:

3 min. pr. person om to spørgsmål:

1. Hvad har jeg hørt eller lært?

2. Hvilken pointe vil jeg især give videre til de andre?



Fordel jer ved bordene, 3-5 pers.

- Fordel jer ved bordene i grupper á 3-5
- Tænk ikke så meget over hvordan I fordeler jer, når I kommer tilbage hertil - så længe der er to nye ansigter

Vi skal i gang efter pausen

- Efter pausen mødes I ude i de tre spor
- Vælg efter interesse - der er mulighed for at komme forbi alle sporene
- Er der fyldt, når du ankommer, så gå bare videre til et af de andre spor

Pause

Vi ses ude i lokalerne kl. 11

Find vej:

- **Forbi receptionen ud til hovedindgangen**
- **En etage op**



PITSTOP

- Fordel jer ved bordene i grupper á 3-5
- Tænk ikke så meget over hvordan I fordeler jer, når I kommer tilbage hertil - så længe der er nye ansigter imellem er det godt'



3 min. pr. person:
Fortæl kort om det, du lige har oplevet, med udgangspunkt i to spørgsmål

1. Hvad har jeg hørt eller lært?

2. Hvilken pointe vil jeg især give videre til de andre?

Pause

Vi ses ude i lokalerne kl. 12



PITSTOP

- Fordel jer ved bordene i grupper á 3-5
- Tænk ikke så meget over hvordan I fordeler jer, når I kommer tilbage hertil - så længe der er nye ansigter imellem er det godt'



3 min. pr. person:
Fortæl kort om det, du lige har oplevet, med udgangspunkt i to spørgsmål

1. Hvad har jeg hørt eller lært?

2. Hvilken pointe vil jeg især give videre til de andre?

FROKOST

TIL KL. 14 I RESTAURANTEN OH2

Slide nummer 50

OH1 Vær sikker på at det er der
Oskar Holgersen; 2026-10-14T08:33:33.262

OH2 i stedet for 10 minutters pause inden frokost, kan vi også tage et fællesbillede her
Oskar Holgersen; 2026-10-14T08:56:47.537

PITSTOP

- Fordel jer ved bordene i grupper á 3-5
- Tænk ikke så meget over hvordan I fordeler jer, når I kommer tilbage hertil - så længe der er nye ansigter imellem er det godt'



3 min. pr. person:
Fortæl kort om det, du lige har oplevet, med udgangspunkt i to spørgsmål

1. Hvad har jeg hørt eller lært?

2. Hvilken pointe vil jeg især give videre til de andre?

Pause

Vi ses herinde igen kl. 15:15

