

## TEMA 1: Muligheder i din kommune

# OPLÆG: Besøg udefra

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

### Formål

At deltagerne får viden om og inspiration til, hvilke aktiviteter i lokalområdet de kan benytte sig af efter forløbets afslutning.

### Om oplægget

For at skabe en god overgang til civile tilbud kan der inviteres en ekstern oplægsholder ind. Det kan for eksempel være:

- Fritids-, forenings- eller idrætskonsulenter fra kommunen eller frivilligcenter
- Repræsentanter fra idrætsforeninger, patientforeninger og lignende
- Motivationsgruppeinstruktør fra Diabetesforeningens motivationsgruppe
- Farmaceuter eller andre repræsentanter fra apoteket.

Afhængig af hvor repræsentanten kommer fra og hvilken rolle, personen har, kan det være forskelligt, hvad indholdet er.

Oplægget kan for eksempel omhandle:

- Muligheder for fysisk aktivitet/tilbud i kommunen
- Motivationsgrupper
- Mulighed for medicinsamtale
- Andre tilbud, som kan være til gavn for mennesker med type 2-diabetes.

### Forberedelse

Lav aftale med ekstern oplægsholder om tidspunkt og indhold i god tid.  
Forbered deltagerne på, at den eksterne oplægsholder kommer.

### MATERIALER



- Powerpoint-skabelon downloades fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Det kan være en god idé at have faste aftaler med forskellige eksterne samarbejdspartnere, som kan træde til ved behov.
- Underviseren bør være opmærksom på, om der er noget, der er mere relevant end andet i forhold til deltageres interesser.