

TEMA 1: Muligheder i din kommune

OPLÆG: Hvilke lokale muligheder er der for at være fysisk aktiv?

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

Formål

At deltagerne får kendskab til de lokale muligheder, der er for fysisk aktivitet.

Om oplægget

Hvis en ekstern oplægsholder ikke er en mulighed, kan underviseren selv holde et oplæg, der indeholder oplysninger om mulighederne for at deltage i lokale aktiviteter af relevans for mennesker med diabetes.

Underviser udarbejder et oplæg, der indeholder følgende:

- Kommunale tilbud
- Tilbud hos idrætsforeninger, fitnesscentre og lignende.

Forberedelse

Udarbejd oplæg.

MATERIALER



- Relevante pjecer fra lokale tilbud.



- Powerpoint-skabelon downloades fra www.levlivet.online

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Oplægget kan suppleres med en drøftelse af mulighederne for, at deltagerne kan starte på hold sammen.
- Underviseren kan spørge til, om der er deltagere på holdet, som kunne ønske at starte en gruppe op for eksempel gågruppe, træningsgruppe med videre.