

MODUL 8

Lev livet med type 2-diabetes

Modul 8 sætter fokus på de to temaer: "Muligheder i din kommune" og "Hvordan kommer jeg videre?".

Temaet "Muligheder i din kommune" giver deltagerne indsigt i, hvad kommunen kan tilbyde af hjælp til borgere, der har en eller flere kroniske sygdomme udover diabetes.

Temaet "Hvordan kommer jeg videre?" hjælper deltagerne med at sætte mål for fremtiden i forhold til at leve med diabetes.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har opnået kendskab til muligheder for fysisk aktivitet i lokalområdet.
- Deltagerne kan anvende værktøjer, der støtter dem i at opfylde personlige målsætninger.

OVERBLIK MODUL 8

🕒 Varighed ca. (uden pause)

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

- Øvelse: Tjek ind **20 min.**

TEMA 1: Muligheder i din kommune

- Vælg mindst 1 af 2
 - Oplæg: Besøg udefra **30 min.**
 - Oplæg: Hvilke lokale muligheder er der for at være fysisk aktiv? **30 min.**
- Øvelse: Lokale tilbud og fællesskaber **30 min.**

TEMA 2: Hvordan kommer jeg videre?

- Case: Hvordan kommer X videre? **20 min.**
- Øvelse: Motivationstrappen **30 min.**
- Øvelse: SMART-modellen **30 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri