



## Diabetesforeningens toårige nationale aktivitetsplan - Motion på tværs af alder og type

Repræsentantskabet har vedtaget, at Diabetesforeningens frivillige engagement fra maj 2019 og frem til maj 2021, skal fokusere på to indsatsområder:

- **Støtte og rådgivning til børnefamilier og unge**
- **Motion på tværs af alder og type**

Denne skrivelse er en del af den toårige nationale aktivitetsplan og handler om motion på tværs af alder og type. Sammen med frivilligpolitikken beskriver den hvorfor, hvordan og om hvad foreningens samarbejder.

### Kort om grundlaget for motion på tværs af alder og type

Motion er en vigtig del af en sund livsstil, og der er evidens for den gavnlige effekt på personer med kronisk sygdom. Det kan være svært for alle, uanset alder og type, at fastholde gode motionsvaner og bevare en sund vægt. Derfor efterlyses støtte og netværk til motion, der virker i hverdagen, i øget samarbejde mellem foreninger, kommuner og forskningsinstitutioner.

### Bæredygtige aktive fællesskaber

Lokalforeningerne tilbyder mange forskellige aktiviteter, bl.a. ganghold, cykelhold og motivationsgrupper. I samarbejde med sundhedscentre tilbydes efter afsluttede patientskoleforløb en udslusning til en motivationsgruppe eller en motionsaktivitet. Fælles for tilbuddene er, at deltagerne indgår i et socialt samvær og erfaringsudveksling med ligesindede om livet med diabetes. Diabetesforeningen vil gerne bygge ovenpå erfaringerne ved at:

- fortsætte med uddannelse af motivationsgruppeinstruktører, aktivitetsledere og trænere
- afprøve og etablere nationale og lokale partnerskaber om motion, så som fodbold, håndbold, golf og ganghold

### Hvordan kan du eller din lokalforening støtte op om motion på tværs af alder og type?

Mennesker med diabetes anvender ofte lokale motionstilbud og har gavn af at møde ligesindede i lokalområdet. Bestyrelsesmedlemmer har lokalkendskab og kan derfor hjælpe med at etablere kontakt og samarbejde med den lokale idrætsforening, sundhedscenter eller anden lokal aktør. Bestyrelsen kan støtte op om indsatsområdet ved at:

- etablere kontakt til lokale samarbejdspartnere f.eks. sundhedscenter og idrætsforeninger
- etablere kontakt til kommunen for at danne partnerskab om opstartsforløb
- invitere aktivitetslederen for motionstilbuddet til et koordinerende møde med bestyrelsen

### Som frivillig har man mulighed for at

- melde sig som aktivitetsleder for en motionsaktivitet
- deltage i et motionsforløb med ansvar for det sociale samvær
- anvende personlige netværk til at etablere lokale motionspartnerskaber

### Hvordan kan jeg få hjælp?

Motion er et prioriteret fokus for Diabetesforeningen, bl.a. via faglig sparring, projektledelse samt kompetenceudvikling af frivillige i samarbejde med eksterne. Lokalt kan aktiviteterne dækkes af rådighedsbeløbet.