Til *(fyll inn mottakers navn i kommunen, frisklivssentralen, frivillighetssentralen etc.)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Felles dugnad for folkehelsa**

Diabetesforbundet \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(fyll inn lokallagets navn)* har startet med motivasjonsgrupper. Diabetesforbundet er en frivillig organisasjon. Ved at offentlig og frivillig sektor samarbeider, har vi tro på at vi kan styrke innbyggernes helse.

**Selvhjelp hjelper**

Motivasjonsgrupper er selvhjelpsgrupper med fokus på fysisk aktivitet og kosthold. Sammen inspirerer og motiverer deltakerne hverandre til gode levevaner. Alle er velkomne, både de med og uten diabetes, hovedsaken er at man ønsker en sunnere og mer bevisst hverdag. I motivasjonsgruppene treffes deltakerne jevnlig for bl.a. å gå tur og utveksle ideer og erfaringer om kosthold og fysisk aktivitet.

**Frivillig og kommunalt samarbeid**

Diabetesforbundets motivasjonsgrupper er et supplement til allerede eksisterende tilbud i kommunen/frivillighetssentralen/frisklivssentralen. Det ligger mye drivkraft bak frivilligheten og dette vil bidra til å styrke tilbudet i kommunen.

Vedlagt finner du en plakat med informasjon om sted og tidspunkt for vår motivasjonsgruppe. Vi setter også pris på om dere hjelper oss å spre budskapet om motivasjonsgrupper i deres kommunikasjonskanaler.

**La oss snakke om det**

Med dette ønsker vi å invitere til et møte for å diskutere hvilke muligheter vi har for å samarbeide. Vi håper dere synes dette virker interessant, og ser fram til å høre fra dere.

Med vennlig hilsen

Diabetesforbundet\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(fyll inn lokallaget)*

ved \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(fyll inn avsenders navn)*

Mobil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(fyll inn avsenders mobilnummer)*

Epost:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(fyll inn avsenders epost)*