



1

På egen hånd

Du har selv undersøgt muligheden for at deltage i en aktivitet i foreningslivet eller i andre typer fællesskaber.

Søg evt. på [Foreningsportalen](#), [Genlydaarhus](#), [Socialkompasset](#), [Folkenetværket](#), [IHF-Swim](#) og [FOF](#).

2

Sammen med os

Teamet i 'Sammen om mad og bevægelse' tager gerne en snak med dig om relevante aktiviteter fremover - måske med udgangspunkt i de aktiviteter du har valgt at deltage i hos 'Sammen om mad og bevægelse'.

InspirationsCafé kan også hjælpe her.

3

Brobygger

Vores brobygger kan hjælpe dig med mere specielle ønsker for aktiviteter, placering og tidspunkt. Du kan komme i kontakt med en brobygger ved at spørge din primære kontaktperson i 'Sammen om mad og bevægelse'.

Planen
fremover

En plan kan være en god ide for at fastholde det gode, du har opnået i dit forløb eller forebygge det, du ved kan være svært. En plan kan for nogle være at fastholde struktur på dagen på den ene eller anden måde, for andre kan det være at deltage i aktiviteter og for dig kan det måske være noget helt tredje.

