

# AKTIVITETER I FCM SAMFUND

## FCM FOR TABERE (VÆGTTABSFORLØB)

*"Tab Jer mere end i Jeres naboby og øg sammen Jeres livskvalitet"*

### FORMÅL MED AKTIVITETEN

- ✓ Forbedre helbredet og livskvaliteten for overvægtige og/eller inaktive mænd.
- ✓ Skabe et godt social liv for den deltagende, da forløbet bl.a. vil give personen mulighed for at komme ud at forløbet med et styrket selvværd.
- ✓ Støtte op omkring DBU og DIF/DGI og deres samarbejde "Bevæg dig for livet", hvor man over en 10-årig periode har som mål at få flere end 50.000 flere fodboldspillere i Danmark.
- ✓ Styrke det lokale engagement og tilhørsforhold imellem borger og forening og give FCM samarbejdsklubberne en platform, som giver mulighed for en fremtidig medlemstilgang.
- ✓ Skabe en aktivitet, som skaber sammenhold i nærsamfundet, som kan medvirke til, at det fortsat er attraktivt at bo i de små lokale samfund i Midt- og Vestjylland.

### KORT OM AKTIVITETEN

- ✓ Vægttabsforløb over 12 uger
- ✓ 20-30 mænd (unge som gamle) fra hver by
- ✓ Gå mindst 10.000 skridt pr. dag
- ✓ Mødes 1 gang ugentlig til Fodbold Fitness i den lokale samarbejdsklub
- ✓ Sjove og kærlige indspark
- ✓ Kostvejleder tilknyttes

### FCM SAMARBEJDSKLUBBENS ROLLE

- ✓ Sørger for at finde 20-30 mænd, som er inaktive/overvægtige, der gerne vil være en del af forløbet. Herefter melder klubben sig til forløbet hos FCM SAMFUND.
- ✓ En lokal træner/leder, som med både pisk og smil vil stå i spidsen for det lokale forløb – både på og uden for banen.
- ✓ Den lokale træner/leder skal lave Fodbold Fitness øvelser ud fra det øvelseskatalog, som stilles til rådighed.
- ✓ Stiller bane, materialer, omklædningsrum og mødefaciliteter til rådighed for projektet.
- ✓ Giver en flaske vand til alle deltagerne i 3. halvleg efter hver af de 12 gange med Fodbold Fitness.

### ANDET

- ✓ Samarbejdsklubben afregnes for at stille faciliteter og frivillige til rådighed for forløbet.
- ✓ Vi håber at kunne tilbyde aktiviteten i 10 samarbejdsklubber fordelt med 2 i hvert område (økonomisk opbakning fra erhvervsliv og fonde er afgørende).
- ✓ Yderligere info udsendes inden påske og med ansøgningsfrist 3-4 uger senere, hvorefter klubber udvælges.
- ✓ Forløbet afholdes i uge 33-44 2017.