

## Den gode tilbudsbeskrivelse

### Tilbuddets navn

*Her skal I skrive tilbuddets titel og ikke jeres foreningsnavn. Hvis I for eksempel er en idrætsforening, så skal I oprette hver enkelt aktivitet som et tilbud for sig.*

- Motion for gravide

### Kort beskrivelse

*Her skal I beskrive hvad tilbuddet er og hvem det er til for.*

- Holdtræning for gravide hvor øvelserne tilpasses efter dine behov og hvor langt du er i din graviditet.

### Beskrivelse af tilbuddet

*Her skal du uddybe hvad man laver i tilbuddet, hvor det er henne, hvornår og hvordan man bliver en del af det. Du må også gerne indsætte foreningens hjemmeside her og skrive hvis deltagelse er betinget af at man skal være medlem i foreningen.*

- Hver mandag kl. 16:00-17:00 i Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev i Store  
Sal er der gratis holdtræning for gravide.

Holdtræningen tilpasses efter den enkeltes behov og efter hvor langt man er henne i graviditeten. Vi laver styrkeøvelser ved brug af egen kropsvægt og gør brug af let træningsudstyr som håndvægte og elastikker.

Skriv dine kontaktoplysninger til [mail@frivilligcenterherlev.dk](mailto:mail@frivilligcenterherlev.dk) og skriv gravidtræning i emnefeltet og så kontakter vi dig med henblik på, at du kan komme i gang med holdtræning for gravide.

### Tilbuddet er til dig, som...

*Her skal du skrive hvem tilbuddet er til for. Det skal tydeligt fremgå, hvis tilbuddet henvender sig til en bestemt målgruppe. Både i forhold til alder, hvis man skal være fra en bestemt kommune eller andet. Derudover skal selve teksten fortsætte overskriften "Tilbuddet er til dig, som...".*

- Der er gravid i 1-3 trimester

- Bor I Herlev Kommune
- Der drømmer om at forblive stærk i kroppen under din graviditet

### Formål og Målgruppe

*Her skal du først anføre hvilken aldersgruppe tilbuddet henvender sig til og derefter skal du vælge formålet med tilbuddet ud fra en oversigt med forskellige kategorier. Du kan anføre tre overkategorier til dit tilbud.*

- Aldersgruppe: 18-50 år
- Formål med tilbud (kategori): Familieliv, Sundhed & Sygdom

### Aktivitetstyper

*Her skal du vælge hvilken aktivitetstype, der vil foregå i dit tilbud. Du kan vælge op til tre aktivitetstyper.*

- Aktivitetstyper: Fritidsaktiviteter, Familiestøtte og Motion og idræt

### Kontaktinformationer og adresser

*Her skal du udfylde hvem der er kontaktperson på tilbuddet, angive tlf. nr. og mailadresse, angive træffetid således at borgerne ved hvornår tilbuddet kan kontaktes og indsætte et link til foreningens hjemmeside. Afslutningsvis skal du tilføje den geografiske placering af tilbuddet.*

- Kontaktperson: Emma Dahl
- Kontaktpersonens mail: [mail@frivilligcenterherlev.dk](mailto:mail@frivilligcenterherlev.dk)
- Kontaktpersonens telefon: 61 51 54 05
- Træffetid/åbningstider: mandag og onsdag kl. 09:00-16:00
- Webside for tilbuddet: <https://frivilligcenterherlev.dk/>
- Hvor befinder jeres tilbud sig henne: Herlev Hovedgade 172

### Øvrige informationer

*Her kan du give navnet på den forening eller organisation, der står bag tilbuddet og linke til sociale medier. Det er vigtigt at du trykker 'enter' mellem hvert link.*

- Facebook: <https://www.facebook.com/FrivilligcenterHerlev>
- Instagram: <https://www.instagram.com/frivilligcenterherlev/>

### Logo/billede

*Her kan du indsætte et logo eller billede til at præsentere dit tilbud. Det kan både være foreningens officielle logo eller det kan være et billede der passer til den*

aktivitet tilbuddet indeholder.

- Vælg enten forenings logo:



- Eller et passende billede:



Vil du være frivillig her?

*Her kan I anføre, hvis det er muligt at blive frivillig i tilbuddet. Det er vigtigt at I beskriver tydeligt hvordan man kan blive frivillig, hvilke krav og forventninger I har til den frivillige og hvordan man kommer i gang med at være frivillig hos jer. Hvis ikke man kan blive frivillig i tilbuddet, skal I bare ikke skrive noget i denne boks, så vil den mulighed nemlig ikke fremgå på jeres tilbud.*

- Hvis du ønsker at være frivillig på vores holdtræning for gravide, er det vigtigt for os at du har faglig viden om graviditet og træning og tidligere har arbejdet professionelt indenfor det område. Derudover er det vigtigt, at du kan forpligte dig på at være frivillig tovholder på holdtræningen i mindst 3 måneder frem.

Hvis det lyder som noget for dig, så kontakt os på:

[mail@frivilligcenterherlev.dk](mailto:mail@frivilligcenterherlev.dk) og så booker vi en tid til samtale, hvor vi kan tale nærmere om muligheden for at blive frivillig hos os.

Som forberedelse til mødet, kan du læse vores frivilligpolitik på: <https://frivilligcenterherlev.dk/frivilligjob> hvor du kan læse mere om vores værdier og vores visioner for den frivillige indsats.

Skal opslaget vises?

*Her skal du anføre, hvornår tilbuddet er tilgængeligt. Det vil sige, hvornår borgerne kan benytte tilbuddet.*

- Aktiv fra: 04-12-2023 til 04-12-2024

Gem tilbud

*Her skal du gemme dit opslag og dernæst bliver det synligt på socialkompass, når der er en administrator der har godkendt tilbuddet. Kontaktpersonen på tilbuddet modtager en mail, hvis tilbuddet ikke bliver godkendt. Tilbuddet kan for eksempel ikke blive godkendt, hvis aktiviteten ikke er tydeligt nok beskrevet.*