



# Lionien Strides-tapahtuma diabetestiedotuksen hyväksi

---

Kaikki lionsklubit toimivat itsenäisinä klubeina, järjestäen omat tapahtumansa, paikallisia lakeja ja säännöksiä noudattaen. Tämän suunnittelupohjan tarkoituksena on toimia tapahtuman suunnittelun apuna. Se ei sisällä ohjeita koskien lakeja tai paikallisesti hyväksi todettuja toimintatapoja. Tämän suunnittelupohjan mukainen tapahtuma ei välttämättä sovellu järjestettäväksi kaikkialla. Olethan yhteydessä paikallisiin viranomaisiin koskien tapahtuman järjestämisen sääntöjä ja määräyksiä.





# Lionien Strides-tapahtuma diabetestiedotuksen hyväksi

Erittäin näkyvä ja perheystävällinen tapahtuma, jonka aiheena on diabetes ja terveellisten elämäntapojen tärkeys sen hoidossa. Tilaisuudessa jaetaan tiedotusmateriaaleja ja kannustetaan osallistumaan yhteiseen fyysiseen aktiviteettiin.

Järjestämällä tällaisen projektin autat järjestöämme toteuttamaan sen strategista visiota diabetesiin sairastumisen estämiseksi ja sitä sairastavien elämänlaadun parantamiseksi.

## Aloita tapahtuman suunnittelu

Täytä alla olevaan lomakkeeseen tapahtuman tiedot.

<b>Mihin pyritte</b> Lisäämään paikkakuntalaisten tietämystä diabeteksestä koulutuksen ja terveellisten elämäntapojen kautta	<b>Kesto</b> 2-3 tuntia	<b>Tapahtumapaikka</b> <input type="radio"/> Ulkoilmatila <input type="radio"/> Koulun piha tai muu julkinen tila <input type="radio"/> Julkiset vapaa-ajanviettotilat <input type="radio"/> Muu <hr/>
	<b>Suunnitteluun varattava aika</b> 2-3 kuukautta	
	<b>Aloitus- ja päättymispvm</b> <hr/>	

Osallistujat		
Valitse kohdeyleisö tapahtumalle		
<b>Keitä palvelemme:</b> <input type="radio"/> Lapset <input type="radio"/> Nuoriso <input type="radio"/> Aikuinen <input checked="" type="radio"/> Kaikki	<b>Ketkä palvelevat:</b> <input type="radio"/> Kunta tai muu julkisyhteisö, terveysministeriö <input type="radio"/> Paikallinen julkinen terveydenhuolto (sairaala, terveysasema, ravitsemusterapeutti, liikunnanohjaaja) <input type="radio"/> Paikalliset yritykset	<b>Muistiinpanoja:</b>

Määrittele kaikki vaaditut tehtävät tapahtuman järjestämisessä.

Kaikkien projektien tulisi sisältää ainakin seuraavat vaiheet:

## 1. Päätä, mitä liikuntaa järjestetään



- ▶ Aktiviteettejä voivat olla esim. uiminen, kävely, hölkkä, pyöräily, tanssi tai muu ohjattu ryhmäliikunta.
- ▶ Valitun aktiviteetin tulisi olla vähintään 30 min kestoaltaan, tai käsittää ennalta määritellyn reitin.

Aktiviteetit

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

## 2. Valitse koulutusmateriaalit



- ▶ Materiaalien tulisi olla terveysministeriön, paikallisen diabetesliiton tai vastaavan tahon julkaisemia tai hyväksymiä.
- ▶ Käy läpi LCI Strides -ohjelman resurssit (lisää löytyy verkkosivuilta [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org)).

Materiaalit

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

# Vapaaehtoisen suunnittelulomake

Jaa tehtävät vapaaehtoisille.

Tehtävä/rooli	Nimi	Yhteystiedot	Muistiinpanot
Tapahtuman johtaja			Hän voi olla lion/leo tai terveydenhuollon ammattilainen. Henkilöllä on oltava vähintään perustietämys diabetesta ja hänen on pystyttävä hoitamaan tapahtuman järjestelyjä ja johtamaan vapaaehtoisia.
Vapaaehtoisten johtaja			
Markkinoinnin yhteyshenkilö			
Ryhmäliikunnan vetäjä			Hänen tulisi olla ryhmäliikunnan ohjaajan taidot omaava henkilö, joka ymmärtää ja ottaa huomioon aktiviteettiin osallistumiseen liittyvät turvallisuustekijät
Paikallinen ensihoidon ammattilainen			Hänen tulisi olla paikalla koko ohjelman keston ajan sairaskohtausten ja onnettomuuksien varalta.
Tapahtuman valokuvaaja			(Valinnainen) Osallistujilta on hankittava kirjalliset suostumukset valokuvien käyttämiseen mainostarkoituksiin.
Paikalliset yhteistyökumppanit  <i>Suositus: Paikallisen julkishallinnon alainen terveydenhuollon tai paikallisen diabetesliiton edustaja, tai vastaava</i>			Paikallisilta yrityksiltä saattaa saada apua mainontaan.
Muu			

**Varmista, että liikuntaohjelmaan osallistujien joukossa on sopiva määrä aikuisia suhteessa lapsiin.**

<b>Lionien lukumäärä</b>	
<b>Leojen lukumäärä</b>	
<b>Muiden lukumäärä</b>	

## Suosittelu vapaaehtoisten määrä suhteessa osallistujiin\*:

- » 0-4 vuotta: 1 vapaaehtoinen 4 lasta kohti
- » 4-8 vuotta: 1 vapaaehtoinen 6 lasta kohti
- » 9-12 vuotta: 1 vapaaehtoinen 8 lasta kohti
- » 12-18 vuotta: 1 vapaaehtoinen 10 lasta kohti

\*Tarkasta paikallisista säännöistä vaatimukset koskien lasten enimmäislukumäärä per aikuinen valvoja. Varmista, että tapahtumassa noudatetaan paikallisia järjestyssääntöjä.

## Järjestä projektisi vaiheisiin.

Tapahtuman johtaja voi täyttää tämän lomakkeen ja seurata edistymistä.

Status	Tehtävä	Eräpäivä	Tehtävän vastuullinen henkilö	Vinkkejä
X	Tiedota klubisi jäsenille			Järjestäkää kokous, jossa kerrotte klubijäsenille tapahtumasta
	Keksikää tapahtumalle nimi			
	Perustakaa suunnittelutoimikunta			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Määritellä osallistujien kohderyhmä, aktiviteetit ja logistiset järjestelyt</li> <li>» Päätäkää tehtävät ja jakakaa ne vapaaehtoisille</li> </ul>
	Määritellä potentiaaliset yhteistyökumppanit			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Julkinen terveydenhuolto</li> <li>» Paikallinen terveyskeskus</li> <li>» Kuntosaliyrittäjä</li> <li>» Ravitsemusalan yrittäjä</li> <li>» Urheiluvälineliike</li> <li>» Hoivakoti</li> </ul>
	Laadi alustava budjetti			
	Valitse aika ja varaa tila			Asioita harkittavaksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vuodenaika/sääolosuhteet</li> <li>» Tilan kapasiteetti</li> <li>» Tilan turvallisuus</li> <li>» Liikuntarajoitteiden kulkeminen alueella</li> <li>» Harkitkaa vaihtoehtoista tilaa huonon sään varalle</li> </ul>
	Varmistakaa, että teillä on vakuutus			Varmista paikallisilta viranomaisilta vakuutustodistuksen vaatimukset.  Lionsklubien vastuuvakuutuksesta voi lukea lisää Vastuuvakuutuksen sääntökirjasta osoitteessa <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a>
	Varmista tarvittavien vapaaehtoisten saatavuus			

## Järjestä projektisi vaiheisiin (jatk.).

Status	Tehtävä	Eräpäivä	Tehtävän vastuullinen henkilö	Vinkkejä
	Mainosta Strides-tapahtumaa			<p>Asioita harkittavaksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Kutsu paikallinen media tapahtumapaikalle</li> <li>» Laadi lehdistötiedote ja jaa se paikallisiin tiedotusvälineisiin</li> <li>» Pyydä mainostamiseen apua sopivalta paikallisjulkikiksetta tai urheilijalta</li> <li>» Sosiaalisen median kanavat</li> <li>» Lähetä sähköposti klubin verkostoon</li> <li>» Sisällytä viestiin Strides-menestystarinoita</li> </ul>
	Laadi ilmoittautumis- ja tiedonkeruusuunnitelma			<p>Esim. lehtolehtiset, digitaaliset materiaalit, jne.</p>
	Määrittele muut tarvittavat osiot ja suunnitelmat			<p>Asioita harkittavaksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Muut erityisvaatimukset koskien fyysistä tapahtumatilaa (kyltit, opasteet, jne.)</li> <li>» Levähdysasema, pullovetä ja terveellistä suupalaa</li> <li>» Pöytä, jolle on asetettu tiedotteita ja hyödyllisiä materiaaleja</li> <li>» Ensiapu</li> </ul>
	Vahvista logistiset yksityiskohdat			<p>Ennen tapahtuman alkua ole yhteydessä jokaiseen yhteistyökumppaniin ja järjestäjäosapuoliin varmistaaksesi, että kaikki tietävät omat roolinsa ja tehtävänsä tapahtumapäivänä.</p>
	Järjestä tapahtuman jälkeen tilaisuus onnistumisen juhlistamiseksi ja keskustelulle mahdollisista parannusehdotuksista.			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Osallistujien ja vapaaehtoisten tyytyväisyys</li> <li>» Osallistujien ikäryhmät</li> <li>» Ilmoittautumisen helppous</li> <li>» Tila ja turvallisuus</li> </ul>
	Järjestä palaveri tulevaisuuden Strides-tapahtumien suunnittelua varten			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Harkitse useamman tyyppisten liikuntamuotojen järjestämistä, jotta yhä useammat voivat osallistua</li> <li>» Varmista, ettei Strides-tapahtuma satu samalle päivälle toisen suuren tapahtuman kanssa.</li> </ul>

# Määrittele projektin budjetti.

Tätä työlistää voi käyttää tapahtuman budjetin laatimisessa.

Kuvaus	Määrä	Kustannus	Kokonaiskulut	Materiaalilohjotukset	Tulot	Tilitilanne
<b>Tiedotus</b>						
Tiedotusmateriaalit						
<b>Välineet</b>						
Tilavuokra						
Osallistumispalkinnot						
Pöydät/tuolit						
Tapahtumaopasteet						
<b>Markkinointi</b>						
Mainosmateriaalit						
<b>Muu</b>						
Paikalliset sponsorit/ palvelutarjoajat						
Pullovesi ja terveellinen purtava						

## Mittaa projektisi onnistuminen.

Kutsu suunnittelutoimikunta uudelleen koolle juhlistaaksenne vaikutustanne ja ilmoittaaksenne palvelunne tulokset!

Onnistumisen mittarit			
Mittaa projektin vaikutus			
(Lkm) ihmistä palveltu		Muut mahdolliset mittarit	
(Lkm) vapaaehtoista		Kerätyt varat	
(Lkm) vapaaehtoistunnit		Lahjoituksen saava organisaatio	
		Lahjoitetut varat	
Arvioi projekti			
1. Onnistuttiinko lisäämään paikkakuntalaisten tietämystä diabeteksestä koulutuksen ja terveellisten elämäntapojen kautta? Miksi tai miksi ei?			
2. Missä onnistuttiin parhaiten?			
3. Mitkä olivat suurimmat haasteet?			
4. Järjestäisitkö tapahtuman uudelleen? Miksi tai miksi ei?			

MyLion: Muista rekisteröityä MyLioniin. Kirjaudu MyLioniin millä tahansa selaimella tai lataa MyLion mobiilisovellus. MyLionin avulla voit helposti suunnitella ja jakaa aktiviteettisi klubijäsenille ja kutsua heidät osallistumaan. Jaa onnistunut Strides-tapahtumasi MyLionin kautta lioneille paikallisesti sekä ympäri maailman!

