



Strides för diabetesinformation

Alla Lions klubbar är autonoma, vilket innebär att varje klubb är en självständig enhet som ansvarar för att genomföra sina egna evenemang och följa lokala lagar och förordningar. Denna vägledning är avsedd att ge rekommendationer och bör inte betraktas som juridiska råd eller bästa arbetssätt. Aktiviteterna i den här vägledningen kanske inte är lämpliga i ditt område. Vänligen kontakta en lokal yrkesmänniska för att säkerställa att alla lagar, förordningar, riktlinjer för säkerhet och bästa arbetssätt följs.



Strides för diabetesinformation

Denna vägledning kan hjälpa klubben att organisera ett mycket synligt, familjevänligt, samhällsevenemang som informerar om diabetes och betonar vikten av en hälsosam livsstil genom informationsmaterial och fysiska gruppaktiviteter.

Genom att genomföra ett projekt som detta hjälper du oss att uppnå visionen i vår strategiska plan, vilken är att minska förekomsten av diabetes och förbättra livskvaliteten för dem som har diagnostiserats.

Börja planeringen av evenemanget.

Fyll i de blanka fälten i formuläret nedan, för att fastställa detaljerna för evenemanget.

Mål Informera om diabetes i samhället genom utbildning och främjande av en hälsosam livsstil	Varaktighet 2-3 timmar	Plats <input type="radio"/> Utomhus <input type="radio"/> Skola eller utbildningslokal <input type="radio"/> Lokal fritidsanläggning <input type="radio"/> Övrigt <hr/>
	Planeringstid 2-3 månader	
	Start-/Slutdatum <hr/>	

Målgrupp Välj den målgrupp du vill bjuda in till evenemanget.		
Personer vi hjälper: <input type="radio"/> Barn <input type="radio"/> Ungdomar <input type="radio"/> Vuxna <input checked="" type="radio"/> Alla	Personer som kommer att tillhandahålla hjälp: <input type="radio"/> Landets folkhälsomyndighet <input type="radio"/> Vårdcentraler, diabetesorganisationer, gym <input type="radio"/> Lokala företag	Noteringar:

Fastställ alla uppgifter som krävs för projektet.

Alla projekt bör omfatta följande uppgifter:

1. Bestämma fysiska aktiviteter.



SNABBTIPS

- ▶ Aktiviteter kan inkludera promenader, löpning, cykling, dans eller annan organiserad fysisk aktivitet.
- ▶ Aktiviteten bör pågå i minst 30 minuter eller vara en fastställd sträcka.

Aktiviteter

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

f. _____

2. Välj utbildningsmaterial.



SNABBTIPS

- ▶ Utbildningsmaterial bör tillhandahållas av landets folkhälsomyndighet eller lokala diabetesorganisationer.
- ▶ Läs igenom LCI:s programresurser för Strides (besök www.lionsclubs.org för ytterligare resurser).

Material

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

f. _____

Planering av frivilliga

Ange roller för de frivilliga vid evenemanget.

Position/Roll	Namn	Kontaktinformation	Noteringar
Evenemangsansvarig			Kan vara en Lion/Leo eller hälsovårdspersonal, vilken måste vara kunnig om diabetes samt bör ha förmåga att hantera både evenemangets logistik och frivilliga
Frivilligansvarig			
Marknadsförare			
Instruktör för fysisk aktivitet			Bör vara en professionell instruktör som kan säkerställa deltagarnas säkerhet under den fysiska aktiviteten
Sjukvårdspersonal och en ambulans			Bör vara närvarande under hela evenemanget i händelse av sjukdomsfall
Fotograf			(Valfritt) Du måste inhämta skriftligt tillstånd från deltagarna om du planerar att använda fotografierna i marknadsföringssyfte
Lokala partner <i>Rekommenderas: Folkhälsomyndigheten, lokala diabetesorganisationer, företag, vårdcentraler</i>			Lokala företag kan tillhandahålla hjälp med marknadsföring och sponsring
Övrigt			

Se till att det finns lämpligt antal vuxna beroende på antal barn och de aktiviteter som har valts.

Antal Lions	
Antal Leos	
Antal övriga	

Föreslaget antal frivilliga*:

- » 0-4 år: 1 frivillig per 4 barn
- » 4-8 år: 1 frivillig per 6 barn
- » 9-12 år: 1 frivillig per 8 barn
- » 12-18 år: 1 frivillig per 10 barn

*Många länder har lagar som begränsar antalet barn per vuxen. Se till att alla aktiviteter följer lokala föreskrifter.

Planera projektet i nåbara steg.

Evenemangsansvarig kan fylla i detta formulär och följa upp framsteg.

Status	Uppgift	Sista dag	Ansvarig	Tips
X	Informera klubben			Genomför ett möte för att informera klubben om evenemanget
	Fastställ ett namn			
	Bilda en planeringskommitté			<ul style="list-style-type: none"> » Fastställ deltagare, aktiviteter och logistik » Tilldela uppgifter till frivilliga
	Finn potentiella samarbetspartners			<ul style="list-style-type: none"> » Folkhälsomyndighet » Vårdcentraler » Gym/idrottsföreningar » Hälsokostföretag » Sportaffärer » Servicehus
	Sammanställ en preliminär budget			
	Fastställ plats, datum och tid			<p>Saker att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Tid på året/väderförhållanden » Platskapacitet och flexibilitet » Säkerhet vid anläggning/plats » Tillgänglighet för människor med olika förmåga » Överväg en alternativ anläggning/plats i händelse av dåligt väder
	Teckna nödvändig försäkring			<p>Kontrollera om ett försäkringsbrev eller tilläggförsäkring krävs</p> <p>Om du har frågor gällande Lions allmänna ansvarsförsäkring är du välkommen att läsa programbroschyren på http://lionsclubs.org/pib-sv</p>
	Boka in frivilliga			

Planera projektet i närlara steg (fortsättning).

Status	Uppgift	Sista dag	Ansvarig	Tips
	Marknadsför ert evenemang			<p>Saker att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Bjud in lokalmedia till evenemanget » Förbered ett pressmeddelande och skicka det till lokalmedia » Be om hjälp från en lokal kändis eller idrottare » Plattformar i sociala medier » Skicka e-post till klubbens nätverk » Inkludera tidigare evenemang och framgångsrika resultat
	Sammanställ en plan för information/anmälningar			Till exempel flygblad, digitalt material etc.
	Fastställ ytterligare evenemangskomponenter och utformning			<p>Saker att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Speciella krav för platsen (skyltar, vägbeskrivningar etc.) » Vattenstationer med hälsosamma mellanmål » Informationsmontrar för utbildningsmaterial och samarbetspartner » Första hjälpen
	Boka plats, material, utrustning			Kontakta alla leverantörer och samarbetspartner innan evenemanget för att säkerställa att de är redo för sin roll i evenemanget
	Boka in ett uppföljningsmöte, för att fira framgångar och diskutera möjligheter till förbättringar			<ul style="list-style-type: none"> » Tillfredsställelse bland deltagare och frivilliga » Åldersgrupper som deltog » Anmälan till evenemanget » Plats och säkerhet
	Planera ett möte för att diskutera ytterligare diabetesevenemang i framtiden			<ul style="list-style-type: none"> » Överväg att planera olika typer av träningsevenemang för att engagera medlemmar i alla åldrar » Kontrollera att era evenemang inte sammanfaller med andra allmänna evenemang i samhället

Fastställ budget för projektet.

_____ kommer att använda detta arbetsblad för att fastställa evenemangets budget.

Beskrivning	Antal	Kostnad	Total kostnad	Donationer	Intäkt	Återstående belopp
Utbildning						
Material						
Utrustning						
Hyra av anläggning/ plats						
Utmärkelser till deltagare						
Bord/stolar						
Evenemangets skyltar						
Marknadsföring						
Marknadsförings- material						
Övrigt						
Lokala sponsorer/ leverantörer						
Hälsosamma mellanmål och vatten						

Mät framgångarna för projektet.

Samla planeringskommittén, för att fira framgångar och för att inrapportera evenemanget!

Mätbara framgångar			
Mätbara delar av projektet			
Antal människor har fått hjälp		Andra potentiella mätvärden	
Antal frivilliga		Insamlade medel	
Antal arbetstimmar		Organisation som mottar donation	
		Donerade medel	
Återkoppling om projektet			
1. Kunde ni informera om diabetes genom utbildning och främjande av en hälsosam livsstil? Varför eller varför inte?			
2. Vilka var de största framgångarna?			
3. Vilka var de största utmaningarna?			
4. Skulle ni vilja genomföra detta evenemang igen? Varför eller varför inte?			

MyLion: Kom ihåg att registrera dig för MyLion. Logga in på MyLion från en webbläsare och ladda ner appen MyLion till din mobiltelefon. I MyLion kan du enkelt planera, bjuda in och dela dina aktiviteter med klubbens medlemmar. Använd MyLion för att fira och dela ert evenemang med Lions och Leos runtom i världen!

