



## Framsteg för diabetes

---

Varje Lions Club är en självständig och oberoende aktör med eget ansvar för genomförandet av sina evenemang och för efterlevnaden av lagar och föreskrifter. Avsikten med planeringsguiden är att ge rekommendationer och förslag som inte ska betraktas som juridisk rådgivning eller enda bästa praxis. Aktiviteterna i planeringsguiden är kanske inte lämpliga i ditt lokala samhälle. Anlita lokal professionell rådgivning för att säkerställa efterlevnad av lagar och bestämmelser, säkerhetsriktlinjer och goda exempel.



# Framsteg för diabetes

Den här planeringsguiden kan hjälpa din klubb att anordna ett mycket synligt, familjevänligt samhällsevenemang som främjar medvetenheten om diabetes och vikten av en hälsosam livsstil genom utbildningsmaterial och deltagande i fysisk gruppträning.

Genom att åta sig ett sådant projekt bidrar man till vår strategiska vision om att minska förekomsten av diabetes och förbättra livskvaliteten för personer med denna diagnos.

## Börja planera evenemanget.

Fyll i de tomma fälten i formuläret nedan för att bestämma evenemangets detaljer.

<b>Vad du uppnår</b> <b>1</b> Öka medvetenheten i ditt lokala samhälle om diabetes genom utbildning och främjande av en hälsosam livsstil	<b>Varaktighet</b> 2–3 timmar	<b>Plats</b> <input type="radio"/> Friluftslivs-/utomhusområde <input type="radio"/> Skola eller utbildningslokal <input type="radio"/> Offentlig rekreativ anläggning <input type="radio"/> Annat _____
	<b>Planeringstid</b> 2–3 månader	
	<b>Start-/slutdatum</b> _____	

Planerade deltagare		
Välj den målgrupp som du vill att evenemanget ska rikta sig till.		
<b>Personer som vi riktar oss till:</b> <input type="radio"/> Barn <input type="radio"/> Ungdomar <input type="radio"/> Vuxna <input checked="" type="radio"/> Alla	<b>Personer som tillhandahåller tjänster:</b> <input type="radio"/> Lokal diabetesorganisation <input type="radio"/> Lokala företag	<b>Anmärkningar:</b>

Bestäm alla uppgifter som krävs för ditt projekt.

Alla projekt bör omfatta följande uppgifter:

### 1. Fastställ fysiska aktiviteter.



**SNABBTIPS**

- ▶ Aktiviteter kan vara promenader, löpning, cykling, dans eller annan ordnad form av fysisk aktivitet.
- ▶ Den valda aktiviteten bör vara i minst 30 minuter eller baseras på en förbestämd sträcka.

Aktiviteter

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

### 2. Välj utbildningsmaterial.



**SNABBTIPS**

- ▶ Bör tillhandahållas av en lokal diabetesorganisation, lokal diabetesutbildare eller offentligt sjukhus

Material

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

# Planeringsguide för volontärer

Bestäm volontärernas roller i evenemanget.

Befattning/roll	Namn	Kontaktuppgifter	Anteckningar
Evenemangsansvarig			Kan vara Lion/Leo eller hälso- och sjukvårdspersonal. Måste ha grundläggande kunskaper om diabetes och kunna hantera både evenemangslogistik och volontärer
Volontärhandledare			
Marknadsföringsansvarig			
Fysisk aktivitetsansvarig			Bör vara en yrkesperson inom området för fysisk aktivitet/motion för att kunna garantera deltagarnas säkerhet i samband med fysisk aktivitet
Lokala räddningstjänster			Måste alltid finnas närvarande i händelse av ett medicinskt nödläge
Evenemangsfotograf			Du måste säkerställa att det finns undertecknade godkännandeintyg från deltagarna om du planerar att använda foton från evenemanget för marknadsföring
Lokala partners/ samarbetspartners  <i>Rekommenderas: Lokal diabetesorganisation, lokala företag</i>			Företag på orten kan erbjuda hjälp att marknadsföra evenemanget och sponsring
Annat			

Se till att du har ett lämpligt antal vuxna i förhållande till barn för dina valda aktiviteter.

<b>Antal Lionmedlemmar</b>	
<b>Antal Leomedlemmar</b>	
<b>Antal andra deltagare</b>	

## Rekommenderat antal volontärer\*:

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

\*Lokalt gäller i många fall lagar som begränsar hur många barn en barngruppsansvarig får ta hand om. Se till att alla aktiviteter bedrivs i enlighet med gällande bestämmelser.



## Organisera ditt projekt i genomförbara steg.

Evenemangschefen kan fylla i detta formulär och följa upp utvecklingen.

Status	Uppgift	Sista datum	Uppgiftsansvarig	Tips
X	Informera din klubb			Håll ett möte för att informera din klubb om evenemanget
	Skapa ett namn/titel för evenemanget			
	Bilda en planeringskommitté			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Bestäm deltagare, aktiviteter och logistik för evenemanget</li> <li>» Besluta och tilldela volontäruppgifter</li> </ul>
	Identifiera möjliga samarbetspartners för evenemanget			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Vårdgivare</li> <li>» Träningsorganisationer</li> <li>» Företag som arbetar med nyttig mat</li> <li>» Sportbutiker</li> <li>» Seniorcenter</li> </ul>
	Gör en preliminär budget			
	Säkra en plats, ett datum och en tid			<p>Att beakta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Årstid/väder</li> <li>» Platsens flexibilitet gällande kapacitet</li> <li>» Platsens säkerhet</li> <li>» Platsens åtkomlighet för de som löper störst risk att drabbas av diabetes</li> </ul>
	Säkerställ korrekt försäkringsskydd			<p>Kontrollera med relevanta tjänstemän för att avgöra om ett försäkringsintyg eller kompletterande försäkring krävs</p> <p>I frågor som gäller täckning enligt policyn om allmän ansvarsförsäkring (General Liability Insurance Policy) som tillhandahålls alla Lions-klubbar hänvisas till försäkringsbroschyren genom att besöka <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a></p>
	Se till att du har de volontärer som behövs			



## Organisera ditt projekt i genomförbara steg (forts.).

Status	Uppgift	Sista datum	Uppgiftsansvarig	Tips
	Skapa en plan för registrering/information			Kan inkludera flygblad, digitalt material, osv.
	Fastställ alla ytterligare delar och upplägg av evenemanget			Att beakta: » Alla särskilda krav på platsen för den fysiska aktiviteten (skyltar, kartor osv.) » Viloplats med vatten och nyttiga tilltugg » Informationsmontrar med utbildningsmaterial och samarbetspartners i evenemanget » Första hjälpen
	Marknadsför ditt framstegsevenemang			Att beakta: » Bjud in lokal media till evenemanget » Förbered ett pressmeddelande och sprid det till lokala medier » Engagera en lokalt känd person eller idrottstalang » Sociala medier-plattformar » Skicka e-postmeddelanden om evenemanget till klubbens nätverk
	Slutför all logistik kring evenemanget			Före evenemanget är det en god idé att kontakta alla leverantörer som bidrar eller levererar tjänster till evenemanget så att de är förberedda på sina uppgifter
	Planera ett möte efter evenemanget för att fira lyckade aktiviteter och diskutera förbättringsmöjligheter			Planera andra evenemang under året för att fortsätta utveckla nätverket efter evenemanget

# Fastställ budgeten för ditt projekt.

\_\_\_\_\_ arbetsbladet kan användas för evenemangets ekonomi.

Beskrivning	Antal	Kostnad	Sammanlagd kostnad	Bidrag in natura/ donationer	Intäkter	Saldo
<b>Utbildning</b>						
Utbildningsmaterial						
<b>Utrustning</b>						
Hyra av lokal/ utrymme						
Belöning av deltagarna						
Bord/stolar						
<b>Marknadsföring</b>						
Marknadsföringsmaterial						
<b>Annat</b>						

PLANERINGSGUIDE FÖR  
ARBETSUPPGIFTER

PLANERINGSGUIDE FÖR  
VOLONTÄRER

CHECKLISTA FÖR  
PLANERING

ARBETSBLAD FÖR  
BUDGET

PLANERINGSGUIDE FÖR  
GENOMSLAGSKRAFT



## Mät framgången av ditt projekt.

Träffas igen i planeringskommittén för att fira genomslagskraften och rapportera det ni har åstadkommit!

Mått på framgång			
Mät ditt projekt			
Antal personer under 18 år som nåddes av evenemanget		Antal icke-medlemmar som arbetat som volontärer	
Antal personer över 18 år som nåddes av evenemanget		Totalt antal direkta servicetimmar	
Antal Lionmedlemmar som arbetat som volontärer		Totalt antal timmar för projektplanering/penninginsamling	
Antal Leomedlemmar som arbetat som volontärer			
Utvärdera ditt projekt			
1. Kunde du öka medvetenheten i ditt lokala samhälle om diabetes genom utbildning och främjande av en hälsosam livsstil?			
2. Vad lyckades bäst?			
3. Vilka var de största utmaningarna?			
4. Vill du upprepa evenemanget?			
5. Vad skulle du vilja förändra?			