



Diabeteskävelyt

Kaikki Lions-klubit ovat itsenäisiä yksiköitä. Tämä tarkoittaa, että jokainen Lions-klubi on itsenäisesti vastuussa omien tapahtumiensa järjestämisestä sekä paikallisten lakien ja säädösten noudattamisesta. Tämän suunnitteluoppaan tavoitteena on välittää suosituksia, eikä sen sisältöä tulisi pitää lainopillisina neuvoina tai parhaina käytänteinä. Tämän suunnitteluoppaan sisältämät aktiviteetit saattavat sopia omaan yhteisöösi – tai sitten eivät. Kaikkien lakien ja säädösten, turvallisuusohjeiden sekä parhaiden käytänteiden noudattamisen varmistamiseksi kannattaa keskustella jonkun paikallisen ammattilaisen kanssa.



Diabeteskävelyt

Tämä projektisuunnitteluopas auttaa klubianne järjestämään paljon näkyvyyttä saavan ja perheille soveltuvan yhteisötapahtuman, joka parantaa diabetekseen liittyvää tietoisuutta sekä terveiden elintapojen tärkeyttä koulutusaineiston sekä ryhmäliikunnan avulla.

Käynnistämällä tämänkaltaisen projektin autatte järjestöämme saavuttamaan diabeteksen levinneisyyden vähentämiseen sekä siihen sairastuneiden elämänlaadun parantamiseen tähtäävän strategisen vision.

Aloittakaa tapahtumanne suunnittelu.

Täyttäkää alla olevan kaavakkeen tyhjätkohdat määritelläksenne tapahtumanne yksityiskohtaisesti.

Mitä saavutatte 1 Diabetekseen liittyvän tietoisuuden parantaminen yhteisössä valistuksen avulla sekä terveisiin elintapoihin kannustaminen	Kesto 2–3 tuntia	Sijainti <input type="radio"/> Ulkoilmatapahtuma/ulkotila <input type="radio"/> Koulu tai kurssikeskus <input type="radio"/> Oman yhteisön vapaa-ajan keskus <input type="radio"/> Muu _____
	Suunnittelu-aika 2–3 kuukautta	
	Aloitus-/lopetuspäivät _____	

Suunnitellut osallistujat

Valitkaa tapahtumallenne kohdeyleisö.

Ihmiset, joita palvelemme: <input type="radio"/> lapset <input type="radio"/> nuoret <input type="radio"/> aikuiset <input checked="" type="radio"/> kaikki	Palvelua tarjoavat tahot: <input type="radio"/> paikallinen diabetesjärjestö <input type="radio"/> Paikalliset yritykset	Huomatkaa:
--	---	-------------------

Määritelkää projektillenne kaikki vaadittavat tehtävät.

Kaikkien projektien pitäisi sisältää seuraavat tehtävät:

1. Päätäkää liikuntamuodosta.



- ▶ Valittu liikunta voi olla kävelyä, juoksua, pyöräilyä, tanssia tai mitä tahansa muuta järjestettyä urheilutoimintaa.
- ▶ Valitun toiminnan tulisi kestää vähintään 30 minuuttia tai etäisyys tulisi olla määritetty etukäteen.

Toiminta

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

2. Valitkaa koulutusaineisto.



- ▶ Tämä tulisi saada omalta paikalliselta diabetesjärjestöltä, diabeteskouluttajalta tai sairaalalta

Aineisto

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

Suunnitteluopas vapaaehtoisille

Antakaa tapahtuman vapaaehtoisille roolit.

Asema/ toimenkuva	Nimi	Yhteystiedot	Huomautukset
Tapahtuman johtaja			Voi olla Lion-/Leo-jäsen tai terveydenhuollon ammattilainen; hänellä tulee olla perustietämys diabeteksestä, ja hänen tulisi pystyä hoitamaan sekä tapahtuman logistiikka että vapaaehtoistoiminta
Vapaaehtoisjohtaja			
Markkinointijohtaja			
Liikuntavastaava			Hänen tulisi olla liikunta-alan ammattilainen, joka pystyy varmistamaan osallistujien turvallisuuden liikunnan aikana
Paikallisen pelastuslaitoksen ensihoitopalvelut			Tulee olla aina läsnä hätätilanteen varalta
Tapahtuman valokuvaaja			Osallistujilta tulee saada allekirjoitetut kuvankäyttöluvat, mikäli heidän tapahtumassa otettuja valokuviaan aiotaan käyttää markkinointitarkoituksiin
Paikalliset yhteistyökumppanit <i>Suosittelaa: Paikallinen diabetesjärjestö, paikalliset yritykset</i>			Yhteisön omat yritykset voivat auttaa tapahtuman markkinoinnissa ja sponsoroinnissa
Muut			

Varmistakaa, että aikuisten ja lasten suhde on asianmukainen ottaen huomioon valitun toiminnan.

Lions-jäsenten lukumäärä	
Leos-jäsenten lukumäärä	
Muiden lukumäärä	

Suosittelut vapaaehtoisten määrät*:

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

*Useilla paikallishallinnoilla on yhden lastenhoitotyöntekijän vastuulla olevien lasten määrää rajoittavia lakeja. Varmistattehan, että toiminta noudattaa paikallisia säännöksiä.



Organisoikaa projektinne saavutettavissa oleviin vaiheisiin.

Tapahtuman johtaja voi täyttää tämän kaavakkeen ja seurata edistymistä.

Tila	Tehtävä	Määräaika	Tehtävän vastuuhenkilö	Vihjeitä
X	Tiedottaa klubille			Järjestää kokoontuminen, jossa tiedotatte klubille tapahtumasta
	Laatkaa tapahtumalle nimi/otsikko			
	Muodostakaa suunnittelutoimikunta			<ul style="list-style-type: none"> » Määritellä tapahtuman osallistujat, toiminta, tehtävät ja logistiikka » Päätää ja jakaa vapaaehtoistehtävät
	Etsikää tapahtumalle mahdollisia yhteistyökumppaneita			<ul style="list-style-type: none"> » Terveystuotepalveluiden tarjoajat » Kuntoilujärjestöt » Terveysruoka-alan yritykset » Urheiluliikkeet » Eläkeläiskeskukset
	Valmistelkaa alustava budjetti			
	Varmistakaa paikka, päivämäärä ja aika			<p>Huomioitavia seikkoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Vuodenaika/sää » Tilojen muunnettavuus » Tilan turvallisuus » Paikan esteettömyys niille yhteisön jäsenille, joilla on suurin riski sairastua diabetekseen
	Varmistakaa vakuutuksen kattavuus			<p>Tarkistakaa asianmukaisilta viranomaisilta, tarvitaanko vakuutustodistusta tai lisävakuutusta</p> <p>Vastauksia kysymyksiin, jotka liittyvät kaikille Lions-klubeille tarjottavan yleisen vastuuvakuutuksen käytäntöön, löytyy ohjelmavakuutusten kirjasta osoitteesta http://lionsclubs.org/pib-en</p>
	Varmistakaa tarvittavat vapaaehtoiset			

Organisoikaa projektinne saavutettavissa oleviin vaiheisiin (jatkuu).

Tila	Tehtävä	Määräaika	Tehtävän vastuuhenkilö	Vihjeitä
	Luokaa rekisteröinti-/ tiedonkeruusuunnitelma			Siihen voi sisältyä lehtisiä, digitaalista aineistoa yms.
	Selvittääkää mahdolliset ylimääräiset tapahtuman elementit ja esillepano			Huomioitavia seikkoja: » Mahdolliset erityistarpeet liikuntatilaan varten (kyltit, ajo-ohjeet jne.) » Tankkauspiste, jossa vettä ja terveellistä pikkunaposteltavaa » Tietopistekojuja koulutusaineiston jakamista varten sekä tapahtuman yhteistyökumppaneita varten » Ensiapu
	Markkinoikaa kävelytapahtumaanne			Huomioitavia seikkoja: » Kutsukaa paikalliset tiedotusvälineet tapahtumaanne » Valmistelkaa lehdistötiedote, ja lähettäkää se paikallisille tiedotusvälineille » Ottakaa mukaan joku paikallinen tunnettu henkilö tai urheilutähti » Sosiaalisen median alustat » Sähköpostien lähetys oman klubin verkostolle
	Viimeistelkää tapahtuman logistiikka			Muistakaa ottaa ennen tapahtumaa yhteyttä palveluntarjoajiin tai tapahtuman yhteistyökumppaneihin ja varmistaa, että he ovat valmistautuneita hoitamaan oman osuutensa tapahtumasta
	Sopikaa tapahtuman jälkeisestä kokouksesta, jossa voitte juhlistaa menestystä ja keskustella mahdollisista kehityskohdista			Suunnitelkaa muita tapahtumia koko vuodelle yhteisön rakentamisen jatkamiseksi myös tapahtuman jälkeen

Päätäkää projektinne budjetista.

_____ saa käyttää tätä taulukkoa tapahtuman rahoituksesta päätettäessä.

Kuvaus	Määrä	Kustannuserä	Kokonaiskustannukset	Luontoissuoritukset/ lahjoitukset	Tulot	Tase
Koulutus						
Koulutus- aineisto						
Laitteisto						
Tilojen/paikan vuokra						
Osallistujien palkinnot						
Pöydät/tuolit						
Markkinointi						
Markkinointi- aineisto						
Muut						

TEHTÄVIEN
SUUNNITTELUOPAS

SUUNNITTELUOPAS
VAPAAEHTOISILLE

SUUNNITTELU
TARKISTUSLISTA

BUDJETTITAUUKKO

VAIKUTUKSEN ARVIOINTI



Arvioikaa projektinne menestystä.

Kutsukaa uudelleen koolle tapahtuman suunnittelutoimikunta juhlistamaan tuloksianne ja raportoimaan palveluistanne!

Menestyksen mittarit			
Arvioikaa projektianne			
Alle 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Vapaaehtoisten muiden kuin jäsenten lukumäärä	
Yli 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Palvelutunnit yhteensä	
Vapaaehtoisten Lions-jäsenten lukumäärä		Projektin suunnitteluun/rahoituksen hakemiseen käytettyjen tuntien kokonaismäärä	
Vapaaehtoisten Leos-jäsenten lukumäärä			
Pohdika projektianne			
1. Pystyttiinkö diabetekseen liittyvää tietoisuutta parantamaan yhteisössä, ja pystyttiinkö yhteisölle tarjoamaan valistusta kannustamalla terveisiin elintapoihin?			
2. Missä onnistuttiin erinomaisesti?			
3. Mitkä olivat suurimmat haasteet?			
4. Järjestäisittekö tämän tapahtuman uudelleen?			
5. Mitä muuttaisitte?			