

Idékatalog

LYSERØD SPORTS-LØRDAG



LYSERØD

LØRDAG

Brænder du for en bestemt sport, eller har din by et særligt hold?

Måske kan du få din klub til at bakke op om den lyserøde sag? Uanset om du ror kajak, rider, danser, spiller fodbold eller noget helt femte, så er der masser af muligheder for at stable et lyserød arrangement på benene. Brug Lyserød Lørdag til at sætte ekstra fokus på din yndlings sport og samtidig samle ind til brystkræftsagen.

Mulighederne er mange. Den nemmeste er at tage et deltagergebyr for arrangementet, som går til sagen. Alternativt kan du finde sponsorer, sælge hjemmelavede merchandise, afholde auktioner eller opfordre til donationer.

Find inspiration nedenfor, og se hvad andre har gjort:

VANDSPORT



Vil du arrangere en lyserød dag på vandet? Kontakt f.eks. den lokale ro- kano- eller kajakklub og hør, om den vil være en del af Lyserød Lørdag. Du kan f.eks. lade dig inspirere af Kano og Kajakklubben NORD og Gudena. De har i mange år arrangeret en helt igennem lyserød og festlig dag, hvor alle møder op i lyserødt, kajakerne bliver pakket ind i tyl og balloner, og der er lodtrækningspræmier på startnumre. Tilmeldingsgebyret doneres herefter til brystkræftsagen.

BOLDSPIL



Har din by et særlig hold - fodbold, håndbold, basketball, volleyball eller en anden sportsgren? Eller er du selv en passioneret boldspiller? En lyserød boldturnering er et hit! Gør som f.eks. BS72, der arrangerede en forrygende fodboldturnering. Spillerne var iført lyserøde trøjer, som efterfølgende blev bortauktioneret til fordel for Lyserød Lørdag, ligesom salg fra diverse boder gik til brystkræftsagen.

RIDNING



Lad hestene støtte brysterne. Arranger et orienteringsridt eller et særligt lyserødt stævne, hvor deltagergebyret går til sagen. Du kan samtidig uddele sponsorerede præmier og lyserøde rosetter. Øg sammenholdet i jeres rideklub og rid til fordel for den gode sag. Alternativt kunne du måske finde personlige sponsorer, der kunne donere x-antal kroner alt efter, hvor langt din hest rider.

KETCHER



Skal din badminton eller padelklub slå et slag for den gode sag? Arranger en lyserød turnering, der batter, og spil i lyserødt med lyserøde bolde og svedbånd. Gør f.eks. som Mie i Rødvig Stevns, der i to år i træk har arrangeret en padel-turnering. Padel-banerne bliver doneret af klubben og deltagergebyret går til brystkræftsagen. Det er en skøn dag, hvor der også bliver solgt mad, kage og kaffe i den gode sags tjeneste.

KAMPSPORT



Støt op om brystkræftsagen med det lyserøde bælte. Gør som Dorthe Jensen, der valgte at involvere den lokale karate klub og søsterklubben i et lyserødt arrangement. På selve Lyserød Lørdag var der opvisning i gaden med lyserøde bæltter og "kaffe-lotteri". Karate udøverne kunne støtte ved køb af donerede lyserøde bæltter, og byen bakkede op om initiativet med omtale i den lokale avis.

LØB/GÅ



Gør som Natasha Bøtting fra Køge, der har en passion for trail løb. Hun har i flere år arrangeret naturskønne løbe-gåruter for alle, hvor deltagerne selv bestemmer, hvad de ønsker at betale for at være med. Alt er doneret fra lokale forretningsdrivende; lige fra præmier til goodiebags. Gåturene kan også arrangeres som en lyserød "dog-walk" med menneskets bedste ven, eller du kan vælge at lave en sponsoreret løb-gåtur, hvor deltagerne finder personlige sponsorer.

ZUMBA/DANS



Zumba og dans skaber altid god energi. Måske skal dit hold være lyserødt, eller skal der arrangeres et særligt danseevent i den lokale sportshal? Gør som Cecilie og Signe i Jerslev, der i mange år i træk har afholdt det vildeste Zumba arrangement i den lokale sponsoreret hal med masser af glade deltagere og flotte præmier. Deltagergebyret er 100 kr. pr. person og alt går til brystkræftsagen.

YOGA



Yoga og meditation er en skøn aktivitet så hvorfor ikke samle ind til den gode sag samtidig? Gør som i Lejre, hvor der i samarbejde med Gevinge Gymnastikforening blev arrangeret "wake-up"- yoga i den lokale skoles gymnastikhal. Eller kontakt din bys yoga-hold, og hør, om den kunne være interesseret i at afholde en særlig lyserød dag.

Få yderligere inspiration på lyserødlørdag.dk



Har du lyst til at deltage med din sportsgren?

Alt er muligt på Lyserød Lørdag, og der er plads til alle sportsgrene!

Tilmeld dig på frivillig.dk eller lyserødlørdag.dk. Når du er tilmeldt, modtager du information og vejledning til, hvordan du kan være med til at gøre Lyserød Lørdag til den bedste sportsdag på året.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Lyserød Lørdag - teamet på tlf. 35 25 35 12 eller på lyserod@cancer.dk

Læs mere på lyserødlørdag.dk

Når vi står sammen om brystkræftsagen, kan det mærkes.

FAKTA

Lyserød Lørdag er altid lørdagen i uge 40. Du er velkommen til at arrangere noget på selve Lyserød Lørdag, eller tage hele ugen i brug. Lyserød Lørdag har eksisteret siden 2008 og er en aktivitet under Støt Brysterne-kampagnen, der samler midler ind til brystkræftsagen inden for forskning, forebyggelse og patient- og pårørendestøtte.