



Vejledning

Lyserød Sports-Lørdag

Lyserød Sports-Lørdag

Alle kan være med!

Brænder du for en bestemt sport, eller har din by et særligt hold? Som frivillig arrangør på Lyserød Lørdag har du frie rammer til at arrangere præcis den aktivitet, du har lyst til. Så hvorfor ikke kombinere din ynglingsport eller byens sportshold med Lyserød Lørdag og samle ind til brystkræftsagen på denne måde? Eneste betingelse er, at du afholder din aktivitet i uge 40 eller tæt på, og at du samler ind til brystkræftsagen.

De fleste klubber vil rigtig gerne bakke op om en god sag, og uanset om du selv ror kajak, rider, danser, spiller fodbold eller noget helt femte, så er der masser af muligheder for at stable en lyserød turnering eller et lyserødt arrangement på benene. Du kan også vælge at engagere din bys bedste sportshold i Lyserød Lørdag. Brug Lyserød Lørdag til at sætte ekstra fokus på din yndlingsport og samtidig bakke op om brystkræftsagen. Nedenfor har vi samlet forskellige gode tips til, hvordan du kan gribe Lyserød Sports-Lørdag an.

Tilmeld din sportsaktivitet til Lyserød Lørdag, og få adgang til endnu mere

Når du er blevet klogere på, hvad du gerne vil arrangere, så tilmelder du din aktivitet på lyserødlørdag.dk eller på frivillig.dk. Det er en god idé at oprette en profil på Kræftens Bekæmpelses Frivillig-univers frivillig.dk, så du får adgang til redskaber, materialer, logoer og meget mere. Du tilmelder dig fra 1. maj 2026, men du kan allerede nu oprette en profil.

Sådan kommer du i gang

Kontakt klubben

Kontakt din klub eller byens sportshold som det første, inden du går i gang med at arrangere din Lyserød Sports-Lørdag – og gør det gerne i god tid. Måske har klubben allerede planlagt en turnering/stævne/aktivitet i uge 40 (eller ugen inden), som kan kombineres med Lyserød Sports-Lørdag og dermed bakke op om brystkræftsagen. Hvis du selv vil stable en turnering/stævne/aktivitet på benene, er det vigtigt at finde ud af, om der er ledige baner eller en ledig hal i klubben. Det bedste er at få klubben til at sponsorere banerne/hallen til arrangementet, men er det ikke muligt, så få en aftale med klubben om en rigtig god pris, så udgifterne holdes på et minimum.

Turneringen/arrangementet

Du bestemmer helt selv, hvordan du vil arrangere din turnering, stævne eller aktivitet. En god idé er at tage udgangspunkt i, hvilken sportsgren det er, og arrangere ud fra det. Er det f.eks. en fodboldkamp, kan det give god mening at tage entré for tilskuere til kampen. Der kan spilles i lyserøde trøjer, som f.eks. kan bortauktioneres efterfølgende. Der kan altid suppleres med salg i boder. Arrangerer du et dansestævne, zumba, yogaarrangement eller en vandsportsaktivitet, vil et deltagergebyr være en god måde at samle ind til sagen på. Man kan også opfordre til, at deltagerne kan indgå personlige sponsorater. Her kan de invitere venner, familie eller det lokale erhvervsliv til at sponsorere med et beløb pr. mål, km, point el.lign. Hjælpedokumenter til sponsorater findes på frivillig.dk under "Redskaber".

Du kan også selv finde sponsorer til frugt/vand og præmier til f.eks. bedste lyserøde udklædning.

Find hjælpere

Saml gerne en gruppe frivillige hjælpere, der ligesom dig gerne vil gøre en forskel for brystkræftsagen. Sammen kan I skabe en festlig og meningsfuld lyserød sportsaktivitet. Mange vil gerne støtte op om sagen og give en hjælpende hånd – hvis de bliver spurgt. Det er samtidig også vigtigt at få et overblik over, hvor meget tid og hvor mange ressourcer du og hjælperne har, så I kan planlægge arrangementet efter det.

Træk deltagere til din aktivitet

Her er nogle gode input til, hvordan du kan få flere deltagere til din aktivitet:

- Brug Facebook, Instagram, e-mail og sms til at få spredt budskabet (benyt evt. den SoMe-pakke, der ligger tilgængelig på frivillig.dk under "Redskaber")
- Er der en lokal Facebook-gruppe for din by, så ræk ud gennem den, og inviter til at være en del af det lyserøde fællesskab i jeres by
- Sæt plakater op, og del flyers ud
- Brug den lokale presse (se næste punkt)

Synlighed i den lokale presse

En rigtig god måde at skabe opmærksomhed omkring din Lyserød Lørdag-aktivitet er gennem den lokale presse. Lokalavisen er ofte på udkig efter en interessant lokal historie, og de bakker ofte op om gode lokale initiativer. Fortæl om din aktivitet og hør, om de kunne være interesserede i at dække begivenheden både før, under og efter Lyserød Lørdag. Mange lokalaviser laver også et særligt lyserødt indstik i uge 40 i forbindelse med Lyserød Lørdag, hvor din aktivitet kunne blive en del af den lokale lyserøde deltagelse. Du kan finde en standardpressemeddelelse om Lyserød Lørdag på frivillig.dk. Den kan du tilrette efter din aktivitet og by. Du finder også et faktaark omkring Lyserød Lørdag, som kan medsendes.

Lotteri

I forbindelse med din Lyserød Sports-Lørdag kan det være en rigtig god idé at afholde et lotteri til fordel for sagen. Det skaber som regel en fin stemning og er samtidig en god indtægt. Du kan rekvirere lodringe gratis på frivillig.dk.

Hvis du afholder lotteri med en samlet værdi på under 15.000 kr. på et år (året starter fra første lotteri), kræves der ikke tilladelse fra Spillemyndigheden. Der er heller ikke noget loft for præmiernes værdi, og der skal ikke aflægges regnskab til Spillemyndigheden. Inden du kaster dig ud i at finde præmier fra det lokale nærområde, er det en god idé at undersøge, om der er andre frivillige, der arrangerer et lotteri.

Læs om reglerne for afholdelse af lotteri på frivillig.dk under "Redskaber" – "Lotteri", inden du går i gang.



Hvor meget og hvor stort

Vi har skitseret tre bud på arrangementer, hvor grunddelen er selve sportsturneringen, men hvor man kan tilføje ekstra elementer, der kan udvide arrangementet og dermed også gøre indtjeningen større. Elementerne er blot et forslag, så du er naturligvis meget velkommen til at sætte dit eget præg på arrangementet.

1. Turnering/arrangement	2. Turnering/arrangement – med lotteri og salg	3. Turnering/arrangement – med lotteri, salg, middag og personlige sponsorater
• Arranger Lyserød Sports-Lørdag, og få så mange som muligt til at deltage • Få evt. sponsoreret præmier fra lokale butikker til vinderne af turneringen, vinderne for bedste lyserøde udklædning el.lign.	• Arranger Lyserød Sports-Lørdag, og få så mange som muligt til at deltage • Skaf præmier fra lokalområdet til afholdelse af lotteri • Salg af sports-merchandise, som klubben evt. donerer til formålet. Det kan også være salg af smoothies, kaffe/kage el. andet	• Arranger Lyserød Sports-Lørdag, og få så mange som muligt til at deltage • Skaf præmier fra lokalområdet til afholdelse af lotteri • Arranger fællesspisning, evt. med underholdning eller auktion over donerede præmier • Lad deltagerne indgå personlige sponsorater med venner, familie eller det lokale erhvervsliv, med et beløb pr. km, mål, point el.lign., der laves i turneringen (hjælpedokumenter til sponsorater findes på frivillig.dk)

Opplytning til dit Lyserød Sports-Lørdag-arrangement

For at skabe ekstra synlighed til dit sportsarrangement kan du f.eks. gratis rekvirere lyserøde sikkerhedsveste og en opplytningspakke med bl.a. balloner, flag, plakater og flagguirlander. Se, hvordan du bestiller, på frivillig.dk i Lyserød Lørdags landsdækkende gruppe.

Betalingsmuligheder (MobilePay, QR-koder og lign.)

Når du arrangerer Lyserød Lørdag og samler ind til brystkræftsagen, stiller Lyserød Lørdag flere MobilePay-løsninger og QR-koder til rådighed. For at være en del af Støt Brysternes indsamlingstilladelse, skal du benytte en af disse løsninger.

- Unikt MobilePay-nummer til din by
Der eksisterer allerede et unikt MobilePay-nummer til din by i forbindelse med Lyserød Lørdag. Når man benytter dette unikke nummer, går donationerne direkte ind på Lyserød Lørdags konto og tæller samtidig med i din bys indsamling. Du vil desuden

kunne følge med i, hvad der kommer ind af donationer på din bys MobilePay-nummer via et link, og du vil også kunne downloade en plakat med en unik QR-kode til netop din by.

- **Onlineindsamling**

En anden mulighed er at oprette en onlineindsamling på lyserødlørdag.dk-sitet fra 1. maj. Her opretter du en indsamling, som du kan dele med andre, og du modtager også en unik QR-kode.

Er du i tvivl om, hvilken løsning der passer bedst til dit arrangement, kan du læse mere på frivillig.dk under "Redskaber" – eller kontakt Lyserød Lørdag-teamet.

Find yderligere inspiration til dit sportsarrangement i kataloget [HER](#)

Kontakt:

Kontakt gerne Lyserød Lørdag-teamet på e-mail: lyserod@cancer.dk

Eller telefon: 35 25 35 12, hverdage kl. 9-15