



© Kræftens Bekæmpelse

Håndbog

for arrangører af
Stafet For Livet





Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, Januar 2024, 1. udgave, 1. oplag.
Redaktion: Bettina Ragna Olesen, Sissel Witt og Helle W. Elmholdt
Design og layout: KB Design, Tine Vognsen
Trykkeri: Johnsen Graphic Solutions A/S
Papir: 120 g. ubestrøget
Varenummer: 6474

Velkommen i Kræftens Bekæmpelse!

Som frivillig i Stafet For Livet er du med til at gøre en væsentlig forskel for kræftsagen. Du er med til at skabe sjove, rørende og livsbekræftende øjeblikke i dit lokalområde. Du er med til at samle penge ind til Kræftens Bekæmpelses arbejde, og du er med til at skabe håb, støtte og fællesskab for både kræftramte, pårørende og efterlevende.

Vi håber, din tid som frivillig vil give dig en masse fine fællesskabsoplevelser!

Rigtig god fornøjelse!

Kom godt fra start

Stafet For Livet er et stort event med mange involverede. Der er mange opgaver, du kan kaste dig over, og mange frivillige, du skal lære at kende. Her er tre ting, du kan starte med for at komme godt i gang:

- **Orientér dig i håndbogen**
- **Opret en profil på www.frivillig.dk** (se kapitel 4)
- **Gennemgå tjeklisten for dit område** (se kapitel 4)

Kom i
stafet-stemning
på 2 min:

Scan QR-koden med din telefon





Indhold

- 1 Stafet For Livet** – verdens største fællesskab mod kræft side 6-15
 - Et lokalt indsamlingsevent
 - Formål
 - Konceptets rammer
 - Stafettens faste elementer
 - Om Kræftens Bekæmpelse

- 2 Organisering og årshjul** – sådan arrangeres en stafet side 16-23
 - Et stærkt arbejdsfællesskab
 - Organisering
 - Årshjul
 - Rekruttering - få flere med

- 3 Roller og arbejdsområder** – samarbejde er nøglen til succes. side 24-53
 - Formand og næstformand
 - Kasserer
 - Holdgruppen
 - Fightergruppen
 - Lysgruppen
 - Logistikgruppen
 - Fundraisinggruppen
 - Viden om sundhed og kræft – VOSK-gruppen
 - Madgruppen
 - Programgruppen
 - PR-gruppen

- 4 Hjælp, viden og redskaber** – I er ikke alene side 54-62
 - Konsulent og support
 - Frivillig.dk
 - Tjeklister
 - Frivillig-til-frivillig
 - Kurser og møder
 - Stafettens hjemmeside og facebookside
 - Designguide
 - Generelle retningslinjer



KAPITEL 1

Stafet For Livet

– verdens største
fællesskab mod kræft

Et lokalt indsamlingsevent

Stafet For Livet er et årligt indsamlingsevent, hvor lokalsamfund går sammen i kampen mod kræft. Det er et arrangement, hvor vi fejrer livet, mindes dem vi har mistet og oplever hvor meget vi kan i fællesskab.

Bevæg dig og støt kræftsagen

Den primære aktivitet er en holdstafet, hvor deltagerne går eller løber rundt på afmærkede ruter. Nogle deltagere er med i kort tid og går et par enkelte runder. Andre er med til hele arrangementet og hygger i holdteltet, når de ikke er ude på ruten.

Alle kan tilmelde sig Stafet For Livet som holdkaptajn og invitere familie, venner og netværk til at gå med eller støtte holdets indsamling. Det koster 150 kr. for voksne og 75 kr. for børn at deltage (2024), og pengene bliver regnet med i holdets indsamling.

Faste elementer og plads til kreativitet

Stafet For Livet er et koncept med enkelte faste elementer. Der er altid en åbningsceremoni, en lysceremoni og en afslutningsceremoni. Der er også altid en Fighterrunde, hvor vi hylder tidligere og nuværende kræftpatienter. Det kan du læse mere om i de følgende afsnit.

De faste elementer skaber struktur og genkendelighed - fra år til år og på tværs af landegrænser. Stafet For Livet findes nemlig i 30 lande.

Der er samtidig masser af plads til kreativitet. Hver enkel stafet fra Tokyo til Tårnby bliver formet af frivillige, som fylder rammerne med nye tiltag og unikke oplevelser. Den største udfordring er typisk at prioritere - for når ildsjæle mødes, opstår der altid nye idéer.

Historien bag verdens største fællesskab mod kræft

Stafet For Livet er den danske udgave af det Amerikanske koncept "Relay For Life". Indsamlingseventet blev afholdt første gang i 1985, da lægen Dr. Gordon Klatt besluttede sig for at gøre noget ekstra for alle de kræftpatienter, han dagligt mødte gennem sit arbejde.

Dr. Klatt lånte et lokalt atletikstadion, hvor han løb og gik rundt i 24 timer, mens venner og familie betalte \$25 for at gå en halv time sammen med ham. På den måde indsamlede han \$27.000 på et døgn, og 300 venner, familie og patienter kom for at se på eller deltage.

I dag afholdes der Stafet For Livet i flere tusinde lokalsamfund – så når du går med i kampen, bliver du en del af verdens største fællesskab mod kræft.

Oplev det globale stafetfællesskab på under 2 min:

Scan QR-koden med din telefon



Formål - derfor går vi sammen

Kræft er en sygdom, der berører alle. Hver tredje af os får kræft, og to ud af tre bliver pårørende. Kræft er en fælles kamp, og Stafet For Livet giver os muligheden for at gå sammen med vores naboer, kolleger, familie og venner for at gøre en forskel.

Vi går sammen for at skabe fællesskab for alle, der er ramt af kræft - både Fightere, pårørende og efterlevende. Vi går sammen for at vise, at seks ud af ti overlever kræft, og for at fortælle, at fire ud af ti kræfttilfælde kan forebygges. Vi går sammen for at indsamle penge, og for at vise vores lokalsamfund, at vores sag er vigtig.

Stafet For Livets formål er kort sagt at bidrage med:

- fællesskaber for mennesker ramt af kræft
- synlighed om bekæmpelse af kræft
- økonomisk og politisk opbakning til kræftsagen

Sæt klare mål for årets event

Det er vigtigt, at I laver klare mål for årets stafet i forlængelse af formålet. Sørg for at målene er konkrete, målbare og realistiske. Så er det nemmere for jer at skabe fælles retning, prioritere undervejs og evaluere stafetten efterfølgende.

Af hensyn til økonomistyringen skal I som minimum fastsætte mål for antal hold, deltagere og Fightere, ligesom I skal forholde jer til balancen mellem indtægter og udgifter.

Vurder om stafetten kan og skal gennemføres

Det kræver mange ressourcer at lave et event som Stafet For Livet – både lokalt og nationalt. Derfor er det vigtigt, at I tidligt i processen vurderer, om stafetten kan og skal afholdes.

Vurderingen bør altid ske i tæt samarbejde med konsulenten og med blik for forskellige parametre som frivilligressourcer, deltagerantal, økonomi og øvrige lokale tilbud til kræfttramte. De fleste stafetter KAN gennemføres selv med ganske få frivillige, deltagere og Fightere. Men det er nødvendigt med en vis volumen og et solidt overskud for at leve op til formålet.

Konceptets rammer

Stafet For Livet er et koncept udviklet af American Cancer Society under navnet Relay For Life. Kræften Bekæmpelse har en licens til konceptet, som giver os ret til at bruge brandet og afholde events under navnet Stafet For Livet.

For at leve op til licensaftalen og for at sikre gennemslagskraft og genkendelighed verden rundt er der nogle få retningslinjer, der skal følges:

- Navnet på arrangementet skal være 'Stafet For Livet' + lokalt stednavn.
- Arrangementet skal baseres på frivillig arbejdskraft.
- Stafetten skal give overskud, og de indsamlede midler skal gå til Kræftens Bekæmpelses generelle arbejde med forebyggelse, forskning og patientstøtte.
- Stafet For Livets logo skal benyttes i markedsføringen, og designguiden skal følges i videst muligt omfang.
- Stafetten skal omfatte en åbningsceremoni, en lysceremoni og en afslutningsceremoni.
- Stafetten skal omfatte en holdstafet, hvor deltagelsesgebyret er 150 kr. for voksne og 75 kr. for børn og unge under 18 år (2024). Hvert hold skal have mindst én deltager på banen under hele stafetten, hvis det er muligt. Dog ikke under ceremonierne hvor alle deltagere samles.
- Holdstafetten skal indledes med en Fighterrunde hvor nuværende og tidligere kræftpatienter er iført de nationale, gule Fighterbluser.
- Poser med lys til lysceremonien skal koste min. 50 kr. stykket (2024).
- Stafet For Livet skal være et røgfrit arrangement.

Hvor lang tid skal stafetten vare?

Stafettens varighed er ikke fastsat i konceptet. De fleste steder varer stafetten 24 timer for at symbolisere, at kræft påvirker mennesker døgnet rundt, og at vi kæmper sammen både i de lyse og mørke timer. Andre steder varer stafetten 12 timer og slutter kort tid efter lysceremonien. Jeres konsulent kan bidrage med erfaringer, når I skal træffe beslutning om stafettens varighed.

Stafettens faste elementer

Stafet For Livet er et koncept med enkelte faste elementer, der hjælper med at skabe struktur og genkendelighed. Herudover er rammerne frie, og det er gruppen af frivillige, der bestemmer, hvilke tiltag og aktiviteter der skal være en del af årets stafet.

Fighterne

Mennesker fra lokalsamfundet der har eller har haft kræft inviteres med som æresgæster – eller "Fightere" som vi kalder dem. Fighterne går altid den første runde på stafetten iført gule T-shirts for at vise, at man kan leve med kræft og overleve kræft. På den måde er Fighterne med til at give håb, bryde tabuer og skabe synlighed omkring kræftsagen.

Holdkaptajnerne

Alle kan oprette et hold på stafettens hjemmeside og invitere familie, venner og netværk til at gå med eller støtte holdets indsamling. Holdkaptajnen har ansvaret for at koordinere det praktiske omkring holdets deltagelse, og sørger for at motivere og engagere deltagerne på holdet.

Åbningsceremoni

Hver stafet indledes med en åbningsceremoni, hvor alle er samlet til en fælles start. Det er her I byder deltagere og Fightere velkommen, og sætter fokus på dét vi er samlet om.

I bestemmer selv hvordan åbningsceremonien tilrettelægges. Typisk holder formanden en kort velkomsttale efterfulgt af en åbningsstale fra en Fighter eller en repræsentant fra lokalsamfundet, der har en personlig relation til kræftsagen. Herefter indledes Fighterrunden. Det er den første runde på stafetten, hvor æresgæsterne går forrest i fællesskab iført de gule t-shirts.

Lysceremoni

Når mørket falder på, samles alle til lysceremonien. Her mindes vi dem vi savner, og giver håb og støtte til alle der er ramt af kræft. Lysceremonien er en smuk og følelsesladet oplevelse, der indbyder til refleksion og nærvær. Derfor er det vigtigt, at I tilrettelægger et program, der både rummer dem der har mistet og dem der lever med kræft.

Forud for lysceremonien har alle haft mulighed for at købe papirposer og dekorere dem med hilsner eller tegninger. Under lysceremonien er der tændt lys i poserne, og det er dem, vi samles omkring.

Lysceremonien består typisk af en tale efterfulgt af 1 minuts stilhed og et musikindslag. Når lysceremonien er slut, kan I enten flytte de tændte lysposer ud på ruten eller lade dem stå samlet og lyse resten af aftenen eller natten.

Afslutningsceremoni

Stafetten rundes af med en afslutningsceremoni, hvor alle samles en sidste gang for at sige tak for kampen og på gensyn. Afslutningsceremonien kan tilrettelægges på mange forskellige måder. Nogle foretrækker en kort afrunding og en fælles sidste runde. Andre slutter af med et brag af en fejring, hvor det indsamlede beløb afsløres, og hvor der uddeles kreative priser – eksempelvis for "årets flotteste hold-base".

Om Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse er en forening, der arbejder for, at **færre** skal have kræft, **flere** skal overleve kræft, og **alle** skal have et bedre liv både med og efter kræft. Som frivillig i Stafet For Livet er du en del af foreningens vigtige arbejde.

Medlemmerne og de frivillige er fundamentet

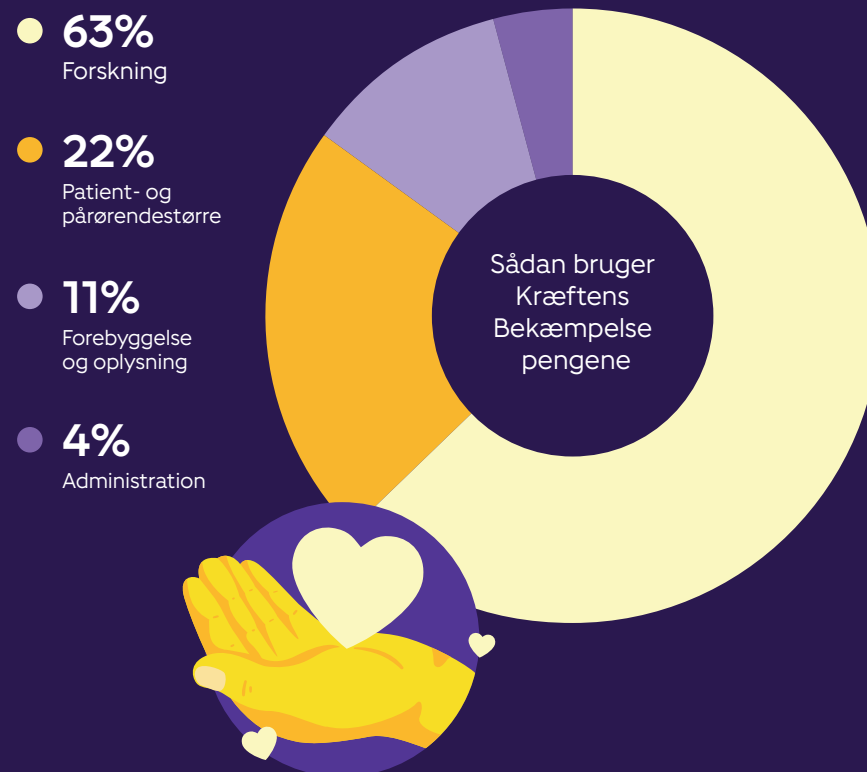
Når man bliver ramt af kræft, vækker det følelser, og hos mange vækker det også et behov for at gøre noget. Kræftens Bekæmpelse har omkring 400.000 medlemmer og 30.000 frivillige, og foreningens arbejde ville ikke være muligt uden den brede opbakning til vores fælles sag.

Det er Kræftens Bekæmpelses medlemmer og frivillige, der sætter kursen for arbejdet. Foreningens øverste myndighed består af frivillige, som fastsætter vedtægter, vælger de overordnede indsatsområder og vælger foreningens formand.

Forskning: Størstedelen af midlerne går til forskning, og det er med til at redde liv. Der sker hele tiden fremskridt, og vi er i de seneste år kommet væsentlig længere med vores viden om, hvad kræft er, og hvordan kræftsygdomme forebygges og behandles.

Patient- og pårørendestøtte: Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger og rådgivningstilbud 44 steder i landet. Årligt har kræftrådgivningerne og Kræftlinjen (tlf. 80 30 10 30) omkring 100.000 kontakter til kræftpatienter, pårørende og fagfolk.

Forebyggelse: Kræftens Bekæmpelse har landets største videnscenter for forebyggelse af kræft. Med vores nuværende viden kan vi forebygge fire ud af 10 kræfttilfælde.



De indsamlede midler gør nytte

Foreningens arbejde drives helt overvejende for midler, der indsamles hos private og erhvervslivet gennem medlemskaber, gaver, fondsbevillinger, arv og andre former for støtte. Kun 3 % af indtægterne kommer fra offentlige midler. De indsamlede midler bruges til arbejdet med Kræftens Bekæmpelses tre hovedformål; forskning, forebyggelse samt patient- og pårørendestøtte.

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelse er en medlemsorganisation med lokalforeninger i stort set alle danske kommuner. Lokalforeningens bestyrelse er valgt af medlemmerne i området, og arbejder på at sætte Kræftens Bekæmpelses mærkesager på den lokale dagsorden.

Lokalforeningen er også involveret i en række andre lokale frivilligaktiviteter i løbet af året. Blandt andet Landsindsamlingen i april, Lyserød Lørdag i oktober og Knæk Cancer i uge 43.

Lokalforeningens bestyrelse og Stafet For Livets styregruppe er to selvstændige frivilligrupper, men der er mange områder, hvor et samarbejde vil være gavnligt.

Find din lokalforening her:

www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/

Stafetten bidrager også til det lokale arbejde

10 % af overskuddet fra den årlige Stafet For Livet overføres til Kræftens Bekæmpelses lokalforening i området (dog maksimalt 50.000 kr.). På den måde kommer en del af de indsamlede midler til at gøre gavn lokalt.





KAPITEL 2

Organisering og årshjul

– sådan arrangeres
en stafet

Et stærkt arbejdsfællesskab

Som frivillig er du med til at skabe håb, støtte og en følelse af fællesskab for mennesker berørt af kræft. Kulminationen af dit arbejde er årets Stafet For Livet, men følelsen af fællesskab starter forhåbentlig længe før.

Som frivillig bruger du din tid og energi sammen med andre, der brænder for samme sag. Nogle frivillige har oplevet kræft helt tæt på. Andre er motiverede af at gøre en forskel sammen med andre for en sag, der berører os alle. Uanset hvad der driver dig, så er du en del af et meningsfuldt arbejdsfællesskab.

Skab et godt miljø at være i

En af forudsætningerne for et stærkt arbejdsfællesskab er en åben og anerkendende tilgang til hinanden. Det er vigtigt at se styrken i, at vi bidrager med forskellige baggrunde og kompetencer.

For de fleste frivillige har det også stor betydning, at arbejdet er sjovt og udviklende. For nogle vil det sige, at der skal være plads til socialt samvær. Det kan være i form af fællesspisning eller tid til uformelle snakke over kaffen. For andre handler det om at lære nyt og lykkes med store og små idéer.

Skab klare rammer for arbejdet

Det er også afgørende for arbejdsfællesskabet, at der er klare rammer for arbejdet. Derfor er det formandskabets opgave at sikre den bedst mulige organisering og tilrettelægge en god mødeplan fra start.

Vi har lavet et udkast til organisering og årshjul i de følgende afsnit, som der kan tages udgangspunkt i.

Organisering

For at lykkes med et stort arrangement som Stafet For Livet er det nødvendigt med en klar organisering og en tydelig rollefordeling. Hver stafet har en styregruppe, som består af en formand, en kasserer og en række tovholdere for forskellige arbejdsområder eller arbejdsgrupper. Formanden kan dele udvalgte opgaver med en næstformand.

Skal der være ni tovholdere og arbejdsgrupper?

Vi har defineret ni arbejdsområder, men det præcise antal afhænger af jeres mål og hvilke ressourcer I har til rådighed. Man kan godt kombinere områderne, så der eksempelvis er én tovholder for program og lys. I skal bare være opmærksomme på, om opgaven er overkommelig for den enkelte frivillige. Det samme gælder, hvis en tovholder løser opgaverne på sit arbejdsområde uden hjælp fra en arbejdsgruppe. Husk at prioritere klogt, især hvis I er en lille frivilligruppe.



Styregruppen

Styregruppens primære funktion er at koordinere arbejdet. Der er mange snitflader på tværs af arbejdsområderne, og derfor er det en god idé at mødes til korte styregruppemøder med jævne mellemrum. Det er formandens opgave at lede og koordinere arbejdet i styregruppen, og formanden støttes af en rådgivende konsulent fra Kræftens Bekæmpelse (læs mere om formandens rolle i kapitel 3 og om konsulentstøtte i kapitel 4).

Arbejdsgrupper

Tovholderne står i spidsen for det udførende arbejde på de forskellige arbejdsområder. De enkelte tovholdere kan dele opgaverne med en arbejdsgruppe af varierende størrelse (læs mere om arbejdsgrupperne i kapitel 3).

Frivillige på dagen

I vil få brug for ekstra hjælp til at løse konkrete opgaver under stafetten. Der skal bruges frivillige til opstilling, salgsboder, oprydning og meget mere. Sørg for at kortlægge jeres behov på et tidligt tidspunkt og inviter stafettens deltagere til at byde ind på opgaver i bestemte tidsrum.

Kræftens Bekæmpelses lokalforening

Kræftens Bekæmpelse er en medlemsorganisation med lokalforeninger i alle danske kommuner. Lokalforeningens bestyrelse har kontakten til medlemmer i jeres område og koordinerer en række andre frivillige aktiviteter i kommunen. Derfor er lokalforeningens bestyrelse en oplagt samarbejdspartner i arbejdet med at skabe synlighed lokalt.

Konsulent

Rådgivende og understøttende

Styregruppe

Koordinerende

Formand, Næstformand
Kasserer og tovholdere for arbejdsgrupper eller -områder

Kræftens Bekæmpelses lokalforening

samarbejds-partner

Arbejdsgrupper eller arbejdsområder

Udførende

Hold, Fighter, Lys, Logistik, Fundraiser, Viden om sundhed og kræft, Mad, Program, PR

Frivillige hjælpere på dagen

Årshjul

Der bliver arbejdet i kulissen året rundt for at skabe en årlig tilbagevendende stafet. Enkelte styregruppefrivillige er med i arbejdet hele året. Flere frivillige bliver en del af planlægningen, efterhånden som styregruppen og arbejdsgrupperne samles. Endelig er der en gruppe frivillige, som hjælper til i månederne op til stafetten eller under arrangementet. Vi har inddelt året i fem faser af forskellig længde. Mødefrekvensen og tidsforbruget vil variere meget i løbet af året, men for de fleste frivillige arrangører vil arbejdet fylde mest i fase tre og fire.

Formandskabet vurderer, hvornår arbejdet i styregruppen for alvor skal begynde, men vi anbefaler at indlede fase tre senest et halvt år før stafetten skal afvikles.

Fase 1

Opstart og rekruttering

Den første fase handler om at sammensætte en stærk styregruppe og engagere frivillige til de relevante arbejdsgrupper. Konsulenten har ansvaret for at finde en formand og kan støtte formanden i at sammensætte en styregruppe, hvis det er nødvendigt. Det er styregruppens fælles ansvar at invitere frivillige til arbejdsgrupperne. Arbejdet i opstartsfasen kan se meget forskelligt ud afhængig af, om det er første gang stafetten skal afvikles i byen, og hvor mange frivillige der fortsætter fra året før.

Fase 5

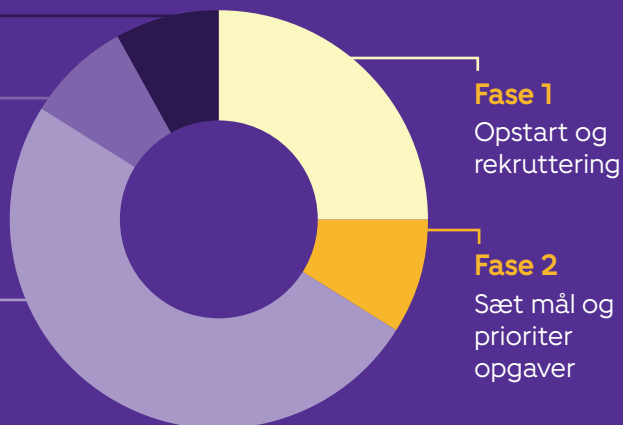
Evaluering og afrunding

Fase 4

Afvikling af stafetten

Fase 3

Koordinering og opgaveløsning



Fase 2

Sæt mål og prioriter opgaver

Samarbejdet i styregruppen fungerer bedst, hvis I afstemmer jeres forventninger. Det er vigtigt at tale om, hvad I hver især drømmer om, og hvad det vil kræve at indfri jeres visioner for stafetten. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt, at I er realistiske, når I sætter mål for året. Tænk over hvor meget tid I har, og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Fase 3

Koordinering og opgaveløsning

Fase tre er den længste fase. Det er her I for alvor går i gang med arbejdet, mødes jævnligt og løser opgaver på jeres respektive arbejdsområder. Møderækken varierer fra stafet til stafet. Nogle steder er der behov for koordinerende styregruppemøder en gang om måneden. Andre steder veksler man mellem koordinerende styregruppemøder og udviklingsmøder, hvor alle frivillige inviteres med for at arbejde med konkrete temaer. Det kan være et tema om, hvordan pladsen bygges op, så den understøtter fællesskabende aktiviteter eller et tema om rekruttering af frivillige hjælpere.

Fase 4

Afvikling af stafetten

Fase fire er den mest intense fase. Det er tiden lige op til stafetten, under stafetten og umiddelbart efter. Der er mange ting, der skal gå op i en højere enhed, så det er en god idé at have forberedt fasen godt. Aftal på forhånd, hvordan I koordinerer med hinanden. Det er eksempelvis en god idé at have planlagt korte tjek-in-møder i løbet af stafetten.

Fase 5

Evaluering og afrunding

I årshjulets sidste fase er det tid til at evaluere, sige tak for indsatsen og bygge bro til næste års stafet. Konsulenten deltager i evalueringsmødet for at hjælpe med at samle op på jeres erfaringer og sikre kontinuiteten til næste års stafet.

Få flere frivillige med

Der er mange mennesker, som gerne vil inviteres med i et frivilligt arbejdsfællesskab. I Stafet For Livet er der faktisk en stigende andel af deltagere og Fightere, som skriver i evalueringen, at vi kan kontakte dem, hvis der er behov for hjælp.

I 2018 svarede 16 % ja til at blive kontaktet. I 2023 var tallet steget til 32 %, og selvom tallene kun dækker de deltagere og Fightere, som besvarede evalueringen, så svarer det i gennemsnit til 22 potentielle frivillige pr. stafet.

Beskriv opgaverne klart

Som frivillig siger man ja til en opgave, hvis man kan forstå, hvad den går ud på, og hvorfor den er interessant at være med til at løse. Derfor er det vigtigt, at I beskriver opgaven klart og præcist. Sørg også for at afgrænse opgaven, så den er overkommelig at sige ja til.

Kom i kontakt med nye frivillige

Når I inviterer nye frivillige til at hjælpe med at løse opgaver, kan I bruge to strategier samtidig. I kan spørge en person direkte, og I kan kommunikere frivilligopslag bredt ud på sociale medier og andre kanaler for at nå ud til dem, I ikke kender.

Det virker ofte bedst at spørge folk personligt til en konkret opgave. Derfor er det en god idé at bruge tid på at kortlægge, hvem I vil spørge – og hvem der er den bedste til at spørge.

Hvis I gerne vil nå bredere ud end jeres egne netværk, eller hvis I søger frivillige med me-get specifikke kompetencer, er det nødvendigt at kommunikere bredt ud. Sørg for at det fremgår tydeligt af opslaget, hvem potentielle frivillige skal henvende sig til, og benyt alle muligheder for at supplere det skriftlige med inspirerende billeder eller video. Der ligger skabeloner til jobopslag under "praktisk information" i jeres gruppe på www.frivillig.dk.





KAPITEL 3

Roller og arbejdsområder

– samarbejde er nøglen til succes

Formand og næstformand

Stafet For Livet er et stort samarbejdsprojekt, og samarbejde kræver god og tydelig ledelse. Det er formandens opgave at lede og koordinere arbejdet i styregruppen - gerne i samarbejde med en næstformand. Formand og næstformand har hovedansvaret for at planlægge og gennemføre stafetten og bliver støttet i arbejdet af den rådgivende konsulent. Opgaven kan løses på mange forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i frivilligruppen.

Nogle steder indkalder formandskabet til koordinerende styregruppemøder en gang om måneden, hvor alle arbejdsområder gennemgås systematisk. Andre steder laver formandskabet en varieret mødeplan bestående af koordineringsmøder og temabaserede udviklingsmøder for alle, der har lyst til at bidrage – både styregruppefrivillige og arbejdsgruppefrivillige og andre interessenter. Det kunne være et temamøde om stafettens program eller et møde om, hvordan stafetten bliver mere synlig i lokalområdet.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Sammensæt en styregruppe** og sørg for den bedst mulige organisering og mødeplan.
- **Motiver styregruppens frivillige** til samarbejde og uddeleger opgaver der ikke hører naturligt til en arbejdsgruppe.
- **Arbejd for** at stafetten bliver en årlig tilbagevendende begivenhed, hvor nye frivillige inviteres med løbende.

Formandskabets snitflader i styregruppen

Formandskabet koordinerer med samtlige tovholdere, men har især behov for løbende koordinering med: **kasserer** i forhold til økonomistyring, **logistik** vedrørende sikkerhed og tilladelser og **PR** i forbindelse med at skabe mest mulig synlighed omkring Stafet For Livet.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet mellem formand, næstformand og konsulent fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvor mange frivillige skal vi være i styregruppen og i arbejdsgrupperne? Hvad kan vi gøre for at understøtte et godt arbejdsfællesskab? Og hvordan tilrettelægger åbnings- og af-slutningsceremonien, så der skabes en god ramme for arrangementet? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



Kasserer

Troværdighed og opbygning af tillid er afgørende for at tiltrække økonomisk støtte til kræftsagen. Derfor er det kassererens opgave at sørge for grundig og gennem-sigtig styring af økonomien – fra det første budgetudkast til godkendelsen af det endelige regnskab.

Administrationen hos Kræftens Bekæmpelse opretter en konto i Danske Bank til stafetten. Den får du som kasserer adgang til sammen med et debetkort. Der er også et Mobile Pay-nummer tilknyttet kontoen. Du kan oprette Mobile Pay QR-koder til hvert betalingssted på stafetten, så der automatisk står "lys", "mad", "donation" og lignende tekster i beskedfeltet.

Kassererens opgaver under selve stafetten afhænger af jeres mål og hvilke res-sourcer I har i styregruppen. Typisk er det kassererens opgave at lave et infotelt på stafetten, hvor deltagere kan tilmelde sig på dagen, og hvor besøgende kan få informationer om, hvordan de kan støtte indsamlingen.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Lav et budget i samråd med styregruppen** - følg op og juster løbende.
- **Støt fundraisinggruppens arbejde** med at søge støtte fra virksomheder, fonde og offentlige puljer.
- **Hold styr på indtægter og udgifter** og lav regnskabet i den nationale regnskabsskabelon.

Kassererens snitflader i styregruppen

Kassereren deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **Fundraising** i forhold til indbetaling af donationer og anmeldelse af lotteri,

logistik vedrørende udgifter til telte og øvrige faciliteter og **Hold** i forbindelse med registrering af deltagere der ikke kan tilmelde sig på hjemmesiden.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvad er den nemmeste betalingsløsning for virksomheder og private der vil støtte stafetten? Skal indkøb af mad til frivillige bogføres med eller uden moms? Og hvordan melder vi nyheden om årets resultat ud på en festlig måde? Hvis du bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafetfrivillige fra hele landet (og udlandet). Du er også altid velkommen til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



Holdgruppen

Holdene er kernen i Stafet For Livet, og hvert enkelt hold udgør et lille fællesskab i det store fællesskab. Alle kan tilmelde sig som holdkaptajn og invitere familie, venner, naboer og kollegaer til at gå med. Det er holdgruppens opgave at motivere folk i lokalsamfundet til at danne hold og at støtte holdkaptajnerne frem mod og under stafetten. Opgaven kan løses på forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

Nogle grupper fokuserer på at kontakte udvalgte nøglepersoner fra styregruppens netværk. Andre laver opsøgende arbejde i hele lokalsamfundet, arrangerer kaffemøder og holder oplæg for virksomheder, foreninger og skoler.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Opsøg tidligere holdkaptajner, foreninger, virksomheder og nøglepersoner** i styregruppens netværk og inviter dem til at stille hold.
- **Støt holdkaptajnerne** med praktisk info og inspiration til at styrke holdånden.
- **Motiver holdene** til at indsamle penge ved hjælp af rundedonationer og andre kreative aktiviteter.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for holdgruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **PR** i forhold til at promovere stafetten bredt i lokalsamfundet, **logistik** vedrørende faciliteter på pladsen og **fundraising** i forbindelse med kontakt til virksomheder.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke

opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvornår skal vi åbne for tilmelding? Hvad skal på programmet til et holdkaptajnmøde? Og hvordan styrker vi fællesskabet på tværs af holdkaptajnerne? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



Fightergruppen

Fighterne er stafettens æresgæster. De er med til at skabe synlighed og nedbryde tabuer om kræft, og det er arbejdsgruppens opgave at sørge for, at de får en god oplevelse. Opgaven kan løses på mange forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

På nogle stafetter er der morgenkaffe inden åbningsceremonien, så Fighterne kan møde hinanden, inden de skal gå den første runde sammen. Andre steder er der program for Fighterne (og deres pårørende) efter åbningen. Det kan være en festmiddag med taler og uformelt samvær eller foredrag om at håndtere kræftbehandling og senfølger.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Inviter tidligere og nuværende kræftpatienter** fra hele lokalområdet til at deltage som Fightere – jo flere, jo bedre!
- **Planlæg og koordiner Fighterrunden** og det særlige program for Fighterne.
- **Fortæl Fighterne** om muligheden for at tilmelde et hold eller deltage på det åbne hold.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for Fightergruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **Formandskab** i forhold til åbningsceremonien, **mad** vedrørende forplejning til Fighterne og **PR** i forbindelse med at invitere Fightere.

Kom godt i mål – sammen!

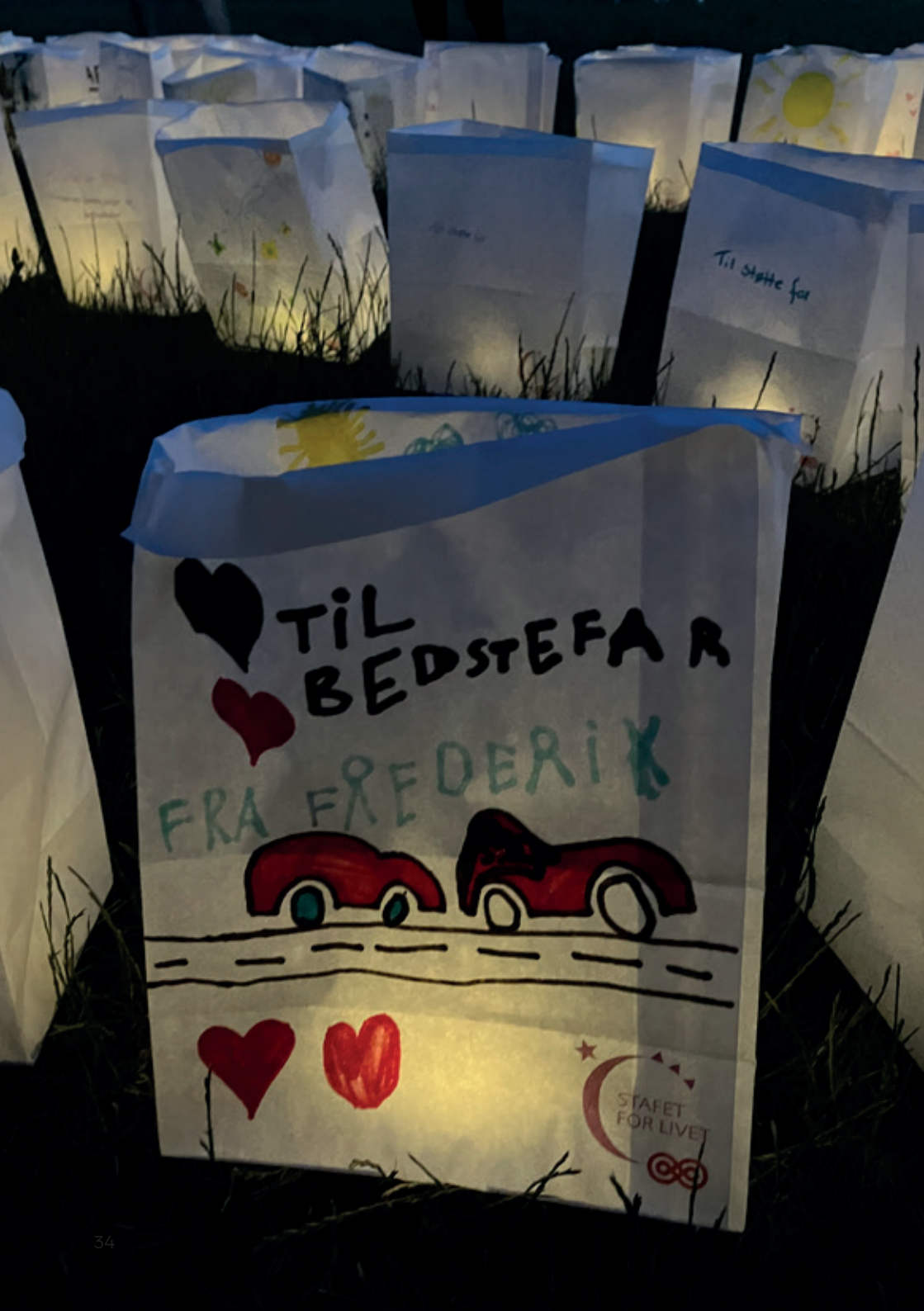
Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke

opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvordan får vi gang i tilmeldingerne? Hvor mange Fighter T-shirts skal vi bestille? Og hvordan skaber vi trygge rammer for Fightere, der er forskellige steder i deres kræftforløb? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.





Lysgruppen

Lysceremonien er et højdepunkt på stafetten. Her samles alle om de tændte lys for at give håb til kræftramte og for at mindes dem, vi savner. Det er lysgruppens opgave at sørge for en smuk ceremoni og give alle mulighed for at købe og dedikere en lyspose til én, de holder af. Opgaven kan løses på forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

Nogle lysgrupper fokuserer på at sælge poser under stafetten og arrangere en bevægende ceremoni. Andre sælger poser til arrangementer, i storcentre eller gennem holdkaptajnernes netværk før stafetten. Dels for at skabe synlighed og tiltrække flere besøgende, men også for at give flere mulighed for at støtte kræftsagen.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Planlæg og koordiner** programmet for lysceremonien.
- **Sørg for frivillige hjælpere** til salg og opstilling af lysposer forud for ceremonien.
- **Sælg så mange lysposer som muligt** i tiden op til stafetten og på selve dagen.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for lysgruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **logistik** i forhold til faciliteter på pladsen, **program** vedrørende lysceremonien og **PR** i forbindelse med at promovere salg af lysposer forud for stafetten.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke

opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvad gør vi hvis det regner? Hvor kan vi sælge lysposer forud for stafetten? Og hvordan skaber vi et nærværende rum med tid til eftertanke på stafetten? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



Logistikgruppen

God logistik er afgørende for et godt arrangement. Når man samler mange mennesker, skal der være styr på parkering, pladsfordeling, vand, el, toiletter, telte, sikkerhed, tilladelser og meget mere. Det er logistikgruppens opgave at sørge for gode rammer, så deltagerne kan fokusere på fællesskabet. Opgaven kan løses på forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

Nogle steder afvikles stafetten i forbindelse med et kulturhus eller et idrætscenter, hvor der er gode faciliteter til rådighed. Andre steder er logistikgruppen ansvarlig for at opbygge en stafetplads helt fra bunden med telte, toiletvogne og scene i den lokale park.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Planlæg og koordiner** de praktiske forhold omkring stafetten.
- **Orienter relevante myndigheder og beboere** i området om arrangementet.
- **Sørg for frivillige hjælpere** til opstilling, praktisk arbejde under stafetten og oprydning.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for logistikgruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **Formandskab** i forhold til sikkerhed og tilladelser, **hold** vedrørende faciliteter og pladsfordeling og **kasserer** i forbindelse med at minimere udgifterne.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke

opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvordan bedømmer vi, om et sted er egnet til at afholde en stafet? Hvad gør vi, hvis det stormer? Og hvilke krav er der egentlig til sikkerheden? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.





Fundraising-gruppen

Et af stafettens hovedmål er at samle penge ind i fællesskab til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte. Fundraising-gruppen bidrager til overskuddet ved at skaffe donationer og minimere udgifter gennem fordelagtige aftaler om levering af materialer og tjenester. Opgaven kan løses på forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

På nogle stafetter fokuserer fundraisinggruppen på at kontakte virksomheder og opfordre dem til at bidrage med et pengebeløb. Andre steder arrangeres der kreative indsamlingsaktiviteter, som også bidrager til underholdningsprogrammet. Det kan være alt fra midnatsbanko til kunstauktioner og salg af brugt legetøj.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Søg støtte** fra virksomheder, fonde og offentlige puljer i samarbejde med kassereren.
- **Skaf naturalier og fordelagtige aftaler** om levering af materialer og tjenester.
- **Motiver holdene** til at indsamle penge ved hjælp af rundedonationer og andre kreative aktiviteter.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for fundraising-gruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **Kasserer** i forhold til indbetaling af donationer og anmeldelse af lotteri, **Mad** vedrørende donationer af mad og drikke og **PR** i forbindelse med at virksomheder og privatpersoner skal takkes for støtten.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke

opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Er det fornuftigt at opdele donationerne i guld, sølv og bronze? Hvad er reglerne for lotteri og gevinster? Og hvordan laver vi fællesskabende indsamlingsaktiviteter? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



Viden om sundhed og kræft - VOSK

Et af stafettens hovedmål er at skabe synlighed omkring bekæmpelse af kræft. Det er VOSK-gruppens ansvar at koordinere og planlægge indsatsen, så I opnår størst mulig gennemslagskraft. I kan med fordel tage udgangspunkt i årets politiske fokusområder, som vælges på Kræftens Bekæmpelses repræsentantskabsmøde. Der er udviklet materialer og aktivitetsforslag målrettet Stafet For Livet, men opgaven kan løses på mange forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

På flere stafetter er repræsentanter fra Kræftens Bekæmpelses lokalforeningsbestyrelse med i arbejdsgruppen. Her bidrager de særligt til at skabe politisk opbakning, til at formidle lokale tilbud og til at sætte fokus på det politiske fokusområde. Nogle steder lykkes det også arbejdsgruppen at involvere unge frivillige i gymnasiealderen til at arrangere forebyggelsesaktiviteter og formidle kampagnebudskaber - og det giver typisk ekstra liv til indsatsen!

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Kommunikér viden** om sundhed og forebyggelse gennem engagerende aktiviteter og kreative konkurrencer.
- **Skab synlighed** omkring årets politiske fokusområder og på sundhed, forebyggelse og rehabilitering generelt i kommunen i samarbejde med lokalforeningen.
- **Samarbejd med lokalforeningen** og rådgivning om at formidle lokale tilbud til kræftpatienter og pårørende.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for VOSK-gruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **Program** i forhold til aktiviteter og konkurrencer, **Fighter** vedrørende tilbud til kræftramte og **Formandskab** i forbindelse med kontakt til lokalforening og politikere.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvordan formidler vi viden på en involverende måde? Hvilke kampagnematerialer findes der? Og hvad kan vi gøre for at sætte kræftsagen på dagsordenen hos lokale politikere? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafetfrivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.





1 glas juice, saftvand,
kold kakao, hildevand
eller danskvand... 5,-

1 sodavand... 10,-

1 ol... 10,-

1 glas vin... 15,-



KAFFE OG KAGE

1 kop kaffe/te 5,-
1 kop varm kakao 5,-
1 kande kaffe/te 25,-
1 stk. kage 5,-
Refill af kaffe/te/kakao 2,-



Toast m. Skinke og ost

10,-



MORGENMAD

1 rundstykke med smør,
ost og marmelade 10,-
1 glas juice 5,-
1 kop kaffe/te 5,-
1 kande kaffe/te 25,-
1 stk. frugt 2,-



1 Stk. Sandwich

m. tunsalat
m. skinke og ost
m. mozzarellaost
og pesto

30,-



Hakkebof m. løg,
kartofler,
sovs og rødbejer

50,-



Salatbar 15,-

Frugthægre 15,-

1 stk. frugt 2,-



NATMAD

1 kop suppe..... 10,-



Madgruppen

Uden mad og drikke duer stafet-helten ikke. Derfor er det madgruppens opgave at sørge for, at man kan købe sund mad og drikkevarer under arrangementet. Opgaven kan løses på mange forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

På nogle stafetter sørger madgruppen for enkle madtilbud, som de selv laver. Det kan være sandwich, gnavegrønt og suppe. Andre steder arrangeres store fælles-spisninger, hvor deltagerne køber madbilletter online i stafet-shoppen på forhånd. Men der er også nogle stafetter, der udliciterer opgaven til en lokal café eller inviterer foodtrucks til at komme.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- Planlæg og koordiner mad og drikke til stafetten.
- Forsøg at få lokale virksomheder og cateringfirmaer til at donere råvarer eller levere færdigtilberedt mad til en favorabel pris – eller som en donation.
- Sørg for frivillige hjælpere til at forberede og sælge maden.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for madgruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: logistik i forhold til faciliteter på pladsen, fundraising vedrørende donationer fra virksomheder og PR i forbindelse med at promovere salg af mad og drikke.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke

opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvor meget mad skal vi beregne? Vil folk spise suppe om sommeren? Og hvilke regler er der egentlig for salg af øl og vin? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



Programgruppen

Underholdningsprogrammet er med til at skabe mindeværdige oplevelser for deltagere i alle aldre. Et godt program skaber stemning og styrker det fællesskab, som er kernen i hele stafetoplevelsen. Det er programgruppens opgave at sammensætte et underholdningsprogram med indslag på scenen og aktiviteter på pladsen. Opgaven kan løses på forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

Nogle steder arrangerer gruppen enkle og fællesskabende aktiviteter. Det kan være havespils-turneringer og "ønske-koncerter" med afspilning fra digitale musik-tjenester. Andre steder er der sceneunderholdning med lokale kunstnere og et omfattende aktivitetsprogram.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Planlæg og koordiner** et varieret program der understøtter fællesskabet.
- **Invitér** lokale kunstnere, skoler og foreninger til at bidrage til programmet.
- **Lav en manual til konferencieren**, der præsenterer kunstnere og starter aktiviteter.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for programgruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **PR** i forhold til at promovere stafettens program løbende, **logistik** vedrørende pladsens opbygning, så den understøtter programmet og **hold** i forbindelse med at invitere deltagere til at bidrage med aktiviteter og indslag.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvor meget program skal vi planlægge? Hvilket udstyr skal vi stille til rådighed for musikere? Og hvordan laver vi attraktive aktiviteter for børnefamilier? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.



PR-gruppen

Hvad nytter det at skabe rammerne for en fantastisk stafet, hvis ingen kender til arrangementet? PR-gruppen har til opgave at skabe opmærksomhed omkring stafetten før, under og efter begivenheden. Målet er at nå ud til så mange som muligt i lokalområdet, så alle kender til Stafet For Livet og ved, hvordan de kan deltage eller støtte indsamlingen. Opgaven kan løses på forskellige måder, alt efter jeres mål og hvilke ressourcer I har i arbejdsgruppen.

Nogle steder fokuseres der på at lave enkelt indhold og kommunikere via stafettens egne medier i månederne op til stafetten. Andre steder arbejdes der på at synliggøre stafetten hele året rundt gennem forskellige medier og kommunikationsformer.

Kerneopgaver

– se også tjeklisten for arbejdsområdet

- **Synliggør stafetten** i lokale medier, via plakater og flyers og på sociale medier.
- **Opdater hjemmesiden** og hjælp andre grupper med kommunikation til deltagere.
- **Lav indhold under stafetten** med billeder, interviews og reportager - så har I også noget materiale til næste år.

Tovholderens snitflader i styregruppen

Tovholderen for PR-gruppen deltager i styregruppemøderne, og har især behov for at koordinere med: **Program** i forhold til at promovere stafettens program, **Fighter** for at finde gode og stærke kræftrelaterede personfortællinger og **hold** i forbindelse med at byde nye hold velkomne på sociale medier og fortælle deres historie.

Kom godt i mål – sammen!

Samarbejdet i gruppen fungerer bedst, hvis I forbereder jer godt. Start med at afstemme jeres forventninger. Sæt klare mål i fællesskab og find ud af, hvilke opgaver der skal prioriteres. Høje ambitioner er en god drivkraft, men det er lige så vigtigt at I er realistiske. Tænk over, hvor meget tid I har og hvilke ressourcer I kan trække på. Og husk at justere planerne, hvis noget ændrer sig.

Råd, vejledning og gode idéer

Hvilke historier er lokale medier interesserede i? Hvad skal vi være opmærksomme på i forhold til GDPR? Og hvordan laver vi spændende indhold til sociale medier før, under og efter? Hvis I bliver i tvivl undervejs, så er der masser af hjælp og inspiration at hente fra erfarne stafet-frivillige fra hele landet (og udlandet). I er også altid velkomne til at kontakte jeres konsulent fra Kræftens Bekæmpelse, som er der for at hjælpe jer godt videre.





KAPITEL 4

Hjælp, viden og redskaber

– I er ikke alene

Konsulent og support

Kræftens Bekæmpelses ansatte støtter jer i arbejdet med at planlægge og gennemføre en stafet. På hovedkontoret arbejder et team, der blandt andet driver og udvikler de digitale platforme, håndterer økonomiopgaver og besvarer henvendelser. Derudover er der ansat en eller flere konsulenter i hver region, som har ansvaret for at støtte de lokale styregrupper.

Konsulentens rolle

Konsulenten er formandskabets sparringspartner, og støtter styregruppen i arbejdet med at planlægge og gennemføre en stafet.

Nogle steder har styregruppen primært behov for konkret vejledning og inspiration til at løse opgaver på de forskellige arbejdsområder. Andre steder bidrager konsulenten med oplæg om samarbejde, rekruttering og lignende. Konsulenten kan også hjælpe med at facilitere målsætningsprocessen og udviklingsmøder.

Formandskabet og konsulenten vurderer i fællesskab, hvornår der er behov for, at konsulenten deltager i møder. Typisk vil det være 2-3 gange i løbet af en sæson udover evalueringsmødet, som konsulenten altid deltager i.

Få hjælp fra den administrative support

Både frivillige og deltagere kan få fat i den administrative support ved at skrive til stafetforlivet@cancer.dk eller ringe på 35257503. I den anden ende sidder et administrativt team klar til at hjælpe, hvis der eksempelvis er problemer med tilmeldingen eller udfordringer med indbetaling af donationer via hjemmesiden.

Frivillig.dk

www.frivillig.dk er Kræftens Bekæmpelses digitale univers for frivillige. Her finder du nyheder, kurser, vejledninger og hjælpematerialer, som er nyttige i dit frivillige arbejde.

Opret din profil

For at få adgang til din frivilliggruppes dokumenter og redskaber skal du oprette en profil på frivillig.dk. Når du opretter profilen, skal du vælge en frivilligrolle. Vælg den eller de roller der bedst matcher din rolle i Stafet For Livet.

Find din stafet-gruppe

Du finder og tilmelder dig din stafet-gruppe ved at bruge søgefeltet øverst på siden efter login. Når du er tilmeldt gruppen, kan du få adgang til en række hjælpedokumenter under Praktisk information. Under Gruppens dokumenter kan du og din frivilliggruppe dele relevante dokumenter – herunder referater, frivilliglister og andre personfølsomme oplysninger, som ikke må gemmes andre steder af hensyn til GDPR.

Tjeklister

Vi har lavet generelle tjeklister til alle de roller og arbejdsområder, som er defineret i kapitel 3. Tjeklisterne er ment som en hjælp til at få overblik og komme godt i gang med arbejdet.

Det er en god idé at gennemgå tjeklisterne sammen i styregruppen eller arbejdsgruppen. På den måde kan I hjælpe hinanden med at prioritere opgaverne, afklare snitflader og generelt sørge for at listerne er tilpasset jeres lokale kontekst.

Frivillig-til-frivillig

Når du står overfor udfordringer eller trænger til nye input, så er der masser af hjælp at hente i Stafet For Livets store frivilligfællesskab. Den bedste sparringspartner er faktisk ofte en frivillig, der arbejder med det samme som dig.

Meld dig ind i en netværksgruppe

Vi har lavet facebookgrupper for hvert enkelt arbejdsområde. På den måde kan du nemt komme i kontakt med et netværk af frivillige fra hele landet. Du kan bruge netværksgruppen til at stille spørgsmål eller søge inspiration. Vi håber også, at du vil dele billeder og historier om dine gode løsninger og idéer – også gerne uopfordret!

Besøg en nabostafet

Det kan også være en rigtig god idé at besøge en nabostafet. Her kan du få inspiration til andre måder at gøre tingene på – og måske kan du få øje på noget, I kan samarbejde om i fremtiden? Husk at aftale besøget på forhånd, hvis du gerne vil have en af stafettens frivillige til at vise rundt eller fortælle.

Find netværks grupperne her

www.facebook.com/stafetforlivet.dk/groups



Kurser og møder

Kræftens Bekæmpelse tilbyder løbende fysiske og digitale kurser og netværksmøder, så du er godt rustet til dit frivillige arbejde. Gennem kurserne kan du udvikle dine personlige kompetencer, styrke dit netværk med andre frivillige, få viden og konkrete redskaber.

Tilmeld dig velkomstkurset

Hvis du er ny frivillig i Kræftens Bekæmpelse, så kan vi anbefale dig at deltage i det digitale kursus "Velkommen i Kræftens Bekæmpelse". Her får du indsigt i foreningen, nye perspektiver på vores fælles sag og en forståelse for mangfoldigheden og bredden af arbejdet i Kræftens Bekæmpelse.

Mød frivillige fra hele landet

Hvert år i januar samles styregruppefrivillige og lokalforeningsbestyrelser fra hele landet til et stort fællesarrangement. Mødet foregår en lørdag og byder på oplæg, workshops, erfaringsudveksling og forkælelse i form af lækker forplejning.

Alle kurser og møder er gratis at deltage i, og dine transportudgifter bliver dækket.

Se aktuelle kurser og tilmeld dig på

www.frivillig.dk/kurser

Se retningslinjer for transportgodtgørelse på

www.frivillig.dk/dokumenter



Stafettens hjemmeside og facebookside

Hver eneste Stafet For Livet har sin egen hjemmeside, som er en del af www.stafetforlivet.dk. Derudover har stafetten en facebookside, og begge dele er centrale redskaber i jeres arbejde med at invitere hele lokalsamfundet til at gå med som Fightere, deltagere, frivillige og støtter.

Sørg for at alle kender hjemmesiden

Hjemmesiden er stafettens digitale knudepunkt. Det er her nysgerrige finder flere informationer om begivenheden. Det er her Fightere og deltagere kan tilmelde sig, og det er her virksomheder og privatpersoner kan støtte indsamlingen. Derfor er det vigtigt at henvise til hjemmesiden, når I taler med folk. Husk også at skrive hjemmesidens adresse på jeres trykte materialer og lav direkte links i alle facebookopslag, der opfordrer til handling (tilmelding, donation, køb).

Skab opmærksomhed og engagement på Facebook

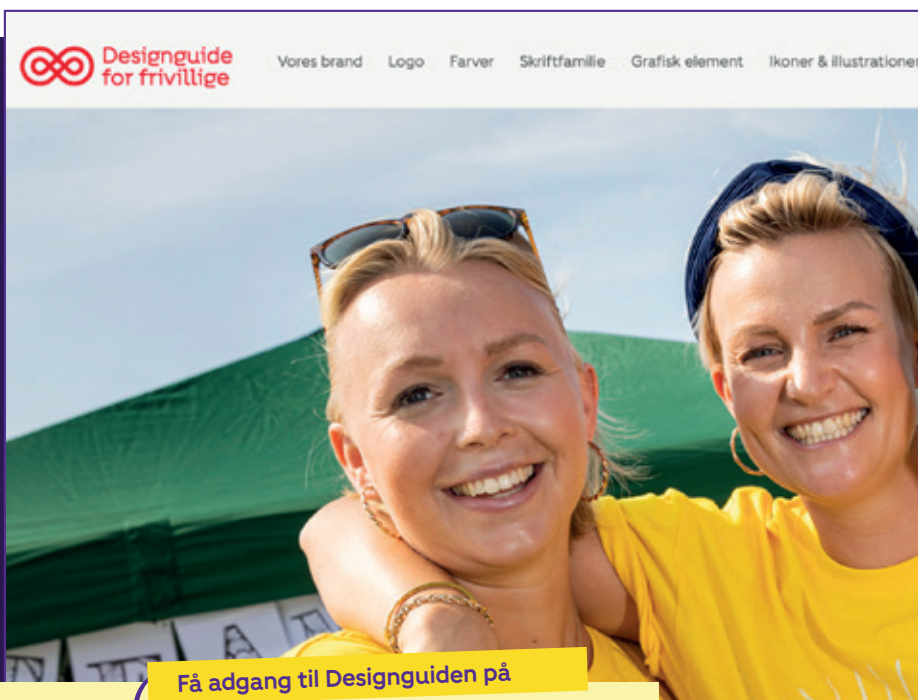
Stafettens facebookside er et vigtigt supplement til hjemmesiden. Her kan I engagere, informere og kommunikere med lokalsamfundet på en mere dynamisk og social måde. I kan skabe forventningsglæde op til stafetten, så flere får lyst til at gå med. I kan dele billeder og liveopdateringer under stafetten, så flere besøgende kigger forbi. Og I kan bruge Facebook til at sige "Tak for kampen, og vi ses til næste år".

Designguiden

Designguiden er Kræftens Bekæmpelses grafiske platform. Her kan du finde logo, farver, skrifttyper, billeder og en masse skabeloner til grafisk materiale.

Opret dig som bruger

Det vil typisk være PR-gruppens opgave at lave plakater og andet grafisk materiale til stafetten, men alle stafetfrivillige kan oprette en bruger i Designguiden og få adgang til at lave diplomer, gavekort og meget mere.



Få adgang til Designguiden på

www.frivillig.dk/designguide

Generelle retningslinjer

På www.frivillig.dk/dokumenter har vi samlet en række generelle retningslinjer og dokumenter, som gælder for alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse. Her kan du finde retningslinjer, der hjælper dig med at håndtere GDPR. Du kan få svar på, hvordan du er forsikret som frivillig i Kræftens Bekæmpelse. Du kan blive klogere på reglerne for kørselsgodtgørelse og meget mere.

Personfølsomme oplysninger (GDPR)

I 2018 indførte EU en persondatalov kendt som GDPR. Den handler helt enkelt om at passe godt på andres personlige oplysninger, og gælder også for dig som frivillig repræsentant for Kræftens Bekæmpelse.

Vi arbejder løbende på at gøre håndteringen af GDPR så nem som mulig for frivillige. Du kan finde mere information på frivillig.dk, men her er noget af det, du skal være særlig opmærksom på som frivillig i Stafet For Livet:

- Billeder hvor en deltager eller Fighter er i fokus kræver samtykke.
- Lister med kontaktoplysninger skal opbevares på frivillig.dk under gruppens dokumenter.
- Fighterlister må højst gemmes i to år - herefter skal de slettes.
- Deltagerlister og lignende må højst gemmes i tre år - herefter skal de slettes.

Tavshedspligt

Som frivillig har du tavshedspligt i forhold til personrelaterede informationer og andre fortrolige oplysninger. Tavshedspligten gælder også, når du ikke længere er frivillig i Kræftens Bekæmpelse.



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 3525 7500
CVR 5562 9013

cancer.dk
stafetforlivet.dk

"Det bedste ved at være frivillig er, at jeg er med til at skabe synlighed og mulighed for støtte til kræftsagen, og jeg igennem mit frivillige virke møder så mange søde mennesker"

Frivillig

"Jeg synes, der er en fantastisk energi, når man er på en stafet. Der er et særligt frirum for alle berørt af kræft, som nærmest kun findes på stafetterne. Det kan noget helt særligt."

Deltager

Varenummer: 6474

1. udgave, januar 2024

Den nyeste version af håndbogen kan altid findes digitalt på www.frivillig.dk