

# Inspirationskatalog | Januar 2023

## Rekruttering af nye målgrupper til Stafet For Livet

Brandmænd .....	2
Cykelklub/hold .....	3
Dagplejer.....	4
Efterskoler .....	5
Folkeskoleklasser - overbygning .....	6
Hus Forbi sælgere .....	7
Kirke/sogn .....	8
Lokalpolitikere .....	9
Løbeklub.....	10
Plejehjem .....	11
Rollespilshold .....	12
Spejdere.....	13
Virksomheder .....	14



# Brandmænd

## Hvorfor

Brandmænd har desværre en øget risiko for at udvikle kræft pga. den røg mm. de udsættes for. Derfor er det en målgruppe, som er vigtig at komme i dialog med, så de kan oplyses om tegn på kræft, om at gå til læge i tide osv.

Hvis man kan få brandmænd på pladsen i uniform, skaber det en særlig stemning, og de kan bidrage med mange sjove og spændende aktiviteter - børnene elsker det. Herudover kan de muligvis fungere som samaritter under selve stafetten.

## Hvordan

Der er masser af måder, brandmænd kan deltage i stafetten. Få dem til at stille et hold på lige vilkår med alle andre. De kan fx komme i uniform og på den måde skabe opmærksomhed om sig selv.

De kan lave aktiviteter på pladsen ved at medbringe brandbiler, lidt skum mm.

Hvis der deltager et hold brandmænd, så overvej om de også vil være samaritter på stafetten.

Alternativt kan brandmændene deltage fra brandstationen (under deres vagt, så længe der ikke er alarm) og gå runder omkring brandstationen. Opfordr dem i så fald til at finde rundesponsorer, det vil mange synes er sjovt.

## OBS!

Hvis brandmændene udelukkende deltager fra brandstationen, er det vigtigt at overveje, hvordan deres deltagelse bindes sammen med resten af stafetten. Kommer de fx ind på pladsen til lysceremonien? Kommer de og kører børn op i liften? Kommer de og sprøjter med vand?



# Cykelklub/hold

## Hvorfor

Landevejscykling er blevet meget populært (særligt blandt mænd) og ved at inddrage cykelhold på stafetten, kan I muligvis ramme en målgruppe, som ellers kan være lidt svær at få til at deltage i en stafet.

Cykelhold kan være rigtig gode til at samle penge ind. De cykler ofte i større hold og skaber dermed fællesskab deltagerne iblandt. De kører i farvestrålende tøj og kommer ofte langt omkring, hvilket skaber synlighed og opmærksomhed omkring sagen.

## Hvordan

Det vil være muligt at lave cykelruter af forskellig længde, som ligger uden for selve stafetpladsen. Det eneste det kræver er et kort/en god rutebeskrivelse, samt en opmåling af ruten. Ruten kan både planlægges så holdet starter et bestemt sted og kommer i mål på stafetpladsen, eller kan køres som runder med udgangspunkt i stafetpladsen.

Involvér gerne cykelklubben i planlægning af ruter, tilmelding etc.

Oftentimes vil I kunne finde lokale cykelklubber ved at søge på nettet eller spørge jer for i lokalområdet. Cykelhold har for det meste en holdkaptajn eller lign., som kan kontaktes.

## OBS!

Cykelhold vil af gode grunde ikke opholde sig på stafetpladsen under hele stafetten. Så for at skabe sammenhæng med selve stafetten, kan det være en god idé at planlægge ruten, så holdet evt. kommer i mål på stafetpladsen eller løbende runder den, så holdet er synlige for alle og føles som en del af selve stafetten.



# Dagplejer

## Hvorfor

Der har tidligere deltaget Dagplejere på stafetter, og de har haft rigtig gode oplevelser med at deltage. Det er en god måde at få involveret helt små børn, samt alle omkring dem i stafetten. Det er samtidig lykkedes dem at samle pænt mange penge ind på aktiviteten.

## Hvordan

Dagplejerne kan mødes et sted i byen og lave en 24 minutters stafet, hvor børnene går/kravler rundt på en bane. Forældre, bedsteforældre osv. er rundesponsorer. Holdet deltager på stafetten i det omfang, det giver mening. Måske er det dagplejerne, der udgør stammen på holdet, men invitere børnene og deres forældre til også at deltage i stafetten.

Kontakt en eller flere lokale dagplejere. Deres kontaktinformationer kan findes på kommunens hjemmeside.

# Efterskoler

## Hvorfor

Særligt unge er en målgruppe vi ofte har svært ved at tiltrække på stafetterne. Ved at inddrage efterskoler i jeres stafet, får I en stor gruppe unge mennesker som deltagere, der er med til at skabe et fællesskab og god "ungdommelig" energi. Efterskoleholdene er ofte rigtig gode til at samle penge ind gennem fx rundedonationer fra familier og venner.

## Hvordan

Set-up'et med efterskoler kan være forskelligt – alt fra nuværende efterskolehold, der deltager med deres lærer, til at også tidligere elever deltager, eller at eleverne deltager med deres forældre.

Inviter lokale efterskoler med på stafetten. I finder en oversigt over efterskolerne på [efterskolerne.dk](http://efterskolerne.dk)

## OBS!

Tænk i også at lave aktiviteter, der involverer og tiltaler de unge. Tal med efterskolen om, hvad det kan være. Måske har de selv et sammenspilshold, der kan optræde?

Vær opmærksom på, at unge mennesker kan larme lidt. Sørg for at der er plads til dem, men lav evt. også klare aftaler om, hvad der er ok, og hvad der ikke er ok. Placer deres holdtelt strategisk rigtigt på pladsen, så de ikke forstyrres for meget.



# Folkeskoleklasser - overbygning

## Hvorfor

Folkeskoleklasser skaber masser af liv og optimisme på en stafet.

De leverer ikke nødvendigvis de store donationer selv, men I kan fx. opfordre dem til at finde rundesponsorere hos forældre, bedsteforældre mm.

Her når I en gruppe unge, som vi har svært ved at tiltrække på stafetterne, og som også har brug for viden om sundhed, forebyggelse og det at være pårørende.

## Hvordan

Skolebestyrelserne har ofte taget beslutning om, hvad der må sendes ud til forældre fra centralt hold, og hvad der ikke må sendes ud. Det vil sjældent være besværet værd at sende materiale ud til alle skoler. Vi anbefaler i stedet, at man bruger sit eget netværk. Kender man nogen med børn i denne alder, så spørg dem om ikke deres barns klasse skal deltage i stafetten.

Det er oplagt at få klassens forældreråd til at være tovholder på klassens deltagelse.

## OBS!

Vær opmærksom på, at unge mennesker generelt larmer lidt. Sørg for at der er plads til dem, men lav evt. også klare aftaler om, hvad der er ok, og hvad der ikke er ok.

Placer deres holdtelt strategisk rigtigt på pladsen, så de ikke forstyrrer for meget.

Det er desuden vigtigt, at der er nogle voksne fx klasselærer eller lign. der kan "holde øje" med de unge og som kan tage hånd om de unge, der pludselig bliver berørt i løbet af stafetten eller under lysceremonien. Mange unge er også pårørende.

## Hus Forbi sælgere

### Hvorfor

Vi kender alle en, der er berørt af kræft. Det gør Hus Forbi-sælgerne også. Ved at invitere denne gruppe til at deltage i jeres stafet giver det mulighed for at skabe synlighed om kræftsagen, viden om forebyggelse og kræft til en målgruppe, som vi ved er ramt af ulighed i sundhed. For denne gruppe gælder det, at de ofte opdager kræft for sent og har dårligere chancer for at komme godt igennem et kræftforløb.

### Hvordan:

Vi har oplevet, at det har været vigtigt for dem at støtte kræftsagen, og derfor vil de gerne deltage i fx Stafet For Livet. For nogen kan 100 kr. dog være mange penge, og I kan evt. søge donationer til at dække deres deltagergebyr. Tal med jeres konsulent om, hvordan I kan gøre det.

Kontakt den lokale distributør. Du finder en oversigt her: <https://husforbi.dk/saelgerinfo/hus-forbi-distributoerer/>

### OBS!

Det er langt fra alle Hus Forbi-sælgere, der har et betalingskort eller en mailadresse, så der kan være brug for hjælp til at få dem tilmeldt.



## Kirke/sogn

### Hvorfor

Et hold fra en menighed/sogn kan ofte bestå af meget forskellige mennesker, så stafetten kan nå ud til mange forskellige typer.

Ofte kan kirker hjælpe medlemmer af menigheden med betaling af deltagergebyr, hvis det kniber at finde penge til det. De kender ofte nogen, der kan noget med hænderne – strikke, træarbejde mm., som de kan opfordres til at sælge fra deres holdtelt til fordel for stafetten.

### Hvordan

Prøv at opfordre det lokale sogn til at stille et fælles hold med ansatte, frivillige og resten af menigheden.

Måske kan præsten ligeledes holde lystalen eller åbnings-/afslutningstalen?

Opfordre dem til at lave små aktiviteter eller sælge nørklerier i deres telt. Det er ofte nemt at involvere denne type hold i fx lysceremonien, hvis I har brug for ekstra hænder til salg, opstilling eller nedtagning.

I kan finde kontaktoplysninger på præsten eller kirketjeneren på <https://sogn.dk/>

### OBS

Hvis I vælger at bruge præsten til fx lysceremonien, så er det vigtigt at briefe præsten godt, så denne er klar over, at det ikke er en religiøs handling og det ikke er en prædiken, der efterspørges. Det er en tale om de store følelser og i særdeleshed om håb i en svær situation.



## Lokalpolitikere

### Hvorfor

Lokalpolitikere kan ofte have held med (og interesse i) at samle et hold til selve stafetten. De har ofte et stort netværk, som de gerne vil dyrke, samtidig med at de skaber synlighed for dem selv og deres parti.

Et sådant hold kan være rigtig gode til at samle penge ind, samtidig med at kræftsagen bliver sat på den politiske dagsorden også.

### Hvordan

På jeres kommunes hjemmeside, kan I finde en oversigt over byrådsmedlemmerne i kommunen. Start evt. med at tage fat i sundhedsudvalget, som jo vil have en særlig interesse i sundhedsfremmende tiltag som Stafet For Livet.

### OBS!

Hav gerne en særlig opmærksomhed på, at der ikke går valgkamp i den i valgårene.

# Løbeklub

## Hvorfor

Løbeklubber er ofte glade for at kunne deltage i forskellige løb og betaler gerne for deltagelse.

Samtidig er en stafet et rigtigt godt sted til at fx sætte sig mål om at løbe 100 km. eller lign., da der hele tiden er folk omkring banen til at heppe mm. samt adgang til forplejning. Det gør det attraktivt for mange at deltage - også selvom de måske ikke har en direkte forbindelse til selve kræftsagen. Det betyder, at I kan tiltrække en målgruppe, som eller måske ikke ville deltage i en stafet.

## Hvordan

På mange stafetter er det oplagt at lave en bane for deciderede løbere (hvis I fx afholder stafet på et stadion eller lign.). Det kan også være en idé at lave en længere rute for løberne (og gående), så det ikke bliver for ensformigt for dem at løbe, hvis de gerne vil løbe langt.

Man kan fx give dem mulighed for at løbe 100 km., maraton, halvmaraton, 5 km. osv.

Løbeklubben kan med fordel inddrages i at arrangere løbedelen og stå for at opmåle rute og lave tilmeldingsmodul til deres medlemmer.

I kan finde lokale løbeklubber ved at søge på nettet. Findes der en lokal idrætsforening har de ofte også en løbeklub tilknyttet.

## OBS!

For at løbere kan få fx et maraton officielt godkendt, er der nogle betingelser der skal være opfyldt. Derfor er det en god idé at lade løbeklubben selv arrangere løbedelen, så alt er som det skal være.

Husk at stafetten ikke er et decideret løb, så der skal tages hensyn til de gående deltagere, Fightere mm. Det er en god ide at forventningsafstemme dette med løbeklubberne inden arrangementet.

# Plejhjem

## Hvorfor

Ved at inddrage plejhjemsbeboere i en stafet, rammer I en målgruppe, som ofte har haft eller har kræft inde på livet på grund af deres fremskredne alder. Samtidig kan både personale og pårørende blive involveret i stafetten også. Derfor rammes der bredt, skabes stor synlighed og samles mange penge ind.

Logistikken er på plads, da denne del af stafetten holdes på selve plejhjemmet, og er et arrangement, hvor der skabes liv og fællesskab blandt beboere, personale og pårørende, uden det behøver at kræve fx ekstra personale.

## Hvordan

Et plejhjemshold vil oftest være en "satellit stafet" dvs. at deres del af stafetten oftest afholdes på selve plejhjemmet.

Der kan laves ruter, der går igennem plejhjemmet hvor beboere, pårørende og personale kan gå runderne. Læs mere om hvordan de gjorde på plejhjemmet Himmellev Gl. Præstegaard [her](#) (link til koncept).

Undersøg hvilke plejhjem, der ligger i jeres lokalområde og kontakt ledelsen for at drøfte muligheder.

## OBS

Overvej hvordan I kan skabe sammenhæng mellem den egentlige stafet og plejhjemstafetten. Kan I løbende annoncere resultater eller transmittere fra plejhjemmet eller lign.?



# Rollespilshold

## Hvorfor

Rollespilshold skaber synlighed og underholdning på stafetterne – hvad enten de deltager som hold eller som rent "underholdende indslag". De kan være gode til at byde ind med aktiviteter til både store og små.

Samtidig er det en gruppe, som ofte består af unge, som vi måske ellers har svært ved at nå ud til.

## Hvordan

Mange rollespilsforeninger vil gerne kunne skabe opmærksomhed omkring deres forening og deres aktiviteter. Her er en stafet en oplagt mulighed. I kan både opfordre dem til at stille som hold, men ellers også at stå for aktiviteter i løbet af stafetten.

Identificér de lokale "live rollespils foreninger" der findes i lokalområdet og kontakt dem. Oftest vil de kunne findes på nettet eller ved at spørge unge i området.

## OBS!

Rollespillere kan godt larme lidt eller måske virke lidt skræmmende med deres udklædning. Så sørg for at have klare aftaler om hvor og hvornår, de kan udøve deres aktivitet, så alle føler, at der er plads til dem på stafetten.

# Spejdere

## Hvorfor

Spejdere kan stille hold og er desuden ofte rigtig gode til at byde ind med aktiviteter særligt til børn. Det kan fx være bålaktiviteter, forhindringsbane, uddeling af mærker for at gå x-antal km. Spejdere er ofte rigtig gode til at byde ind ift. stafettens fællesskab.

Ved at involvere de lokale spejdere, når stafetten ud til endnu flere børn, unge og deres forældre.

## Hvordan

Ved at deltage i stafetten og i særdeleshed ved at vise aktiviteter frem, får spejderne en oplagt mulighed for skabe opmærksomhed om dem selv. De kan fx også få fremstillet og tage mærker, imens de går runder på banen.

I kan tage kontakt til den lokale gruppeleder/kredsleder. Her på de forskellige korps hjemmesider, kan I se, hvilke spejdere, der er i jeres lokalområde:

- FDF: <https://fdf.dk/kontakt/oversigt/kredse>
- KFUM-Spejderne: <https://kfumspejderne.dk/bliv-spejder/find-din-spejder-gruppe/>
- DDS: <https://spejder.dk/bliv-spejder>
- Pigespejder: <https://pigespejder.dk/om-os/bliv-pigespejder/find-spejder-gruppe/>

## OBS!

Hvis spejderne skal stå for aktiviteter på stafetten, er det vigtigt at have afklaret, hvad de må og ikke må på pladsen i forhold til bål, raftekonstruktioner og huller i jorden.



# Virksomheder

## Hvorfor

At få virksomhedshold til at deltage kan være en god idé, da de bidrager godt til stafettens økonomi både gennem deltagergebyr og fundraising. Det kan være attraktivt for virksomheder at gøre deltagelsen i en stafet til et socialt medarbejderarrangement, hvor medarbejderne plejes. Samtidig skabes lokal synlighed for virksomheden, mens der samles ind til et godt formål.

## Hvordan

Undersøg hvad der findes af virksomheder, som kunne være relevante i jeres lokalområde. I kan fx vælge ud fra:

- Størrelse
- Lokal forankring
- Kender I nogen i virksomheden
- Har virksomheden offentligt talt om kræft?

## OBS!

Sørg for at forventningsafstemme med virksomhedsholdene (og alle andre hold), så de deltager aktivt i stafetten, og ikke "bare holder et lukket firmaarrangement".