

Inspiration til opslag på jeres lokale Sociale Medier

Vi har samlet opslag, du nemt kan kopiere og lægge på jeres Facebook godt blandet med jeres eget indhold. Brug det som supplement til de opslag I selv laver med personlige portrætter af deltagere, Fightere, frivillige, jeres program og alt det, der gør jeres stafet til et vigtigt fællesskab i kampen mod kræft.


Vi har lavet generelle opslag som med meget lidt arbejde kan kopieres ind på jeres lokale Facebookside.

Herunder finder du et skema med forslag til tekst og billeder. Højreklik på billedet for at kopiere eller gemme billedet og marker teksten og højreklik på markeringen for at kopiere den.

Emoji-Tip til opslag fra PC – hvis du gerne vil lave dine opslag fra en PC og drysse emojis ud over dit opslag, kan du finde dem her: <https://da.piliapp.com/facebook-symbols/> . Søg emoji frem, og klik 'ctrl + v' i opslaget hvor du gerne vil sætte den ind.

Har du selv lavet nogle opslag, du kan se virker godt, må du meget gerne dele dem i [Facebook-gruppen for PR-frivillige](#) til inspiration for andre stafetter:

God arbejdslyst

<p>Hvad handler opslaget om</p>	<p>Forslag til tekst og billede</p>
<p>Opstart af stafetten Bliv frivillig</p>	<p>Invitation til at være med i planlægningen af Stafet For Livet</p> <p>”At være en del af en vigtig sag, og at høre en forskel for andre....der er lige så givende for mig selv også”</p> <p>Vil du også være med til at gøre en forskel for andre berørt af kræft så kontakt: xxx</p> 
<p>Opstart af stafetten Bliv frivillig</p>	<p>Vil du være med til at gøre en forskel for alle berørt af kræft og være med til at skabe et stærkt, lokalt fællesskab, så kom og være i vores frivilligruppe</p> <p>Kontakt xxx og hør mere om, hvordan du kan bidrage</p>



Opstart af stafetten
Bliv frivillig - citater



“

Jeg er nok primært en udvikler og idémand og ønsker derfor at sætte mit præg på den videre retning for vores stafet.

Det får jeg mulighed for her, hvor vi har en opgave med at vende udviklingen.

Det er super spændende.

”

Opstart af stafetten
Bliv frivillig - citater



“

Det bedste ved at være frivillig er, at opleve det fællesskab der opstår, når flere hundrede engagerede deltagere og frivillige står sammen om vores fælles mål.

Sammen er vi stærkere og kan gøre en forskel!

”

Fortælling om, hvad Stafet For Livet er

Stafet For Livet er fællesskab i kampen mod kræft 🧡 ❤️

Foreningsliv, virksomheder og lokale ildsjæle er involveret, når Stafet For Livet skal stables på benene. På selve stafetdagen mødes vi på kryds og tværs i vores by, når vi løber eller går på ruten 🚶♀️ 🚶♂️

Om fællesskab

Men allervigtigst er det fællesskab vi skaber omkring vores æresgæster, Fighterne – de, der er berørt af kræft. 🧠 ❤️ Via Stafet For Livet får de netværk, gode oplevelser og masser af støtte, samtidig med, at vi samler ind til kræftsagen.



Fortælling om, hvad Stafet For Livet er

Vidste du, at du både kan gå og løbe på Stafet For Livet? 🚶♀️ 🚶♂️

Stafet For Livet er ikke et motionsløb, men en holdaktivitet, der sætter fokus på kræftsagen gennem oplysning, aktiviteter og underholdning.

Om at gå/løbe

Stafetten varer **XXX** timer, hvor de tilmeldte hold går eller løber, så et hold altid har en deltager på ruten – for at symbolisere, at en kræftpatient kæmper mod sygdommen hele døgnet.

På Stafet For Livet samler vi ind til kræftsagen, men gør samtidig alt hvad vi kan for at skabe håb for de, der er ramt af kræft ♡



Fortælling om, hvad Stafet For Livet er

Citat fra en deltager

Stafet For Livet er et bevægende døgn...
Fortæl os, hvad Stafet For Livet er for dig

Deltag i Stafet For Livet



"Det er et bevægende døgn, som viser hvor mange, der støtter op om dem der har, eller har haft, kræft inde på livet.

Det giver en følelse af at man ikke er alene og uanset hvad man kæmper med lige nu, så er der andre, der har det på samme måde"

Fortælling om, hvad Stafet For Livet er

Citat fra en deltager

Der er så mange gode grunde til at deltage i Stafet For livet.
Hvorfor deltager du i Stafet For Livet?

Deltag i Stafet For Livet



"Jeg elsker stafet for livet!"

*Det er en weekend med
masser af kærlighed,
omsorg, mening,
sammenhold og følelser.
Og i fantastisk selskab"*

Om stafetten Praktisk info

Stafet For Livet - time for time 🕒

📍 Stafetten starter kl xxx, hvor du tjekker ind og finder dit holdtelt 🏠

🏃 Efter åbningstalen skydes arrangementet i gang. Fighterne i de gule T-shirts, der selv har eller har haft kræft, går den første runde.

... Og så det ellers bare ud og gå, løbe, hoppe, eller hvordan du nu foretrækker at komme rundt! Jo flere runder, man går, jo mere samler I ind, hvis I fx har lavet aftaler med lokale rundesponsorer.

🌙 Når mørket falder på, stopper al aktivitet for en stund, mens der er lysceremoni. Her lyser de mange lysposer op i mørket med personlige hilsner og tanker til dem, der er berørt af kræft.

Vi er stille sammen i 1 minut ❤️💜

... Og SÅ er det tilbage på banen! En stafet varer op til et døgn, så nogen går hele natten, andre kortere tid. Det aftaler I med hinanden på holdet.

🎵 Under stafetten er der løbende underholdning, og du kan også købe mad på pladsen 🍷

Ses vi? 🍷🍷🍷



Hvordan
foregår
**Stafet For
Livet?**

Tilmeld hold

Har du styr på tropperne? 🏃🏃

Skynd dig at få samlet et hold og tilmeldt dig årets Stafet For Livet!!

Alle kan deltage - om du går en enkelt runde eller mange.

Hiv fat i dine kolleger, naboer, familie og venner til en hyggelig dag og aften, hvor alle følelser er velkomne.

Jo større fællesskabet er, jo stærkere står vi sammen 🍌🍌

Tilmeld dig her 📍

[INDSÆT](#) Link til jeres stafet

		<h1>Tilmeld dig</h1> <h2>dig</h2> <p>Stafet For Livet 2025</p>
<p>Fortælling om, hvad Stafet For Livet</p> <p>Om åbent hold</p>		
	<p>Du kan deltage i Stafet For Livet, selv om du ikke har et hold 🧑🧑</p> <p>Der bliver nemlig altid lavet et åbent hold, som du kan deltage i som enkeltperson eller hvis I ikke har overskuddet til at samle et hold. Alle er velkommen – om du vil løbe eller gå, deltage en time eller være på hele stafetten.</p> <p>Hvert skridt tæller i kampen mod kræft 🦋🦋🦋</p>	



**Tilmeld dig
som Fighter**

INVITATION TIL ALLE NUVÆRENDE OG TIDLIGERE KRÆFTPATIENTER

DATO OG TID indledes Stafet For Livet med taler og en Fighterrunde, hvor alle nuværende og tidligere kræftpatienter iført gule trøjer går den første runde på banen.

Fighterrunden har til formål at give håb og styrke til den fælles kamp mod kræft, og du er med til at skabe håb hos andre, når du er med i Fighterrunden. Ved at stå frem som Fighter hjælper du med at nedbryde tabuer om kræft. Samtidig kan du skabe håb for andre kræftpatienter og deres pårørende om, at kræft en dag kan bekæmpes.

Det er gratis at tilmelde sig som Fighter til Stafet For Livet.
Tilmeld dig her: [indsæt link til Fightertilmelding](#)

	 <p>INVITATION</p>
Tilmeld dig som Fighter	<p>🌻 FIGHTERRUNDEN GIVER HÅB 🌻</p> <p>Stafet For Livet starter den DATO med en Fighterrunde. Her går Fighterne - nuværende og tidligere kræftpatienter - forrest sammen med alle deltagerne første runde på banen.</p> <p>Fighterrunden kan give håb og et fællesskab som viser, at ingen skal stå alene med kræft.</p> <p>Dette netværk er meget givende, og kan gøre Stafet For Livet til en stor oplevelse for dig som Fighter.</p>

Det er gratis at deltage som Fighter til Stafet For Livet - læs mere her: [INDSÆT LINK](#)



**Køb lys –
også når du
ikke kan
deltage**

Vidste du, at du kan give lyset videre på Stafet For Livet, selv om du ikke selv kan deltage? ☺☺☺

Under Stafet For Livet afholdes den smukke lysceremoni ved mørkets frembrud, hvor vi mindes eller sender en tanke til dem, der er berørt af kræft.

Kan du ikke selv være der, kan du købe en lyspose på forhånd via stafetforlivet.dk. Din lyspose bliver sat op af frivillige sammen med de andre lys. Når du køber en lyspose, støtter du også kræftsagen ♡♡♡

[Indsæt link til jeres side med tænd lys](#)



Køb lys

👉 Hvis du køber dine lysposer online, sørger vi for at skrive poserne og stille dem op med de andre poser til lysceremonien. ❤️👉

Overskuddet fra salget går til stafetten, og med din lyspose er du med til at sikre en smuk lysceremoni på stafetten.

Med ganske få klik kan du købe din lyspose her: [indsæt link til køb lys](#)

👉 Lysceremonien er Stafet For Livets mest bevægende og smukke indslag, der markerer tid til eftertanke og repræsenterer håbet om, at kræft en dag kan bekæmpes, og at de, der har mistet livet, ikke er glemt.



Fundraising

Ca. 1 ud af tre danskere får kræft, og til Stafet For Livet **BY** gør vi noget lokalt for dem af vores naboer, familie, venner eller kollegaer som er ramt.

Som sponsor for selve stafetten, eller et hold på stafetten, er du med til at bakke op 🙌

Både om dem der er berørt af kræft og de mange pårørende, men også om det store arbejde vi som frivillige lægger i stafetten.

Og du, eller din virksomhed, får endda masser af synlighed for jeres opbakning.

Kontakt vores sponsor ansvarlige (**INDSÆT NAVN**) for at høre, hvordan du kan blive sponsor. 📧



Fundraising

Vidste du, at din virksomhed kan støtte kræftsagen via Stafet For Livet?

I kan stille med et hold eller sponsorere andre hold ved at give et mindre beløb for hver runde de gå eller løber. Og så kan I også støtte op om det lokale fællesskab her i **INDSÆT BY** ved at udlåne eller donere ting, der er brug for ved en stor event for hele byen.

Stafet For Livet handler både om at samle ind til kræftsagen og om at hylde de lokale fællesskaber 🤝🤝



Hvis I sætter fokus på Senfølger efter kræft



70 procent af dem, der får en kræftdiagnose, oplever at få senfølger. Men mange oplyser, at de ikke får hjælp, selv om de dør med smerter, træthed og andre gener.

Kom forbi **stafetpladsen** og få mere information om senfølger efter kræft. 💜💛

Hvis I sætter fokus på Senfølger efter kræft

70 procent af dem, der får en kræftdiagnose, oplever at få senfølger efter kræftsygdommen med smerter, træthed og andre gener.. ❤️🩹

Vi sætter fokus på senfølger efter kræft til Stafet For Livet **[SKRIV BY]**.

Mød os på stafetpladsen og få mere information om senfølger. Og smid gerne din yndlingsemoji eller en hjerte-emoji i stafetfarver, hvis du også ønsker større opmærksomhed på senfølger efter kræft. 💜💛



Forberedelse til stafetten

Stafet For Livet er både fokus på kræftsagen og en hyggelig dag sammen med venner, familie, kolleger. Mange hold medbringer telt, bord, og pynt og skaber på den måde en hyggelig base, hvor holddeltagerne kan samles og hygge sig i løbet af stafetten. 🥰🥰🥰

Holdhygge

Det kan f.eks. være med snak, spil og legende børn, og hvis holdet samler ind via salg af hjemmestrikkede huer eller venskabelige konkurrencer foran teltet, opstår der god stemning, hvor man ofte får en snak med deltagere fra andre hold.

Hvordan planlægger I hygge på jeres hold?



Forberedelse til stafetten

Lav jeres egen indsamling til Kræftens Bekæmpelse

Holdaktiviteter

Til Stafet For Livet kan I som hold, lave aktiviteter der samler midler ind til bekæmpelse af kræft – samtidig gør det også stafetten endnu mere festlig



Forberedelse til stafetten

HVERT SKRIDT TÆLLER 🚶🚶🚶🚶

Holdaktivitet

Du kan give dine skridt endnu større vægt, ved at finde en sponsor, der støtter din kamp mod kræft.

De indsamlede midler går til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte.



Praktisk info

Før stafetten
Tilmeld dig hold

OM TRE - TO - ÉN - ER I KLAR? 🙌

Nu er der nemlig kun tre dage til Stafet For Livet (INDSÆT BYNAVN) går i gang.

Skal du være med til at stå sammen mod kræft og fejre livet. 💜💛💜

Du kan melde dig til her: ([INDSÆT LINK TIL TILMELDING](#))

Brug billede – eller [lav dit eget i designguiden](#)



**Under
stafetten**

🕯️ VI TÆNDER LYS 🕯️

For farmor
For min søn
For min ven
For min elskede
For dem vi savner
For dem vi vil vise vores støtte
For dem der en dag får kræft
For alle dem vi tænker på i kampen mod kræft
💛 Vi tænder lys for hinanden 💛

Kom og vær med når vi **kl XX** samles til lysceremoni



Lysceremoni er noget ganske særligt for Stafet For Livet **(INDSÆT BY)** 🕯️💛
Sammen kæmper vi mod kræft og giver håb om, at vi ikke mister flere 💛

Kig forbi vores lystelt frem til **kl XX**, her kan du også tænde lys for dem du tænker på i kampen mod kræft.

kl XX samles vi omkring alle lysene til lysceremoni med tale ved **XX**, musik fra **XX** og et minuts stilhed.



Efter stafetten	<p>🙏 Tak til alle deltagere og Fightere som var med til stafetten i (INDSÆT BYNAVN)</p> <p>🙏</p> <p>Tak for fællesskabet og støtten i kampen mod kræft.</p> <p>Vi ses til næste år ❤️</p> <p>Indsæt billede fra stafetten</p>
Når regnskabet er gjort op	<p>Vi er SÅ Stolte og SÅ taknemmelige over at kunne afsløre Stafet For Livets overskud er XX kroner –</p> <p>🙏 Tusind tak for al jeres støtte og opbakning til kampen mod kræft 10% af overskuddet fra årets Stafet For Livet går til Kræftens Bekæmpelse XX Lokalforening og deres arbejde for at støtte kræftramte. Resten går til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte.</p>
Årets gang: Påske	<p>🥰 GOD PÅSKE 🥰</p> <p>Vores påskeæg til jer er fyldt med fællesskab, livsmod og håb.</p> <p>Del det med dine venner og familie og inviter dem til at gå med mod kræft.</p>



Hvad gemmer sig i
dit påskeæg?



Hvad med at fylde det med
fælleskab, motion, hygge og håb

Årets gang:
Jul

🌲🌲🌲 GLÆDELIG JUL 🌲🌲🌲

Til Stafet For Livet er vi også sammen for flere juleaftener – og hver juleaften sammen er en gave.

♥ Glædelig jul til jer alle ♥

