

Planlegging og organisering av aktivitet

Først og fremst er det viktig å gjøre seg noen tanker om hvorfor en ønsker å starte opp med ønskede aktiviteter. Tenk på behovet for aktivitet for der du bor. Her bør en tenke på hvorfor akkurat denne aktiviteten. Hva kan det skape?

Hensikt

Tenk godt igjennom målsettingen med aktiviteten(e)! Verdi! Er aktiviteten i seg selv kun et middel for at vi ønsker at deltagerne har et sted å møtes.

Er det nye medlemmer dere ønsker, er det et lokalt tilbud, er det fysisk aktivitet som er ønsket? Helsefremmende tiltak?

Hvordan

Alle aktiviteter krever en eller annen form for planlegging. Du bør tenke på hvilke deltagere dere sikter imot og hvordan de skal rekrutteres? Er det allerede kommet tilbakemeldinger på spesifikke aktiviteter som savnes? eller er det du som initiativtaker som ser for deg at denne aktiviteten vil trekke folk eller nye medlemmer.

Hensikten bør være en rød tråd i hele planleggingen av aktiviteten. Hvordan evaluerer du/dere om aktiviteten er en suksess eller ikke? Det å ha en bra aktivitet gir ikke nødvendigvis direkte suksess. Det er vel til syvende og sist deltagerne som er målgruppen? og deres opplevelse av den.

Hvordan skal dere markedsføre/informere om aktiviteten? Metoden for informasjonsdeling vil påvirke hvilke personer som mottar og hvilke som deltar. Et eksempel er at notiser i lokalavisen trekker nok ikke barn og unge!?

Har du tenkt på:

- Påmelding
- Deltagere (antall)
- Koster penger / gratis
- Hvor lenge skal aktiviteten vare
- Hvem skal drive aktiviteten
- Hva slags utstyr/ressurser trengs?
- Hvordan påvirker været aktiviteten?
- Er det noen krav til deltager?
- Hvordan tilpasser dere aktiviteten til hver enkelt?
- Hva slags informasjon deles slik at deltagerne vet hva de går til
- Skal det rapporteres som kurs i FUNKIS (studieleder)
- Trengs det opplæring av instruktør eller deltagere for å delta?
- Kan gruppa drives av seg selv?
- Hvilke kanaler kan vi kommunisere med deltagere?
- Hva slags muligheter har vi i nærområdet?
- Kan aktivitetene vi arrangerer fokusere på spesifikke målgrupper?
- Personvern (innhenting av deltager info)

Bestem hva du vil gjøre

Kanskje har du en klar ide om hva din aktivitetsgruppe skal drive med. Om ikke, finner du inspirasjon på aktivitetsbanken på revmatiker.no. En annen mulighet er å trene sammen til en av treningsfilmene du finner [her!](#)

Finn dine allierte

Er dere flere som starter en gruppe sammen, er dere mindre sårbare. Ditt lokale NRF-lag kan være et sted å finne allierte. Frisklivssentralen og frivillighetssentralen kan også være gode allierte. Du kan også ta kontakt med Trening og mosjonskontakten i ditt fylke for hjelp og råd.

Bestem tid og sted

Sett en dato og et tidspunkt for når dere skal starte opp, og bestem hvor dere skal være. Skal aktiviteten skje utendørs, er det lurt å velge et oppmøtested som mange kjenner. Skal dere være inne, bestem dere for hvilke typer lokale dere trenger.

Kontakt lokallaget

Ta kontakt med ditt lokale NRF-lag. De hjelper deg med ulike praktiske oppgaver og kan bruke nettverket sitt til å komme i kontakt med andre. Bestem hva du vil gjøre kanskje har du en klar ide om hva din aktivitetsgruppe skal drive med.

Begynn i det små!

Om det kommer to personer på første møte, er det supert! Det kan ta tid å rulle snøballen i gang. Du finner gode tips til markedsføring slik at flere får høre om tilbudet ditt på neste side.

Bruk kreftene som finnes i gruppa

Gi rom for innspill og lytt til forslag som andre i gruppa kommer med. På den måten får flere eierskap til gruppa, samtidig som det blir mindre sårbart og belastende å være gruppeleder.

Forslag til markedsføring

Markedsføring handler om å gjøre din aktivitetsgruppe kjent, slik at flere får lyst å bli med og dere sammen kan motivere hverandre til en aktiv og friskfokusert livsstil.

Bruk Jungeltelegrafan

Fortell andre om aktivitetsgruppen din og inviter naboen, kollegaen og kompisen din med. Få andre til å gjøre det samme.

Heng opp plakater

Nærbutikken, bydelshuset, frisklivssentralen, frivillighetssentralen, legesenteret, apoteket, treningscenter, sykehuset, treningscenteret, NAV-kontoret og fysioterapeuten er alle eksempler på gode steder å henge opp plakater. Husk å be om lov først.

Send ut en pressemelding

Mange lokalaviser vil gjerne fortelle om det som skjer der du bor. Du finner et forslag til en pressemelding i dokumentarkiver på nrfaktiv.no. Legg til riktig informasjon, og send den som e-post til din lokalavis. Det kan også løses ved å ringe lokalavisa eller sende en

epost og spørre om de er interesserte i en sak om tilpassede lokale aktiviteter for personer med muskel og skjelett eller revmatisk sykdom.

Bruk lokallagets resurser

Lokallaget har mulighet til å sende ut e-post og sms til sine medlemmer for å fortelle om tilbudet. Det er mulig å velge ut medlemmer i den aldersgruppen dere ønsker å nå.

Bruk Facebook

Lag et "arrangement" for treningsgruppa. Legg til dato, sted, tid og eventuelt utstyr for de første treningene og inviter vennene dine med.

Kampanje

Det å arrangere en kampanjeuke eller kampanje måned der hvem som helst kan delta på en aktivitet uten å være medlem. Da kan man ha mange ulike aktiviteter. Det er bra for deltagerne og deg som arrangerer for å teste ut noe nytt. Der kan en potensielt finne gode ressurspersoner og potensielle medlemmer.

Fast treningsgruppe

Lag en fast utetreningsgruppe, enten med en fast type aktivitet, eller der en mikser mellom ulike treningsformer. Det skaper forutsigbarhet. Del gjerne hva slags trening som skal gjøres hver gang slik at deltagere kan forberede seg og evt ta med ønsket utstyr og bekledning.