



Planera tillsammans – från idé till verklighet

En aktivitet eller verksamhet är mer än bara något man gör – det är vägen till att nå målen ni satt upp tillsammans.

Ofta behövs flera olika aktiviteter för att svara mot de behov som framkommit i behovsundersökningen.

När ni planerar tillsammans blir det tydligare hur ni når dit och vilka resurser som behövs längs vägen – plats, material, ledare, volontärer och mycket mer.

Planeringen är också ett tillfälle att ta tillvara på engagemanget i gruppen. När deltagarna får vara med och forma, påverka och leda aktiviteterna ökar både delaktighet och känslan av gemenskap.

Frågor att prata om när ni planerar:

- Se över vad behovsundersökningen visade
- Vad vill gruppen göra – finns det något ni brinner extra för?
- Finns någon som vill eller kan ta en ledande roll?
- Vad behöver göras, vem ansvarar för vad och när ska det ske?
- Hur ofta vill ni ses, och hur långa ska träffarna vara?
- Vilka resurser finns redan och vad behöver ni ordna?
- Finns tillgängliga lokaler och rätt utrustning?
- Hur kan ni skapa ett välkomnande klimat där alla kan delta utifrån sina förutsättningar?

När planeringen görs tillsammans blir aktiviteten mer än ett projekt – den blir ett **gemensamt** äventyr som stärker gemenskapen och tar er närmare målen.

När ni har samlat idéer och behov är nästa steg att välja vad som ska göras först. En facilitator kan hjälpa gruppen att strukturera tankarna, prioritera och fördela ansvar. Använd gärna enkla metoder – som att rösta på förslag eller skriva upp idéer på tavlan.



Ett första steg kan vara att planera något konkret tillsammans, till exempel en **Hälsodag**. Det ger energi, bygger gemenskap och skapar intresse för fortsatt hälsoarbete.

Planera en Hälsodag

En Hälsodag kan vara ett roligt och meningsfullt sätt att skapa gemenskap och sprida inspiration kring hälsa. När flera hjälps åt att planera och genomföra dagen blir det något ni gör tillsammans – för området, för gemenskapen och för framtiden.

En Hälsodag kan också bli en startpunkt för ett långsiktigt lokalt hälsoarbete.

Ex på olika syften

- Väcka intresse och inspiration för fortsatt hälsoarbete lokalt
- Rekrytera frivilliga till olika verksamheter
- Visa upp vad olika aktörer gör i området och skapa nya samarbeten

Så kan dagen se ut

- Kortare föreläsningar om hälsa och välmående
- Prova-på-aktiviteter för olika åldrar och intressen
- En liten minimässa där lokala föreningar och organisationer visar upp sig
- God mat, fika och tid för samtal och möten

