



Frivillighedsguide: Gå med din borgmester

Hjerteforeningens indsats ifm. KV25

Introduktion til guiden

Tak fordi du er med

Tak for dit engagement i Hjerteforeningen – og for at turde være med i dette nye projekt, som vi ser lidt som et laboratorium for vores frivilligengagement.

Det er første gang, vi prøver kræfter med *Gå med din borgmester*, og vi glæder os til at se, hvordan vi sammen kan få det til at leve.

Denne guide er lavet til dig, der skal arrangere en gåtur med din borgmester eller en spidskandidat. Den er tænkt som et opslagsværk, du kan vende tilbage til undervejs.

Måske kender du allerede nogle af tingene, der står her. Alligevel anbefaler vi, at du læser det hele igennem. Guiden giver en samlet introduktion til opgaven – fra planlægning og invitation til selve gåturen og opfølgningen bagefter.

Vigtigst af alt: Brug den på den måde, der giver mening for dig – den er din støtte.



Formål og koncept

Hjerteforeningen ønsker at sætte fokus på vigtigheden af *bevægelse* som forebyggelse. Derfor peger vi på en række politiske mål og virkemidler, som politikerne kan inddrage i deres arbejde med at forbedre sundheden i kommunerne.

Koncept: Op til kommunalvalget d. 18. november inviterer Hjerteforeningen en række borgmestre og spidskandidater til en gåtur i kommunen til en samtale om, hvordan man kan styrke rammerne for bevægelse i kommunen. Initiativet er inspireret af GÅ MED.

Formål:

- ① Politisk indflydelse på kommunernes prioriteringer ifm. implementeringen af Folkesundhedsloven – så den udvikles i en hjertesund retning.
- ② Erfaringsopsamling ift. hvordan Hjerteforeningen bredt kan inddrages i det politiske arbejde.



Din rolle som koordinator

For at kampagnen bliver en succes, har vi brug for din indsats. Hjerteforeningen leverer materialer og vejledning – men gennemførelsen af gåturen er dit ansvar.



Planlæg ruten

I planlægger en gåtur på ca. 30 min., der giver mulighed for en god gåtur for alle deltagere.



Vært for arrangementet

Som frivillig er du vært for arrangementet. Det er som udgangspunkt dig, der tager dialogen med politikerne og holder styr på dagens program.



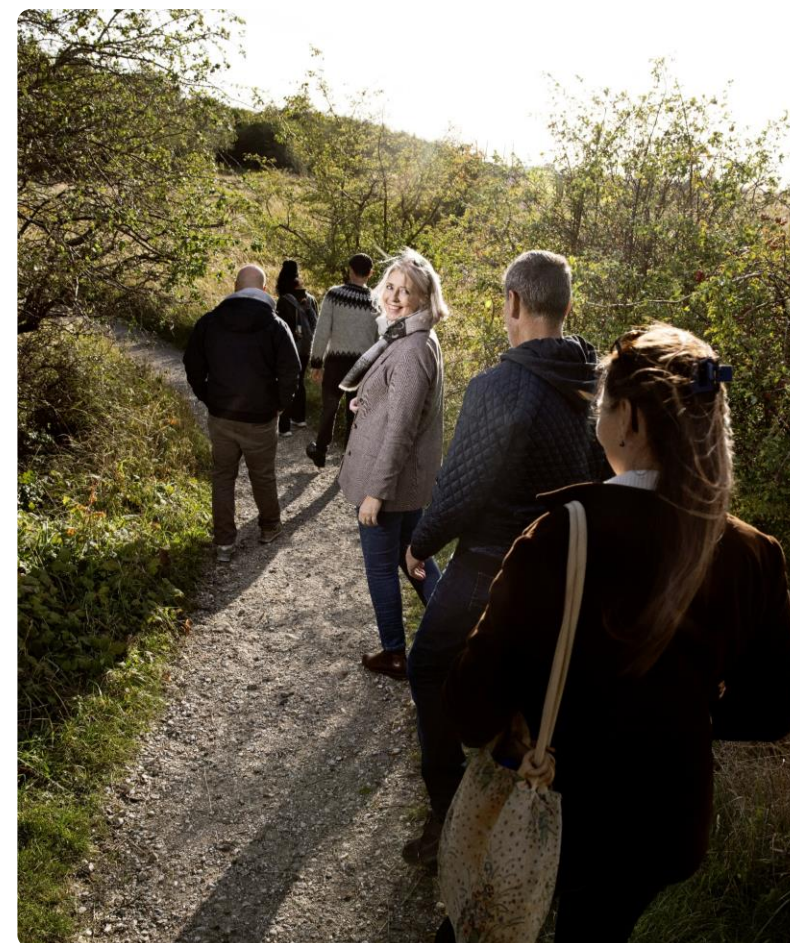
Repræsentation af Hjerteforeningen

Som vært repræsenterer du Hjerteforeningens politik. Vi har dialog med alle partier – uanset personlige holdninger. Du er vores stemme lokalt.



Invitation af øvrige deltagere

I står for at invitere bredt til gåturen, så flest muligt får mulighed for at deltage



Folkesundhedsloven kort fortalt

Folkesundhedsloven er en central del af den nye sundhedsreform og et vigtigt skridt for forebyggelsesarbejdet i Danmark, da den forpligter kommunerne til at sikre bedre rammer for det sunde liv.

For Hjerteforeningen er loven kulminationen på mange års arbejde – men det er nu, arbejdet for alvor begynder. Vi skal sikre, at loven bliver omsat til konkret og hjertesund handling i kommunerne.

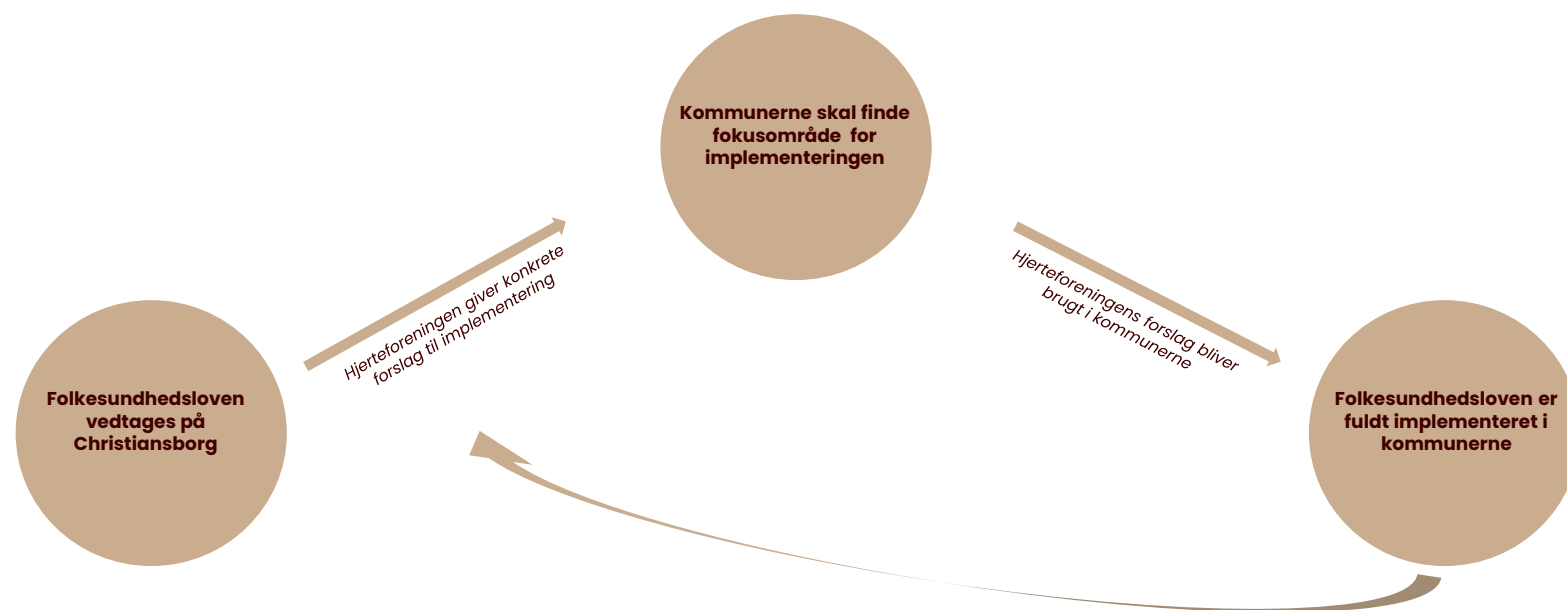
Gode og sunde liv

Med Folkesundhedslov skal kommunerne styrke den strukturelle forebyggelse og mindske uligheden i sundhed, samt at kommunerne skal kunne sætte konkrete mål for deres indsats og samarbejde med bl.a. civilsamfundet. Så vi kan leve gode sunde liv, der hvor vi bor.

I Hjerteforeningen ønsker vi, at kommunerne får mere fokus på bevægelse.

Politiske input til Folkesundhedsloven

Derfor vil vi med Gå med din borgmester-initiativet komme med konkrete forslag, der kan styrke rammerne for bevægelse i kommunerne og opfordre til, at dette gøres til kommunernes fokusområde.



Din rolle som repræsentant for Hjerteforeningen

Som koordinator repræsenterer du Hjerteforeningen – ikke dig selv som privatperson. Vi mødes med politikere fra alle partier, og du er vores lokale stemme og ansigt udadtil under gåturen. Du behøver ikke at være ekspert i alt indenfor sundhedspolitik – du skal bare være venlig, tydelig og repræsentere sagen.

Du skal:



Være neutral og tale på vegne af Hjerteforeningens mærkesager – ikke egne politiske holdninger.



Forholde dig respektfuldt og lyttende, uanset hvilket parti politikerens repræsenterer. I Hjerteforeningen taler vi med alle.



Bruge Hjerteforeningens materialer og forslag som udgangspunkt for dialogen – du skal ikke opfinde noget selv.



Fokusere på budskabet om mere bevægelse og bedre rammer for folkesundhed i kommunen. Gåturen handler ikke om den lokale folkeskole, plejehjem eller øvrige kommunale opgaver.

Hvis du bliver i tvivl undervejs, eller hvis politikerens spørger om noget, du ikke kan svare på, er det helt okay at sige:

"Det ved jeg faktisk ikke – men jeg kan finde ud af det og vende tilbage."

Sådan planlægger du ruten

Ruten er en central del af arrangementet. Den skal være tryk, tilgængelig og give ro til en god samtale undervejs.

Overvej følgende:



Længde og tempo: Gåturen bør vare ca. 30 minutter i roligt tempo, så alle kan være med.



Underlag og adgang: Undgå trapper, ujævne skovstier, stejle bakker eller meget trafikerede områder. Ruten skal være egnet til folk med forskellig fysisk formåen.



Rolige omgivelser: Vælg et sted, hvor man kan tale sammen uden at blive overdøvet af trafik, vind eller støj. Gerne steder med lidt grønt eller udsigt.



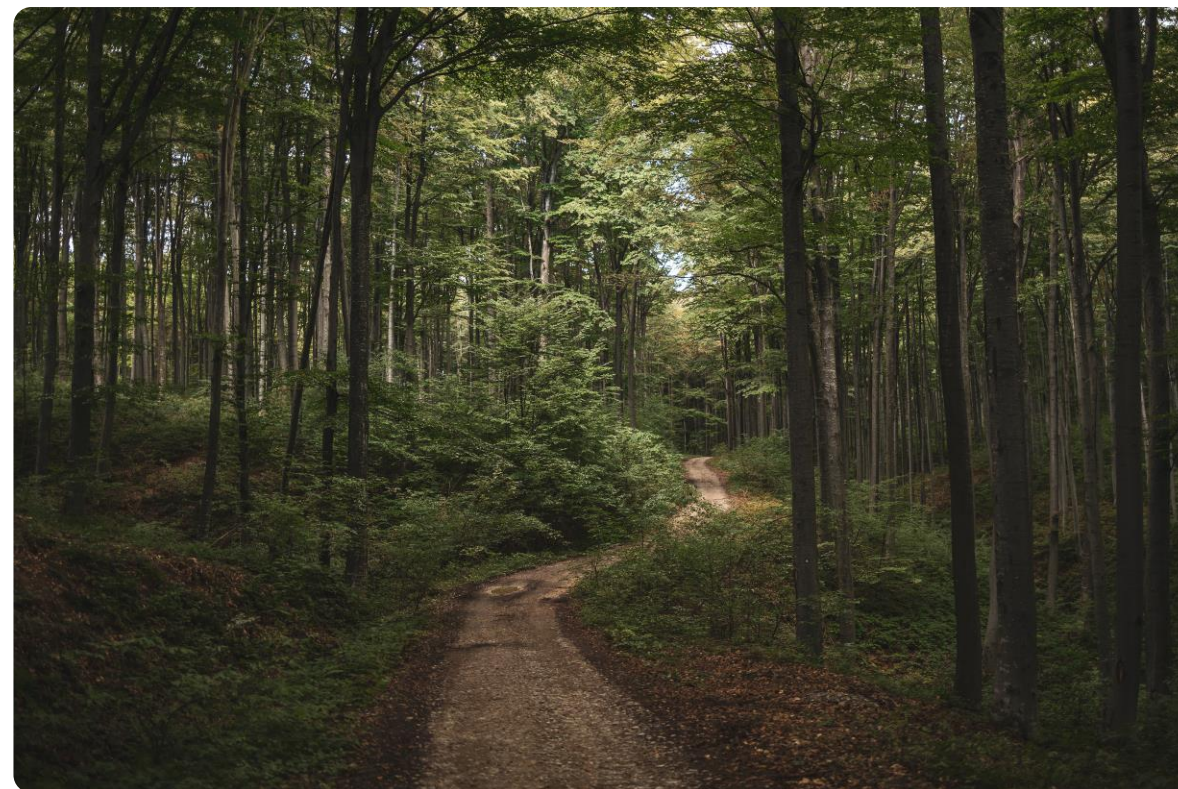
Start og slut samme sted: Det gør det nemmere for deltagerne – og skaber en god ramme for velkomst og afslutning.



Praktiske forhold: Tænk over, om der er adgang til toiletter, mulighed for parkering eller offentlig transport i nærheden.



Forplejning: Overvej også om I vil tilbyde kaffe eller vand efter turen.



Ekstra tip:

Tænk over, om ruten understøtter budskabet – fx går forbi et mørkt stisystem uden lys, et område uden cykelsti eller en nedslidt hjertesti. Det kan gøre samtalen mere konkret.

Velkomst og værtskab

Som koordinator er det også din opgave at være vært for gåturen. Som vært sætter du rammen for turen – både praktisk og stemningsmæssigt. En god og venlig velkomst gør det lettere for deltagerne (og politikerne) at falde til og få en god oplevelse.

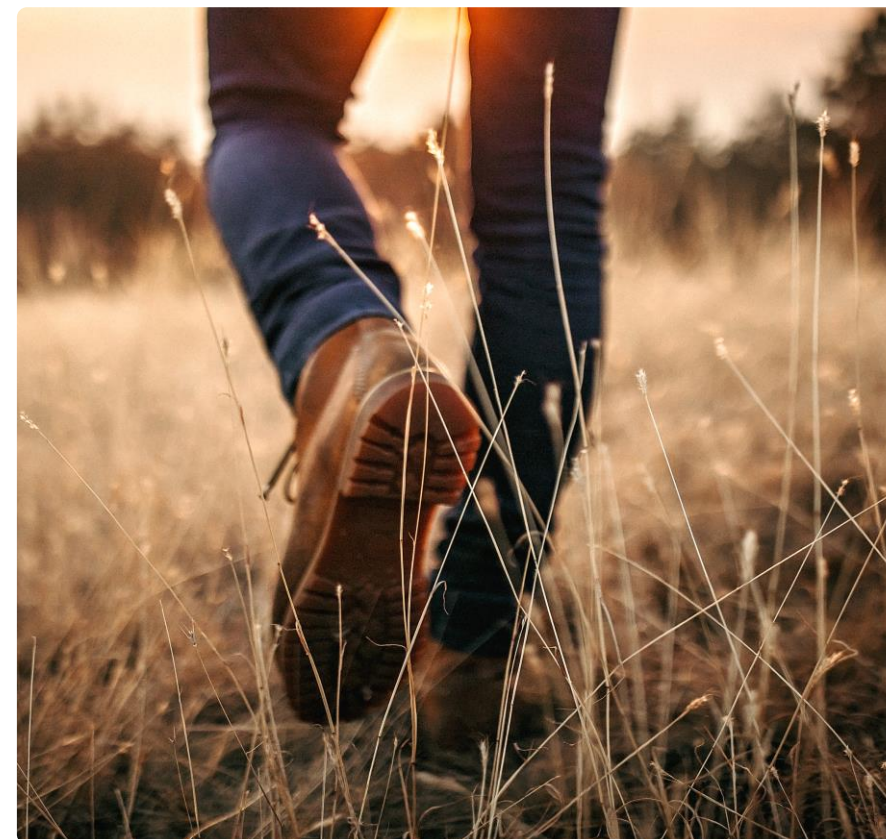
Stemningen skal være:

- **Uformel og venlig** – det er ikke en politisk debat, men en samtale.
- **Inkluderende** – så alle føler sig velkomne, uanset baggrund eller kendskab til Hjerteforeningen.

Som vært skal du holde en kort velkomsttale, der indeholder:

- **En kort præsentation af dig selv og Hjerteforeningen** – eventuelt med en kort personlig vinkel: Hvorfor engagerer du dig?
- **En tak til politikerne** for at deltage – og evt. også en tak til de øvrige deltagere.
- **En forklaring på formålet med gåturen:** "Vi er her i dag for at tale om, hvordan kommunen kan skabe bedre muligheder for bevægelse i hverdagen – og dermed styrke folkesundheden."
- **Praktisk info:** hvor I går hen, hvor længe det varer, og om der er en afslutning efterfølgende.

Men vigtigst af alt: Vær dig selv – og vær nysgerrig på både emnet og deltagerne.



Værtskab: Velkomsttale

Hej og velkommen til.

Jeg hedder [**DIT NAVN**], og jeg er frivillig her i Hjerteforeningen. Jeg vil gerne starte med at sige tusind tak, fordi I er kommet i dag – og en særlig tak til [**borgmesterens/spidskandidatens navn**], fordi [**du/I**] har lyst til at tage med os ud og gå en tur.

Vi har inviteret jer ud i dag, fordi vi gerne vil tale om, hvordan vi kan skabe bedre rammer for bevægelse her i kommunen. Vi ved fra forskningen – og fra hverdagen – at det gør en kæmpe forskel for folkesundheden, når flere får mulighed for at bevæge sig i deres hverdag.

Det er vigtigt for os i Hjerteforeningen, fordi bevægelse forebygger en lang række sygdomme, ikke mindst hjerte-kar-sygdomme. I Hjerteforeningen arbejder vi for, at det skal være nemmere for alle – uanset alder eller baggrund – at få bevægelse ind som en naturlig del af livet.

Derfor er vi glade for, at [**du/I**] som politiker har lyst til at lytte og gå med, så vi kan tale sammen på en anden måde end man måske plejer – uden mikrofoner og talerstole, men i øjenhøjde og med mulighed for at dele erfaringer og idéer undervejs.

Selve ruten i dag er omkring 30-40 minutter lang. Vi går i et roligt tempo, og alle skulle gerne kunne være med. Vi starter og slutter her. Under gåturen tager vi et ophold, hvor vi tager en snak om sundhed og bevægelse, og hvor vores politikere får mulighed for at dele deres tanker om emnet. Vi er tilbage hertil om ca. 1 time.

[Hvis I giver forplejning, så orienter om dette]

Så endnu en gang: Tak fordi du/I er kommet – og lad os gå en tur sammen.

Ekstra tip:

Aftal med politikerens om de også vil sige et par indledende ord inden gåturen begynder.

Den gode politiske samtale

Forberedelse, god eksekvering og opfølgning er nøglerne til den gode politiske samtale.

Forberedelse

Tænk over:

- Hvad får man ud af at mødes med os – hvad er vores værdiskabelse?
- Hvad er det vigtigste budskab, politikerens skal tage med fra samtalen?
- Kan kommunalpolitikeren løse de problemer, vi kommer med? Hvis nej, så skal vi ikke præsentere det.



Eksekvering

Tænk over:

- Lever dit budskab kort og simpelt – husk at politikerens ikke er sundhedseksperter.
- Lyt og være nysgerrig
- Hold fokus på sundhed – vi skal ikke bringe andre politiske emner op.



Opfølgning

Tænk over:

- Fik vi lektier for?
- Var der appetit på opfølgning?
- Er der en anledning til, at vi kan samle op på dialogen igen?
- Er der noget vi skal tænke over til næste gang?

Det vigtigste:

Læs
politikpapiret

Husk!

Politikere er også bare mennesker. Der er ingen grund til at være nervøs

Synlighed – sociale medier (1/2)

Sociale medier er en nem og effektiv måde at skabe synlighed om gåturen – både før og efter.

Før turen

Skab opmærksomhed og inviter

Inviter via sociale medier

Del opslaget om gåturen i lokale Facebook-grupper, på din egen profil eller på opslagstavler i byen.

Husk!

Det er ikke alle der kan holde den gode tone, men i Hjerteforeningen taler og skriver vi pænt til alle.

Under turen

Tag billeder af stemningen

Billeder til sociale medier

Tag gerne billeder, hvis stemningen er god. Fx et billede af folk i bevægelse skaber en positiv og nærværende fortælling.

Efter turen

Del resultatet og skab et varigt indtryk

Vis turen til et bredere publikum

Lav et kort opslag med billede og tekst, fx: "Tak til [politikerens navn] og alle jer, der gik med os i dag. Vi fik talt om vigtige ting – og nydt en god gåtur."

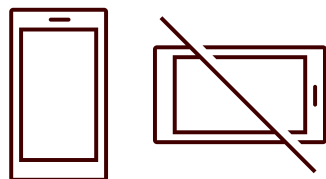
Synlighed – sociale medier (2/2)

Når du vil lægge opslag op på sociale medier, så er der et par vigtige tips og tricks, du skal huske.

①

Vend telefonen rigtigt

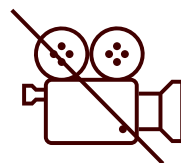
Når du tager billeder, så skal du vende telefonen lodret (som når du taler i telefon). Dette format giver bedre billeder til de sociale medier.



②

Undgå videoer

Videoer fungerer generelt dårligt på sociale medier, da lyden ofte er dårlig og det er svært at filme, så der kommer langsomme glidende bevægelser.



③

Flyt fingeren fra kameralinsen

Mange kan komme til at sætte en finger foran kameraet, når de tager billeder. Tjek derfor dine billeder før du lægger dem op.



④

Læs korrektur

Det er vigtigt, at der ikke er stave- og slåfejl i opslagene på sociale medier. Få evt. en af de andre frivillige til at læse teksten igennem før den lægges op.



Husk!

Det er ikke alle der kan holde den gode tone, men i Hjerteforeningen taler og skriver vi pænt til alle.

Synlighed – presse og lokalmedier

Synlighed gør turen mere politisk relevant – og inspirerer andre. De lokale medier er ofte interesserede i arrangementer, hvor prominente politikere deltager og hvor der er et særligt opsigtsvækkende arrangement – derfor kan vores ”gående vælgermøde” være interessant for dem.

To måder at kontakte medierne

① Pressemeddelelse

En pressemeddelelse er en kort tekst, der fortæller, hvad arrangementet handler om og giver de basale praktiske informationer – fx tid og sted.

Den gør det let for journalisten at forstå indholdet og vurdere om de vil dække arrangementet.

Du sender den typisk 3–4 hverdage før gåturen.

Pressemeddelelsen kan sagtens sendes til flere medier.

② Ring til journalisten (pitch)

Et pitch betyder, at du kort fortæller journalisten, hvorfor historien er interessant.

Det kan være en hurtig opringning eller mail, hvor du forklarer, hvad der sker – og hvorfor det kunne være relevant for deres læsere. Tænk altid over hvorfor det er en god historie for journalisten – det skal være samfundsrelevant.

Ring til journalisten et par dage inden gåturen.



Efter turen: Opfølgning

Når gåturen er afsluttet, er det en god idé at følge op med politikerne – både for at runde arrangementet ordentligt af og for at holde fast i den kontakt, der er skabt.

Derfor skal du følge op:

-  Det forlænger effekten af samtalen og styrker Hjerteforeningens position.
-  Det kan åbne for en fortsat kontakt eller et fremtidigt samarbejde
-  Politikerne er i valgkamp, så de kan formentlig ikke huske alle de pointer der blev leveret på gåturen.

Det kan du gøre:

-  Send en opfølgende mail, hvor du takker for politikerens deres tid og vedhæfter vores politikpapir, så vi sikrer, at de har alle pointerne på skrift. (*Hjerteforeningen har skrevet et udkast, der skal bruges som udgangspunkt*).
-  Giv en kort tilbagemelding til din frivillighedskonsulent, det hjælper os med at samle erfaring.
 - Hvor mange deltog?
 - Hvordan gik samtalen?
 - Var der interesse eller opfølgning fra politikerne?

Har du brug for hjælp?

Du står ikke alene i opgaven. Har du spørgsmål eller brug for sparring, kan du kontakte:

Frivillighedskonsulenter

Din lokale frivillighedskonsulent kan hjælpe dig med:

- Praktisk planlægning af gåturen
- Rekruttering og invitation af deltagere
- Materialer og skabeloner
- Generelle spørgsmål om din rolle som koordinator

Politisk konsulent

Du kan kontakte Hjerteforeningens public affairs konsulent, Jacob Mølgaard Sørensen ang. spørgsmål om det politiske budskab og formål.

- Hvordan du går i dialog med borgmesteren eller kandidaten
- Input til, hvordan du præsenterer Hjerteforeningens politikforslag
- Sparring på, hvordan du håndterer den politiske samtale under gåturen



