

Hälsoroadtrip

Tips för organisering

Punainen Risti
Röda Korset



Bild: Joonas Brandt

Information och hjälp i hälsofrågor

Finlands Röda Kors har över hundra fasta och mobila Hälsopunkter runt om i Finland, där du kan få kostnadsfria hälsotjänster. Vid Hälsopunkterna kan du få rådgivning i hälsofrågor, få ditt blodtryck mätt och få stöd för att hantera vardagen och stärka ditt välbefinnande.

Hälsobussens mål är att möta människor i olika åldrar som bor utanför tätortscentrum. Den vill erbjuda information, stöd och hjälp i frågor som rör både fysisk och psykisk hälsa.

Hälsobussen kan också ge hjälp och handledning i användningen av mobiltelefoner och surfplattor samt erbjuda någon att prata med. Vid hållplatserna kan det även finnas kaffe och servering.

Informationskassar kan förberedas i förväg. Vid en Hälsoroadtrip som riktar sig till äldre kan kassen innehålla motionsanvisningar (från kommunens fysioterapi), broschyrer om tandvård och gratisprover, reflexer, information om hur minnessjukdomar kan förebyggas samt vart man kan vända sig för stöd (Minnesföreningen). Kassen kan också innehålla information om Röda Korsets verksamhet i området, vänverksamhet och mötesplatser.

Det lönar sig att planera tidtabellen för roadtripen så att det finns tillräckligt med tid för förflyttningarna mellan hållplatserna. Två till tre stopp kan vara en lämplig plan. Om det är möjligt, genomför roadtripen med Röda Korsets bil, eftersom det ger Röda Korset god synlighet.

Finns det en mobil Hälsopunkt inom ert distrikts område, eller finns det möjlighet att starta en sådan?

Hälsoroadtrip

Tips för organisering

Vad är bra att tänka på?

Målgrupp

- Vem riktar sig roadtrippen till – äldre personer, barnfamiljer, personer i arbetsför ålder eller alla kommuninvånare?
- Innehåll, samarbetspartner och material bör väljas utifrån målgruppens behov och intressen.

Samarbetspartner

- Utnyttja lokala aktörer, såsom minnesföreningar, pensionärsföreningar, anhängigvårdsföreningar, församlingar, studerande, kommunens välfärdstjänster och bibliotek.
- Samarbetspartner kan bidra med sakkunskap, material, frivilliga och ökad synlighet.

Marknadsföring

- Informera om evenemanget i god tid.
- Använd lokaltidningar, sociala medier, butikernas anslagstavlor, bibliotek, församlingar och föreningarnas kommunikationskanaler för att nå målgruppen.
- Lägg gärna till samarbetspartnerns logotyper på marknadsföringsmaterialet.

Innehåll och möten

- Det viktigaste är att möta människor på ett lättillgängligt och välkomnande sätt.
- Erbjud information, rådgivning, blodtrycksmätning, digitalt stöd, möjlighet till samtal samt vid behov kaffe- eller saftservering.

Punainen Risti
Röda Korset



Röda Korset ordnar Hälsoroadtrippen lördagen den 7 november 2025!

Saknar du någon att prata med eller vill du få information om hälsa och välbefinnande? Kom och träffa oss och hämta din egen kasse med information om hur du kan ta hand om ditt välmående.

Nedan ser du hälsobussens tidtabell och hållplatser.

På plats finns Röda Korsets frivilliga som gärna träffar dig. Dessutom finns IT-handledare som kan hjälpa dig med användningen av din smarttelefon eller surfplatta. Med deras hjälp kan du också installera 112 Suomi-appen på din telefon!

Vi ses ute i byarna lördagen den 7 november!

Kl. 12.00–12.45 – På gården vid XXX skola

Kl. 13.00–13.45 – Utanför XXX Sale

Kl. 14.00–14.45 – Vid byns kyrka

VI SES VARANDRA!

Praktiska arrangemang

- Välj hållplatser som är lätta att nå.
- Avsätt tillräckligt med tid för förflyttningarna mellan hållplatserna.
- Se till att ni har en reservplan för dåligt väder och att material, skyltning och arbetsfördelning mellan de frivilliga är ordnade på förhand.
- Ta med Röda Korsets banderoll eller beachflagga för att öka synligheten och göra det lätt att hitta evenemanget.
- Undersök om någon lokal företagare kunde erbjuda kaffe- eller fikaservering.
- Kontrollera vilka bidrag som för närvarande är tillgängliga för avdelningarna och om evenemanget kan finansieras med dem.