



## Hälsofrämjandets friskvårdsombud – praktisk info!

*Friskvårdsombud är Hälsofrämjandets medlemmar som vill vara organisationens representanter runt om i landet. Som friskvårdsombud bidrar du utifrån din tid, ditt intresse och dina möjligheter till att sprida kunskap och inspiration kring hälsa.*

*Anmäl ditt intresse att bli friskvårdsombud till [info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se)*

### **Egna initiativ!**

Som friskvårdsombud tar du själv initiativ till den verksamhet som du vill bedriva för Hälsofrämjandet på den ort där du bor. Från centralt håll bidrar vi gärna med stöd och support i det du gör genom att bidra med material, vara ett bollplank och bidra med hjälp till att bekosta t ex lokal eller andra praktiska kostnader i samband med det du gör.

*Nedan följer praktisk information till dig som friskvårdsombud.*

### **Logo och folder**

När du som friskvårdsombud genomför en verksamhet för Hälsofrämjandet vill vi att vår logo finns med i inbjudan och att verksamheten presenteras som Hälsofrämjandets verksamhet, som sedan kan ske i samarbete med andra t ex föreningar, företag eller privatpersoner och/eller grupper. Hälsofrämjandets folder delas ut till de som deltar i verksamheten och till samarbetsparter.

### **Kostnader**

Om det är kostnader i samband med aktiviteter som du vill genomföra så behöver de i huvudsak bli självfinansierade, eftersom Hälsofrämjandet har små ekonomiska medel. Självfinansierade kan de bli med hjälp av t ex genom deltagaravgift, bidrag från kommunens folkhälsosamordnare, via bidrag från studieförbund och/eller andra samarbetsparter. Hälsofrämjandet kan bidra med vissa medel till lokal eller material, hör av dig med förslag så pratar vi om det. Om det utgår deltagaravgift för en aktivitet så ska avgiften vara rabatterad för Hälsofrämjandets medlemmar.

### **Hemsida och facebook**

Hälsofrämjandet sprider information om lokala och regionala aktiviteter som friskvårdsombud genomför via vår hemsida, via facebook och via eventuella mail/brev som skickas ut till medlemmar. Hör av dig till [info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se) om du har aktiviteter eller annat som du vill att vi skriver om på hemsidan och facebook.

### **Skapa erbjudanden lokalt**

Som friskvårdsombud är det optimalt om du vill skapa nya erbjudanden och medlemsrabatter lokalt

där du bor. Fråga gärna på hälsokostbutiker, träningsanläggningar, spabad och hos andra lokala företag som erbjuder tjänster och produkter om de vill ge Hälsofrämjandets medlemmar rabatter. Den information du kan lämna till de du tillfrågar är:

- Vår folder
- Informationsblad till Samarbetsparter

Du kan också visa rabattguiden som exempel och visa vår hemsida.

Om du tar kontakter för att skapa nya erbjudanden och aktiviteter, så ange också en kontaktperson på Hälsofrämjandets kansli som ytterligare kontaktperson. Uppmuntra rabattgivare att ha Hälsofrämjandets folder och vår logo synligt i lokaler och uppmuntra dem att länka till Hälsofrämjandets hemsida.

### **Nätverk**

Hälsofrämjandets friskvårdsombud ingår i ett nationellt nätverk.

### **Kontakt**

Välkommen att höra av dig till Hälsofrämjandets kansli tel 08-643 05 04 eller på [info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se) för frågor, tankar och idéer.

