

# Medlemsguide



**Utkast!**



MAKALÖSA  
FÖRÄLDRAR  
& barn

# Översikt

## Meningsfullt engagemang & Medlemmarna driver

Sid 1

## En social förening

Sid 2-3

## Steg för steg - så går det till

Sid 4-8

## Riktlinjer

Sid 9

## Kontakt och stöd

Sid 10



# Meningsfullt engagemang

Att vara ensamstående förälder innebär ofta brist på tid och ork, och hos många en känsla av att stå utanför samhället. Vi ser att vår förening skapar positiv skillnad hos ensamstående föräldrar. Medlemmar får möjligheten att spendera mer fritid med barnen och växa som personer genom ideellt engagemang.

## Hur mer fritid med barnen?

- Deltagande oberoende av ekonomisk situation genom väldigt låga deltagaravgifter.
- Samarbete för att planera och genomföra sånt man inte hinner/kan själv.



## Hur växer man med ideellt engagemang?

- Ett större nätverk av människor runt sig.
- Med nya erfarenheter och kunskaper.
- Genom känslan av att vara viktig för fler än sig själv.

# Medlemmarna driver

Makalösa föräldrar är en **medlemsdriven organisation** där du som medlem är med och kan föreslå, planera och genomföra aktiviteter tillsammans med andra.

Detta är grundstenen i förbundet som gör att vi kan göra så mycket kul och givande tillsammans som vi annars inte hade kunnat.

## Det betyder att:

- ➡ Alla aktiviteter skapas av medlemmar – för medlemmar
- ➡ Alla som vill vara med bidra
- ➡ Vi delar ansvar och hjälps åt

# En social förening

Aktiviteter i Makalösa föräldrar är sociala. Man planerar och genomför tillsammans och **umgås tillsammans föräldrar och barn**. Vi är inte en förening där föräldrar lämnar av sina barn eller där man bara får ett inträde betalt och inte behöver prata med någon. Det sociala är det som gör vår förening mer än välgörenhet.

I Makalösa kan du vara med och genomföra:

- Enstaka träffar
- Återkommande träffar
- Större utflykter
- Läger

Det kan vara minigolf, skogsutflykter, sommarfester eller att kolla på Melodifestivalen tillsammans. Här kommer några exempel från våra föreningar!!



Pepparkaksbakning i Makalösa Mjölby



Prova på bågskytte i Lunds Makalösa



**Draktillverkning och drakflygning en blåsig dag i Makalösa Örebro**



**Halloweenfirande i Makalösa Helsingborg**



**Klätterhallen med Umeås Makalösa**



**Rida häst och klappa djur med Makalösa i Stockholm**



**Morsdagsfirande på 4H-Gård med Makalösa Uppsala**



# Steg för steg - så här går det till

Det kan se lite olika ut i olika föreningar, men i stort sett går det till så här att föreslå en aktivitet. Vem som helst kan komma med förslag och därefter så synkar man med styrelsen kring budget och logistik - genomför det gör alla som vill vara med.

1

## Har du en idé?

Skriv ner vad, när och var.

2

## Dela din idé

med andra medlemmar och kolla intresse.

3

## Skicka förslag till styrelsen

som återkommer med besked.

4

## Utlys aktivitet

- alla som vill vara med anmäler sig och önskar ansvarsområde.

5

## Antagning

Styrelsen har i uppgift att ta beslut om vilka som blir får komma på aktiviteten.

6

## Fördela uppgifter

- vem bokar, vem fixar fika, vem hälsar välkommen?

7

## Genomför och njut av dagen!

8

## Redovisa aktivitet

- beskriv hur det gick; utgifter, utvärdering och bilder.

OBS!

Vi har färdiga mallar att fylla i både för att föreslå och redovisa en aktivitet som du kan ladda ner från denna medlemssida; [www.makalosa.org...](http://www.makalosa.org...)





# 4

## Utlys aktivitet

När styrelsen gett tummen upp så är det dags att utlysa aktiviteten. Skriv ihop en kort inbjudan som kan mejlas ut tillsammans med hur man anmäler sig. Vi rekommenderar google-forms som ett smidigt sätt att ta in och administrera anmälningar.

### Rekomenderat minimi-innehåll:

- För- och efternamn
- Namn och ålder på barn
- Kontaktuppgifter
- Vilken uppgift man önskar
- Kostpreferenser
- Om man är okej med att va med på bild

För- och Efternamn vuxen: \*  
Kort svarstext

Telefonnummer: \*  
Kort svarstext

E-post: \*  
Kort svarstext

Namn och ålder på barnet/barnen: \*  
Exempelvis "Hanna 7 år, Amir 10 år"  
Kort svarstext

Sätt en sista dag för anmälan med god marginal innan aktiviteten ska ske. Var tydlig med att det är en intresseanmälan och att ni återkommer med besked.

### Vilken uppgift man önskar

Eftersom alla som deltar på en aktivitet bidrar till aktiviteten är det smidigt att alla intresserade kan kryssa i vad de föredrar att göra. Oftast går det smidigare när alla gör något de är bra på eller föredrar, men viktigast är att aktiviteten blir bra - inte att alla får som de vill.

Jag kan tänka mig att: \*  
En chans att önska ansvarsområde inför eller under aktiviteten! Du kan kryssa flera.

- Ha kontakt med bussbolaget
- Göra tidsplanering/schema för dagen
- Förbereda buss-lek dit eller hem
- Checka av deltagarlista
- Ta foton under dagen
- Köpa lunch/fika och ha koll på kvitton
- Redovisa aktivitet (fylla i mall och skicka in)
- Annat förslag, fyll i nedan.

Annat förslag på vad som kan behöva förberedas eller ansvaras för:  
Kort svarstext

Allergier/kosthållning:  
Kort svarstext

### Några roller som alltid bör finnas

#### Samordnare

En eller två personer som är spindel i nätet. Som sköter kontakt med styrelsen och delegerar uppgifter.

#### trygghetsvärd

Någon som hjälper samordnaren och har särskilt ansvar för trevnad och trygghet. Som exemovis kan säga ifrån om någon blir kränkt.

## Antagning och platsfördelning

# 5

Om det är fler anmälda än vad aktiviteten kan ta emot så är det **styrelsen som tar beslut** om platsfördelning. Anledningen är att de har en övergripande bild av föreningens aktiviteter och är i bäst position att göra ett rättvist urval. Vi vill inte att det ska bli samma personer som alltid kommer och vissa som aldrig får plats. Om det finns en reservlista **kom överens med styrelsen** om det är ni eller de som har ansvar för att ta emot avanmälningar och kontakta reserver.

# 6

## Fördela uppgifter förbered aktiviteten

När ni har en så gott som färdig deltagarlista är det dags att involvera de som har anmält sig i genomförandet av aktiviteten. **Fördela uppgifterna** utifrån önskemålen som framgår i anmälan. Se till att de som delar på ansvar, till exempel matplanering och inköp, **får kontakt med varandra** och den information de behöver för att kunna ta uppgifterna vidare.

Om det är en grupp där du inte känner så många, eller om aktiviteten är större, kan det vara **en bra idé att kalla till ett digitalt träff**. Då får alla möjlighet att hälsa på varandra och ta del av samma information om budget och annat som är viktigt.

### Utgifter

Antingen så gör ni utlägg för inköp med egna pengar och får ersättning mot redovisat kvitto efter aktiviteten. Vill man inte lägga ut pengar så kan man antingen handla på kreditkort, med klarna (30 dagar faktura) eller om möjligt ta det på faktura för förening (i överenskommelse med styrelsen).



# 7

## Genomför och njut av dagen!

Alla hjälps åt och ser till att aktiviteten blir bra. Vi har gemensamt ansvar över god stämning och ett respektfullt bemötande. Samordnaren kollar så allt och alla är på banan med sina uppgifter, trygghetsvärden ser till att hälsa ordentligt på alla. Njut av tiden med barnen och varandra!



Dags att redovisa aktiviteten!  
För det finns det mall och lathund via [makalosa.org/medlemsguiden](http://makalosa.org/medlemsguiden).  
Det en redovisning ska innehålla är:

- Namn på samordnare
- Vad var aktiviteten
- Datum och plats
- Antal deltagare, fullständigt namn vuxna, förnamn barn
- Ekonomisk redovisning
- Kvitton/fakturor
- Info om utbetalning av ersättning
- Utvärdering (gärna foton)

Sista dagen att redovisa är beroende på vilken förening ni tillhör. Men en tumregel är att redovisa inom en vecka efter genomförd aktivitet så föreningen har möjlighet att i sin tur redovisa vidare till Riksförbundet för utbetalt bidrag.

## Redovisa aktivitet

# 8

# Riktlinjer för verksamhet

Det kan se lite olika ut i olika föreningar, men i stort sett går det till så här att föreslå en aktivitet. Vem som helst kan komma med förslag och därefter så synkar man med styrelsen kring budget och logistik - genomför det gör alla som vill vara med.

## Deltagaravgifter

Vi tar som princip alltid ut en deltagaravgift. Vi håller deltagaravgifterna låga så att alla oberoende ekonomisk situation kan delta. Avgiften kan bero på hur stora utgifterna är för den eller om det kommer kosta att ta sig till aktiviteten eller ej.

### Tumregel!

1. Dyrare aktiviteter att genomföra - **lite högre avgift** - och tvärtom.
2. Kostar resan till aktiviteten - **håll nere avgiften**.

### Maxtak

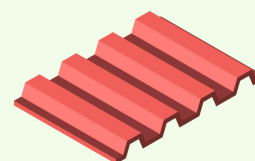
- Avgiften för våra vanliga aktiviteter ska vara på max 100 kr per person.
- För läger är det max 400 kr vuxen, 300 kr tonåring, 200 kr barn.

### Exempel

Pepparkaksbakning i föreningslokalen - 10 kr per person.  
Sommarfest med skattjakt - 40 kr vuxen, 20 kr barn  
Större utflykt med chartrad buss - 100 kr vuxen, 50 kr barn

## Resor

När vi planerar aktiviteter så behöver vi fundera över hur man tar sig dit och därifrån också. Vi kan exempelvis inte anta att alla har tillgång till en bil. Är det en längre resa så se till att anpassa tiderna till kollektivtrafiken. Finns dåligt med kollektivtrafik-alternativ så ordnar vi samåkning eller i vissa fall hyr en buss.



# Kontakt och stöd

Gå med i din lokala facebook-grupp eller mejla din lokalförening om du vill ha hjälp att komma igång!

Makalösa Föräldrar Falun/Borlänge

[falunborlange@makalosa.org](mailto:falunborlange@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Umeås Makalösa Föräldrar

[umea@makalosa.org](mailto:umea@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Helsingborgs Makalösa Föräldrar

[helsingborg@makalosa.org](mailto:helsingborg@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Uppsala Makalösa Föräldrar

[uppsala@makalosa.org](mailto: uppsala@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Lunds Makalösa Föräldrar

[lund@makalosa.org](mailto:lund@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Örebros Makalösa Föräldrar

[orebro@makalosa.org](mailto:orebro@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Malmös Makalösa Föräldrar

[malmo@makalosa.org](mailto:malmo@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Göteborgs Makalösa Föräldrar

[goteborg@makalosa.org](mailto:goteborg@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Stockholms Makalösa Föräldrar

[stockholm@makalosa.org](mailto:stockholm@makalosa.org)

[www.stockholmmakalosa.se](http://www.stockholmmakalosa.se)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Flen Makalösa Föräldrar

(familjenärverk)

[flen@makalosa.org](mailto:flen@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

Mjölby Makalösa Föräldrar

(familjenärverk)

[mjolby@makalosa.org](mailto:mjolby@makalosa.org)

[Bli medlem i föreningen](#)

Anslut till facebook-gruppen

**Riksförbundet**

[admin@makalosa.org](mailto:admin@makalosa.org)

070-487 30 20