

Medlemsguide

Så gör vi meningsfull verksamhet tillsammans!



MAKALÖSA
FÖRÄLDRAR
& barn

Översikt

Meningsfullt engagemang

Sid 1

En social förening

Sid 2-3

Medlemsresan

Sid 4

Steg för steg

Sid 5-10

Riktlinjer

Sid 11

Kontakt och stöd

Sid 12



Meningsfullt engagemang

Tillsammans gör vi livet lite lättare och mycket roligare! I Makalösa Föräldrar tror vi på styrkan i gemenskap och glädjen i att hjälpas åt. Som medlemmar får vi mer kvalitetstid med våra barn, ett större nätverk och möjlighet att växa som människor. Vår förening drivs helt ideellt, och varje medlem bidrar. Vi får det att fungera genom att vi genomför aktiviteter tillsammans.

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 medlemmar i föreningen.

Detta är grundstenen i förbundet som gör att vi kan göra så mycket kul och givande tillsammans som vi annars inte hade kunnat på grund av begränsad tid och ork.

Det betyder att:

- ➡ Alla aktiviteter skapas av medlemmar – för medlemmar
- ➡ Alla som vill vara med bidrar
- ➡ 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 till mycket mer än ett välgörenhetsprojekt.

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 Malmö



Morsdagsfirande på 4H-Gård med Makalösa Uppsala

Steg för steg - så här kan det gå till

Kör igång själv eller med en samordningsgrupp på max 3 personer:

1

Har du en idé?

Skriv ner vad, när och var. Kolla gärna intresset bland andra medlemmar.

2

Skicka in förslaget

till **styrelsen** som tar beslut och återkommer med besked.

3

Utlys aktivitet

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

4

Antagning

Styrelsen ansvarar för rättvis platsfördelning och tar beslut om vilka som kan komma på aktiviteten.

Efter antagningen engagerar ni övriga deltagare i genomförandet:

5

Fördela uppgifter

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

6

Genomför och njut av dagen!

7

Redovisa aktivitet

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

På följande sidor finns en utförlig beskrivning av varje steg

OBS!

Vi har färdiga mallar att fylla i både för att föreslå och redovisa en aktivitet som du kan ladda ner från; www.makalosa.org./medlemsguiden



Tidslinje

Här är en uppskattning i tid för att ge en bild av hur långt i förväg man behöver skicka in förslag och utlysa en aktivitet med mer.

Exempel: Pepparkaksbak



1

Har du en idé?

Har du en idé på aktivitet så kan du börja med att klura på vart ni skulle kunna hålla till och vilket datum som skulle passa. Det kan vara att prata med andra medlemmar för att höra om fler är intresserade av samma aktivitet – till exempel med familjer som har barn i samma ålder.

Hej! Jag är en ensamstående mamma i Makalösa Falun-Borlänge som skulle vilja ha pysselkvällar i höst. Finns det fler föräldrar intresserade som vill göra det tillsammans med mig?

16 3 kommentarer

Gilla Kommentera Skicka



Redan i detta steg kan ni alltså vara upp till tre personer som blir en samordningsgrupp, eller så kör du igång själv. Vilket som funkar.

Skicka förslag till styrelsen

2

Skicka ett förslag till styrelsen som beskriver aktiviteten, inklusive datum och tilltänkt plats samt en uppskattad budget. För en social aktivitet så kan man utgå ifrån en budget på 100 kr per person. Fråga styrelsen om medel finns innan om ni vill.

Var ute i god tid, förslagsvis fem veckor innan aktiviteten är tänkt att ske, för att styrelsen ska hinna ge besked.

Nedan är bild på den mall och lathund som ni kan ta hjälp av.

Förslag på aktivitet

Aktivitet: _____

Datum: _____

Plats: _____

Ca hur många deltar: _____

Beskrivning:

Budgetförslag

Utgifter	Per person	Belopp
Total		
Inkomster		
Deltagaravgifter		
Total		

Förslag på aktivitet

Aktivitet: Minigolf och picknick

Datum: 9 augusti

Plats: Sundbybergs bangolfklubb

Ca hur många deltar: 10 vuxna, 15 barn (25 personer)

Beskrivning:
Vi träffas för att spela minigolf, två familjer per bana för att vi ska kunna umgås också. Därefter äter vi medhavd picknick på grönytan bredvid. Alla tar med en filt eller liknande att sitta på, föreningen står för inträde och enklare picknick-fika.

Budgetförslag

Utgifter	Per person	Belopp
Inträde	160 kr vux, 90 kr under 15 år	2950
fika	30 kr x 25 personer	750
Total		3700
Inkomster		
Deltagaravgifter	30 kr per person	750
Föreningsbidrag		2950
Total		3700

Dessa mallar finns tillsammans med guiden på hemsidan:

makalosa.org/medlemsguide

Mejl till alla lokalföreningarnas styrelser finns på sista sidan.

3

Utlys aktivitet



Nått som känns klurigt? Bolla med styrelsen!

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 är ett smidigt sätt att ta in och administrera anmälningar.

Rekommenderat minimi-innehåll:

- För- och efternamn
- Kontaktuppgifter
- Namn och ålder på barn
- Vilken uppgift man önskar
- Kostpreferenser
- Om man är medlem, eller vill bli för att delta
- Om man är okej med att vara 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-tek 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.

Trevnadsvärd

Någon som har särskilt ansvar för trevnad och social samhörighet. Som exempelvis är noga med att lära känna nya medlemmar och introducera dem för fler.

Antagning och platsfördelning

4

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. Se till att få en reservlista också för att kunna fylla på vid eventuella avhopp.

5

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 en digital träff**. Då får alla möjlighet att hälsa på varandra och ta del av samma information och tycka till om planering och innehåll.

Utgifter

Man kan göra 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).



6

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.
Det en redovisning ska innehålla är:

- Namn på samordnare
- Beskrivning av aktiviteten
- Datum och plats
- Antal deltagare, fullständigt namn vuxna, förnamn barn
- Ekonomisk redovisning
- Kvitton/fakturor
- Info om utbetalning av ersättning
- Kort reflektion
- Gärna foton

En tumregel är att redovis till sin lokalföreningsstyrelse inom en vecka efter genomförd aktivitet. Föreningar och familjenätverk ska redovisa till riksförbundet inom två veckor efter genomförd aktivitet.

Redovisa aktivitet

7

Riktlinjer för verksamhet

Här följer några fler riktlinjer för exempelvis hur man sätter deltagaravgift och tänker kring resor till och från aktiviteter.

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

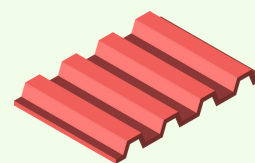
Pepparkaksbakning i föreningslokalen - 10 kr per person.

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, och skriva ut anvisningar om hur man tar sig dit. Saknas rimligt 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
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Umeås Makalösa Föräldrar
umea@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Helsingborgs Makalösa Föräldrar
helsingborg@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Uppsala Makalösa Föräldrar
 uppsala@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Lunds Makalösa Föräldrar
lund@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Örebros Makalösa Föräldrar
orebro@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Malmös Makalösa Föräldrar
malmo@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Göteborgs Makalösa Föräldrar
goteborg@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Stockholms Makalösa Föräldrar
stockholm@makalosa.org
www.stockholmmakalosa.se
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Flen Makalösa Föräldrar
(familjenätverk)
flen@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Mjölby Makalösa Föräldrar
(familjenätverk)
mjolby@makalosa.org
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)

Nyköping Makalösa Föräldrar
(familjenätverk)
[Bli medlem i föreningen](#)
[Anslut till facebook-gruppen](#)