



Bild: Suvi Elo/Finlands Röda Kors

Hur ordnar du en Hälsopunkt vid mathjälpsevenemanget?

- Kom överens om samarbetet med de frivilliga på avdelningen som organiserar Röda Korsets verksamhet för mathjälp.
- Reservera ett avskilt, lugnt och privat utrymme inomhus för Hälsopunkten. Rummet kan till exempel vara ett separat rum vid mathjälpsevenemanget eller ett utrymme som skiljs av med en gardin.
- Välj en lämplig tidpunkt och kom överens om tidtabellen med de frivilliga som ser till mathjälpsverksamheten. Hälsopunkten kan vara öppen under mathjälpsevenemanget eller börja en stund innan evenemanget när folk har anlänt och väntar.
- Det är bra att minst två frivilliga finns på plats: en frivillig kan ta emot kunderna vid Hälsopunkten, den andra kan hänvisa kunderna till punkten och vid behov ge råd om att till exempel vänta på sin tur.
- Hälsopunkten kan också anordnas vid en samarbetspartners mathjälpsevenemang. Ta reda på vilka de lokala mathjälpsaktörerna är och erbjud samarbete i form av en Hälsopunkt.
- **Marknadsför hälsopunkten.** Det lönar sig att berätta för besökarna hos mathjälpen vad Hälsopunkten är och hurdan stöd den erbjuder. Ni kan till exempel ge muntlig information, dela ut reklam och sätta upp affischer på anslagstavlor.
- Det lönar sig att göra reklam för den framtida Hälsopunkten i god tid, till exempel vid det föregående mathjälpsevenemanget.
- Hälsopunkten kan vara på plats till exempel varje vecka, en gång i månaden eller varannan månad.

Varför har man en Hälsopunkt vid mathjälpen?

- Inom mathjälpen har man identifierat ett behov av mer omfattande stöd som främjar välbefinnande och hälsa.
- Till exempel har enkäter riktade till mottagare av mathjälp visat att det finns behov av ett mångsidigare stöd vid mathjälpen, bland annat i form av samtalsmöjligheter och hälsoråd.
- I mathjälpsevenemangen kan man också nå särskilt de svagaste och mest utsatta människorna, som annat stöd kanske inte når.

Vad är mathjälpen?

- Som mathjälp delar man ut bland annat svinnsmat som butiker och matsalar donerar.
- Verksamheten är mångsidig. Mathjälpsevenemang kan till exempel vara utdelning av kassar med svinnsmat eller svinnsmatportioner, gemensamma måltider, möteskaféer eller popup-måltider, till exempel vid en soppanon.
- Personer i många olika åldrar i olika livssituationer besöker mathjälpen, bland annat pensionärer, lågavlönade, arbetslösa, studerande och barnfamiljer.

Exempeltext för reklamen

HÄLSOPUNKT

Det finns en Hälsopunkt vid Exempelavdelningens mathjälpsevenemang.

- ✓ Må 1.3 kl. 15.30–17.00
- ✓ Må 2.4 kl. 15.30–17.00

Om du vill kan du hos Hälsopunkten få råd och vägledning i hälsofrågor samt blodtrycksmätning av Röda Korsets frivilliga hälso- och sjukvårdspersonal. De frivilliga har tystnadsplikt.

Hälsopunkten är avgiftsfri och man kan besöka den utan tidsbokning.