



Gå tillsammans för att hjälpa Ukraina

Folkhälsans förbund deltar i insamlingskampanjen *Steg för Ukraina*, arrangerad av Karavanen till Ukraina. Under veckan 4–10.5.2026 går vi tillsammans – med kolleger, föreningsmedlemmar, vänner, familj eller på egen hand – och ökar våra dagliga steg för att hjälpa sårade soldater i Ukraina att själva kunna ta steg.

Så fungerar det

Sätt ett stegmål för dig själv eller tillsammans med någon och fundera hur du kan få in pengar till insamlingen. Till exempel: *"Jag går 10 000 steg för Ukraina om du understöder med 1 cent per steg eller totalt 20 €"*. Du kan också själv bidra med en valfri summa.

Därför deltar vi

- Röra på oss tillsammans
- Stärka gemenskapen
- Hjälpa människor i en svår situation

Kampanjens mål

- Gå mer
- Samla in pengar
- Sprida information (t.ex. via bilder och videor) om insamlingen

Välj ditt eget mål

Var och en väljer sin ambitionsnivå. Till exempel:

- Fördubbla stegen under veckan genom att ta med kolleger, föreningsmedlemmar eller vänner.
- Nå ett gemensamt mål (t.ex. 50 000–100 000 steg på en dag)
- Sätt ett eget mål som passar dig, din förening eller arbetsgemenskap

Varje steg hjälper

Insamlingen finansierar akutvårdsutrustning som vakuumskenor, bårar, hjärtstartare, tourniqueter och bäckenstabilisatorer. Syftet är att förbättra vården vid fronten och minska risken för amputationer. Målet är att totalt få ihop 100 000 €.

Sponsorer

Be t.ex. en vän, släkting eller ett företag bidra med:

- En fast summa (t.ex. 20 €)
- En summa per steg (t.ex. 1 cent/steg)

Du kan också vara din egen sponsor.

För lokalföreningar

Föreningarna har en viktig roll i att sprida kampanjen lokalt och skapa engagemang. Här är konkreta sätt att medverka:

1. Sprid information

- Uppmuntra medlemmar att gå mer tillsammans
- Dela material via nyhetsbrev, webb och sociala medier

2. Skapa en lokal rutt

- Märk ut en rutt i närområdet
- Inspirera till rörelse och synliggör insamlingen

3. Ordna gemensamma aktiviteter

- Promenader eller löpevenemang
- Samarbeta gärna med lokala företag som sponsorer

4. Utmana andra föreningar

- Utmana via sociala medier
- Skapa en positiv rörelsekedja som sprider kampanjen

Innan och under veckan

Berätta att du deltar och dela gärna i sociala medier. Skicka gärna bilder och videor till Karavanens Instagram under veckan.

Det tekniska

Steg kan registreras i appen **StepUp**, som synkar med Apple Health och Android Health Connect (t.ex. Apple Watch eller Garmin).

Det går också bra att delta utan app eller med annan stegräknare.

I StepUp-appen finns gruppen **"Steps for Ukraine"**, där du kan följa totala antalet steg och dina egna framsteg.

Vi hoppas på många fina promenader tillsammans för ett gott ändamål!

INBETALNING

Inbetalningen sker via MobilePay eller bankkonto:

MobilePay 31675



Bankkonto

Kontonummer: FI9140550017735560 (Aktia)

Referensnummer: 10508

Mottagare: Karavanen till Ukraina rf

Insamlingstillstånd: Tillståndsnummer RA/2024/489



→ Läs mer om kampanjen här: <https://karavanen.org/sv/start/steps>