

# Välkomna hem till oss!

Gör verklig skillnad för familjer som behöver det som mest.

Ronald McDonald Hus Huddinge



# ATT GÖRA EN VOLONTÄRINSATS HOS OSS

För över 30 år sedan bestämde sig några föräldrar till sjuka barn och en läkare att bygga ett hus. En plats där alla svårt sjuka barn ska få vara tillsammans med sin familj, under tiden de genomgår tuffa behandlingar på sjukhuset. Det borde vara självklart och det skulle bara lösas. Man bestämde sig för att bygga ett hem hemifrån - och många ville hjälpa till. Sedan dess har vi haft volontärer till hjälp i vår verksamhet, människor med stora hjärtan och varma händer, sådana som känner att vi alla behöver hjälpas åt för dem som har det tufft. I vårt fina Hus finns det alltid något att fixa eller hjälpa till med för att skapa en trygg miljö - precis som hemma!

Vi är därför extra glada över att ni också vill hjälpa till! Vi tror att det gör gott i själen att hjälpa andra, och varje insats gör verklig skillnad för våra familjer i Huset. Vi tycker att det är bra att företag ser ett värde i att engagera sig, både för samhället men också för den enskilda individen. Vi vågar nästan säga att volontärbete både är den bästa sortens team building och en bra grej för folkhälsan!

Vår devis är att hålla det enkelt, det ska vara lätt att hjälpa till. Därför har vi här tagit fram några olika förslag på hur ni kan engagera er. Vi tar varje år emot både enskilda volontärer och volontärgrupper; ni kan göra insatser både på plats i Huset, eller från er arbetsplats. All typ av hjälp kommer att göra skillnad här!

# SKÄNK GÄRNA EN GÅVA

I samband med ert besök hos oss får ni gärna skänka en gåva till vår verksamhet. Vi är en icke-vinstdrivande stiftelse och Huset tar årligen emot 800-1000 familjer med svårt sjuka barn. För att kunna tillhandahålla en trygg, säker och ombonad miljö för dem är vi, utöver frivillig hjälp, också i behov av ekonomiskt stöd.

Donationsmöjligheter:

Många företag väljer att skänka en summa per medarbetare, ca 1000kr per person

Om gåvan motsvarar 10-20.000 kr får ni ett Guldlöv i vårt sponsortråd (finns i två storlekar)

Om gåvan överstiger 30.000kr blir ni rumskompisar i ett av våra familjerum under ett år

Om gåvan överstiger 200.000kr blir ni rumssponsorer till ett av våra familjerum under tio år

Vi har ofta också projekt till vilka man kan donera, läs gärna mer om dem på vår hemsida:

<https://huddinge.ronaldmcdonaldhus.se/ge-en-gava/>

# OLIKA TYPER AV VOLONTÄRINSATSER



## KLASSISK VOLONTÄRDAG

Det allra vanligaste sättet att hjälpa till hos oss är att göra en volontärdag på plats i Huset. När vädret tillåter behöver vi hjälp utomhus i vår fantastiska trädgård: rensa ogräs, beskära buskar, serva cyklar eller vad som än behövs fixas just då. Under vintern hjälper ni oss inomhus med storstädning eller eventuella projekt.

Normalt bestämmer vi de exakta uppgifterna samma vecka - och ni får gärna låna våra grillar när det är dags för lunch!

Max antal personer per tillfälle under utesäsong: 60

Max antal personer per tillfälle under innesäsong: 8



## HÖGTIDER OCH FESTLIGHETER

Vi firar allt som går att fira, för att sätta lite guldkant på familjernas vardag. Om ni vill hjälpa oss göra högtiderna lite extra speciella önskar vi ett minimum av:

- Dekorationer
- Fika/godis till våra familjer
- Ni får gärna arrangera en aktivitet i samband med högtiden

Exempel på högtider/fest: Alla hjärtans dag, Påsk, Midsommar, Halloween, Jul, Mellomys, Fotbolls VM

Ni köper in material och max 8 personer får komma hit på plats och dekorera. Det finns också möjlighet att endast bidra med material så dekorerar vi.

\*Till jul har vi många som vill hjälpa till och vi kan därför inte erbjuda exklusivitet på just denna högtid.



## BJUD PÅ MAT

Att bli bjuden på mat uppskattas alltid här! Eftersom familjerna som bor hos oss ofta är väldigt känsliga för smitta tar vi helst emot färdiga matlådor, men en mindre grupp om max 6 personer kan också laga mat hos oss. Några exempel:

- Arrangera en grillkväll utomhus för familjerna
- Sopplunch
- Tacokväll
- Pizzakväll
- Frukost

Ni köper in råvaror eller beställer maten, och dukar upp fint i våra matsalar.



## AFTERNOON TEA ELLER NYBAKAT

Något sött och en kopp lugnande te, det är alltid rätt hos oss - arrangera en Afternoon Tea för våra familjer. Ta med olika sorters fika, dricka och duka upp fint i våra kök.

Ni får också gärna komma hit och baka på plats, det doftar så gott i Huset då!

Max 4 personer (som kommer till Huset)





## BESTÄLL EN FOOD TRUCK

Ett lite festligare sätt att bjuda på mat är att arrangera så att en Food Truck ställer sig hos oss under en eftermiddag/kväll och bjuder våra familjer på mat!

Beställ en Food Truck till oss och skapa fribiljetter så att just våra familjer får hämta mat utan att betala, givetvis med en liten hälsning från er.



## FREDAGSMYS ELLER PYSSELPÅSAR

Skänk lite extra omtanke till våra familjer inför helgen! Packa påsar med tex:

- snacks
- lördagsgodis
- choklad
- dricka
- en personlig hälsning från er

Eller varför inte en pysselepåse som man kan ta med upp till sjukhuset?

Ni förbereder påsarna i förväg hos er och lämnar dem hos oss!



## EN MASSA OMTANKE

Trötta föräldrar som jonglerar sjuka barn, friska syskon, den egna oron och den för sin partner, sätter oftast sig själva i sista rummet. Lite omtanke för dem är guld värt! Om ni vill göra en insats för dem kan ni packa påsar med vardagslyx och omtanke, tex:

- Ansiktsmask
- Lite lyxigare hud-/dusch-/hårvårdsprodukter
- Skrubbvante/duschpuff
- Nagelvårdskit/nagellack
- Rakhyvel och raklödder
- Sköna strumpor eller mysiga tofflor
- Morgonrock
- Vetekudde som går att värma
- Fin anteckningsbok

Glöm inte papporna!

Även detta kan ni arrangera hos er och lämna till oss, i eller utan påsar.



FULLT I KALENDERN MEN VILL ÄNDÅ  
ENGAGERA ER?

Gör en insamling till förmån för vår verksamhet! Det går att starta insamlingar på Facebook till förmån för oss, eller samla in via Swish alternativt göra en insättning till vårt bankgiro.

Varför inte utmana kollegorna i antal steg, löpmil eller meditationsminuter? Eller hålla en välgörenhetsauktion på firmafesten?

Varje krona in till vår verksamhet gör skillnad!

# SYNLIGHET NÄR NI ÄR HOS OSS

Vi är väldigt tacksamma och stolta över att vi kan vara en plats där man får handgriplig möjlighet att hjälpa andra som har det tufft. När ni gör en insats hos oss får ni därför gärna inspirera andra till att engagera sig.

- I samband med er insats får ni "ta över" våra Instagram Stories. Utse därför gärna en person som ska sköta detta under dagen. Vi förbehåller oss rätten att ta bort material som inte överensstämmer med våra värderingar.
- Ni får ta kort och filma under ert besök - men INTE på familjer, om de inte gett sitt tillstånd skriftligen.
- Ni får ha kläder med företagets logo på när ni är här



- Ni får gärna göra ett inlägg i era interna kanaler om er insats, men prata med oss först om upplägget
- Alla som gör en insats hos oss får lov att använda vår Stödlogo i sin mailsignatur och på sin hemsida
- Fler idéer? Vi är på!

Maila till [volontar.huddinge@rmdbarnfond](mailto:volontar.huddinge@rmdbarnfond)  
för att boka er volontärdag hos oss!



Ronald  
McDonald  
Hus™  
Huddinge