



Detta får du som blir medlem i Heleneholms IF!

Förutom all vår träning- och tävlingsverksamhet får du som medlem flera andra förmåner. Nedan hittar du en sammanställning av dessa som är aktuella under 2021.

Fri tillgång till föreläsningar/utbildningar via plattformen Sport Competence



Genom att vara medlem i Heleneholms IF får du fri tillgång till digitala föreläsningar och utbildningar inom en rad olika ämne via vår samarbetspartner Sport Competence. Registrera en profil på hemsidan <https://www.sportcompetence.se/> och skriv in värdekoden nedan för att ta del av erbjudandet. Ta del av hur många föreläsningar du vill, när du vill. Olika ämnen som t.ex. finns att ta del av är:

- Barn & ungdomsidrott
- Personlig utveckling
- Friskvård
- Inspiration
- Ledarskap

Registrera en profil på <https://www.sportcompetence.se> och använd värdekoden: **(Bifogas i dokument vid betalt medlemskap).**

Har du frågor går det bra att maila sebastian@heleneholmsif.se eller ringa kansliet.



Genom att vara medlem i Heleneholms IF får du **20 % klubbbrabatt** hos löparbutiken Runner's store. Erbjudandet gäller för skor och kläder. Övrigt som t.ex. elektronik ger dig 10 % rabatt. Visa upp ditt medlemskort som du vid betalt medlemskap hittar i din Sportadmin app.

<https://www.runnersstore.se/>

Aktivitus

Testklinik & Coaching

Heleneholms IF har ett samarbete med Aktivitus Malmö! På Aktivitus kan du ta reda på din kondition genom ett VO2max test eller få dina individuella puls zoner och trösklar i ett avancerat test för antingen löpning, cykel eller triathlon. Gör du både ett VO2max test och ett avancerat test får du en helhetsbild och vet då vilka delar just du behöver träna på för att kunna prestera bättre. Det finns även möjlighet att genomföra en löpteknikanalys för att få tips och råd på vad du kan förbättra i din löpteknik.

Som medlem i Heleneholms IF får du 10 % rabatt på Aktivitus fristående tester (ej löpande membership). Mer information och bokning görs på [Aktivitus.se](https://www.aktivitus.se). Bevisa att du är medlem hos Heleneholm vid bokning så får du ta del av rabatten. <https://www.aktivitus.se/>

Vi letar alltid efter nya partners och utbyten för att du som medlem ska få tillbaka så mycket som möjligt från föreningen. Om du har förslag eller känner till samarbetspartners som skulle kunna vara intressanta får dig gärna höra av dig till kansliet: kansli@heleneholmsif.se

Nedan finner du några enkla tips på vad du som medlem kan bidra med för att stärka föreningen utan att det kostar dig som person något extra.

Lätta sätt att sponsra Heleneholms IF



Svenska spels spelkort -GRÄSROTEN- Anslut ditt spelkort från Svenska spel till oss i Heleneholms IF - <https://www.svenskaspel.se/grasrotten/sok?q=Heleneholms%20IF>

Med Gräsrotten fördelar Svenska Spel årligen 50 miljoner kronor till ungdomsidrotten och föreningslivet i Sverige. Men det är du och alla andra som spelar hos Svenska Spel som bestämmer till vilka föreningar pengarna ska gå!

Så här fungerar gräsrotten:

Det är enkelt att ansluta sig till Gräsrotten. Välj upp till tre favoritföreningar som får ta del av

pengarna. När du valt dina favoritföreningar spelar du som vanligt. Varje krona du lägger på ett spel omvandlas till 10 poäng som går till din favoritförening. Du kan bidra med upp till 40 000 poäng per månad. Du kan när som helst byta förening.



STADIUMKORTET - Är du medlem på Stadium? Anslut ditt kort till Heleneholms IF

Ni kan stödja klubben helt gratis genom att ansluta er medlemskap på Stadium till Heleneholms IF där vi har ett samarbetsavtal. Varje år måste man in på www.stadium.se/teamsales och anmäla att man vill stödja sin förening. Gör man inte det brinner bonusen på 3 % inne. Självklart får ni själv också den vanliga 3 % bonus på allt ni köper, ni mister inget. Logga in på Teamsales och registrera din förening "Heleneholms IF" så bidrar du till en bättre ekonomi i klubben utan att det kostar dig något! Instruktion. Är du medlem hos Stadium loggar du in på www.stadium.se/teamsales och väljer Heleneholms IF. Är du inte medlem på Stadium så kan du bli det i en Stadium butik eller på www.stadium.se. Medlemskapet är kostnadsfritt och du anger bara ditt personnummer när du handlar. På vår Teamsales sida hittar du också större delen av våra klubbkläder där du också stöttar oss genom klubbkänsla, marknadsföring och bonuspoäng. <https://www.stadiumteamsales.se/foreningar/1553540>

Ät lokalt med Mylla, stötta föreningen!



Myllamat

Heleneholms IF har inlett ett samarbete med lokala matkassen Myllamat. För varje beställning som görs med rabattkoden ”HIF20” går 20 kr oavkortat till vår förening. På så sätt stöttar du både oss och lokala bönder samtidigt som du får en matkasse med lokala råvaror hemskickad till dig. Läs gärna mer om vårt samarbete på: <http://heleneholmsif.se/wp-content/uploads/2020/10/informationsblad-a4-heleneholm.pdf>



Majblomman

Föreningen har ett samarbete med ideella verksamheten Majblomman. Tillsammans hjälps vi åt att minska på barnfattigdomen i Malmö. Klubben erbjuder ett speciellt medlemskap till föräldrar/barn som söker bidrag via majblomman. Vi tycker det är självklart att alla barn ska ha råd att idrotta. Under våren hjälper även flertalet av våra ungdomar till att samla in pengar genom att sälja majblommor. Pengarna som försäljaren får går till försäljaren själv eller till t.ex. tävlingsresa/träningsläger inom klubben.



Årliga arrangemang i föreningen där vi behöver ert stöd!

Varje år arrangerar vi ett antal tävlingar/arrangemang bl.a för att stärka klubben och få in pengar till verksamheten, detta är motorn för att vår verksamhet ska fungera. För att kunna arrangera dessa evenemang behöver vi hjälp från er. Alla kan inte alltid ställa upp men förhoppningsvis kan du ställa upp någon gång då och då och tillsammans bidra till en starkare förening. Om vi har möjlighet att arrangera våra event utan hjälp från andra föreningar blir det mer pengar till vår verksamhet

Våra årliga återkommande arrangemang är:

friidrottstävlingar: Athleticumspelen (februari), julchansen (december) och ¼ av Pallasspelen (januari).

Motionslopp: Varvetmilen (april inställt 2021), Blodomloppet (normalt sett maj, i år i september) – vilket är vårt största och viktigaste lopp för att verksamheten årligen ska fungera, Sunset Run (juni), Yddingeloppet (oktober) och Sylvesterloppet (nyårsafton).

Triathlontävlingar: arrangeras Malmö Triathlon (augusti, inställt 2021)



Lottförsäljning/Julkalender

Stötta föreningen genom att köpa Sverigelotter. Under måndagskvällarna brukar vår Gunnar Nilsson sälja lotter i samband med träning. Om du skulle vara intresserad av att köpa en lott kan du antingen beställa via post eller köpa av Gunnar på måndagar i klubbstugan efter 18 (ej under pandemin). För att det ska vara lönt att skicka hem lotterna är minsta antal fyra st (100 kr). Skicka ett mail till dennis@heleneholmsif.se

Lotterna kostar antingen 25kr eller 50 kr. Där 25kr ger chans till 25 miljoner och 50 kr till 50 miljoner, däremellan finns andra vinster. Under oktober-december har vi bingolottos adventskalender till salu, denna kostar 100 kr och vi brukar skicka ut info när denna går att köpa.

Annan sponsring: Vet du någon som är intresserad av att sponsra/samarbeta med Heleneholms IF eller något av våra arrangemang så får du gärna ta kontakt med vårt kansli kansli@heleneholmsif.se alt 040-19 42 20.

Stort tack för att du väljer att stödja Heleneholms IF!