



# **JE MOVEMBER -HANDLEIDING VOOR FONDSENWERVING**



**OVER MOVEMBER 3**

**VIER MANIEREN OM MEE TE DOEN AAN MO 5**

**DE MOVEMBER-APP 10**

**INSTELLEN VAN JE MO SPACE 11**

**JE EERSTE DONATIE BINNENHALEN 12**

**JE TEAM WERVEN 14**

**ALLES LEGAAL HOUDEN 16**

# TABLE OF CONTENTS



# WELKOM BIJ 'S WERELDS MEEST BIJZONDERE MANIER VAN FONDSENWERVING



Overal ter wereld sterven mannen te jong. Dat hoeft niet zo zijn.

**Wij zijn blij dat jij – een kampioen van de machtige Mo, een inspirerende vernieuwer, een gedreven veranderaar – Movember steunt.**

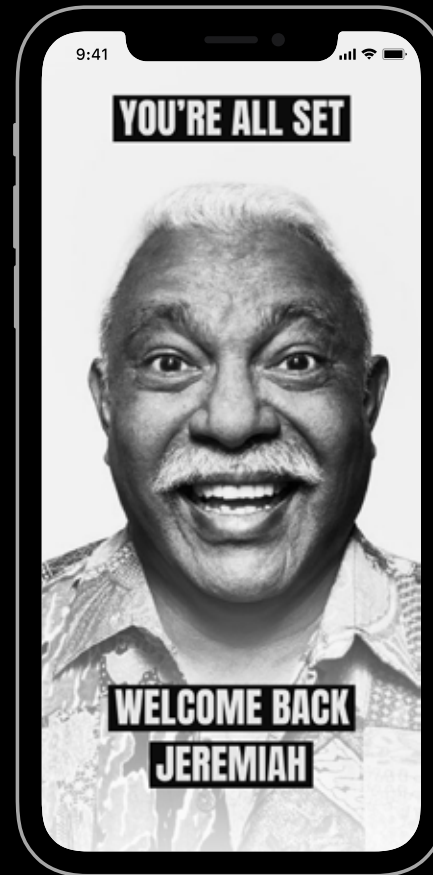
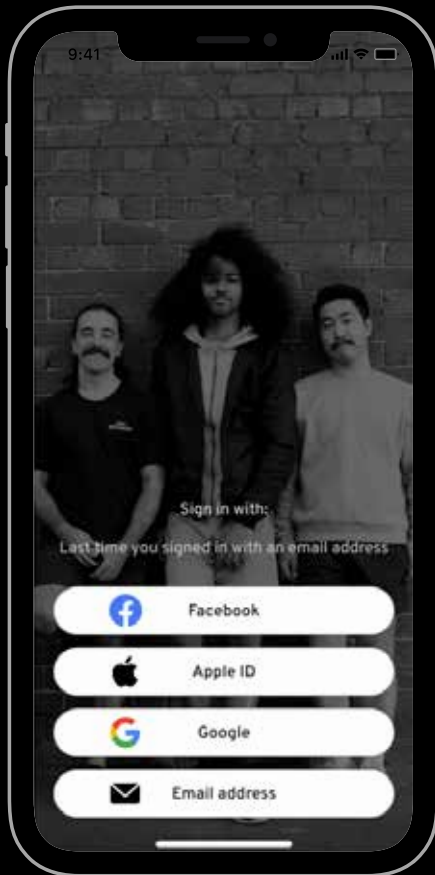
Movember begon in 2003 als een geintje tussen vrienden in Melbourne, Australië. Vandaag zijn we een van de belangrijkste liefdadigheidsinstellingen die de gezondheid van mannen wereldwijd op de kaart zet.

Geestelijke gezondheid en zelfmoordpreventie, prostaatcancer en teelbalkcancer – we pakken ze allemaal aan.

In de loop der jaren hebben wij met de hulp van onze wereldwijde gemeenschap – doorgewinterde Mo-veteranen, beginnende Mo-groeiers, gepassioneerde Mo Sisters, schoolkinderen, universiteitsstudenten, bedrijfsleiders – een schat aan inspirerende, leuke en creatieve ideeën voor evenementen en fondsenwerving opgebouwd.

De Movember-handleiding voor fondsenwervinghandleiding is een verzameling van jarenlange vindingrijkheid van de gemeenschap, samengebracht in een gemakkelijk te lezen handleiding. Zoek uit wat voor jou het beste werkt, en ga ermee aan de slag.

Vergeet niet dat met het geld dat je inzamelt baanbrekende gezondheidsprojecten voor mannen over de hele wereld worden gesteund, waardoor levens worden veranderd en gered. En dat is iets om trots op te zijn.



## MELD JE AAN

- 01** Meld je aan op de Movember-app of op [movember.com](https://www.movember.com).



- 02** Kies hoe je geld inzamelt. Laat een snor staan, kom in beweging, organiseer iets of Mo Your Own Way (of doe het groots en combineer ze).

- 03** Stel een team samen of sluit je aan bij een team. Of ga solo als dat meer jouw ding is.

- 04** Je Mo Space is waar iedereen de actie kan volgen, dus geef het een persoonlijk tintje. Upload foto's, plaats regelmatig updates en vertel waarom Movember belangrijk voor je is.

- 05** Stel een fondsenwerfingsdoel vast en begin met een donatie aan jezelf.

Vergeet niet dat jij de aandacht op de gezondheid van mannen richt – geniet van de reis!

# KLAAR VOOR DE START, MO!



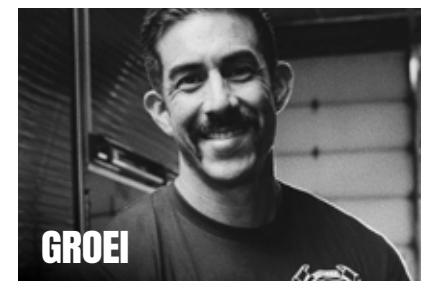
# VIER MANIEREN OM MEE TE DOEN AAN MO

Door de jaren heen hebben we creatieve en leuke manieren bedacht om via Movember geld in te zamelen voor de gezondheid van mannen.

De beroemdste van allemaal is het kweken van je eigen Mo tijdens de maand Movember. Hierdoor verander je letterlijk het gezicht van de gezondheid van mannen.

Hoewel we altijd dol zullen zijn op onze Mo Groeiers, hebben we ook drie andere fondsenwervende opties (die je naar wens kunt aanpassen of combineren).

01



02



03



04





JE NOVEMBER-HANDLEIDING  
VOOR FONDSENWERVING

VIER MANIEREN OM MEE  
TE DOEN AAN MO

**KWEEK EEN  
MO EN RED  
EEN BRO**

**Waar het allemaal begon: een snor laten groeien om geld in te zamelen voor de gezondheid van mannen.**

Dat betekent een Mo laten groeien voor de maand die voorheen bekend stond als november. En het begint met een gladgeschoren gezicht op de eerste dag van Movember.

**HIER ZIJN ENKELE TIPS OM MEER DONATIES TE KRIJGEN ALS JE EEN SNOR LAAT GROEIEN VOOR NOVEMBER:**

**Mo Behandeling**

Verkoop de naamgevingsrechten voor je Mo in een veiling en noem je Mo de rest van de maand dan bij die naam.

**Vastgoedmakelaar**

Ga nog een stap verder en verdeel je Mo in percelen. Veil elk perceel en laat de eigenaars op de laatste dag van de maand beslissen wat er met hun perceel gebeurt. Stijlen? Verven? Knippen?

**De houder**

Niet iedereen is een fan van Mo. Wat gebeurt er als je aankondigt dat je van plan bent de jouwe te houden? Misschien is het een kans om donaties te krijgen om hem toch af te scheren. Het is maar een idee.

**Mo rash cash**

Een Mo Bro kussen kan... anders aanvoelen. Vraag je partner om zich te laten sponsoren voor wat die allemaal moet doorstaan voor Movember.



WAAROM NIET

**KOM IN  
BEWEGING EN  
RED EEN BRO**



**Movember gaat niet alleen over het kweken van een harige bovenlip – het gaat ook over het veranderen van de gezondheid van mannen door zich in de maand Movember in het zweet te werken.**

Beloof om 60 km hard te lopen of te wandelen gedurende de maand. Dat is 60 km voor de 60 mannen die we elk uur aan zelfmoord verliezen – de mannen die hier vandaag nog zouden moeten zijn.

**HIER ZIJN ENKELE GOEDE TIPS OM GEMOTIVEERD TE BLIJVEN EN JE DOEL TE BEREIKEN:**

**Beweeg voor de massa**

Verzamel je vrienden of collega's voor een groepsloop. Kies iemand als leider van de groep en klaar af, zweten maar!

**Vriendschappelijke competitie**

Daag je vrienden uit: wie voltooit als eerste de 60 km? De winnaar krijgt een donatie voor hun Mo Space.

**Beweeg FM**

Deel dagelijkse Move-afspeellijsten voor extra donaties. Of laat je donateurs extra betalen om nummers toe te voegen.

**Langzame beweger**

Neem je tijd. Verdeel de activiteiten over de maand en vraag mensen om een bijdrage voor elke gelogde sessie. We kennen allemaal het verhaal van de schildpad en de haas.

**Loop met z'n tweeën**

Neem iemand mee en loop de 60 km samen. Als je het om welke reden dan ook niet samen kunt doen, sluit dan je oordopjes aan en bel elkaar op. Het is ook een mooie gelegenheid om even bij te praten.



WAAROM NIET

# ORGANISEER IETS EN RED EEN BRO

## Verzamel je team en organiseer een Mo-Ment om aandacht te vestigen op en geld in te zamelen voor de gezondheid van mannen.

Je kunt persoonlijk of online organiseren – denk groots en ga helemaal los. Het draait allemaal om plezier maken en geld inzamelen voor een goed doel.

–

### ONZE HOW-TO'S VOOR ORGANISATOREN:

#### Houd het eenvoudig

Wat voor feest je ook plant, het geheim is eenvoudig. Kies een activiteit die leuk en gemakkelijk is, zorg dat je vrienden meedoen en verzamel donaties. Zolang je plezier hebt en iets goeds doet, doe je het fantastisch.

#### Maak een evenementenpagina

Gebruik je Mo Space om een evenement aan te maken. Deel de weblink van het evenement (de URL), houd reserveringen bij en nodig mensen uit om rechtstreeks op je pagina te doneren.

#### Plan en promoot

Bespaar jezelf stress op het laatste moment door alles van tevoren te plannen. Gebruik sociale media om mensen te vertellen waarom Movember belangrijk voor je is en meer donaties te krijgen.

#### Vragen om donaties

Een uiterst belangrijke stap. Vrienden en familie kunnen doneren via je evenementenpagina of rechtstreeks aan je Mo Space. Vereenvoudig het doneren door je gepersonaliseerde Mo Space QR-code te delen.

## ENKELE BEPROEFDE MOMENTEN DIE JE ZOU KUNNEN ORGANISEREN:

### Scheerbeurt

Verzamel de bende op 1 november voor een scheerbeurt. Zorg dat er een kapper aan boord is om die babygezichten tevoorschijn te halen.

### Mo trivia

Kies een thema – muziek, sport, film, of een ronde van elk thema en stel je team op de proef.

### De Mo-factor

Houd een talentenjacht. Kies de juiste teamleden en je zult veel succes hebben. Doe het bij je thuis of live via een videoconferentie.

### Mo-fotowedstrijd

Organiseer een fotowedstrijd met een snor als thema. Vraag een vaste donatie om mee te doen en geef prijzen aan de winnaars. Kies een thema of uitdaging en laat een jury de winnende foto kiezen.

### Organiseer een snorrenfeest

Nodig je vrienden, familie en supporters uit voor een einde-van-Movemberfeest. Vraag om donaties als entree, organiseer leuke activiteiten en bedank iedereen voor hun hulp om de gezondheid van mannen een nieuw gezicht te geven.





WAAROM NIET

**MO YOUR OWN  
WAY OM EEN  
BRO TE REDDEN**

### **Mo Your Own Way doet wat er op het etiket staat – een groots avontuur van epische omvang.**

Zet je zinnen op het breken van een nieuw wereldrecord. Ga uitdagingen aan voor donaties. Stop met een slechte gewoonte. Ga een fysieke uitdaging aan. Denk groot en haal alles uit de kast. Bij Mo Your Own Way bepaal jij de regels.

–

### **ZORG VOOR FRONSENDE WENKBRAUWEN**

De beste uitdagingen roepen meestal de reactie “je gaat wat doen?!” op. Zorg voor die reactie en de donaties zullen volgen.

### **WANNEER EN WAAR DAN OOK**

Binnen, buiten, in één dag, een paar weken lang of het hele jaar door. Dit is jouw uitdaging. Jij maakt de regels.

### **PLEZIER HEBBEN EN IETS GOEDS DOEN**

Wat je ook doet, hoeveel je ook inzamelt, als je het leuk vindt, doe je het goed.

### **BEN JE KLAAR VOOR MO YOUR OWN WAY?**

#### **Maak een wandeling**

Van een eendaagse tocht tot een meerdaagse uitdaging, beklim heuvels en zie je donaties stijgen.

#### **Loop een estafette**

Verzamel een groep en richt je blik op de horizon – ieder lid van de groep loopt een etappe om een gezamenlijk doel te bereiken, zoals de afstand van de ene hoofdstad naar de andere. Werk samen om meer donaties te krijgen.

#### **Ga uitdagingen aan voor donaties.**

Zij bepalen de uitdaging en noemen hun donatiebedrag. Zet je in voor de gezondheid van mannen.

#### **Mo Zonder**

Laat je sponsoren om één maand lang cafeïne, suiker of alcohol op te geven. Geef jezelf een boete als je het niet volhoudt. Je zamelt geld in en verbetert je gezondheid. Wie houdt er niet van een dubbele bonus?

#### **Karaoke-avonden**

Plaats een video van je eigen optreden online en daag je vrienden uit om het beter of anders te doen. Neem verzoekjes aan en vraag om donaties.



In het seizoen van de snor is de **Movember-app** jouw geheime wapen. Het is een leuke manier om sneller en gemakkelijker geld in te zamelen. Bovendien kun je eenvoudig updates geven en naadloos communiceren met je vrienden.

Hier zijn drie leuke functies waarmee je een onweerstaanbare donatiemagneet wordt:

**Mo Selfie:** de camera zit vol met aangepaste stickers en filters om je Mo Selfies op te leuken.

**Mo Space:** snelle toegang tot je Mo Space maakt alles een stuk eenvoudiger. Donaties vragen en ontvangen, donateurs bedanken en je pagina delen.

**Mo Tracker:** de Mo Tracker meet de dagelijkse Mo-groei en brengt alles samen in een tijdsverloop aan het einde van de maand.

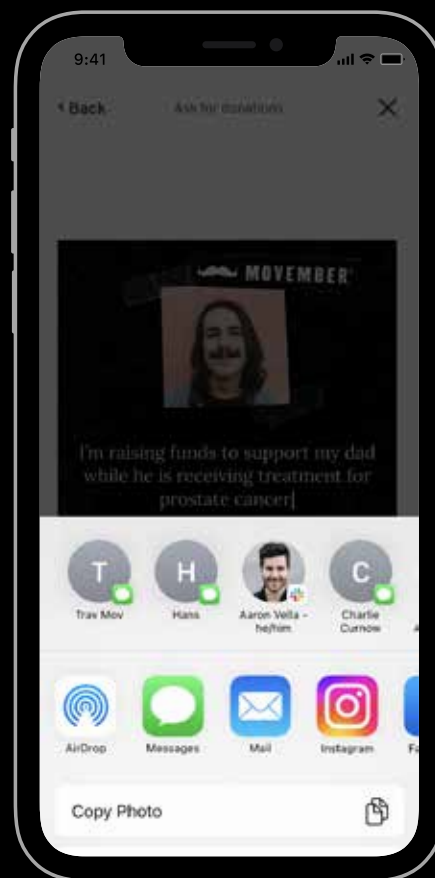
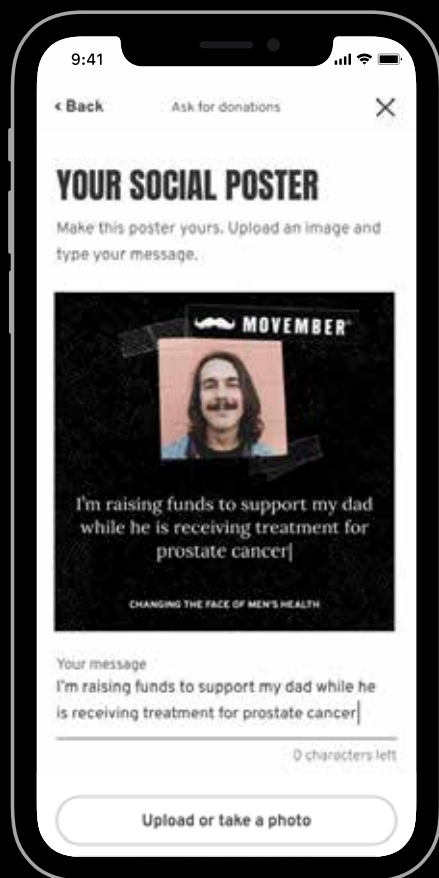
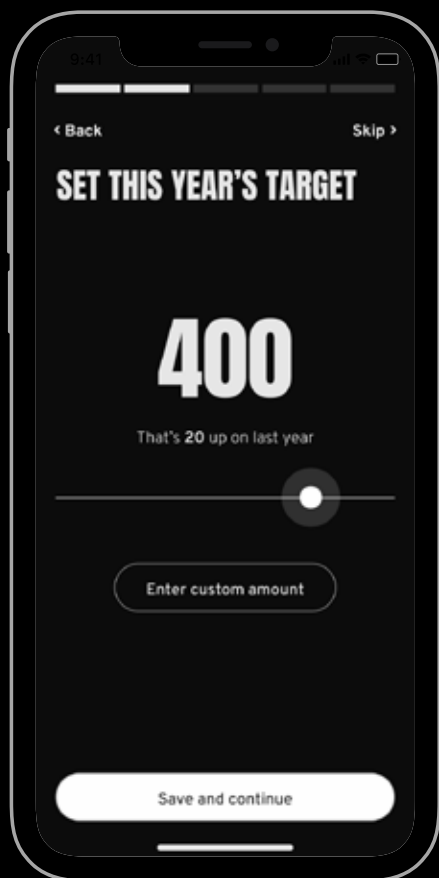
Nog niet overtuigd? Je kunt ook:

- Zaadbalkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij jonge mannen.
- Je gepersonaliseerde QR-code gebruiken om je Mo Space ter plekke te delen (ook wel instant donaties genoemd).
- Je vooruitgang volgen terwijl je door je Move activiteit of je Mo Your Own Way uitdaging heen ploetert.
- Je team en de uitdagingen voor fondsenwerving waaraan je deelneemt controleren.
- Het laatste Movember-nieuws en verhalen van onze geweldige gemeenschap ontvangen.

Moeten we nog meer zeggen? Download de app nu in de [App Store](#) of op [Google Play](#) now.



# DE MOVEMBER-APP



Je Mo Space is waar de magie en de pret gebeuren. Het is het gedeelte waar je je activiteiten bijhoudt, om donaties vraagt en plezier hebt terwijl je iets goeds doet.

Het instellen van je Mo Space is eenvoudig. Het begint met de basis:

- 1. Stel een doel vast voor de fondsenwerving.**  
Kies iets wat voor jou realistisch is – of als je ambitieus bent, leg je de lat hoger. Wat je doel ook is, probeer het altijd te overtreffen – want hoe meer geld je inzamelt, hoe meer mannen je helpt.
- 2. Formuleer je motivatie.**  
Vertel je achterban waarom je geld inzamelt voor de gezondheid van mannen.
- 3. Maak een profielfoto.** Upload een selfie.
- 4. Deel het!**

# INSTELLEN VAN JE MO SPACE



# JE EERSTE DONATIE BINNENHALEN

**“Als je een snor laat staan, komt het vanzelf binnen” werkt misschien in je dromen, maar is niet voldoende voor Movember-donaties. Je zult moeten aandringen op donaties, vooral als je voor het eerst meedoet.**

Nu je hebt besloten om een snor te laten staan, te bewegen of iets te organiseren, of voor Mo Your Own Way hebt gekozen (of ze alle vier hebt gecombineerd) kun je de gebruikelijke personen benaderen voor je eerste donatie.

Donaties zijn net als het groeien van een Mo. Soms komen ze fors en snel. Meestal komen ze langzaam... Eén voor één.

Om je te helpen je beste Mo te leven, volgen hier enkele donatie-ideeën van onze veteranen in de Mo-gemeenschap, die zich inzetten voor fondsenwerving.

#### **Familie en vrienden eerst**

Zij zullen je het meest steunen. Vooral als je gênante foto's van hen hebt.

#### **Steun jezelf**

Doe de eerste donatie en daag anderen uit deze te matchen.

#### **Beproefd en betrouwbaar**

Vraag degenen die je in het verleden hebben gesteund. Je vindt hun e-mailgegevens in je Mo Space. Ga naar de sectie 'Mijn account' en klik vervolgens op 'Fondsenwerving geschiedenis'.

#### **Deel waarom je het doet**

Als je een reden of een persoonlijk verhaal hebt dat je wilt delen, vertel het dan. We zijn er allemaal om discussies te inspireren en de aandacht op de gezondheid van mannen te richten.



## TIPS VOOR HET VRAGEN OM DONATIES

Omdat wij veteranen zijn in het vragen om donaties, hebben wij een groot aantal standaardberichten toegevoegd aan je Mo Space die je kunt gebruiken.

Maar houd het niet alleen bij onze woorden; geef een persoonlijk tintje aan je berichten via e-mail, sociale media of zelfs offline met individuele bedankkaarten – iets wat men zich echt zal herinneren.

## HIER ZIJN ENKELE ANDERE DINGEN DIE JE KUNT ZEGGEN OM DONATIES TE VRAGEN:

### Voor de gezondheid van mannen

Laat hen weten waarom de gezondheid van mannen hen nodig heeft.

“Wereldwijd verliezen we elke minuut een man aan zelfmoord.”

“Prostaatanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen.”

“Zaadbankanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij jonge mannen.”

“Onze vaders, partners, broers en vrienden sterven te vroeg.”

### Actuele updates

Of je nu hebt gekozen voor Groeien, Bewegen of Organiseren – of voor Mo Your Own Way – vergeet niet je voortgang gedurende de maand te delen. Foto's, updates en Mo-moties – houd je donateurs (en potentiële donateurs) op de hoogte.

## Update je doel

Als je je doel ruimschoots haalt, kun je nog een tandje bijzetten. Inspireer meer donaties door je doel te verhogen.

## Nogmaals vragen

Nog een keer voor de mensen achterin! Herinner iedereen eraan dat je Movember doet en waarom het belangrijk voor je is. Vermeld je Mo Space-weblink (de URL) en/of QR-code om het doneren zo gemakkelijk mogelijk te maken. Soms hebben mensen gewoon een herinnering nodig, dus wees niet bang om jezelf te herhalen.

## Vooraf geschreven e-mails en sociale berichten

We weten het – niet iedereen is een woordkunstenaar. De meesten van ons lopen zich liever in het zweet voor Movember dan achter een leeg Word-document te zitten. Onze medewerkers hebben een aantal e-mailsjablonen geschreven die je kunt versturen om de donaties binnen te halen. Download de sjablonen van onze [pagina met hulpmiddelen om geld in te zamelen](#).





# FONDSENWERVING IN TEAMS

**Wist je dat je als team geld kunt inzamelen? Je hebt plezier, bouwt banden op en versterkt de kameraadschap met vrienden, collega's en vakgenoten.**

Je teamgenoten houden je enthousiast. Je zet je competitieve zelf op 11. Een team heeft een grotere impact. En dat betekent meer broodnodige fondsen en bewustzijn voor de gezondheid van mannen.

Om lid te worden van een team, ga je naar het teamgedeelte van je Mo Space. Hier kun je je aansluiten bij een bestaand team of wat Mo's verzamelen om je eigen team te starten.

Elk team heeft een pagina met de aanvoerder, het inzamelingsdoel en het totaalbedrag. Je kunt ook de feed bekijken om donaties, berichten en foto's van het team te zien.

## **START EEN TEAM**

Om een team te starten, ga je naar de teamsectie van je Mo Space.

Als je een team start, wordt jij standaard de aanvoerder van je team. Elk team heeft er een nodig. Een legendarische Movember supporter. Hoofdmotivator. Kampioen recruiter. Iemand die het goede voorbeeld geeft.

1. Je eerste verantwoordelijkheid is een teamnaam. Baardloze Draken? De harige Harry's? Kies verstandig. Een goede naam maakt het werven van teamleden gemakkelijker. Hoe groter je team, hoe groter je impact.
2. Stel samen met je team een fondsenwervingsdoel vast en maak een plan om de verwachtingen te overtreffen.
3. Motiveer het team. Zoals een persoonlijke Mo Space, maak het belangrijk.
4. Geef een persoonlijk tintje aan je Mo Space met foto's, video's, veel updates en persoonlijke verhalen van teamleden.
5. Activeer de teamfeed. Wie begint er met het sparren?



# JE TEAM WERVEN

**De beste manier om geld in te zamelen is een sterk team samen te stellen, hen te inspireren om mee te doen en ondertussen plezier te maken. Wees creatief, want de mogelijkheden zijn onbeperkt.**

## **TIPS VOOR HET WERVEN VAN TEAMLEDEN:**

### **Co-aanvoerders verdubbelen het plezier**

Als aanvoerder is het slim om een co-aanvoerder aan te werven. Een Chewbacca voor je Han. Een Pippin bij je Jordan. Een Sonny voor je Cher. Je hoeft er geen te hebben, maar wie zal je er anders van weerhouden om van 'Don't Stop Believing' je teamlid te maken?

Kies een bondgenoot die je kan helpen je voet op de bal te houden. Iemand die je kan helpen de groep gemotiveerd te houden. En vooral: kies een co-aanvoerder wiens contacten kunnen worden aangeboord voor potentiële teamleden en donateurs.

### **Deel je waarom**

Ga de straat op (OK, misschien social media) om mensen te vertellen waarom je je hebt opgegeven om geld in te zamelen met Movember. Vraag ze om met je mee te doen tijdens je campagne voor de gezondheid van mannen door zich aan te melden voor je team. Als ze zich niet kunnen aanmelden, vraag dan of ze een donatie willen doen.

### **Werf teamleden. Geef het goede voorbeeld.**

Een aanvoerder heeft de kracht om te inspireren. Deze werft mensen in de Mo-gemeenschap en motiveert hen om iets goeds te doen en veel plezier te hebben. En de beste manier om iets goeds te doen, is het goede voorbeeld geven. Overweeg je bestaande gezichtsbeharing (baarden, sikjes enz.) op te offeren om je toewijding te tonen. Beloof wekelijkse prijzen voor de beste Mo, Mover, en fondsenwerver. Verkoop de Mo die je laat groeien (wat betekent dat anderen mogen beslissen over de stijl van de Mo die je laat staan).

### **Breng de band weer bij elkaar.**

Je vorige team verzamelen voor een comebacktour is eenvoudig. De contactgegevens van die leden staan op je Mo Space. Log in op 'Mijn account' en klik vervolgens op het tabblad 'Team'.

### **De feestbus**

Niets brengt mensen samen als een goed ouderwets feest. Organiseer een Movember-aftrapfeest op 1 Movember. Laat mensen zich aanmelden bij je team als onderdeel van hun uitnodiging.

### **Zet jezelf op het scorebord**

Voor een betere competitie kun je zien hoe je het doet in vergelijking met teams uit je eigen land of uit de hele wereld. De scoreborden tonen de Mo-voortgang van de beste teams en individuen. Als je nog niet in een team zit, kun je hier vragen om lid te worden. Er is ook een scorebord met extra uitdagingen waarvoor je je kunt inschrijven.



**Je inzamelingsactie moet vooral leuk zijn – maar ook veilig en legaal voor alle leden van de Mo-gemeenschap om aan deel te nemen.**

Ga na of kans- of behendigheidsspelen geregistreerd en/of door officiële waarnemers begeleid moeten worden.

Als je een plezierloop of buitensportevenement organiseert, heb je misschien ook goedkeuring nodig als je openbare terreinen gebruikt of het verkeer afzet voor je route.

Voor openbare fysieke evenementen moet je EHBO-medewerkers inschakelen – je plaatselijke ambulancevrijwilligers kunnen hierbij helpen.

Let ook op eventuele verzekeringseisen als je een Movember-evenement organiseert op privéterrein zoals een huis, kantoor of flatgebouw. De eigen verzekering van Movember dekt je evenement of je deelnemers niet, dus zorg ervoor dat iedereen verzekerd is.

Wij zijn er om je op alle mogelijke manieren te helpen, dus neem contact op als je hulp nodig hebt met juridische, plannings- of fondsenwervingstips.

**NEEM CONTACT MET ONS OP**

Heb je een vraag?  
Laat het ons weten:

Email: [europa@movember.com](mailto:europa@movember.com)  
[netherlands@movember.com](mailto:netherlands@movember.com)

**ALLES LEGAAL  
HOUDEN**