

 **MOVEMBER®**

**MO YOUR  
OWN WAY  
-TOOLKIT**





<b>DOE HET GROOTS. DOE HET OPVALLEND.</b>	<b>3</b>
<b>BEN JE KLAAR VOOR MO YOUR OWN WAY?</b>	<b>5</b>
<b>MO-DONATIES KRIJGEN</b>	<b>6</b>
<b>JE FITNESS-APP VERBINDEN MET MOSPACE</b>	<b>7</b>
<b>SPONSORING AANVRAGEN</b>	<b>8</b>
<b>VERHOOG JE FONDSENWERVING</b>	<b>9</b>

# **INHOUDSOPGAVE**



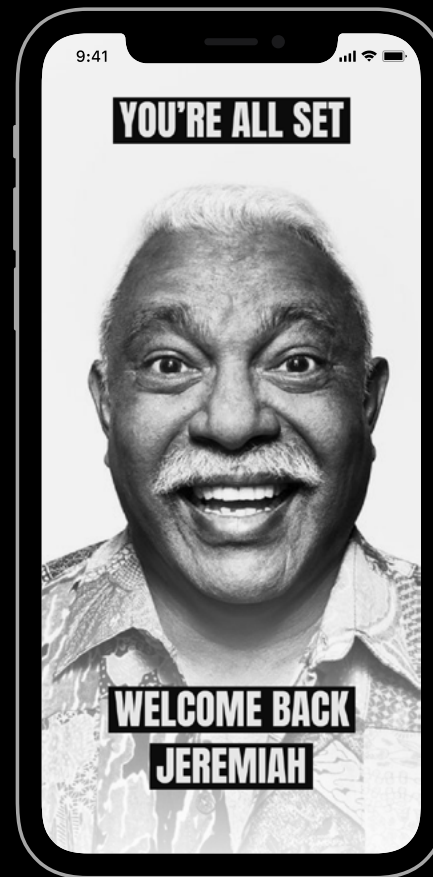
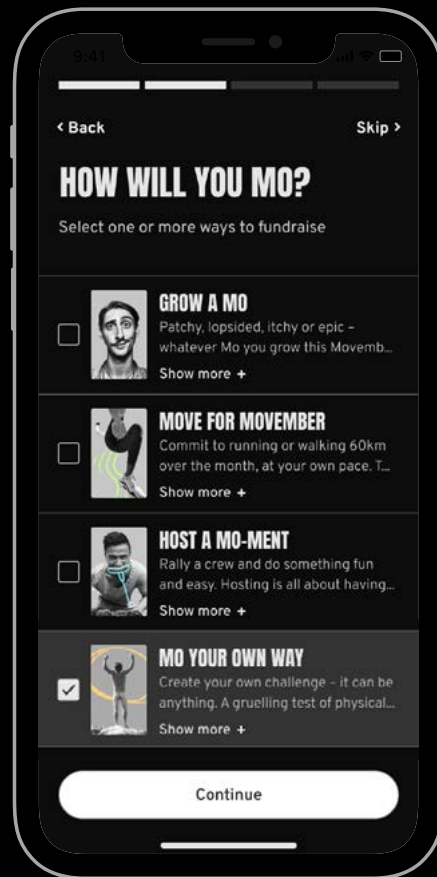
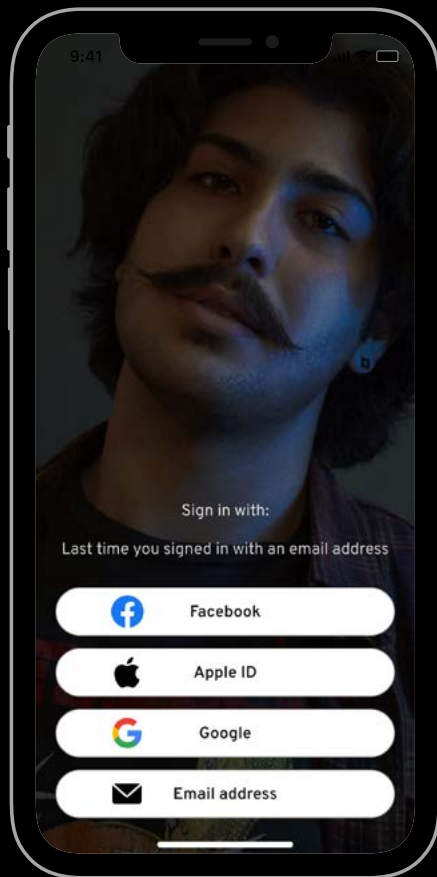
**DOE HET GROOTS,  
DOE HET OPVALLEND**

## Ga helemaal voor de gezondheid van mannen.

Mo Your Own Way is een uitdaging van epische proporties waarin je je eigen avontuur kiest.

Wandel door de hoogste heuvels bij jou in de buurt. Stop een maand lang met suiker. Loop een crosscountry estafette met vrienden. Ga uitdagingen aan voor donaties. Bij **Mo Your Own Way** bepaal jij de regels.

De donaties die jij inspireert, helpen baanbrekende projecten voor de geestelijke gezondheid van mannen, en voor zelfmoordpreventie, prostaatcancer en teelbalkanker.



## HOE START JE MO YOUR OWN WAY?

### 01 Aanmelden Meld je aan via de Movember-app of op [moverber.com](https://moverber.com)

Kies Mo Your Own Way deze Movember.



### 02 Maak je Mo Space aan

Stel een inzamelingsdoel vast. Schrijf je motivatie. Upload een profielfoto. Deel het!

### 03 Bepaal je eigen epische uitdaging

Maak het groot. Maak het opvallend. Als het een slopende test van lichamelijk uithoudingsvermogen is, zorg dan dat je je fitness-app verbindt met jouw Mo Space.

### 04 Maak het belangrijk

Vraag vrienden en familie om je epische initiatief te steunen door sponsering en donatie. Samen kunnen we voorkomen dat mannen te jong sterven.

# KLAAR VOOR DE START, MO!



# BEN JE KLAAR VOOR MO YOUR OWN WAY?

## Voor Mo Your Own Way heb je lef nodig. Het gaat om een echte impact op de gezondheid van mannen door buiten je comfortzone te stappen.

Sommigen zeggen misschien dat je van de comfortzone naar de gevarezone gaat (voor de zekerheid zullen we zeggen dat je naar de uitdagingzone gaat).

### EEN HANDLEIDING VOOR EEN EPISCHE MO YOUR OWN WAY

#### Laat wat wenkbrauwen fronsen

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

#### Maak het episch

Bedenk een idee. Doe er dan nog eens 20% bij.

#### Plezier hebben en iets goeds doen

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

## GROTE, GEDURFDE IDEEËN

Hier is wat inspiratie om je hersensappen te laten stromen:

### Maak een fietstocht

Denk aan het fietsen van de ene stad naar de andere of het bedwingen van de hoogste heuvel in je regio. Gebruik elke druppel zweet om meer geld in te zamelen.

### 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 verzamelt geld en verbetert tegelijkertijd je gezondheid. Wie houdt er niet van een dubbele bonus?

### Maak een wandeling

Een eendaagse tocht of een meerdaagse uitdaging. Beklim heuvels en zie je donaties stijgen.

### Ga uitdagingen aan voor donaties

Zij bepalen de uitdaging en noemen hun donatiebedrag. Leg de lat hoog voor de gezondheid van mannen.

### Loop een estafette

Race met 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 jullie eigen grenzen. erk samen om meer donaties te krijgen.

### Karaoke-avond

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.

### Mo-a-thon

Livestream een workout waarbij mensen geld inzetten voor de activiteit die je doet.



# OM DONATIES VRAGEN

Het engste deel om mee te doen aan Mo Your Own Way? Voor velen is dit het vragen om donaties.

## **MAAR NEEM DEZE STARTERS, EN JOU LUKT HET OOK:**

### **Leg je uitdaging uit**

Het is zo simpel als zeggen: “Ik fiets van de hoofdstad naar de kust om Movember en de gezondheid van mannen te steunen” – of wat je grote, gedurfde en epische uitdaging ook is.

### **Vraag om een donatie**

Het antwoord zal altijd nee zijn als je het niet vraagt. Begin dus met een van deze berichten, pas het aan en verzendt het.

“Ik ga een zware fysieke uithoudingstest aan om geld in te zamelen voor de gezondheid van mannen. Kan ik op jouw donatie rekenen?”

“Ik ga groots en gedurfd te werk om de aandacht op de gezondheid van mannen te vestigen. Wil je me steunen?”

“Ik ga er helemaal voor. Doe je mee? Doneer om mijn epische fondsenwerving te steunen.”

### **Vertel hen hoe**

Je hebt twee opties: “Voor een grote of kleine donatie, bezoek mijn Mo Space. De link is...”

“Maak een donatie in contant geld Ik draag mijn totaal over aan Mo”

### **Vooraf geschreven e-mails en sociale berichten**

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](#).



Als je een epische fysieke uitdaging aangaat, is er één feilloze manier om vol te houden: verbind je fitness-app met je Mo Space.

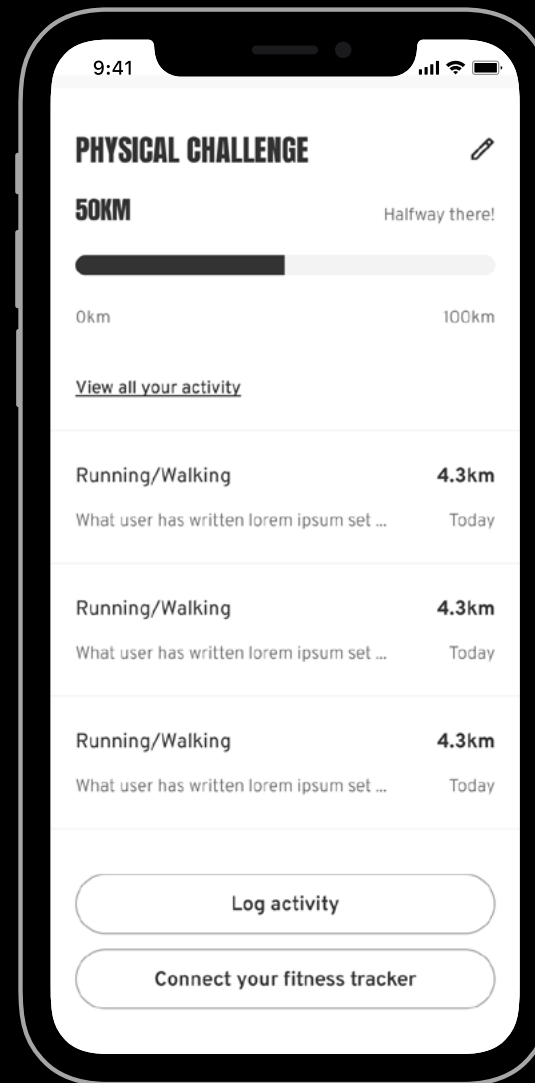
Door je fitness-app te koppelen, kun je je vooruitgang bijhouden en gemakkelijk updates delen die donaties inspireren.

### DRIE EENVOUDIGE STAPPEN

- 01** Start de Movember-app of log in op je Mo Space op [movember.com](https://movember.com).
- 02** Stel je uitdaging in door een of meer van de volgende te selecteren: 'Hardlopen', 'Wandelen', 'Fietsen', 'Zwemmen', 'Roeien' of 'Algemene training'.
- 03** Volg de aanwijzingen om je fitness-app te verbinden.

De Movember-app ondersteunt Garmin Connect, Fitbit, Strava, Apple Health en Google Fit.

[movember.com](https://movember.com) ondersteunt Garmin Connect, Fitbit en Strava.



### ONTHOUD

Movember registreert alleen sessies die je volgt door middel van de aanwijzingen in de app om het volgen van de sessie te starten en te stoppen. We houden geen extra afgelegde afstand bij buiten deze aanwijzingen om.

Het kan even duren voordat de gevolgde activiteit op je Mo Space verschijnt. Maak je zich geen zorgen als je deze niet onmiddellijk ziet – hij komt eraan.

Als je uitdaging uit meerdere activiteiten bestaat (bijv. hardlopen, zwemmen en roeien), kun je ze allemaal afzonderlijk volgen en de resultaten laten synchroniseren met je Mo Space.

Als je uitdaging een training is, bijvoorbeeld een aantal burpees of iets dergelijks, selecteer dan 'Algemene training'.

**Let op:** de app houdt geen individuele bewegingen bij, alleen het feit dat je een sessie hebt gedaan. (er zijn natuurlijk altijd nog Instagram-filmpjes).

Je Mo Space toont je voltooide sessies alleen nadat je je fitness-app hebt aangesloten.

# KOPPEL JE FITNESS-APP AAN JE MO SPACE



# MANIEREN OM TE VRAGEN OM SPONSORSCHAP EN PRIJZEN

Een evenementensponsor kan je fondsenwerving een flinke steun in de rug geven.

## HIER LEES JE HOE JE EEN SPONSOR KUNT VINDEN.

- 01 Een brief is het beste. Klassiek en oprecht.**
- 02 Spreek de persoon met wie je contact opneemt met zijn of haar naam aan.** Erken zijn of haar rol in het bedrijf en leg uit wie je bent, namens wie je contact opneemt en natuurlijk waarom je contact opneemt.
- 03 Leg uit wat voor evenement je organiseert.** Vermeld details zoals tijd, locatie en thema.
- 04 Wees niet verlegen. Stel je vragen met vertrouwen.** Wees specifiek over het bedrag dat je voor de donatie vraagt. Communiceer duidelijk dat het voor een goed doel is (pas de onderstaande boodschap gerust aan). Meestal krijg je wat je vraagt. Vertel hoeveel je evenement hoopt op te halen en welke impact hun donatie zou hebben.
- 05 Het is belangrijk om te benadrukken hoe de steun voor je evenement de bredere maatschappelijke doelstellingen van de sponsor aanvult,** en hoe jullie doelstellingen op elkaar aansluiten. Laat zien wat het hen oplevert.
- 06 Maak duidelijk hoe de sponsor onder de aandacht zal worden gebracht op je evenement** – geef je sponsor opties, indien mogelijk. Misschien zijn het posters op muren, een banner op het scorebord, social media-artikelen op je website en regelmatige vermeldingen gedurende de maand.
- 07 Vermeld je contactgegevens.** De brief is een introductie, maar een vervolgesprek of vergadering is waar je hopelijk de details vastlegt en je sponsoring veiligstelt.
- 08 Houd het kort en bondig. Pas deze boodschap aan voor een sponsor:**

“Ik zamel geld in voor Movember, eede toonaangevende liefdadigheidsinstelling die de gezondheid van mannen op de kaart zet. Over de hele wereld sterven mannen eerder dan vrouwen, en dat om redenen die grotendeels te voorkomen zijn.

Movember pakt enkele van de grootste gezondheidsproblemen van mannen aan – prostaatkanker, teelbalkanker, geestelijke gezondheid en zelfmoordpreventie – en investeert op korte termijn in innovatieve gezondheidsprojecten (meer dan 1.250 sinds 2003) over de hele wereld om te voorkomen dat mannen te jong sterven.”





### **Gebruik de Movember-app**

De app is gemakkelijk, snel en voorzien van vele functies. Ontvang een melding wanneer er donaties binnenkomen. Volg je voortgang, controleer je team en de uitdagingen waaraan je deelneemt, ontvang het laatste Movember-nieuws en maak contact met clubs en de bredere Movember-gemeenschap. Download de app in de [App Store](#) en [Google Play](#).

### **Gebruik Facebook-inzamelingsactie**

Wat als wij je vertelden dat je waarschijnlijk 180% meer fondsen kunt werven dan de gemiddelde Mo door gebruik te maken van één simpele truc? Met een Facebook-inzamelingsactie kun je het profiel van een Mo Space-fondsenwerver eenvoudig koppelen aan je Facebook-account. Op die manier kunnen vrienden en familie rechtstreeks via Facebook doneren aan je Movember-inzamelingsactie – ze hoeven de app niet eens te verlaten. En die statistiek klopt: mensen die dit doen, halen 180% meer op dan gemiddeld.

### **Gebruik de aangepaste graphics an Canva**

Maak posters, e-mailhandtekeningen en posts met Movember-graphics in Canva. Ze zijn gratis en er is er een voor elke situatie. [Meld je hier aan voor Canva.](#)

### **Bekijk onze andere handleidingen voor fondsenwerving**

Je vindt nog meer ideeën en hulpmiddelen op onze [pagina over fondsenwerving](#).

### **NEEM CONTACT MET ONS OP**

Heb je een vraag?  
Laat het ons weten:

**Email:** [admin.eu@movember.com](mailto:admin.eu@movember.com)

# VERHOOG JE FONDSWERVING