



ZO DOE JE MEE MET DE HET ZIT IN MEI CHALLENGE

Elke dag zetten wij ons in voor de strijd tegen spierziekten. Dit jaar zetten wij ons in de maand mei extra in door onze krachten te bundelen tijdens de landelijke *Het zit in MEI Challenge* van het Prinses Beatrix Spierfonds. Doe jij ook mee? Hoe het werkt en welke mogelijkheden er allemaal zijn, vertellen we je hier. Doneren of een actie opzetten kost maar één minuut. En natuurlijk helpen wij je graag om je actie tot een succes te maken.

Je wilt **DONEREN!**

Donatie – [Klik op Doneer nu](#)

- Een algemene donatie aan het Prinses Beatrix Spierfonds
- Een donatie voor onderzoek naar een specifieke spierziekte
- Een donatie aan één van de acties die al zijn aangemaakt

Je wilt **MEEDOEN!**

STAP 1. BEDENK EEN ACTIE

Wat zit er in jou? Waarschijnlijk veel meer dan je denkt. Ga een uitdaging aan met jezelf en zoek zoveel mogelijk sponsoren die jouw challenge ondersteunen. Je kunt zelf een actie starten of samen met anderen. Alles kan en alles mag en weet je het nog even niet, laat je dan inspireren door onderstaande tips en ideeën.

Individuele actie of actie samen met anderen

- Doe mee met een vierdaagse of een ander wandelevenement (in de maand mei zijn er veel leuke events waar je bij aan kunt haken, kijk ook eens rondom Hemelvaart op 25 mei in jouw omgeving)
- Doe mee met een hardloop- of fietswedstrijd
- Laat je baard of snor zo lang mogelijk staan: het staat je vast goed!
- Verbeter je persoonlijke record(s) of zet er één neer en daag een ander uit dat te verbeteren!
- Ga iets (geks) doen om eindelijk die bepaalde angst te overwinnen
- Ben je jarig of vier je een jubileum in mei? Dan kun je ook een donatie vragen voor het Prinses Beatrix Spierfonds



Een actie met je klas, vereniging of club

- Organiseer een benefietdiner en laat zien dat je de sterren van de hemel kunt koken (bij jou thuis of in samenwerking met een restaurant)
- Organiseer een dansmarathon en daag al je vrienden en vriendinnen daarvoor uit
- Organiseer een open podium en challenge mensen iets van zichzelf te laten zien (wat ze voorheen misschien nooit durfden)
- Organiseer een sporttoernooi en challenge jezelf of je team op de eindscores!
- Organiseer een rommelmarkt en bepaal een richtbedrag dat je wilt binnen halen en verkoop je oude spullen

Een actie met je bedrijf

- Beloon extra orders of extra omzet, want dát is nu een uitdaging met win-win
- Beloon het werven van nieuwe klanten, want wie wil er nu niet dat er daarmee een bedrag naar dit goede doel gaat
- Ga de strijd aan met een collega-ondernemer wie het meeste verkoopt in MEI en doneer een deel van de opbrengst aan het Prinses Beatrix Spierfonds

STAP 2. EEN ACTIE AANMAKEN

Heb je je challenge vastgesteld, meld die dan aan op deze site. Vul alle gegevens van jouw actie in, geef aan waarvoor je geld inzamelt, wat je streefbedrag is en upload leuke foto's. Zo gauw je actie is aangemaakt, kan er direct aan jouw actie gedoneerd worden. De tussenstand wordt automatisch bijgehouden en is voor iedereen zichtbaar. Je kunt op drie manieren meedoen.

Een eigen actie aanmaken – [Klik op Kom in actie](#)

- Individueel
- Samen met anderen

Een actie voor een ander aanmaken – [Klik op Kom in actie](#)

- Individueel
- Samen met anderen

Je aanmelden voor een uitdaging – [Klik op Kom in actie](#)

- Kies voor de SMA, DVN of MD Estafette en zamel geld in voor onderzoek naar een van deze spierziekten in het bijzonder.



STAP 3. PROMOOT JOUW ACTIE

Vertel mensen over je actie en mobiliseer je netwerk. Je familie, vrienden, collega's, clubgenoten, burens en iedereen die je maar kent. Verwijs hen naar je persoonlijke actiepagina. Schakel lokale media in en deel jouw pagina via Facebook, LinkedIn en Twitter.

Je kunt een eigen poster maken via deze site. Wil je meer actiematerialen ontvangen zoals vlaggen, spandoeken, folders, pennen en ballonnen? Stuur dan even een mailtje naar Chantal Luijendijk via actie@spierfonds.nl.

STAP 4. EENVOUDIG EN VEILIG BETALEN

Mensen die aan jouw actie willen doneren kun je doorverwijzen naar je persoonlijke pagina. Via de doneerbutton kunnen ze gemakkelijk en veilig met iDeal, Visa, MasterCard of eenmalige machtiging betalen. Nadat de betaling is voltooid, wordt deze getoond in jouw donatie-overzicht. De donatie komt direct bij het Prinses Beatrix Spierfonds binnen en wordt automatisch bij jouw totaal opgeteld.

HULP NODIG?

Heb je vragen over het aanmaken van een actie, het doen van een donatie of kom je er even niet uit? Neem dan contact op en stuur een mail naar Chantal Luijendijk. Je kunt haar mailen via actie@spierfonds.nl.