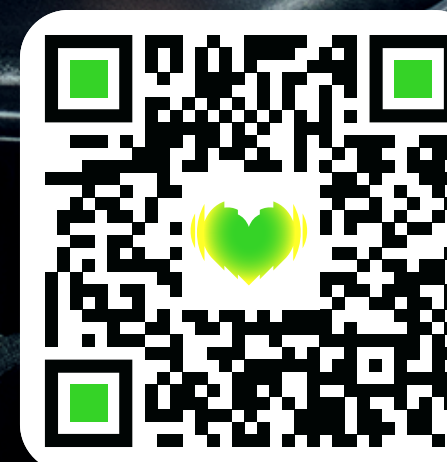


KOM ÓÓK IN ACTIE VOOR 3FM SERIOUS REQUEST

Of je nu solo sport, met je klas iets organiseert of je horecazaak als podium gebruikt: **elke actie telt**. Die van jou, als actievoerder. Maar ook die van kinderen met een spierziekte. Want hun spieren breken langzaam af — en wat verloren gaat, komt nooit meer terug.

Het startschot heeft geklonken, maar de wedstrijd is nog niet gespeeld. **Heel Nederland komt in beweging voor kinderen met een spierziekte!** Laat je inspireren en doe óók mee.

**Kom je ook
in actie?**



IK KOM IN ACTIE:

Klik op de categorie die bij jou past.

- **ALLEEN OF SAMEN!**
- **MET MIJN BEDRIJF OF ORGANISATIE**
- **MET MIJN HORECAZAAK**
- **MET MIJN NETWERK OF COMMUNITY**
- **MET MIJN CLUB OF VERENIGING**
- **MET MIJN SCHOOL OF KLAS**
- **... MAAR PAS NIET IN EEN HOKJE**
- **BIJ HET SPIEREN VOOR SPIEREN SPORTPLEIN**

Kom je ook
in actie?



IK KOM IN ACTIE: ALLEEN OF SAMEN!

Van solo-runner tot vriendencub. Elke actie brengt ons dichterbij de eindstreep.

1.

24-uurschallenge: kinderen met een spierziekte verliezen iedere dag een stukje van hun kracht én hun vrijheid. Wat ze vandaag nog kunnen, kunnen ze morgen misschien niet meer. Doe binnen 24 uur zoveel mogelijk pull-ups of burpees. Of wandel, hardloop, fiets of zwem zoveel mogelijk kilometers binnen één dag.

2.

Kies voor een **donatie in plaats van een cadeau**. Verjaardag of feestdag voor de boeg? Vraag om donaties in plaats van cadeaus.

3.

De lucht in! Kies een hoge toren, flat of trap en beklim deze zo vaak dat je in totaal de Mount Everest haalt (8849 meter). Een lagere berg mag natuurlijk ook.

Kom je ook in actie?



IK KOM IN ACTIE MET MIJN BEDRIJF OF ORGANISATIE

Van start-up tot multinational.
Als bedrijf heb je de kracht om
impact te maken, met je mensen,
je netwerk en je creativiteit.
Kom ook in beweging!

1.

Organiseer een **lunchrun**, **traploop**
of **obstacle run** door of rondom het
kantoor. Iedere medewerker zamelt
geld in. En wie weet verdubbelt de
directie wel het bedrag?

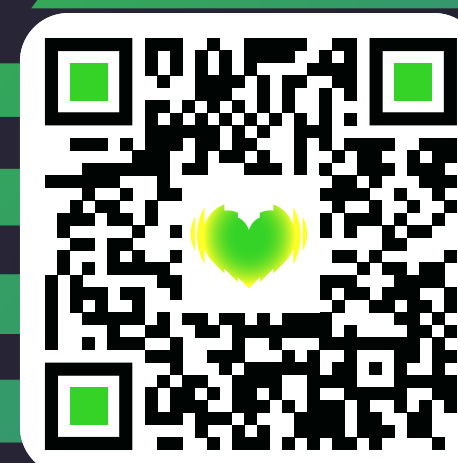
2.

Doneer je kerstpakket! Kies voor impact in plaats
van spullen die verstoffen. Laat werknemers kiezen:
een kerstpakket of een donatie aan het goede doel.

3.

Als wij niet bewegen, vallen zij stil. **Organiseer een Stilstaan
voor Spieren-challenge:** sta zo lang mogelijk stil op een
centrale plek. Laat je sponsoren per minuut dat je stilstaat.
Hoe langer jij stilstaat, hoe meer aandacht en donaties je
genereert voor kinderen die niet kunnen blijven bewegen.

Kom je ook
in actie?



IK KOM IN ACTIE MET MIJN HORECAZAAK

Van koffiebar tot sterrenrestaurant. Kom in actie met jouw horecazaak! Of je nu schenkt, serveert of plaatjes draait: met jouw horecazaak maak je een krachtig gebaar voor het goede doel.

1.

Maak een tijdelijk gerecht of drankje en noem het de **Spieren Special**, helemaal in het teken van het goede doel. De volledige winst van dit drankje of gerecht doneer je aan 3FM Serious Request!

2.

€1 extra per rekening! Vraag gedurende een dag, week, maand óf nog langer 1 euro per rekening extra. Een kleine moeite, maar een grootse impact!

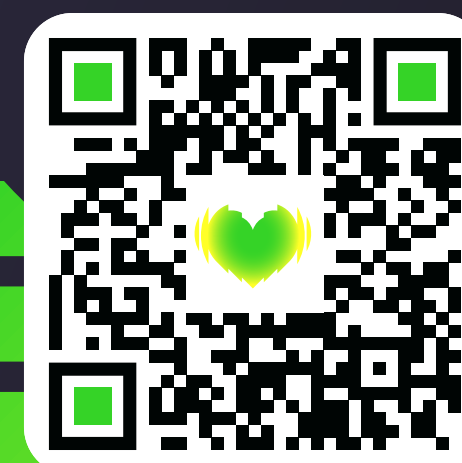
3.

Happy Hour! Organiseer een gezellig uur met je gasten, waarbij de volledige opbrengst gedoneerd wordt.

4.

Dj draait voor donaties: laat een lokale dj draaien en doneer de entree of de opbrengst van verzoeknummers.

**Kom je ook
in actie?**



IK KOM IN ACTIE MET MIJN NETWERK OF COMMUNITY

Van buurtinitiatief, serviceclub tot ondernemersnetwerk: winnen doe je samen. Zet kracht om in kansen voor kinderen met een spierziekte.

1.

Sportieve estafettechallenge: 24 uur in beweging! Ga met jouw club, netwerk of vereniging de uitdaging aan: leg binnen 24 uur zoveel mogelijk kilometers af in estafettevorm. Wandelen, fietsen, rennen – alles telt! Laat je sponsoren per kilometer of per deelname.

2.

Pubquiz: wie is de slimste? Organiseer een pubquiz. Teams betalen inschrijfgeld en strijden om prijzen die je regelt via lokale sponsoren. Extra leuk: geef elk team een spierziekte als teamnaam om zo de bewustwording te vergroten.

3.

Trap voor trap! Iedereen heeft een trap in de buurt: in het clubhuis, op kantoor, in de flat of in het buurthuis. Daag je netwerk uit om zoveel mogelijk traptreden te beklimmen in één dag of week. Laat je sponsoren per trede, per verdieping of per deelnemer.

**Kom je ook
in actie?**



IK KOM IN ACTIE MET MIJN CLUB OF VERENIGING

Hallo sportteam, muziekschool of studentenvereniging. Sport verbindt, versterkt en inspireert. En juist die kracht kunnen jullie inzetten voor kinderen met een spierziekte.

1.

Sponsorwedstrijd of toernooi:

organiseer een wedstrijd of toernooi voor het goede doel. Het inschrijfgeld of de entree doneer je aan 3FM Serious Request!

2.

Spierkracht trainingsdag:

wat dacht je van een speciale themadag waarbij leden geld inzamelen voor deelname?

3.

Scoren voor Spieren jeugdactie: zet een mini-sponsorloop of toernooi op voor de jeugd! Een doelpunt, extra kilometer of bijzondere trick zorgt voor nog meer donaties.

4.

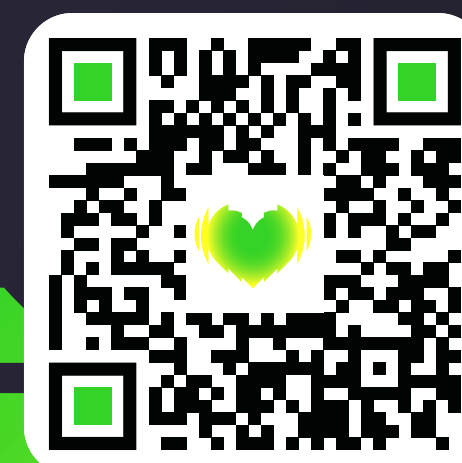
Clubuitdaging:

leg samen met je club, team of vereniging 1.000 km af in één maand. Lopend, fietsend, rennend of op je skateboard.

5.

Organiseer een **kerstborrel** met je vereniging of een **benefietconcert** met de muziekvereniging. Alles voor het goede doel!

**Kom je ook
in actie?**



IK KOM IN ACTIE MET MIJN SCHOOL OF KLAS

Van basisschool tot universiteit. Zet je school om in een actiecentrum vol energie, enthousiasme en impact. Want elke stap, dans of stunt draagt bij aan een toekomst waarin kinderen met een spierziekte wél kunnen blijven meedoen.

1. Spierathlon: bouw een sportief parcours op het schoolplein of in de gymzaal. Spring, kruip en ren naar de overwinning en laat je sponsoren per hindernis. Hoe voelt het om zoveel hindernissen te moeten overwinnen?

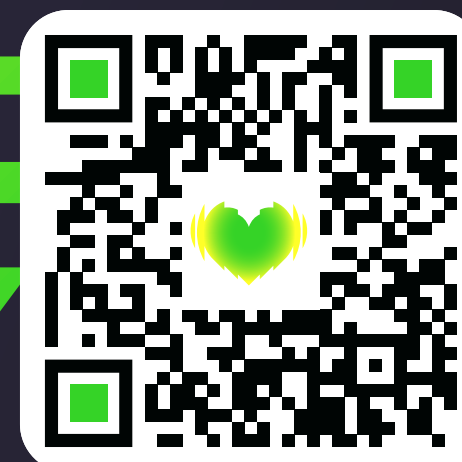
2. Zet je juf of meester in beweging! Kies een doelbedrag en haal dat op via donaties. Doelbedrag gehaald? Dan doet de juf of meester een stunt! Wat dacht je van lesgeven in een flamingopak of een TikTok-dans?

3. Elke stap telt. Zet met je klas een week lang iedere dag **10.000 stappen**. Laat je sponsoren per stap of per dag.

4. Silent discomarathon: vraag een silent plaat aan en dans samen met leerlingen (en docenten!) een middag lang met kop-telefoons op in de gymzaal. Laat mensen betalen om een nummer aan te vragen.

5. Openluchtbioscoop: richt het schoolplein in als buitenbioscoop, verkoop kaartjes + snacks en combineer dit met een presentatie over het goede doel.

Kom je ook in actie?



IK KOM IN ACTIE MAAR PAS NIET IN EEN HOKJE

Heel Nederland in beweging! Laat je inspireren.
Alles mag, als het maar impact maakt.

1.

Wat dacht je van een **marktplaatsdag**?
Verzamel tweedehands spullen die je al even niet meer gebruikt, verkoop ze allemaal en doneer dat bedrag aan 3FM Serious Request.

2.

30-dagen challenge:
kies een sportieve uitdaging en doe dit 30 dagen achter elkaar. Bijvoorbeeld: planken, squatten, koud douchen of 10.000 stappen zetten. Laat je sponsoren per dag, week of voor de hele maand! Goed voor jezelf én voor het goede doel.

3.

Ren een **marathon**. Doe een **triathlon**. Of een (mildere) variant hiervan. Laat je sponsoren per kilometer, of voor het behalen van de actie.

4.

Doe een **Digital Detox**: wat dacht je van 24 uur zonder telefoon en social media? Net zoals de dj's in het Glazen Huis!

**Kom je ook
in actie?**





Spieren voor Spieren

SPORTPLEIN

waar jouw spieren het verschil maken!



**SERIOUS
REQUEST**

**Wil jij in actie komen,
maar weet jij nog niet hoe?**

**Kom langs op het
Spieren voor Spieren SPORTPLEIN**

Schrijf je in voor één van de sporten, mini-
challenges, of schrijf je in voor een IMPACT Talk.

Walk | Run | Yoga | Cycling

18 t/m 23 december | Noordbrabants Museum | 's-Hertogenbosch
Toegankelijk voor iedereen!

Plekken zijn beperkt.
Scan de QR-code en
scoor **nú** je tickets.

