

Instructieblad leraren

Spierballenloop

Kinderen moeten onbezorgd kunnen rennen, fietsen, spelen en sporten! Voor zo'n 20.000 kinderen in Nederland is dit niet vanzelfsprekend. Zij hebben een spierziekte en dat beperkt hen in alles wat ze willen en kunnen. Spieren voor Spieren helpt deze kinderen. Dat doen we onder andere door mensen op te roepen om in actie te komen en gezonde spieren in te zetten voor zieke spieren.

Organiseer een actie

Om de kwaliteit van leven van kinderen met een spierziekte te verbeteren heeft Spieren voor Spieren jullie hulp nodig! Het organiseren van een actie voor Spieren voor Spieren is één van de mogelijkheden. Spieren voor Spieren juicht alle sportieve initiatieven toe. Een goed voorbeeld van een sportief initiatief is de Spierballenloop. Onderstaand kunt u een beschrijving vinden voor het opzetten van de Spierballenloop. **Laat uw school dit jaar haar spierballen zien?**

Spierballenloop

De Spierballenloop is een sponsorloop die op een door de school geschikt moment georganiseerd kan worden, waarbij de leerlingen zichzelf laten sponsoren door middel van het bijgevoegde sponsorformulier. De leerlingen lopen een door de school uitgezet parcours en proberen zoveel mogelijk rondjes af te leggen binnen een door de school bepaalde tijd. Jullie kunnen de sponsorloop net wat anders of spannender maken door bijvoorbeeld een aantal hindernissen neer te zetten op het parcours.

Wij denken graag met jullie mee, zodat we gezamenlijk een groot succes kunnen maken van jullie Spierballenloop. Om een goede start te kunnen maken hebben wij vast een aantal actiepunten en tips voor jullie op een rijtje gezet.

- > Hang de posters van de Spierballenloop op in ieder klaslokaal en bij de ingang van de school.
- > Kies een datum voor de Spierballenloop en communiceer die aan de ouders en leerlingen.
- > Wanneer u de datum bepaald heeft, kunt u de Spierballenloop aanmelden bij Stichting Spieren voor Spieren. Dit kan via www.spierenvoorspiieren.nl/spierballenloop of via lennart@spierenvoorspiieren.nl.
- > Informeer de ouders middels een brief.
- > Deel het sponsorformulier uit aan de leerlingen. De leerlingen kunnen dit formulier voorzien van hun naam en klas zodat alles goed geregistreerd kan worden. Het sponsorformulier kunt u zo vaak als u wilt kopiëren. Houd altijd één exemplaar als back-up.
- > Geef aan de kinderen een presentatie over Spieren voor Spieren. Daarnaast is het een optie om tijdens de gymlessen aandacht te besteden aan spierziekten en kinderen oefeningen te laten doen waarmee zij kunnen ervaren hoe het is om een spierziekte te hebben. Voor tips kunt u contact opnemen met Spieren voor Spieren.
- > Deel de actie op de website en social media van school.
- > Bepaal een locatie en het parcours van de Spierballenloop.
- > Probeer hulpouders (vrijwilligers) te regelen. Vertel de ouders over de Spierballenloop wanneer u ze spreekt. Bij de informatiebrief zit een invulbriefje waarmee zij zich op kunnen geven als vrijwilliger.
- > Bepaal een einddatum waarop de sponsorformulieren en het geld ingeleverd moeten worden. Laat iedere leerling het sponsorformulier en het geld in één envelop aanleveren bij de leraar/lerares. Zij kunnen controleren

of het sponsorformulier en het bedrag overeenkomen. Verzegel vervolgens de envelop met daarin het geld en het sponsorformulier. De leraar/lerares stelt het opgehaalde bedrag per klas vast. Dit kan worden gedaan aan de hand van de aftekenlijst.

- > Bepaal een einddatum waarop alle leraren het totaalbedrag per klas door moeten geven aan de persoon die het uiteindelijke bedrag doorgeeft aan Stichting Spieren voor Spieren.
- > Laat vrijwilligers en leraren de stempelkaarten afstempelen op een vaste plek, waar de leerlingen langs moeten komen, als 'bewijs' voor het aantal rondjes.
- > Regel een goede camera en laat een vrijwilliger of leraar foto's maken gedurende de dag. Het is leuk om achteraf actiefoto's en groepsfoto's te kunnen bekijken.
- > Het is leuk om iedereen die meedoet aan de Spierballenloop na afloop een oorkonde te geven. De oorkonde kunt u zo vaak als u wilt kopiëren. Houd altijd 1 leeg exemplaar als back-up.
- > Communiceer het totaalbedrag groots aan het einde van de Spierballenloop door middel van de cheque.
- > Wij vinden het altijd leuk om een foto van de leerlingen en de cheque te ontvangen, zodat wij deze op onze website kunnen plaatsen. U kunt via lennart@spierenvoorspieren.nl informeren naar de mogelijkheden voor een cheque uitreiking.
- > Stuur een persbericht naar de lokale kranten om uw actie aan te kondigen, maar ook om te vertellen hoe de actie is verlopen. Het is leuk om hierin het eindbedrag te vermelden en een actie of groepsfoto mee te sturen. U kunt een voorbeeld persbericht vinden in het informatiepakket.
- > De opbrengst van de Spierballenloop kan overgemaakt worden op rekeningnummer NL36INGB0000033322 te name van Stichting Spieren voor Spieren, onder vermelding van Spierballenloop [naam school]. Wanneer wij het bedrag ontvangen hebben krijgen jullie een bevestiging van ontvangst toegestuurd.

We denken graag mee over de exacte invulling van de Spierballenloop. Daarnaast hebben we veel ervaring op het gebied van fondsenwervende activiteiten.

Alle documenten die u in het informatiepakket vindt kunt u ook digitaal krijgen. Via www.spierenvoorspieren.nl/spierballenloop kunt u alle documenten downloaden. Daarnaast stellen we voor elke Spierballenloop een promotiepakket beschikbaar. Voor het aanvragen van het promotiepakket, vragen over het informatiepakket of over de Spierballenloop kunt u contact opnemen met:

Lennart Stekelenburg
lennart@spierenvoorspieren.nl
020-2611782

Heel veel plezier & succes met de Spierballenloop!