



BRUK EN GOD FEST TIL Å BEVISSTGJØRE FOLK OG
SAMLE INN PENGER TIL MENNS HELSE

MOVEMBER FOUNDATION ARRANGEMENTSGUIDE

HVA ER ET MOVEMBER ARRANGEMENT?

**MOVEMBER-ARRANGEMENTER
BRUKES TIL Å SAMLE INN
PENGER, STYRKE FELLESSKAPET
OG SETTE FOKUS PÅ
MENNS HELSE.**

**MOVEMBER-ARRANGEMENTER
KOMMER I ALLE FORMER OG
STØRRELSER. ENTEN DU
ARRANGERER EN STORSLÅTT
FELLESBARBERING ELLER EN
KVELD PÅ BYEN: MED ET
MOVEMBER-ARRANGEMENT TAR
DU INNSAMLINGEN TIL NESTE
NIVÅ. VÆR KREATIV (SÅ LENGE
DET ER TRYGT, MORO OG I
MOVEMBERS ÅND), ELLER STJEL
EN AV IDEENE VÅRE TIL HØYRE.**

**TRENGER DU FLERE IDEER?
TA KONTAKT PÅ
NORWAY@MOVEMBER.COM**

IDEER TIL ARRANGEMENTER

FELLESBARBERING

Hvis du har tenkt å gro bart i Movember, kan du begynne med å samle venner og familie til en fellesbarbering 1. november.

MOVE-ARRANGEMENTER

Et MOVE-arrangement kan være hva som helst fysisk – et morsomt løpsarrangement, en pingpong-turnering eller yoga – til støtte for Movember.

MO-FESTER

Hvem liker vel ikke en god, gammeldags fest? Inviter til en sammenkomst for å samle inn litt penger til menns helse. Hvorfor ikke arrangere en bartefest, eller en kostymefest?

ARRANGEMENTER I LOKALSAMFUNNET

Involver lokale idrettsklubber, bedrifter og arenaer og gå i bresjen for Movember i ditt lokalsamfunn.

NÅR KAN JEG HOLDE ET MOVEMBER- ARRANGEMENT?

Når som helst! Bevisstgjøring og pengeinnsamling er ikke begrenset til bare én måned, så du kan holde et arrangement når du vil.

I MOVEMBER

Arrangementer gjør folk oppmerksomme på Movember-innsamlingen din.

ÅRET RUNDT

Hold et Movember Foundation-arrangement når som helst på året for å samle inn midler til og bevisstgjøre folk om menns helse. Du kan donere midler når som helst på Movember.com.

SLIK HOLDER DU ET ARRANGEMENT

PLANLEGG

Det blir som regel mest vellykket hvis du får et team med deg og starter planleggingen tidlig. Prøv å ikke gjøre det for komplisert – noen ganger er de enkle arrangementene de beste.

SPRE ORDET

Når du har planlagt arrangementet, spred ordet ved å sende ut e-poster til venner, dele på sosiale medier eller via plakater.

HA DET GØY, SAMLE INN PENGER, BIDRA TIL EN GOD SAK

Sørg for at alle vet om at du samler inn penger til menns helse. Når alt er i boks, kan du sende inn donasjonene via Movember.com.

For informasjon om donasjoner, se seksjonen for vanlige spørsmål.

TAKK FOR AT DU VIL STØTTE MOVEMBER FOUNDATION.
HUSK Å DELE BILDER OG VIDEOER MED OSS PÅ SOSIALE MEDIER MED #MOVEMBER

MOVEMBER.COM



BRUK EN GOD FEST TIL Å BEVISSTGJØRE FOLK OG
SAMLE INN PENGER TIL MENNS HELSE

MOVEMBER FOUNDATION ARRANGEMENTSGUIDE

PENGEINNSAMLING UNDER ARRANGEMENTET

Vi vil gjerne sørge for at Movember-arrangementet ditt går knirkefritt for seg. Her er litt viktig informasjon som hjelper deg på vei.

KOMMUNISER

Fortell folk om Movember Foundation og sørg for å formidle våre budskap om menns helse. Du finner mer informasjon om vårt fokus på Movember.com.

BE OM STØTTE

Prøv å få lokale bedrifter involvert. Lokale restauranter eller barer kan kanskje sponse arrangementet ditt, og/eller tilby premier eller varer for å vise sin støtte. Jo mer støtte du får, desto mer kan du støtte initiativer for menns helse.

DET HELE BEGYNNER MED BARTEN

Bær din bart med stolthet i Movember måned! Det er ditt pengeinnsamlingsverktøy nr. 1.

VÆR KREATIV

Donasjonsbokser, billettenger og auksjoner er bare noen få måter å få kronene til å rulle inn på.

VÆR GREI!

Husk å takke sponsorene dine og alle som støtter arrangementet ditt!

IKKE BRYT LOVEN

Det er ulovlig å samle inn penger i Movembers navn og så distribuere dem til noen andre enn Movember Foundation.

MARKEDSFØRE ARRANGEMENTET DITT

ROP HØYT

Markedsfør arrangementet ditt via lokale kanaler, på sosiale medier og gjennom ditt personlige nettverk.

VÆR SOSIAL

Bruk #Movember på sosiale medier for å spre ordet eller dele bilder.

SJEKK VERKTØYKASSEN DIN

Bruk våre innsamlingsressurser for alt de er verdt. Logg deg inn på ditt Mo Space for å få tilgang til plakater som er mulig å tilpasse, og andre nyttige verktøy.

REGISTRER DEG

Be deltakere om å registrere seg på Movember.com og få fart på barten.

IKKE JUKS

Det krever sin mann og sin Mo Bro å endre utseende i 30 dager, så oppfordre mennene som deltar på arrangementet, til å møte opp med ekte Movember-bart, ikke løsbart.

REKLAMER RIKTIG

Ikke delta i betalt markedsføring via reklamebransjen og media uten først å skaffe deg forhåndstillatelse fra Movember Foundation.

NB!

Hvis det er alkoholservering på arrangementet ditt, må du sørge for at alle som deltar er 18 år eller over, eller at du holder arrangementet på et sted med aldersgrense. Husk at Movember Foundation er en organisasjon for menns helse. Når det gjelder alkohol, er stikkordet moderasjon.

BETAL INN DONASJONENE

Du kan donere pengene du har samlet inn under arrangementet, via kredittkort på Mo Space-siden din.

Hvis du har andre spørsmål om å donere til Movember Foundation, ta kontakt på norway@movember.com

MOVEMBER FOUNDATION

Movember Foundation er den ledende globale organisasjonen som arbeider for å gi menns helse et nytt ansikt. Millioner har sluttet seg til bevegelsen for menns helse. De har samlet inn 3.9 milliarder kroner og finansiert over 1000 prosjekter med fokus på prostatakreft, testikkelkreft, psykiske problemer og for lite fysisk aktivitet.

MOVEMBER FOUNDATION
HJELPER MENN TIL Å LEVE LYKKELIGERE, SUNNERE OG LENGRE LIV.

MOVEMBER.COM