



**MOVEMBER®**

DEIN LEITFADEN ZUM
SPENDENSAMMELN
IM MOVEMBER

**GROW
MOVE
HOST**



WILLKOMMEN AN BORD

Du schließt dich einer Bewegung an, der über fünf Millionen Mo Bros und Mo Sistas angehören, die sich der Mission verschrieben haben, Männern zu helfen, glücklicher, gesünder und länger zu leben.

In diesem Paket findest du die Inspiration dazu, um noch mehr für die Männergesundheit bewirken zu können. Ob du es wachsen lässt, dich bewegst oder ein Event veranstaltest - allein oder im Team - du sammelst die dringend benötigten Mittel und

verschärfst das Bewusstsein für Prostatakrebs, Hodenkrebs, psychische Gesundheit und Selbstmordprävention

Deine Unterstützung ermöglicht es uns, in Zusammenarbeit mit führenden Experten bahnbrechende Gesundheitsprojekte zu entwickeln, die das Leben echter Männer auf der ganzen Welt wirklich verändern.

Vielen Dank vom ganzen Movember-Team, Mo on.

LASS UNS DAS GESICHT DER MÄNNERGESUNDHEIT ÄNDERN



Triff die Männer, deren
Leben du veränderst.



"Der Krebs in meiner Wirbelsäule ist so gut wie verschwunden - das macht mich wahnsinnig glücklich."

Bei David Livingstone wurde ein aggressiver Prostatakrebs diagnostiziert, der sich auf seine Knochen ausgebreitet hatte. Ihm wurde gesagt, er habe nur noch zwölf Monate zu leben. Nachdem er mit der Chemotherapie begonnen hatte, wurde David, ein Großvater von zwei Kindern aus der Grafschaft Armagh in Nordirland, gebeten, an einem von Movember unterstützten bahnbrechenden Prozess teilzunehmen.

Ein Forscherteam unter der Leitung von Professor Joe O'Sullivan vom Belfast-Manchester Movember Centre of Excellence der Queen's University in Belfast untersuchte eine neue Kombination bestehender Krebstherapien für Männer mit fortgeschrittenem Prostatakrebs.

Mitte Dezember 2016 begann David mit der Behandlung, bei der zwei Arten von Strahlentherapien durchgeführt wurden. Nachfolgende MRT-Scans zeigten, dass seine Wirbelsäule fast frei von Krebs war.

David sagt: „Ich bin sehr glücklich und dankbar, an diesem Projekt teilgenommen zu haben. Ohne Professor O'Sullivan und sein Team wäre ich heute nicht mehr hier. –Der Krebs in meiner Wirbelsäule ist praktisch verschwunden - das macht mich wahnsinnig glücklich.“

MO BRO, DAVID LIVINGSTONE
DIAGNOSTIZIERT MIT AGGRESSIVEM
PROSTATAKREBS, 2016

TRUE NORTH PROSTATAKREBS UND HODENKREBS

Die acht Länder umfassende Initiative True North Prostatakrebs legt Hilfen zur Entscheidungsfindung, zum Lifestyle-Management und zur Symptomüberwachung in die Hände der Männer, die sie brauchen. In der Zwischenzeit hilft True North Hodenkrebs Männern mit der Krankheit, indem sie sie mit anderen verbindet, die ein ähnliches Schicksal teilen.

GLOBALER AKTIONS PLAN

Seit 2011 hat dieses Projekt 350 Forscher aus 90 Institutionen in 20 Ländern unterstützt. Sie stellen sich Herausforderungen wie der Entwicklung neuer Tests zur Vorhersage von aggressivem Prostatakrebs und der Entwicklung besserer Bildgebungsverfahren, damit die Krankheit früher erkannt werden kann.

BRÜDER DURCH BOXEN

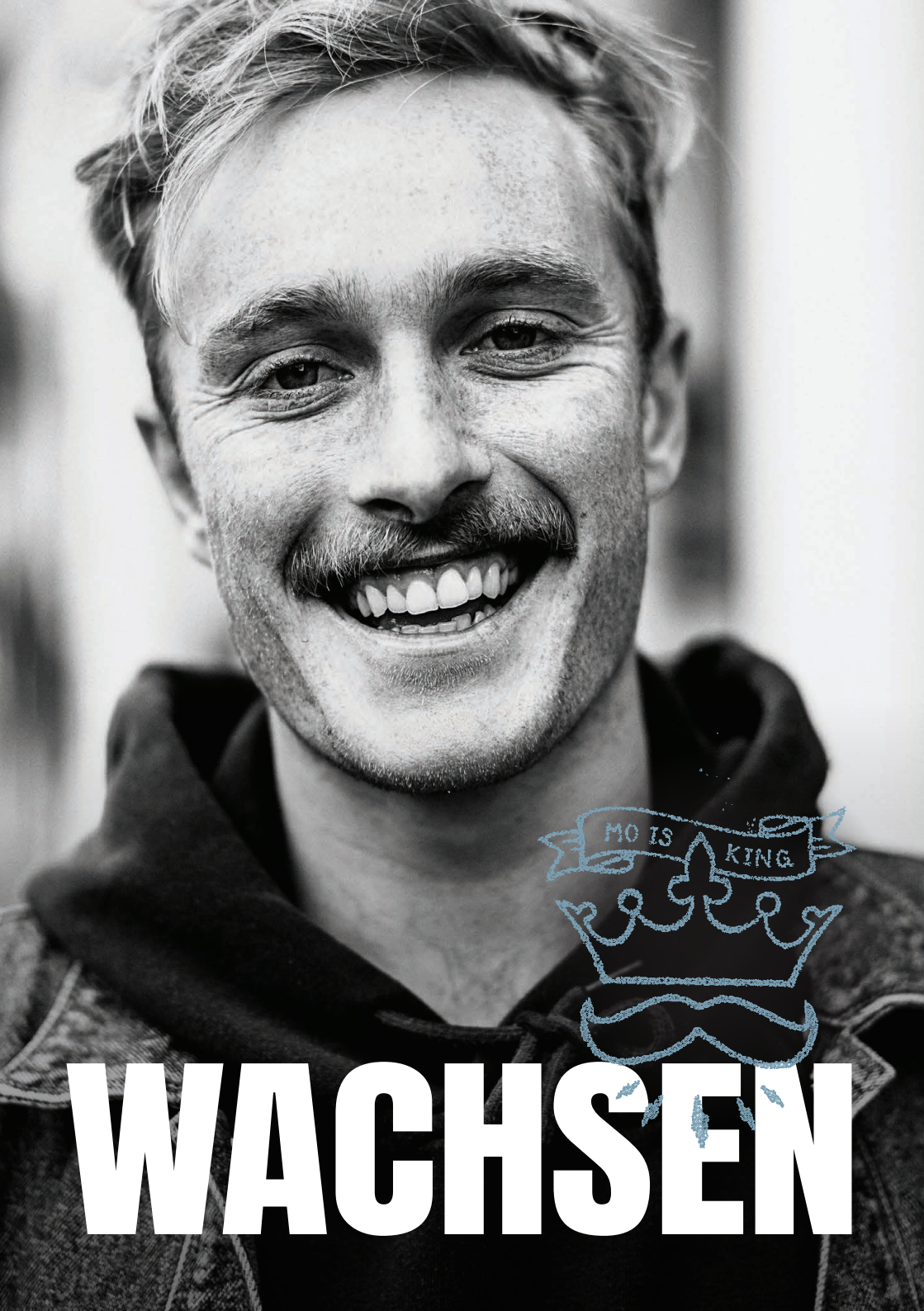
Dieses einzigartige Projekt verbindet sozial isolierte Männer im Alter von 16 bis 25 Jahren durch regelmäßiges Boxtraining und Gruppendiskussionen über einen Zeitraum von sechs Monaten. Diejenigen, die derzeit an dem Projekt teilnehmen, haben ein Trauma erlitten, haben spezielle pädagogische Bedürfnisse oder leiden unter psychischen Gesundheitsproblemen.

**1.250
PROJEKTE
UND NOCH KEIN
ENDE IN SICHT**



**EGAL,
WAS DU
WACHSEN
LÄSST,
DU WIRST
EINEN BRO
RETTEN**





WACHSEN

DEIN SCHNURRBART MACHT EINEN UNTERSCHIED

Wie kannst du also das Gesicht der Männergesundheit verändern? Die Antwort liegt direkt vor deiner Nase.

WÄHLE EINEN STIL

Fühlst du dich mutig? Versuche es mit The Trucker. Eher der zeitlose Typ? Vielleicht The Regent. Fehlt dir das gewisse Etwas? Dann The Wisp.

RASIERE DICH

Dein Schlusspurt sollte auch Spenden bringen. Lade Gäste zu deinem Shave-Off ein, damit sie dabei sind, wenn du dich von deinem Schnurrbart verabschiedest.

VERBREITE DIE BOTSCHAFT

Dein Mo übt Einfluss aus. Verwende ihn, um Gespräche zu starten und zum Spenden anzuregen.

MO STYLE GUIDE



THE WISP



THE
BUSINESS MAN



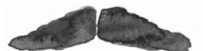
THE
ROCK STAR



THE
BOX CAR



THE
CONNOISSEUR



THE
REGENT



THE
ABRAKADABRA



THE UNDERCOVER
BROTHER



THE
AFTER EIGHT



THE
TRUCKER



MOVE



NATURAL
BORN
MOVER

DEINE 60KM CHALLENGE

Verpflichte dich dazu, im Laufe des Monats 60 km zu gehen oder zu laufen. Das sind die 60 km für die 60 Männer, die wir weltweit jede Stunde durch Selbstmord verlieren – die Männer, die heute noch hier sein sollten.

Du brauchst kein Supersportler zu sein oder die neuesten Sportschuhe zu haben. Ein Move ist einfacher als das. Setze einen Fuß vor den anderen und du hast schon begonnen.

MACH' DICH BEREIT!

Verbinde deinen Fitness-Tracker mit deinem Mo Space, um jeden Schritt zu protokollieren. Du hast keinen? Verwende dein Handy oder poste Updates manuell auf deinem Mo Space.

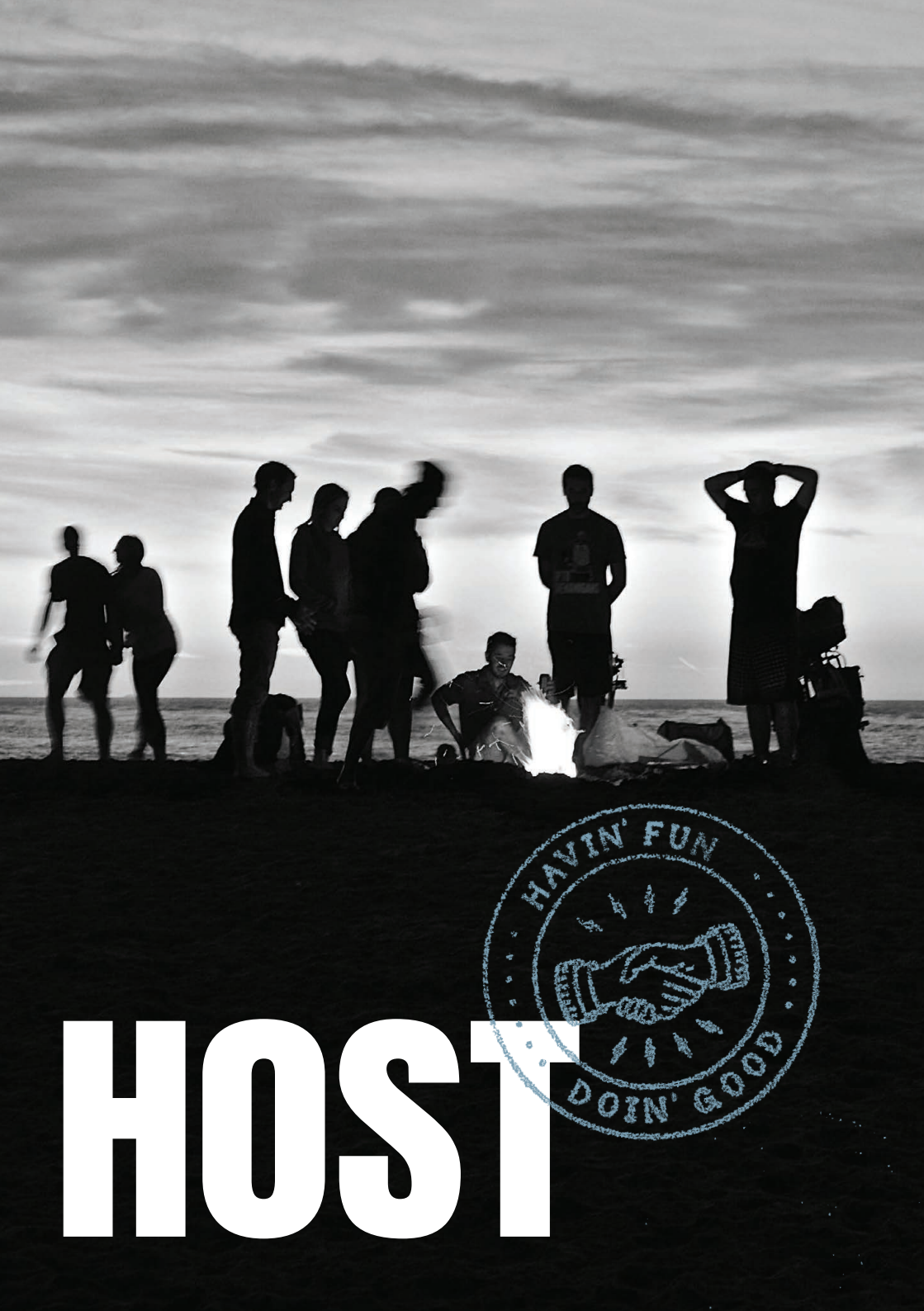
LEGE AUF DEINE WEISE LOS

Gehe es schnell an oder langsam. Laufe allein oder im Team. Gehe nach draußen oder springe auf ein Laufband.

SO ERHÄLTST DU SPENDEN

Ergreife jede Gelegenheit, um wichtige Gespräche zu beginnen, und habe eine verdammt gute Zeit, während du dabei bist.





HOST



DEINE MO-MENTS MIT FREUNDEN

Versamle eine Crew und mache etwas lustiges. Wir nennen so ein Event einen Mo-ment. Einfach ist einfach am besten – was auch immer das Boot in Bewegung setzt und zum Spenden anregt.

WÄHLE DEINEN MO-MENT

Um welche Art von Treffen es sich handelt, liegt ganz bei dir.

RUF ES RAUS

Lass deine Familie und Freunde wissen, wo du sein wirst und wann.

SO ERHÄLTST DU SPENDEN

Samme Spenden bei den Teilnehmern.

MO-MENTS BEI DENEN MAN GASTGEBER SEIN MÖCHTE

Ein Sportwettkampf
für die Ewigkeit

Eine Verlosung

Ein Shave Down im
Team, versamle Freunde,
die sich gemeinsam rasieren
lassen wollen, um den Monat
stilvoll zu beginnen



ONLINE

Trete einem Team oder einer Challenge bei

Schließe dich mit Freunden in einem Team zusammen oder nimm an einer Challenge gegen Mo Bros und Mo Sistas teil, die etwas Ähnliches tun.

Füge eine Schaltfläche zum Spenden hinzu

Füge Facebook-Beiträgen einen einmaligen Spendenbutton hinzu. So kannst du mit täglichen Posts auf einfache Weise um Spenden bitten.

Ausführliche Anweisungen findest du unter

link.movember.com/mo-fb-donate

Denke daran, dass diese Spenden in deinem Mo Space und auf der Facebook-Spendenseite separat aufgeführt werden.

Sammele auf Facebook Spenden

Mache es deinem Facebook-Netzwerk so einfach wie möglich, deine Bemühungen zu unterstützen: Erstelle eine Facebook-Spendenaktion, die mit deinem Mo Space verknüpft ist.

Ausführliche Anweisungen findest du unter

link.movember.com/mo-fb-fundraiser

STEIGERE DEIN FUNDRAISING

Erzähl deine Geschichte

Stelle sicher, dass die Menschen wissen, warum die Gesundheit von Männern für dich wichtig ist. Je mehr du an deiner persönlichen Geschichte teilhaben lässt, desto wahrscheinlicher wird es sein, dass die Leute dich unterstützen.

Sprich lauter

Verwende Social-Media- und Messaging-Apps, um deine Seite bekannt zu machen und dein Netzwerk an jedem Ort zu erreichen. Dein Mo, Move oder Mo-moment wird auch wichtige persönliche Gespräche anregen - das sind gute Gelegenheiten, um um Spenden zu bitten.

BEI DER ARBEIT

Spendenverdopplung

Viele Arbeitgeber unterstützen Spendenaktionen, indem sie die Spendensumme ihrer Mitarbeiter (bis zu einem bestimmten Betrag) verdoppeln.

Weitere Informationen erhältst du unter

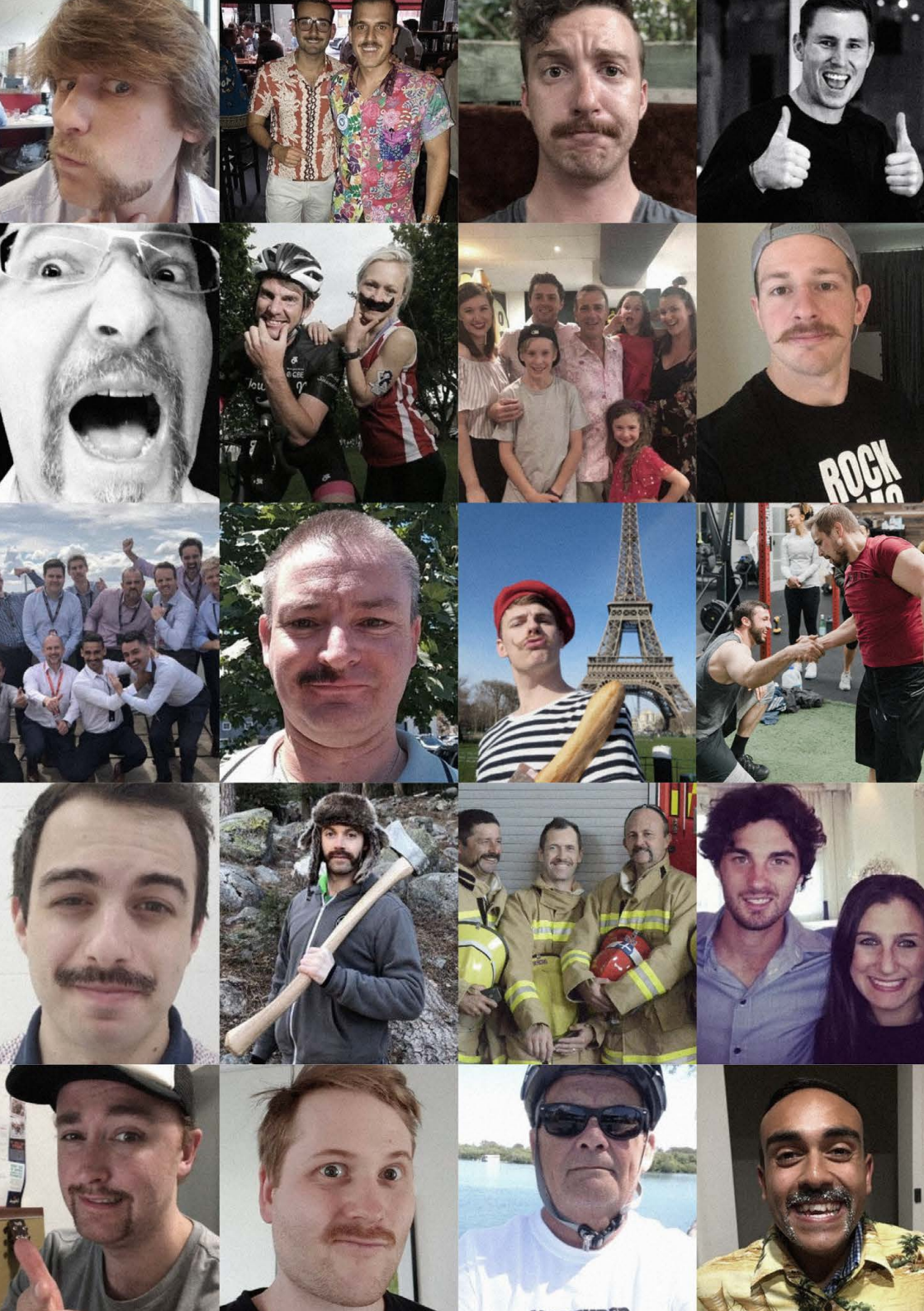
link.movember.com/mo-matched

HEISSER TIPP

Mo Bros und Mo Sistas, die 2018 eine Facebook-Spendenaktion durchgeführt haben, sahen, dass ihre Gesamtspendensummen sprunghaft gestiegen sind.

WERKZEUGE UND TIPPS





MACHE EINEN LETZTEN AUFRUF

Lasse Familie und Freunde wissen, dass noch Zeit zum Spenden ist, indem du eine letzte E-Mail sendest - das kann einen großen Unterschied machen.

FEIERE DEINE LEISTUNGEN

Du hast etwas Gutes getan. Und das ist es wert, gefeiert zu werden. Du hast dich der Herausforderung gestellt, zu verhindern, dass Männer zu jung sterben. Du machst den Unterschied - und dafür können wir dir nicht genug danken.

SENDE DEINE BARGELDSPENDEN

Zähle das Bargeld, das du im Laufe des Monats gesammelt hast. Sende den Gesamtbetrag per Online-Überweisung, Kreditkarte oder Paypal.

WIE SPENDEN?

de.movember.com/donate

de.movember.com/about/contact

Movember Europe
Postfach 68600 London,
EC1P 1EF

DAS WÄRE GESCHAFFT



KONTAKT

Wenn du Fragen hast,
haben wir Antworten.
Wir sind immer hier um zu helfen.

de.movember.com/faq

germany@movember.com

de.movember.com/about/contact

