

Onderstaande tekst kun je gebruiken in je nieuwsbrief of op je website.  
NB. Graag altijd als aanmeldlink gebruiken: [www.sanquin.nl/spieren](http://www.sanquin.nl/spieren)

Je kunt een van de banners als afbeelding plaatsen bij dit bericht, of een van de foto's die bij de social-mediaberichten horen. Uiteraard kun je de tekst verkorten of aanpassen waar je denkt dat dit beter past bij jouw club.

----

### **Word bloeddonor en red levens!**

Wist jij dat in Nederland 1 op de 4 mensen ooit bloed of plasma nodig heeft?  
Bijvoorbeeld na een ernstig ongeluk, bij de behandeling van kanker of voor medicijnen.

Ook bij de behandeling van sommige spierziekten helpt donorbloed en -plasma. Zonder deze behandeling zijn kinderen langer en ernstiger ziek. Daarom heeft Spieren voor Spieren de handen ineengeslagen met Sanquin Bloedvoorziening voor een gezamenlijke actie in de maand november waarin sportclubs helpen met het vinden van nieuwe bloeddonders.

Als *<naam club>* dragen we graag ons maatschappelijke steentje bij in de zoektocht naar voldoende bloeddonders. Daarom doen ook wij deze maand mee met deze landelijke clubactie!

Tijdens deze actie ontvangt Spieren voor Spieren voor elke nieuw bloeddonor automatisch een donatie om het leven van kinderen met een spierziekte te verbeteren. Bovendien maakt onze club kans op leuke prijzen, waaronder een clinic van oud-topvoetballer Ron Vlaar! Dus nóg meer reden om je nu [aan te melden als bloeddonor](#).

### **Iedereen kan een held zijn**

Van bloedtransfusies voor mensen met kanker tot het redden van iemands leven na een ernstig auto-ongeluk. En van het ontwikkelen van medicijnen tot het in leven houden van een te vroeg geboren baby of het redden van kinderen met de spierziekte GBS. Met jouw bloed kun je levens redden!

Als bloeddonor heb je een enorme impact op het leven van talloze patiënten, met slechts een uurtje van je tijd per donatie. Vrouwen worden maximaal 3 keer per jaar opgeroepen, mannen maximaal 5 keer. Misschien heb je er nooit aan gedacht, of is het je simpelweg nooit gevraagd. Daarom vraag ik het je nu, want iedereen kan een held zijn: [meld je aan als bloeddonor](#)!

Donor worden in 3 stappen

1. [Meld je hier online aan als bloeddonor](#)
2. Je krijgt een medische check op locatie en datum naar keuze
3. Als uit de test blijkt dat je bloed kunt geven, ben je officieel donor. Je ontvangt een oproep voor je eerste donatie.

*<ruimte voor persoonlijke noot van bijvoorbeeld voorzitter / lid / ...>*

### **Over bloed doneren**

- In Nederland heeft 1 op de 4 mensen ooit bloed of plasma nodig en dat terwijl maar 2% bloed geeft.
- Met 1 bloeddonatie, waarvoor je een kwartiertje in de stoel zit, red je wel 3 levens.
- Voordat je gaat doneren krijg je eerst een medische keuring. Gelijk een gratis gezondheidscheck dus!

- Mannen kunnen tot 5 keer per jaar bloed doneren. Vrouwen maximaal 3 keer.
- Zodra jouw bloed nodig is, ontvang je een oproep.
- Hoe vaak je wordt opgeroepen hangt af van je bloedgroep en de vraag vanuit ziekenhuizen.
- Na afloop eet en drink je iets in het donorcafé. Met een uurtje sta je weer buiten.

### **Over Sanquin**

In Nederland is Sanquin verantwoordelijk voor voldoende donorbloed- en plasma. Zo worden levens van patiënten gered én verbeterd. Alles voor een betere gezondheid van onze dierbaren. Dat kunnen we alleen samen met onze donors. En daarom vragen we jou: help ons.

### **Over Spieren voor Spieren**

Spieren voor Spieren gaat tot het uiterste om spierziekten bij kinderen te verslaan. Maar het duurt vaak nog te lang voor er een diagnose is en voordat ze profijt hebben van nieuwe behandelingen. Kinderen met een spierziekte kunnen niet wachten. Elke dag met een spierziekte is er een te veel. Samen kunnen wij onze gezonde spieren gebruiken om nieuwe bloeddonors te vinden en tijdens deze actie ook geld inzamelen voor zieke spieren. Zo komt genezing voor kinderen met een spierziekte sneller dichterbij.

[Meld je nu aan als bloeddonor!](#)

NB. Graag altijd als aanmeldlink gebruiken: [www.sanquin.nl/spieren](http://www.sanquin.nl/spieren)