**Belangrijk:**

Graag altijd de link <https://www.sanquin.nl/spieren> gebruiken als aanmeldlink voor lezers, deze staat ook als hyperlink vermeld achter alle blauwe onderstreepte tekst.

**Opzet social post 1**

* *Gebruik bij deze post het beeld dat hoort bij post 1*

**Word bloeddonor en red levens!**

Als sporter ben je bezig met je gezondheid. Maar weet je dat je ook iets kunt betekenen voor de gezondheid van iemand anders? Met jouw bloed kun je levens redden!

Samen met Sanquin Bloedvoorziening én Spieren voor Spieren vragen we aandacht voor het belang van bloeddonatie. Want als *<naam club>* dragen we graag ons maatschappelijke steentje bij in de zoektocht naar voldoende bloeddonors!

Voor elke nieuwe bloeddonor tijdens deze actie gaat er automatisch een donatie naar Spieren voor Spieren. Want ook bij enkele spierziektes hebben kinderen enorm baat bij een behandeling met bloedplasma. Als bloeddonor kan iedereen een held zijn, jij ook! Het kost je slechts een paar uurtjes per jaar. En je redt er levens mee! [Word bloeddonor!](https://www.sanquin.nl/spieren)

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

**\*\*\***

**Opzet social post 2 – optie 1: (Filmpje Ron Vlaar)**

* Het bijbehorende filmpje kun je hier vinden: [https://youtu.be/2fntr93VhN0](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F2fntr93VhN0&data=05%7C01%7CJ.Brens%40sanquin.nl%7Cd3c5fc98b73a40ed26be08da964183fd%7Ce4624e46dc3b4fd0a815fe720d1de0dd%7C1%7C0%7C637987505366538185%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=%2F%2Bp6VqTILCJ7h3gLXfSjj0octnkG07RyBwLgGimxQ%2BI%3D&reserved=0)

**Helden gezocht!**

Samen met Sanquin Bloedvoorziening en Spieren voor Spieren vragen we aandacht voor het belang van bloeddonatie. Bekijk de oproep van Ron Vlaar en meld je aan!

Als bloeddonor kan iedereen een held zijn, jij ook! Met slechts een uurtje van je tijd. En heb je een enorme impact op het leven van talloze patiënten. [Meld jij je ook aan?](https://www.sanquin.nl/spieren)

**\*\*\***

**Opzet social post 2 – optie 2: (Filmpje Frédérique Matla)**

* Het bijbehorende filmpje kun je hier vinden: [https://youtube.com/shorts/WD2AwN4ZmEg](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutube.com%2Fshorts%2FWD2AwN4ZmEg&data=05%7C01%7CJ.Brens%40sanquin.nl%7Cd3c5fc98b73a40ed26be08da964183fd%7Ce4624e46dc3b4fd0a815fe720d1de0dd%7C1%7C0%7C637987505366538185%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=o%2FkpTZxIngtKZ40jLDy0lMFolwwD%2BkX2sQFNXjsHEUg%3D&reserved=0)

**Helden gezocht!**

Samen met Sanquin Bloedvoorziening en Spieren voor Spieren vragen we aandacht voor het belang van bloeddonatie. Bekijk de oproep van Frédérique Matla en [meld je aan](http://www.sanquin.nl/spieren)!

Als bloeddonor kan iedereen een held zijn, jij ook! Met slechts een uurtje van je tijd. En heb je een enorme impact op het leven van talloze patiënten. [Meld jij je ook aan?](https://www.sanquin.nl/spieren)

**\*\*\***

**Opzet social post 2 – optie 3: (Filmpje Daan Preuninger)**

* Het bijbehorende filmpje kun je hier vinden: [https://youtube.com/shorts/WQmTgSBaD1c](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutube.com%2Fshorts%2FWQmTgSBaD1c&data=05%7C01%7CJ.Brens%40sanquin.nl%7Cd3c5fc98b73a40ed26be08da964183fd%7Ce4624e46dc3b4fd0a815fe720d1de0dd%7C1%7C0%7C637987505366538185%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=A0hGPD0Dp1CQe5TJnxOkMVIunnKhZzhFMhEWpYN3cdI%3D&reserved=0)

**Helden gezocht!**

Samen met Sanquin Bloedvoorziening en Spieren voor Spieren vragen we aandacht voor het belang van bloeddonatie. Bekijk de oproep van Daan Preuninger en [meld je aan](http://www.sanquin.nl/spieren)!

Als bloeddonor kan iedereen een held zijn, jij ook! Met slechts een uurtje van je tijd. En heb je een enorme impact op het leven van talloze patiënten. [Meld jij je ook aan?](https://www.sanquin.nl/spieren)

*<Je mag natuurlijk ook meerdere filmpjes van de topsporters gebruiken en teksten aanpassen zodat ze nog beter bij jou club passen>*

\*\*\*

**Opzet social post 3**

* *Gebruik bij deze post het beeld dat hoort bij post 3*

**Word bloeddonor en red levens!**

Samen met Sanquin Bloedvoorziening en Spieren voor Spieren vragen we aandacht voor het belang van bloeddonatie. Want jouw bloed kan je levens redden, zoals dat van Xavi (3 jaar)!

In twee dagen tijd veranderde Xavi van een beweeglijk jochie van 3 in een slap kasplantje. Hij bleek het Guillain-Barré Syndroom te hebben, een spierziekte. Xavi lag 5 dagen aan een infuus met immunoglobuline, antistoffen uit donorplasma. Als dit middel niet voor handen was geweest, was het van kwaad tot erger gegaan met hem vertelt Renee, de moeder van Xavi. “Het geeft maar weer aan hoe belangrijk bloeddonors zijn. Zij hebben ons met hun bloeddonatie zó enorm geholpen.”

Als sporter ben je bezig met je gezondheid. Maar je kunt ook iets betekenen voor de gezondheid van iemand anders. Daarom doen wij me aan de actie van Spieren voor Spieren en Sanquin en roepen ook wij deze maand alle sporters op om zich aan te melden als bloeddonor.

Wellicht heb je er nooit aan gedacht, of is het je gewoonweg nooit gevraagd.

Daarom vraag ik het jou nu: [meld je aan als bloeddonor](http://www.sanquin.nl/spieren).

Het kost je slechts een paar uurtjes per jaar. En je redt er levens mee!

Voor elke nieuwe bloeddonor tijdens deze actie gaat er ook nog eens automatisch een donatie naar Spieren voor Spieren én maakt onze club kans op een mooie prijs.

Nóg meer reden om je nú aan te melden als bloeddonor. Ga nu naar [www.sanquin.nl/spieren](http://www.sanquin.nl/spieren)