**Voorbeeldtekst voor jouw persoonlijke actiepagina**

**Lock me out!**

***Doneer en bevrijd mij***

Net als de drie NPO 3FM-dj’s sluit ik mij op om aandacht te vragen en donaties op te halen voor de dodelijke ziekte ALS. Help jij mee om mij te bevrijden?

**Lock me out!**

Op <datum> sluit ik mijzelf/onze afdeling/het hele team op in <naam van jouw gekozen locatie>. Het doel is om zoveel mogelijk donaties op te halen, zodat ik/we de volgende ochtend weer bevrijd kan/kunnen worden. De diagnose ALS betekent uitval van al jouw spieren, één voor één. Je raakt opgesloten in jouw eigen lichaam. Daarom sluit ik mij net als de 3FM-dj’s op.

**Mijn motivatie**

Ik/we kom/komen in actie omdat <persoonlijke motivatie en/of algemene tekst (zie onderstaand)>

Nederland 1500 mensen telt met ALS en de verwante ziektes PSMA en PLS. Elk jaar komen er 500 patiënten bij en overlijden er 500. Na de eerste symptomen leven patiënten gemiddeld nog drie tot vijf jaar. De opbrengst van 3FM Serious Request is dit jaar bestemd voor onderzoek naar de oorzaak en behandeling van deze ziektes en hulpmiddelen voor patiënten.

**Sponsor mij/ons en help daarmee mensen met ALS, PSMA en PLS.** Mijn/onze actie is niets vergeleken bij het gevecht van een ALS-patiënt maar ik/wij wil/willen iets doen.​ **Wij zijn jou heel erg dankbaar.**

**Richtlijn voor de naamgeving van jouw actie**

Vermeld in de actietitel **altijd** de actie ‘Lock me out!’. Doe dit bijvoorbeeld door:

* Te vermelden waar je het doet, bijvoorbeeld:
  + Lock me out! @ bieb Nijmegen
  + Lock me out! @ het voetbalstadion
  + Lock me out! @ de bekendste kroeg van Nijmegen
* Te vermelden voor wie je het doet, bijvoorbeeld:
  + Lock me out! voor Leon

Als iedereen ‘Lock me out!’ benoemd in zijn/haar actietitel op de bovenstaande manier zorgen we voor een sneeuwbaleffect en maken we samen meer impact!

**.**