



voor sponsoractiviteiten

A Afronden van je donatiebedrag: vraag bedrijven of ze het bedrag dat je hebt opgehaald willen afronden.

Appeltaart bakken en verkopen op bestelling, voor verjaardagen en feesten.

Auto's wassen.

B Bakken: bak wafels, een taart of iets anders wat jij goed kan en verkoop het.

Bingoavond organiseren.

Blik gooien voor het goede doel, bijvoorbeeld tijdens een braderie, vlooiemarkt of schoolfeest.

Buurtfeest: organiseer een buurtfeest waarvan de opbrengst gaat naar HandicapNL. Iedereen neemt wat lekkers mee. Zet een donatiepot neer of vraag entree.

C Centen sparen: zet een pot of blik neer op je werk waar iedereen z'n kleingeld in kan gooien.

Concert: geef een concert met je band, (familie-)koor of orkest.

Cupcakes bakken en verkopen.

Cursus geven: bijvoorbeeld een reanimatiecursus, kookcursus, of een ander talent wat jij of iemand uit je omgeving bezit.

D Diner organiseren bij je thuis of bij een lokaal restaurant, de opbrengst gaat naar de Rugzakrun.

Donatie vragen op je verjaardag of ander feest in plaats van een cadeau.

Dubbelen: vraag je sponsoren om hun bijdrage te verdubbelen als je bijvoorbeeld extra zand meeneemt.

E Eigengemaakte spullen verkopen, bijvoorbeeld armbandjes, oorbellen, tekeningen, bloemstukjes, sleutelhangers etc.

F Feestdagen: verkoop zelfgemaakte feestdagspullen. Bijvoorbeeld bloemstukken met Moederdag etc.

Filmavond: organiseer een filmavond, vraag entree en/of verkoop hapjes en drankjes.

Flessen inzamelen: veel supermarkten werken mee aan de inzameling van statiegeldflessen voor het goede doel. Klanten kunnen hun bonnetje in de daarvoor bestemde box doen.

G Grasmaaien bij mensen die het zelf niet kunnen of er geen tijd voor hebben, of knip de heg.

Groenten en fruit verkopen uit je eigen (moes)tuin, met een kraampje aan de weg, op bestelling via social media of tijdens een lokale braderie.

H Haarknipactie: knipbeurten aanbieden. Dit kunnen natuurlijk ook massages of schoonheidsbehandelingen zijn.

Heitje voor een karweitje: doe een klusje voor iemand in ruil voor een donatie.

High tea organiseren.

Honden uitlaatservice: bied aan de honden van buurtbewoners uit te laten in ruil voor een donatie.

I IJs verkopen: vul op een warme dag je koelbox met goedkope waterijsjes en verkoop die langs een populaire fietsroute.

J Jam maken en verkopen of vruchtensap, zelfgemaakte appelmoes of compote.

K

Klaverjastoernooi organiseren.

Kleingeld: haal wekelijks het kleingeld uit je portemonnee en reserveer dat voor het goede doel.

Koekjes of koeken bakken en verkopen.

Koffie verkopen.

Koken voor anderen: bied je aan als chef voor een privé-diner bij mensen thuis.

Kranten: benader een lokale krant met een ludieke actie.

L

Lege flessen verzamelen in de buurt of op school.

Loterij organiseren: vraag de lokale winkels om een bijdrage voor het prijzenpakket.

M

Marktplaats.nl: ruim je zolder op en verkoop je oude boeken, kleding, meubels, kinderspullen etc. via Marktplaats.

N

Nagels lakken voor een donatie.

O

Oer-Hollandse spelletjes: organiseer oer-Hollandse spelletjes op een buurtfeest, een braderie of markt en vraag de deelnemers om een donatie te doen.

Oppasdiensten aanbieden.

P

Pannenkoeken of poffertjes verkopen.

Party: organiseer een gezellig feest en vraag iedereen om een bijdrage en verkoop hapjes en drankjes.

Q

Quiz: nodig mensen uit voor een pubquiz en vraag het café een deel van de baropbrengst te doneren of vraag aan je sportclub of je de kantine mag gebruiken voor de quiz.

R

'Rommel' ophalen: vraag of je zolders, schuren en garages mag leeghalen en verkoop de spulletjes.

S

Social media, deel je acties op Facebook, Instagram, LinkedIn of Twitter en vraag om een donatie op je actiepagina.

Sponsorloop organiseren, bijvoorbeeld op school.

Stads rondleiding geven door je eigen stad, en ga met de pet rond.

T

Theatervoorstelling geven met je theaterklas of toneelvereniging.

Tikkie: stuur een Tikkie met een klein bedrag naar al je vrienden/familie. Of stuur een Tikkie in je groepsapps.

Tosti's bakken en verkopen op een evenement.

Trainen, laat je 'sponsoren' voor elke training die je doet. Bijvoorbeeld een runningstreak waarbij je een maand lang elke dag gaat hardlopen.

U

Ukelele spelen op straat of een braderie. Of natuurlijk viool, dwarsfluit, keyboard etc.

V

Veiling: vraag mensen om bijzondere spullen beschikbaar te stellen, zoals kunstwerken, wielershirt met handtekeningen, voetbal, voetbalshirt.

Verven: bied aan om muren of plafonds te schilderen, in ruil voor een donatie.

Voetbaltoernooi: organiseer in de zomer een voetbaltoernooi voor de kinderen in de buurt en vraag een klein bedrag voor inschrijving in de vorm van een donatie.

Verjaardag: vraag via Whatsapp om een donatie te doen, in plaats van een cadeautje. Je kunt je actiepagina makkelijk delen door, 'www.rugzakrun.nl/actie/' en daarachter je naam met een streepje ertussen. Marieke Jansen heeft bijvoorbeeld www.rugzakrun.nl/actie/marieke-jansen.

W

Wijn, likeur of bier verkopen. Leuk om te personaliseren met een eigen etiket van jouw team. Neem hiervoor eens contact op met een slijter of een wijnhandelaar. Er is meer mogelijk dan je denkt.

Wijnproeverij organiseren

Wisselgeld verzamelen: Als je met contant geld iets hebt gekocht, stop dan het wisselgeld in een pot.

X

Xylofoon spelen: als straatmuzikant in de stad gaan staan.

Y

Yogales geven of een Yogamarathon houden.

Yoghurt drank en smoothies verkopen bij de sportschool of langs het sportveld.

Z

Zangles geven.

Zorg voor iemands huis, plantjes en tuin tijdens de vakantie, in ruil voor een donatie.