



Girls first

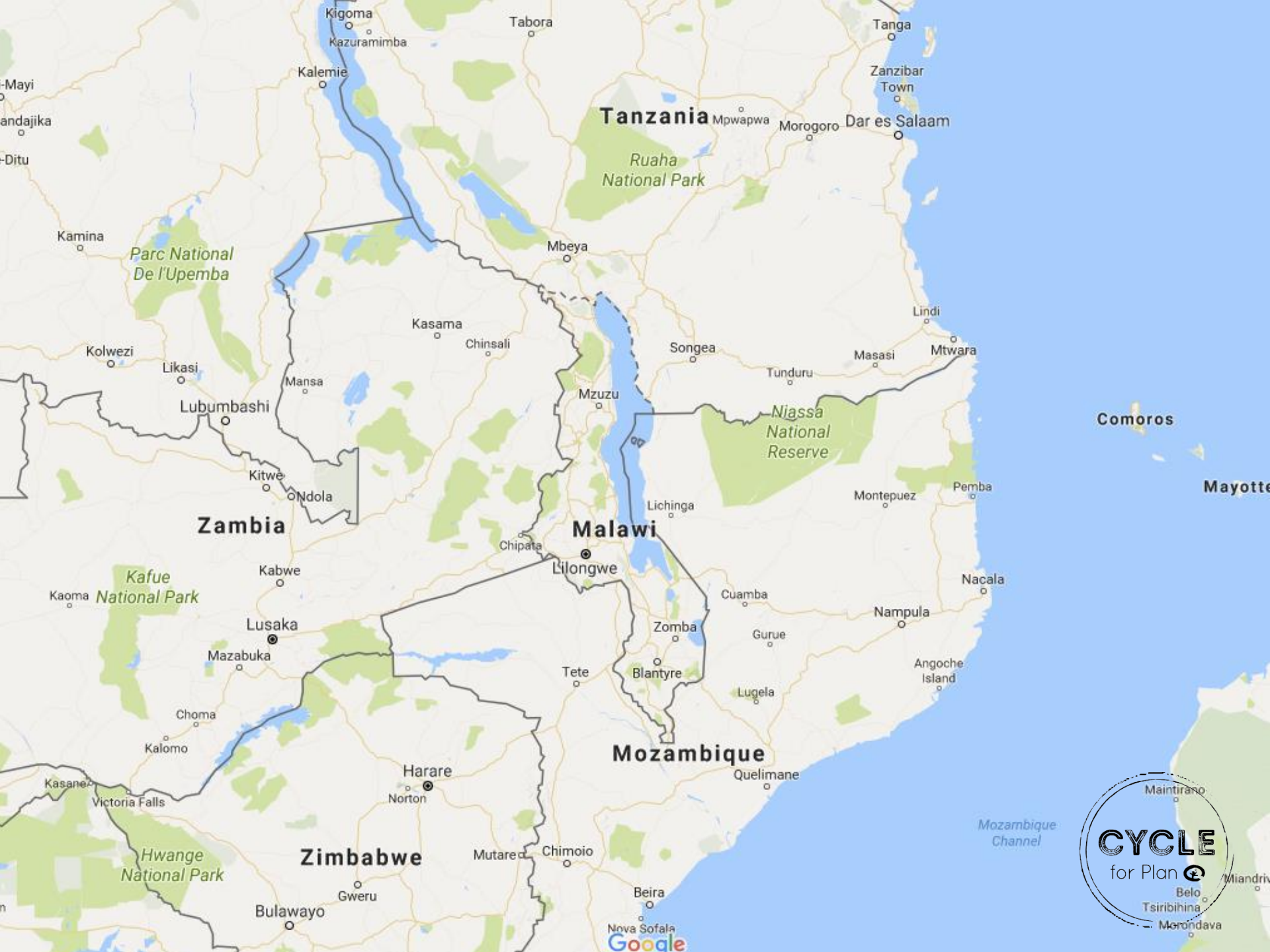
# KICK-OFF CYCLE FOR PLAN MALAWI



# WELKOM!

- 19:00 Uitleg projecten in Malawi en thematiek rondom kindhuwelijken
- 19:30 Pauze
- 19:45 Communicatietraining en fondsenwervingstips
- 20:30 Pauze
- 20:45 Praktische zaken en mogelijkheid om vragen te stellen
- 21:00 Fietskleding passen





Tanzania

Ruaha National Park

Parc National De l'Upemba

Zambia

Kafue National Park

Malawi

Mozambique

Zimbabwe



# KINDHUWELIJKEN IN MALAWI

- Wat is een kindhuwelijk?
- Facts & figures in Malawi & TA Liwonde
  - Oorzaak
  - Gevolgen
  - Het Yes I do Programma

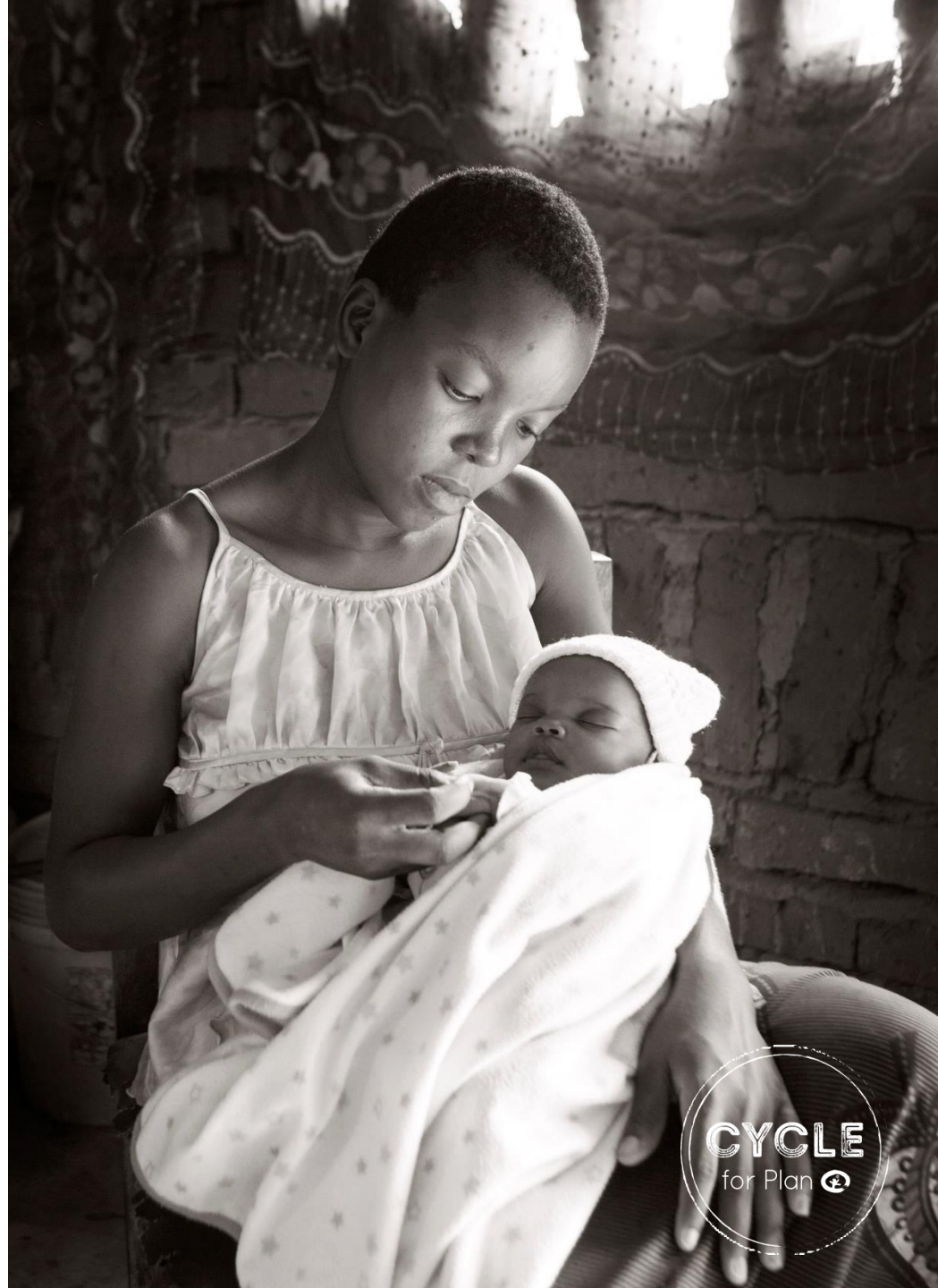
# FACTS & FIGURES

- 50% van de adolescente meisjes is jonger dan 18 jaar getrouwd
- Terwijl dit bij jongens 9% is
- Meisjes trouwen soms al op 12-jarige leeftijd
- Slechts 18% meisjes en 14% jongens gaan naar de middelbare school
- 143 / 1000 meisjes krijgen een kind (Machinga: 209/1000)



# OORZAKEN

- Armoede en schaarste
- Opvattingen over sekserollen
- Tienerzwangerschappen
- Gebrek aan onderwijs
- Cultuur en traditie
- Ontbrekende wet- en regelgeving



# GEVOLGEN

- Vroegtijdig stoppen met school
- Nauwelijks of geen kans op het vinden van betaald werk
- Kans op huiselijk geweld
- Post-traumatische stress en depressie
- Gezondheidsproblemen



# HET YES I DO PROJECT

Wetgeving en beleid

- Verbetering en handhaving

Verandering van kennis, houding & gedrag

- Lokale bevolking en sleutelfiguren

Geïnformeerd keuzes maken

- Jongens én meiden empowered

Jongeren betrekken

- Verbeterde toegang tot gezondheidszorg

Educatie en perspectief

- Betere onderwijskansen en economisch perspectief







**PAUZE**



# SPONSORBEDRAG



€ 4000



€ 1000



€ 3000



# COMMUNICATIE & FONDSENWERVEN

1. Wat doet Plan International Nederland
2. Jouw motivatie
3. Benaderen van de media
4. Fondsenwerven
5. Oefen een Pitch



# PLAN INTERNATIONAL

Plan werkt aan duurzame armoedebestrijding en een beter leven voor kinderen in ontwikkelingslanden, met speciale aandacht voor gelijke rechten en kansen voor meisjes.

Door projecten op het gebied van:

- Bescherming tegen geweld
- Inkomen en voedselzekerheid
- Water en sanitatie
- Noodhulp



Girls first



# JOUW MOTIVATIE

Je motivatie om mee te doen is de basis. Het helpt bij:

- Fondsenwerving
- Social media
- Gesprekken over Cycle for Plan (jouw pitch)
- Jouw fondsenwervingspagina
- Flyers of ander materiaal
- Benaderen van media

# BENADEREN VAN MEDIA

- Genereert aandacht voor jouw fondsenwervende activiteit
- Jouw sponsors zien de actie in de krant
- Lokale bekendheid voor je deelname
- Herhaling van de boodschap



# BENADEREN VAN MEDIA

Media benaderen is makkelijker dan je denkt!

- Het persbericht is al geschreven en je vult 1 alinea in
- Lijst met email adressen van jouw lokale media opvragen
- Instructies hoe een bericht te versturen





# BENADEREN VAN MEDIA

Op [www.cycleforplan.nl](http://www.cycleforplan.nl) onder 'downloads' vind je:

- Q&A voor eigen gebruik
- Instructie hoe media te benaderen
- Invul-persbericht



# FONDSSENWERVERN

Zet je netwerk in



Grote acties



Bedrijven



Alle kleine beetjes helpen



# PITCH



Girls first

**Lichaamstaal:** straal zelfvertrouwen uit

**Authenticiteit:** geloof zelf in je verhaal, je motivatie past bij jou

**Emotie:** Jouw motivatie om mee te doen is persoonlijk

**Interactie:** reageer op de ander, steek niet een eenzijdig verhaal af



# PITCH

## Zorg voor resultaat

- Durf te vragen
- Gerichte bedragen



# PITCH OEFENEN

- Schrijf jouw persoonlijke motivatie op in 5 tot 7 zinnen.
  - Het hoeft niet lang of ingewikkeld te zijn.
  - Het moet bij jou passen en echt zijn.
- Ga in tweetallen jullie pitch oefenen.  
Ieder pitcht 1,5 minuut.

"Waarom doe ik mee met Cycle for Plan en waarom moet je mij steunen?"





Girls first

# PRAKTISCHE ZAKEN



# SAMENWERKING

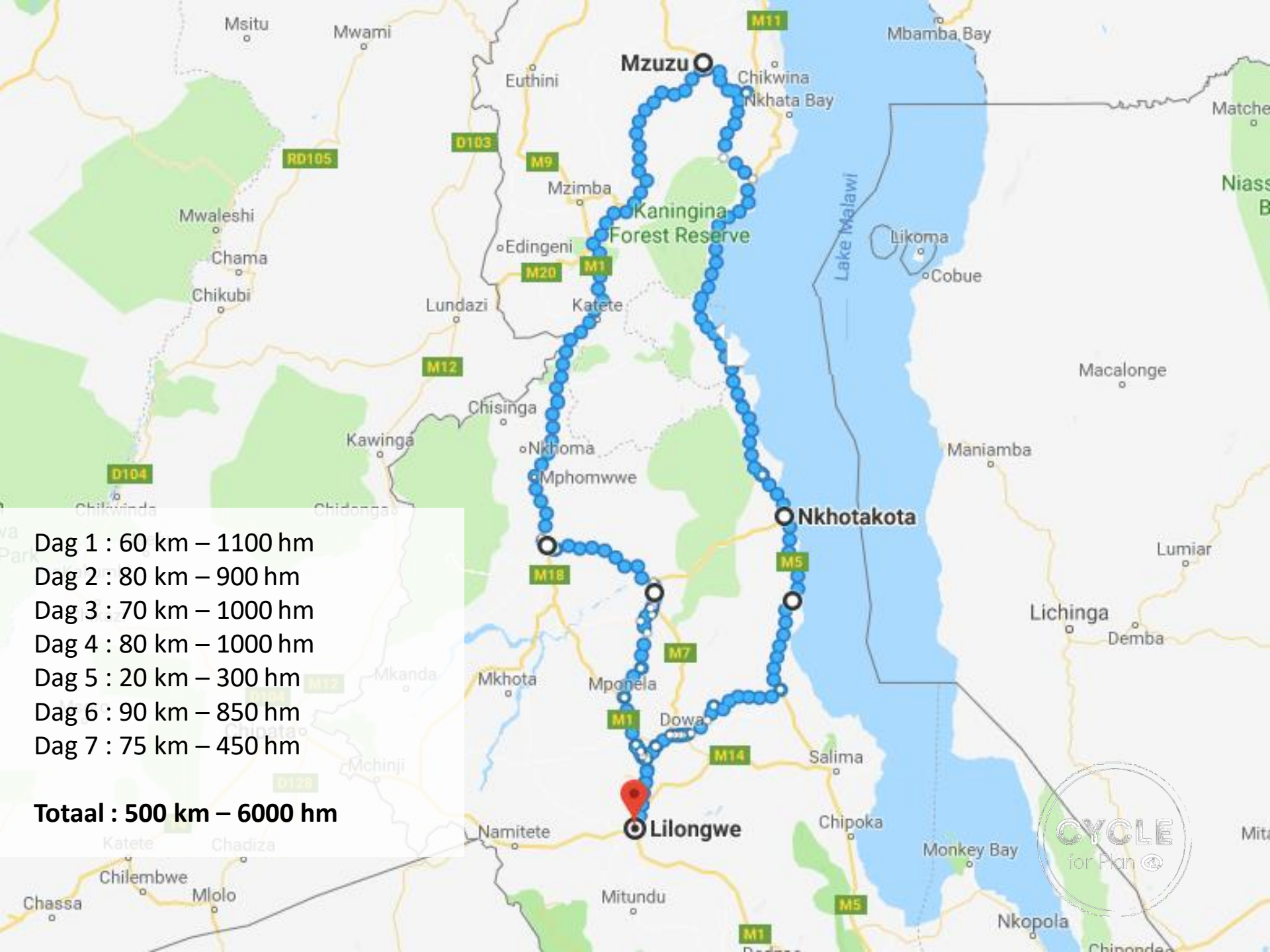


Girls first



FOR ALL  
REASONS





Dag 1 : 60 km – 1100 hm

Dag 2 : 80 km – 900 hm

Dag 3 : 70 km – 1000 hm

Dag 4 : 80 km – 1000 hm

Dag 5 : 20 km – 300 hm

Dag 6 : 90 km – 850 hm

Dag 7 : 75 km – 450 hm

**Totaal : 500 km – 6000 hm**





- **Type wegen**
- Type fiets
- Afstanden
- Hoogtemeters
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- Slapen
- Cultuur/Taal/Gewoontes

50% asfalt



- **Type wegen**
- Type fiets
- Afstanden
- Hoogtemeters
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- Slapen
- Cultuur/Taal/Gewoontes

50% dirt roads

- Type wegen
- **Type fiets**
- Afstanden
- Hoogtemeters
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- Slapen
- Cultuur/Taal/Gewoontes

Trek Marlin

- 
- Type wegen
  - Type fiets
  - **Afstanden**
  - Hoogtemeters
  - Weersomstandigheden
  - Eten
  - Waterstops met snacks
  - Begeleiding
  - Slapen
  - Cultuur/Taal/Gewoontes


- Gemiddeld 70 km/dag
- Maximaal 100 km/dag
- Routeboek

- Type wegen
- Type fiets
- Afstanden
- **Hoogtemeters**
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- Slapen
- Cultuur/Taal/Gewoontes

- Gemiddeld 800 hm/dag
- Maximaal 1100 hm/dag
- Routeboek

- Type wegen
- Type fiets
- Afstanden
- Hoogtemeters
- **Weersomstandigheden**
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- Slapen
- Cultuur/Taal/Gewoontes

- Juni = Winter in Malawi
- Nacht 5-10 graden
- Overdag 20-30 graden

- 
- Type wegen
  - Type fiets
  - Afstanden
  - Hoogtemeters
  - Weersomstandigheden
  - **Eten**
  - Waterstops met snacks
  - Begeleiding
  - Slapen
  - Cultuur/Taal/Gewoontes

- Eigen catering door touroperator
- Gevarieerde grote fietsmaaltijden
- Diëten/allergieën geen probleem

- 
- Type wegen
  - Type fiets
  - Afstanden
  - Hoogtemeters
  - Weersomstandigheden
  - Eten
  - **Waterstops met snacks**
  - Begeleiding
  - Slapen
  - Cultuur/Taal/Gewoontes

- Water, bidons vullen
- Fiets snacks: vers fruit, bananen, koeken, suikers



- Type wegen
- Type fiets
- Afstanden
- Hoogtemeters
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- **Begeleiding**
- Slapen
- Cultuur/Taal/Gewoontes

- Land & Lake Safaris + For All Reasons
- Mecaniciën mee
- Nederlandse arts mee

- Type wegen
- Type fiets
- Afstanden
- Hoogtemeters
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- **Slapen**
- Cultuur/Taal/Gewoontes

- Type wegen
- Type fiets
- Afstanden
- Hoogtemeters
- Weersomstandigheden
- Eten
- Waterstops met snacks
- Begeleiding
- Slapen
- **Cultuur/taal/gewoontes**

- Engels en Chichewa
- 75% Chirstendom / 20% Islam
- Begroeting: Rechterhand geven en daarna naar het hart brengen

# PRAKTISCHE ZAKEN

- **Medische verklaring** – Facebook
- **Inentingen:** contact opnemen met GGD over
  - DTP
  - Hepatitis A
  - Malariagebied
- **Visum** – on arrival (\$75) of van te voren een visum aanvragen
- **Paspoort** – 6 maanden na terugkomst geldig
- **Reisverzekering** = verplicht
- **Verklaring omtrent gedrag** = verplicht
- **Kopie van je paspoort**
- **Volg de checklist**



**BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT!**

