

# Format 'Ren voor haar leven!'

Ladiesrun van



## Intro

Op zaterdag 8 oktober 2016 werd de eerste 'Ren voor haar leven' gehouden in Dordrecht. De dames konden kiezen uit een afstand van 5 of 10 km. Na afloop genoten de deelnemers van vers fruit, een heerlijke, gezonde smoothie en een goed gevulde goodiebag. Deze prachtige ochtend smaakte naar meer! Het was echt een bijzondere event met de volgende ingrediënten: gezelligheid, sportiviteit en verbondenheid met elkaar. De 42 deelnemers haalden met elkaar ruim € 7.000,- op voor het goede doel!

Wandelen doen we met Vrouwen lopen voor Vrouwen al veel langer. Sinds 2012 organiseren we op diverse locaties en data (meestal in het voorjaar) wandeltochten van 10 of 20 km, waarmee we jaarlijks zo'n € 60.000,- ophalen voor kwetsbare vrouwen.

Of het nu gaat om wandelen of hardlopen: Vrouwen lopen voor Vrouwen is een sportief evenement waar we omzien naar elkaar combineren met gezelligheid. Vrouwen uit het hele land zijn van harte welkom om deel te nemen. De deelnemers van Vrouwen lopen voor Vrouwen halen sponsorgeld op en dragen met hun sportieve prestatie bij aan de opvangplaatsen voor kwetsbare vrouwen en hun kinderen bij Stichting De Hoop, Terwille en Bright Fame.



## Voor wie komen we in beweging?

De volgende projecten worden gefinancierd uit Vrouwen lopen voor Vrouwen:

### **De Hoop: opvang vrouwen en kinderen**

Stichting De Hoop vangt in Dordrecht vrouwen op die, door verslaving of psychische problemen, in hun thuissituatie zijn vastgelopen. Bij De Hoop kunnen zij onder deskundige begeleiding werken aan hun herstel. Vrouwen kunnen hun kinderen mee laten opvangen bij De Hoop, maar hiervoor wordt geen subsidie verkregen.

Waarom ook kinderen opvangen? De Hoop vindt het belangrijk dat de kinderen niet van hun moeder gescheiden worden. Veel van de kinderen die met hun moeder worden opgenomen zijn slachtoffer van lichamelijke en emotionele verwaarlozing, geweld en/of misbruik. Als deze kinderen niet worden geholpen, is de kans groot dat zij in de toekomst in dezelfde situaties terechtkomen als hun moeder, simpelweg omdat zij niet anders gewend zijn. Stichting De Hoop biedt deze kinderen veiligheid en structuur in een liefdevolle omgeving.

Het mee-opvangen van kinderen wordt voor 100% uit giften gefinancierd.

### **De Hoop: Ouder-partnerwerk**

Het Ouder-/Partnerwerk van De Hoop biedt hulp bij verstoorde relaties. Deze hulp wordt geboden aan partners en familieleden van verslaafden. Het Ouder-/Partnerwerk wordt voor 100% uit giften gefinancierd. Vrouwen lopen voor Vrouwen financiert de hulp aan vrouwen en kinderen van verslaafde mannen. Herstel van relaties door begeleidingsgesprekken met de verslaafde en zijn gezin zijn cruciaal om trauma's te verwerken en huwelijk en gezin te redden. Wij zien het Ouder-/Partnerwerk als één van de onderscheidende kenmerken van onze christelijke hulpverlening. Herstel en vergeving voor het hele gezin!

### **Terwille**

Voor vrouwen die verstrikt zijn geraakt in de onveilige wereld van de prostitutie kan het heel beangstigend en moeilijk zijn om daar uit te stappen. Terwille begeleidt volwassen vrouwen en slachtoffers van loverboys daarin. Op een geheime plek in Noord-Nederland kunnen deze vrouwen en meisjes snel en veilig voor crisisopvang terecht.

Aansluitend kunnen ze voor drie maanden naar de opvangboerderij van Terwille in Frankrijk. In deze rustige en veilige omgeving kunnen ze op adem komen, losraken uit hun verstikkende netwerk en krijgen ze weer zicht op een nieuw perspectief. Daarna werken ze onder begeleiding van Terwille in Nederland verder aan het opbouwen van een nieuw leven. Het begeleidingstraject wordt gefinancierd door de overheid, maar de opvangplekken worden voor 100% uit giften gefinancierd.

### **Bright Fame**

Vrouwen lopen voor Vrouwen wordt voornamelijk georganiseerd ten behoeve van Stichting De Hoop. Maar we willen ook een deel van de opbrengst gebruiken voor de financiering van Bright Fame. Zij doen vergelijkbaar werk als Terwille onder de prostituees in Amsterdam.



## Jouw eigen Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun

Dank je wel dat je overweegt om een eigen Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun te organiseren bij jou in de regio! Geweldig dat je je tijd en talenten beschikbaar wilt stellen voor het goede doel. Graag geven we je alle tools in handen om op een eenvoudige manier je eigen 'Ren voor haar leven!' te organiseren. Voordat je begint is het belangrijk om eerst dit format goed door te lezen, zodat je weet wat een Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun inhoudt.

### Waarom dit format?

Om Vrouwen lopen voor Vrouwen tot een landelijk succes te maken is het belangrijk dat er een bepaalde uniformiteit is tussen de verschillende ladiesrunen. Door met elkaar af te spreken wat we wel en juist liever niet doen wordt het evenement herkenbaar. Zo versterken de verschillende ladiesrunen elkaar, kunnen we herkenbaar communiceren en kan het evenement groeien.

### Randvoorwaarden:

We vinden het belangrijk dat er een bepaalde uniformiteit is tussen de verschillende ladiesruns van Vrouwen lopen voor Vrouwen. Door met elkaar af te spreken wat we wel en niet doen bij 'Ren voor haar leven' wordt het evenement herkenbaar. Zo versterken de verschillende ladiesruns elkaar, kunnen we herkenbaar communiceren en kan het event groeien.

Wat maakt een hardloopevent nu tot een echte Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun? Wanneer je een 'Ren voor haar leven' organiseert, dan vragen we je dit te doen binnen de volgende randvoorwaarden:

- 'Ren voor haar leven' is een vrouwelijk evenement. Daarom mogen aan de run **alleen vrouwen deelnemen**. De leeftijd van de deelnemers maakt niet uit.
- Vrouwen lopen voor Vrouwen is een sponsorevent. De opbrengst van Vrouwen lopen voor Vrouwen komt ten goede aan de opvang van kwetsbare vrouwen én hun kinderen bij Stichting De Hoop, Terwille en Bright Fame. **Iedere deelnemer werft vóór de start minimaal € 50,- aan sponsorgeld** voor het doel waarvoor we rennen.
- Je kunt zelf een datum kiezen waarop je de ladiesrun wilt houden, maar we adviseren wel een **zaterdag** te kiezen die buiten de schoolvakanties valt.
- De afstand van het parcours is **5, 10, en/of 21 kilometer (halve marathon)**. Je kunt zelf kiezen of je gaat voor 1, 2 of 3 afstanden.
- Vrouwen lopen voor Vrouwen is ontstaan vanuit een christelijke visie. Het uitdragen van die visie (door bijv. een welkomtspeech of een ervaringsverhaal van één van onze cliënten) past goed binnen het evenement Vrouwen lopen voor Vrouwen. Iedereen is van harte welkom om mee te rennen, ongeacht levensovertuiging.
- Tijdens de run willen we deelnemers laten ervaren hoe mooi Gods schepping is. Daarom voert het parcours **(deels) door een landelijke omgeving of natuurgebied**.
- De ladiesrun wordt feestelijk afgesloten met een gezonde smoothie en vers fruit bij de finish.

- Deelnemers kunnen zich alleen **via de website [www.vrouwenlopendevrouwen.nl](http://www.vrouwenlopendevrouwen.nl)** inschrijven. Deelnemers kunnen zich individueel of in teamverband aanmelden. Stichting Vrienden van De Hoop gaat zorgvuldig om met de persoonlijke gegevens van de deelnemers. We houden ons hierbij aan de Wet Bescherming Persoonsgegevens.
- Het **inschrijfgeld** wat de deelnemers betalen om mee te kunnen doen bedraagt € 12,50 per persoon. Dit bedrag is bedoeld om de organisatiekosten van de ladiesrun te dekken. Voor de algemene communicatie (flyers, magazine, rollbanners etc.) die vanuit Vrienden van De Hoop geleverd wordt, wordt € 2,50 per deelnemer gerekend.
- Elke ladiesrun is **kostendekkend** en bedruipt zichzelf. Het budget is het aantal deelnemers maal € 10,-. Voorbeeld: bij 50 deelnemers is je budget 50 x € 10,- = € 500,-. Dit bedrag kun je gebruiken voor de kosten die je maakt in de voorbereiding en op de dag zelf, zoals: locatie, eten en drinken, vergunning, vervoerskosten, printkosten, etc.

## Wat biedt Vrienden van De Hoop jou?:

Wanneer je besluit een eigen Vrouwen lopen voor Vrouwen sponsordamesrun te organiseren, krijg je van ons alle tools in handen die je nodig hebt. Jij en je teamleden investeren in tijd. Stichting Vrienden van De Hoop draagt de kosten voor de communicatie. Wij voorzien jullie in het volgende:

- Je krijgt van ons een VlvV draaiboek waarin diverse zaken beschreven staan, zoals: tijdschema, planning wandelroute, inzet vrijwilligers en informatie over veiligheid. Het draaiboek kun je gebruiken als richtlijn en waar nodig aanpassen, zodat het precies aansluit bij jouw ladiesrun.
- Daarnaast ontvang je van ons een VlvV wervingsplan waarin allerlei tools staan beschreven hoe je je ladiesrun kunt promoten en deelnemers kunt werven.
- Om de ladiesrun te promoten bij lokale evenementen kun je gebruik maken van promotiemateriaal. Je ontvangt van ons flyers, posters en een rollerbanner voor in de stand of kraam.
- Op de website [www.vrouwenlopendevrouwen.nl](http://www.vrouwenlopendevrouwen.nl) vind je onder het kopje 'Downloads' verschillende communicatiematerialen die je kunt downloaden, zoals logo's, persberichten en artikelen over Vrouwen lopen voor Vrouwen.
- Voor de vrijwilligers die meehelpen de ladiesrun tot een succes te maken zijn poloshirts van Vrouwen lopen voor Vrouwen beschikbaar.
- Stichting Vrienden van De Hoop zal jouw ladiesrun promoten in haar eigen communicatiekanalen, zoals de website [www.vrouwenlopendevrouwen.nl](http://www.vrouwenlopendevrouwen.nl), digitale nieuwsbrief, Facebook-, Instagram- en Twitteraccount en bij landelijke evenementen waar we met het Vrouwen lopen voor Vrouwen Promoteam naar toe gaan. Daarnaast zal Stichting Vrienden van De Hoop jouw ladiesrun ook meenemen in haar communicatie naar de brede achterban, zoals via het magazine HOOP, de website [www.vriendenvandehoop.nl](http://www.vriendenvandehoop.nl), digitale nieuwsbrief, Facebook- en Twitteraccount.
- Indien gewenst organiseert Stichting Vrienden van De Hoop samen met jullie een kick off, bijvoorbeeld een lokale startavond waar we jouw tocht promoten.
- Daarnaast zijn we altijd beschikbaar voor advies en voorzien we je graag van praktische tips aangaande de organisatie, promotie en de fondsenwerving.

## Contact

Heb je advies of meer informatie nodig? Neem gerust contact met ons of nodig ons uit voor een persoonlijk gesprek! Je bent met je team ook van harte welkom op Dorp De Hoop voor bijvoorbeeld een rondleiding en om het werk van dichtbij te 'proeven'. We staan je graag te woord. Je kunt ons altijd mailen of bellen.

Met warme groet,

Het kernteam van Vrouwen lopen voor Vrouwen:

Froukje Swinkels & Marijke Koers  
078-6111355  
info@vrouwenlopendevrouwen.nl



Vrouwen lopen voor Vrouwen is een initiatief van:

Stichting Vrienden van De Hoop  
Provincialeweg 122  
3329 KP Dordrecht



## Tot slot

Mocht je om wat voor reden dan ook niet aan de voorwaarden van een Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun kunnen voldoen, dan is het uiteraard mogelijk om je eigen actie voor Stichting Vrienden van De Hoop te organiseren. Je bent dan helemaal vrij welk evenement of actie je je organiseert en hoe je de actie vormgeeft.

Op de website [www.vriendenvandehoop.nl](http://www.vriendenvandehoop.nl) kun je in het menu onder 'Doen' je eigen actie aanmelden.

We zijn blij met en dankbaar voor alle steun aan Stichting De Hoop!