**Voorbeeldteksten update actie**

1. **E-mail**

Onderwerpregel: Update van mijn actie voor ADEMNOOT!

Hoi,

**Eerder heb ik je verteld over deelname aan ADEMNOOT en mijn actie om zoveel mogelijk geld op te halen voor belangrijk longonderzoek. Ik geef je graag een update!**

[Optioneel: vertel hier kort waarom jij in actie bent gekomen en over de voortgang van je actie.]

Op dit moment heb ik €[huidig sponsorbedrag] opgehaald. Mijn doel is om €[streefbedrag] op te halen. Wil je meehelpen? Dat kan nog steeds. Als je nog geen donatie hebt gedaan, kan dit op mijn sponsorpagina: [link naar sponsorpagina].

Ook help je me heel erg door mijn actie te delen met jouw vrienden en familie via social media. Hoe meer mensen weten van mijn actie, hoe meer geld ik hopelijk ophaal. Het zou natuurlijk helemaal fantastisch zijn als ik dankzij jouw hulp over mijn streefbedrag heen ga.

Wil je ook meezingen en een eigen actie starten? Dat kan. Ga voor meer informatie naar: **ADEMNOOT.nl**

Groetjes,
[Jouw naam]

1. **Facebook**Zoals je misschien al weet, doe ik mee aan ADEMNOOT en haal ik zoveel mogelijk geld op voor belangrijk longonderzoek. Ik deel graag de tussenstand met je. Ik heb inmiddels €[huidig sponsorbedrag] opgehaald. Mijn doel is om €[streefbedrag] op te halen dus ik ben er nog niet. Wil jij meehelpen? Als je nog geen donatie hebt gedaan, kan dat op mijn sponsorpagina: [link naar sponsorpagina]. Delen = lief.
2. **Twitter**

Update: inmiddels €[huidig sponsorbedrag] opgehaald met mijn actie voor #longonderzoek. Doneren? [link naar sponsorpagina]. #ADEMNOOT #tussenstand.