



## WHATSAPP JOURNEY ZIP YOUR LIP

Zippen doe je niet alleen, dat doe je samen! Deel deze berichtjes met de deelnemers in een verzendlijst of in een groepsapp op WhatsApp. Stuur vanaf 5 dagen voor jullie actiedag elke dag een van de onderstaande berichten. Je hoeft alleen maar de oranje onderstreepte teksten aan te passen, specifiek voor jullie groep.

Onderstaande dagen en tijden zijn berekend voor een actiedag van 12 uur 's middags tot 12 uur 's middags. Pas het gerust aan als jullie op een ander tijdstip beginnen!

PS. Meer weten over het maken van een verzendlijst? [Lees meer](#)

### SUCCESSION!

Dag 1		Wat leuk dat je mee gaat doen met Zip your Lip! Via deze groepsapp sturen we berichtjes om je aan te moedigen 📣 en het programma met je te delen 📅
Dag 2	13:00	Nog 3 nachtjes slapen! Gebruik deze laatste dagen om je hele netwerk te betrekken bij jouw actie! Check hier een voorbeeld bericht:  Hoi! Samen met mijn <u>[naam groep]</u> ga ik meedoen aan de actie Zip your Lip. Dat betekent dat ik 24 uur niet ga eten om geld op te halen voor ondervoede kinderen in Angola. Ik vind het belangrijk om mee te doen omdat ik het niet vind kunnen dat andere kinderen honger hebben. Wil jij mij sponsoren zodat we samen honger kunnen verslaan? Klik hier op mijn actiepagina om mij te sponsoren: (zet hier de link van jouw actiepagina neer!) Alvast bedankt voor je hulp!
Dag 3	10:00	Vergeet niet om alvast wat boodschapjes (te laten) doen voor een stevige lunch op maandag en een lichte lunch op dinsdag. 😊
Dag 3	18:00	[iets leuks over een activiteit, bijvoorbeeld voor een veiling:] Heb jij al iets leuks bedacht voor de veiling? Je kunt denken aan klusjes (schoenen poetsen, auto wassen, handgeletterde kaarten) aan producten (appeltaart, kerststukje, boek) of een uitdaging (een dag in een wortelpak), etc. De hoogste bidder doneert het bedrag op jouw actiepagina tijdens de veiling op <u>[datum en tijd]</u>
Dag 4		Nog 1 nachtje! Ben je al zenuwachtig? Hoeft niet hoor - je kan dit aan, echt waar! Geweldig dat je dit gaat doen!



**ZIP YOUR LIP**

POWERED BY WORLD VISION

Dag 5	08:30	Vandaag is de dag! Heb jij je lunch al voorbereid? Een stevige lunch kan geen kwaad :) Lunch bijvoorbeeld met een goed bord pasta of warm de boerenkool van gisteren op.
Dag 5	12:30	Het is bijna lunchtijd! Vandaag is *niet* het moment om de lunch over te slaan ☺ Over een uurtje gaan de 24 uur in. Eetsmakelijk!
<b>DAG 5 - START</b>	<b>13:00</b>	Ik hoop dat je lunch goed smaakte! ☺ De 24 uur zijn ingegaan - succes! Let op dat je genoeg drinkt. Omdat je niet eet is het extra belangrijk om goed te drinken.  PS. Hier nog even een overzicht van het programma:  <a href="#">[deel het programma]</a>
Dag 5	17:30	Over een half uurtje beginnen we met het online programma <a href="#">[en deze activiteit]</a> - tot zo! Dit is de link voor het online programma: <a href="#">[link van Zoom, Skype, Hangouts oid toevoegen toevoegen]</a>
Dag 5	19:00	Over een half uurtje beginnen we met de online escaperoom.
Dag 5	22:45	Met een lege maag slapen - een gekke ervaring voor jou. Helaas voor heel veel kinderen niet. Echt tof dat jij je op deze manier inzet om die kinderen te helpen (hartje) Slaap lekker! ☺
Dag 6	08:00	Vandaag even zonder ontbijt. Nog een paar uur, dan heb je de 24 uur volgehouden!
Dag 6	10:00	Betrek je omgeving bij de laatste uren van je actie. Geef ze de kans om je te steunen bij de laatste loodjes (bijvoorbeeld door je te sponsoren op je actiepagina).
Dag 6	10:00	[indien je een veiling organiseert] Heb jij al iets leuks bedacht voor de veiling? Vul het hier in: <a href="#">[link naar Google drive document]</a>
Dag 6	11:00	Je hebt bijna 24 uur niet gegeten. En 24 uur is niet niks! Let er dus op dat je niet te veel eet. Je lichaam moet weer even wennen aan voedsel. Ook al heb je enorm veel zin in eten, probeer niet te veel te eten. Begin om 13:00 met een lichte lunch - bijvoorbeeld met een cracker met jonge kaas.
Dag 6	13:00	Wajooo! You did it! Je hebt 24 niet gegeten voor kinderen in armoede. Je bent een kanjer! Ontzettend bedankt voor jouw inzet!  <a href="#">[filmpje toevoegen met countdown]</a>

MEER TIPS OVER ACTIVITEITEN? [KLIK DAN HIER](#)

**ZIPYOURLIP.NL**