



LISTE DE DÉFIS MO

CRÉEZ VOTRE PROPRE DÉFI

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : C'est le milieu de Movembre et j'ai besoin de faire grimper mes dons ! Je lance donc un défi pour obtenir vos dons. Aidez-moi à atteindre [objectif de collecte de fonds] et je [insérez votre défi]. Tout cela au nom de la santé masculine. Faites-moi un don dès maintenant sur [lien Espace Mo] et regardez-moi allez!

DEMANDEZ À VOS DONATEURS DE VOUS LANCER DES DÉFIS

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Allez-y. Vous savez que vous en avez envie. Défiez-moi à faire quelque chose en échange d'un don à Movember. Je suis prêt à [mordre dans le piment le plus épicé que je puisse trouver, courir 10 km, faire un "shoey" avec la chaussure de votre choix, me teindre les cheveux en vert lime (insérez les défis que vous êtes prêt à faire)]. Tous les défis sont envisageables, à condition qu'il s'agisse d'un don équitable. Défiez-moi et faites un don maintenant [lien Espace Mo].

DÉFI GROS SOURCILS: Dessinez-vous d'impressionnants sourcils avec un marqueur. Portez-les pendant une journée.

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Voilà où j'en suis. Je suis à court de dons, alors je me lance un défi. Envoyez-moi vos dollars et je dessinerai marqueur noir de gigantesques sourcils et je les porterai pendant toute une journée. Cela inclut faire les courses, les transports en commun et au bureau. Faites un don maintenant à [lien Espace Mo] et faisons tourner les regards sur la santé masculine.



LISTE DE DÉFIS MO

DÉFI SPEEDO : Courez nu ou presque...

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : C'est le milieu de Movembre et j'ai besoin de faire grimper mes dons ! Je vais donc courir, mais pas n'importe comment, pas dans n'importe quel vêtement. Aidez-moi à atteindre [objectif de collecte de fonds] et je ferai le tour de mon quartier en [speedos/bikini/mankini]. Si vous m'aidez à doubler ce montant, je ferai même un arrêt à mon café préféré! Faites un don maintenant sur [lien Espace Mo].

DÉFI DANSER DANS L'ALLÉE D'UN SUPERMARCHÉ: Dansez dans une allée de supermarché

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Vous voulez me voir transformer mon supermarché local en piste de danse personnelle ? Faites un don sur ma page de collecte de fonds Movember et j'ajouterai "danser dans les allées" à ma liste d'épicerie. Aidez-moi à atteindre XXX dollars avant la fin du mois et je ferai un pas de deux pour la santé masculine. Faites un don maintenant sur [lien espace Mo]

DÉFI HEURE DE GLOIRE : Chantez dans les transports en commun à l'heure de pointe

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Mettez-moi au défi de chanter - façon karaoké - dans les transports en commun à l'heure de pointe. Je chanterai une toune sur le [trajet] pour faire grimper le montant de ma collecte de fonds. Aidez-moi à atteindre XXX dollars avant la fin du mois et je chanterai à tue-tête sur le trajet du retour. Soyez le plus gros donateur et je vous laisserai même choisir la chanson ! Faites un don maintenant sur [lien Espace Mo]



LISTE DE DÉFIS MO

DÉFI DE TÊTE : Un défi impliquant vos cheveux

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : J'en suis là. J'ai désespérément besoin d'augmenter mes dons pour Movember, alors je mets mes cheveux entre vos mains. Aidez-moi à atteindre [objectif de collecte de fonds] d'ici la fin du mois et je [me teindrai les cheveux ou la Mo en vert/me raserai tous les cheveux/me raserai les côtés ou ferai une coupe Longueil]. Le plus gros donateur pourra même être mon styliste ! Faites un don maintenant et faisons-le [lien Espace Mo Space].

DÉFI D'UNE PHOTO SELFIE SUR LINKEDIN : Utilisez votre plus ancien selfie comme photo de profil LinkedIn pour le mois.

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Bon, c'est du sérieux. Ma collecte de fonds Movember est loin d'avoir atteint son objectif. Je vais donc passer un accord avec tout le monde ici. Aidez-moi à atteindre [objectif de la collecte de fonds] et je changerai ma photo de profil LinkedIn en [photo de l'école primaire / plus ancienne photo de moi sur mon téléphone] pendant 30 jours. Faites un don maintenant [lien Espace Mo]

DÉFI CHAUD: Mangez le piment (ou le repas) le plus épicé que vous puissiez trouver.

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Mes dons pour Movember n'ont pas été très fructueux, alors j'ai décidé de faire monter la chaleur en relevant le défi de manger le piment le plus fort qu'on puisse trouver. Je parle de [chili con carne tex-mex/de jerk jamaïcain/de kimchi jjigae de Corée du Sud/un plat ou un piment de votre choix]. Aidez-moi à atteindre [objectif de collecte de fonds] d'ici la fin du mois et regardez-ça monter sur l'échelle de Scoville. Faites un don maintenant [lien Espace Mo]



LISTE DE DÉFIS MO

DÉFI JOUER LE JEU: Dequisez-vous pendant une journée, une semaine ou un mois.

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX :

Nous sommes au milieu de Movember et je suis loin de mon objectif de collecte de fonds. Je me lance donc un défi pour obtenir des dons. Je porterai un costume pendant [un jour entier/une semaine/le reste du mois] chaque fois que je quitterai la maison. Une fois que j'aurai atteint mon [objectif de collecte de fonds], j'le fais ! Doublez cet objectif et je porterai même [votre costume] au travail. Faites un don maintenant [[lien Espace Mo](#)]

DÉFI RESTER ASSIS: Restez assis pendant toute une journée

PUBLIEZ CECI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX : Mes dons n'ont pas bougé de tout le mois. Il est donc normal que je fasse de même pendant une journée entière pour vos dons. En d'autres termes, je m'assoierai dans un arbre/un tramway/le métro/un banc de parc pendant toute une journée pour vos dons à mon Espace Mo Movember. Je ne me déplacerai que pour me nourrir et aller aux toilettes. Sinon, vous saurez où me trouver. Faites un don maintenant et prenons position - ou asseyons-nous dessus- fermement pour la santé masculine. Faites un don maintenant sur [[Espace Mo](#)]
ça