

30 mei 2024



Beste ,

Stilaan tellen we af naar 30 mei, de dag waarop er wereldwijd aandacht gevraagd wordt voor MS: Wereld MS-dag. Een belangrijke dag die MS-Liga Vlaanderen als patiëntenorganisatie niet zomaar aan zich voorbij laat gaan. Een dag waarop we meer bewustzijn willen creëren over MS en extra aandacht vragen voor deze chronische aandoening.

Maar één dag is niet voldoende hiervoor, voor ons staat de hele maand mei in het teken van MS. Hoe precies? Wel, via maar liefst 4 verschillende initiatieven in aanloop naar en op Wereld MS-dag zelf:

- Onze **MS-express**, een oproep om de hele maand mei massaal in beweging te komen voor MS.
- De **livestream van DikkeSvekke** via Twitch!?!? Meer hierover hieronder!

- Onze actie '**Samen oranje voor MS!**', waarbij we op 30 mei een vleugje oranje kleuren als teken van steun voor (personen met) MS.
- Een interessante **webinar** over levensstijl en MS, als afsluiter van de activiteiten op 1 juni.

MS-express: samen in beweging voor MS!

Woensdag 1 mei starten we de aanloop naar de Wereld MS-dag via de MS-express. Tussen 1 en 31 mei trekken we samen onze wandel- of loopschoenen aan en verzamelen we zo veel mogelijk kilometers.

Wij dagen jou uit om tijdens de maand mei meer te bewegen, volledig op je eigen tempo. Je kan deze uitdaging alleen aangaan of samen met je eigen team of collega's. Leg een haalbaar wandel- of loopdoel vast, zamel geld in via jouw actiepagina en zet je beste beentje voor tijdens de MS-express.

Schrijf je in voor de MS-express!

Livestream: DikkeSvekke 4 MS

In de week van 23 tot 30 mei streamt DikkeSvekke iedere dag live voor MS vanuit zijn [Twitch account](#). Afsluiten doet hij met een echte knaller: een livestream van de slotshow in Hasselt. Hier nodigt hij een groep sprekers uit die allemaal op hun eigen manier in aanraking komen met MS én een bijdrage leveren voor personen met MS. Op deze manier wil hij al zijn kijkers informeren over de aandoening.

Naast bewustzijn over MS creëren, wil DikkeSvekke ook graag fondsen werven voor het goede doel. Tijdens de livestream kan je een vrije gift storten voor MS-

Liga Vlaanderen. Mis de slotshow zeker niet en kijk live mee op donderdag 30 mei tussen 18 en 20 uur.

[Ontdek alles over deze livestream!](#)

Kleur ook jij mee oranje voor MS?

Om meer bewustzijn rond de aandoening MS te creëren en personen met MS en hun omgeving een hart onder de riem te steken, kleuren we ons op 30 mei oranje (de internationale kleur van MS en bewustzijn rond MS).

Doe jij alleen of samen met je naasten mee aan deze actie? Hier volgt alvast wat inspiratie over hoe je jezelf of je omgeving in het oranje kan zetten:

- Draag oranje kleding of accessoires, zoals een trui of T-shirt, een lintje of veters
- Wees creatief en knutsel oranje vlinders in macramé of origami
- Doe eens gek en kleur je haren (of je nagels) oranje
- ...

Vergeet op 30 mei (of al tijdens je voorbereidingen) zeker niet om jouw foto's met een vleugje oranje te posten op sociale media met de hashtag #SamenOranjeVoorMS en ons te taggen (op Facebook / Instagram: @msligavlaanderen; op LinkedIn: @MS-Liga Vlaanderen).

Zo kunnen wij jouw foto delen en tonen hoe we samen oranje kleuren voor (personen met) MS!

[Lees meer over deze actie!](#)

Gratis webinar: levensstijl en MS

Zaterdag 1 juni sluiten we de Wereld MS-dag (of maand ;)) af met een gratis webinar, dit al voor het vierde jaar op rij. Dit jaar richten we ons hierbij op 'leven met MS'.

Er zijn heel wat aspecten en factoren waar je als persoon met MS aandacht aan kan schenken, die een positief effect op jouw MS kunnen hebben. Tijdens onze webinar leggen we graag de focus op twee thema's: voeding en beweging. Twee professionele sprekers, met elk hun expertise en jarenlange ervaring, zullen deze topics verder uitspitten. Daarnaast geloven we sterk in het betrekken van een ervaringsdeskundige (een persoon met MS) in deze webinar. Op die manier ontstaat een mooie wisselwerking tussen theorie en praktijk waar jij als deelnemer veel van kunt opsteken.

Deze webinar is niet alleen interessant voor personen met MS, maar ook mensen uit hun omgeving of zorgverleners kunnen hieruit bijleren.

Wanneer? Zaterdag 1 juni 2024

Hoe laat? Van 10 tot 12 uur

Wij kijken er alvast naar uit om je digitaal te verwelkomen. De webinar is gratis, maar inschrijven is wel verplicht. Meer informatie vind je op onze website.

[Schrijf je in voor de webinar!](#)

Warme groeten,

Het MS-Liga Vlaanderen team

© MS-Liga Vlaanderen vzw