

## Bli med å gå for MS på nasjonal MS-dag, lørdag 29. august

I samarbeid med Merck skal MS-forbundet arrangere «Gå for MS» lørdag 29. august. Dette er et landsdekkende arrangement som skal sette søkelys på MS og lavterskel fysisk aktivitet.

Vi ønsker at lokalforeningen skal engasjere medlemmer og andre til å være i aktivitet denne dagen. Vi oppretter et arrangement på Facebook der man kan melde seg på og registrere aktiviteten. Her legger vi fortløpende ut informasjon om arrangementet og annet om fysisk aktivitet ukentlig frem til 29. august. Målet er å skape engasjement og få folk til å melde seg på.



### Hvordan gjør man det?

All gange skal registreres ved hjelp av appen "Gå10" som er en gratis app fra Helsedirektoratet. Den er enkel i bruk. Når man er ferdig å gå for dagen, tar man skjermdump av dagens aktivitet i appen og legger det inn som bilde i arrangementet på Facebook. Eventuelt kan du sende bildet til [kristi@ms.no](mailto:kristi@ms.no). Dette blir dokumentasjon på hvor mye man har gått den dagen. MS-forbundet har ansvar for å samle alle skjermdumpene og registrere hvilke lokallag de tilhører.

### Hva med dem som ikke kan gå?

For de som for eksempel sitter i rullestol, er det absolutt mulig å delta selv om man ikke bruke appen. Sett på stoppeklokken på mobilen når man starter aktivitetene, og stopp når den er over. Ta bilde av tiden stoppeklokken stopper på, og legg bildet inn på Facebook.

### Hva får foreningene som får flest i aktivitet?

"Gulroten" er 80 000 kroner som skal fordeles på lokalforeningene, basert på hvor aktive medlemmene i foreningen er. I etterkant av nasjonal MS-dag, teller vi opp hvor aktive medlemmene i hver lokalforening har vært, og premiere de foreningen som har vært mest aktive. Pengene kan dere benytte til det dere vil!

lokallforening har vært, og premiere de foreningen som har vært mest aktive. Pengene kan dere



### Informasjon på [www.ms.no](http://www.ms.no)

Vi skal også opprette en side på [ms.no](http://ms.no) med informasjon om arrangementet. Her blir det mer generell info til dem som ønsker å delta. Vi skal også ha artikler om fysisk aktivitet og intervjuer. Artiklene blir publisert fortløpende frem mot 29. august. Målet er å holde en jevn informasjonsstrøm slik at flere ønsker å delta på selve dagen, samt informere om fysisk aktivitet og MS.

Uken før nasjonal MS-dag sender vi ut nyhetsbrev til medlemmene der vi oppfordrer dem til å delta sammen med venner, familie og andre.

Det skal være enkelt å delta på «Gå for MS». Vi legger opp til lavterskel fysisk aktivitet slik at flest mulig kan delta. Og fremfor alt skal dette være moro å være med på!

Har dere spørsmål om Gå for MS? Ta kontakt med Kristi på [kristi@ms.no](mailto:kristi@ms.no) eller på 92 48 77 00