

Rejoindre la campagne pour faire avancer la Recherche sur la SEP avec la Ligue Française contre la Sclérose en Plaques

Kiss Goodbye to MS est une Campagne basée sur l'Espoir. Celui que , Ensemble, nous pouvons lever des fonds pour accélérer la Recherche française et internationale sur la Sclérose en Plaque et pour continuer à accompagner les presque 115 000 personnes touchées par cette maladie en France.

Rejoignez la Campagne et mobilisez-vous ! Que cela soit pour vous, un.e de vos ami.e.s, un membre de votre famille ou une personne que vous n'avez pas encore rencontrée !

La façon dont vous collecterez des dons n'a pas d'importance mais nous avons des idées et des outils, n'hésitez pas à nous solliciter !!

Objectif 2023 : collecter 20 000 euros. CAR OUI, C'EST POSSIBLE !!!

Bienvenue dans la Campagne Kiss Goodbye to MS !!

Voici quelques conseils pour bien démarrer :

- 1. Amusez-vous !** Trouvez une activité que vous allez aimer organiser. C'est bien connu, la bonne humeur est contagieuse : si vous montrez que vous prenez du plaisir à monter votre action et que vous êtes convaincu(e) de son utilité, d'autres voudront vous accompagner soit en vous rejoignant le jour de l'activité, soit en vous apportant un don sur votre page de collecte ou en partageant vos photos...
- 2. Organisez quelque chose de simple.** Les idées simples sont souvent les plus efficaces et les plus conviviales. Vous n'avez qu'un mois pour réaliser votre défi et vous faire sponsoriser, n'allez pas vers quelque chose de trop compliqué, vous risqueriez de vous y perdre !
- 3. Communiquez, communiquez, communiquez !!!** Faites savoir à votre entourage que vous êtes mobilisé(e) dans le cadre de cette campagne et expliquez pourquoi. Envoyez par mail à vos contacts le lien vers votre page de collecte, partagez-le sur Facebook, twitter et demandez de vous soutenir dans votre action pour faire avancer la Recherche. Avant vos défis, n'oubliez pas de partager les informations sur l'action que vous projetez de faire sinon, personne ne saura ce que vous projetez de faire et pourquoi.

**N'oubliez pas, c'est une campagne de collecte de fonds pour la Recherche
 Vos challenges doivent être « sponsorisés » via cette page :**

<https://www.alvarum.com/charity/1173/challenge/2342>

(Suivez les instructions pour inscrire votre challenge dans le groupe)

Vous êtes prêt ? Alors c'est PARTI !!!

Tout d'abord, choisissez un challenge pour vous engager dans la campagne et lever des fonds. Par exemple :

- Portez quelque chose de rouge et prenez-vous en photo en expliquant le sens de votre action
- Réaliser une action qui sorte de l'ordinaire
- Associez un maximum de monde à la campagne en organisant chez vous, avec des amis ou sur votre lieu de travail un événement qui fasse parler de la campagne et qui permette de lever des fonds
- Abandonnez pendant un temps un de vos petits pêchers mignons

Vos outils tout au long de la campagne

- **La page de collecte Alvarum** de la Ligue : **Kiss Goodbye to MS 2023**. Allez sur la page et cliquez sur « commencer une collecte ». Puis, suivez les instructions pour inscrire votre challenge.

L'objectif, c'est que tous les défis que vous entreprendrez dans le cadre de cette campagne fassent l'objet d'un « sponsoring » de la part de vos amis, votre famille, vos collègues ou entreprises locales...

<https://www.alvarum.com/charity/1173/challenge/2342>

- La **page Facebook de « Un baiser d'adieu à la Sclérose en Plaques »** destinée à communiquer sur les actions entreprises par chacun des participants dans le cadre de la campagne. L'équipe de la Ligue donnera régulièrement des idées d'actions à entreprendre seul ou en groupe :
<https://www.facebook.com/Un-baiser-dadieu-%C3%A0-la-ScI%99rose-en-Plaques-199399267062313/timeline>
- Le **#KissGoodbyetoMS** et **#UnbaiserdAdieuàlaSEP** à utiliser à chacun de vos post pour parler de la campagne (Facebook, Twitter, Instagram...) pour montrer que vous faites partie d'une campagne globale, portée par 15 pays en même temps
- **Des urnes en cartons** à disposer chez votre commerçant pour collecter des fonds (disponibles sur demande auprès de <mailto:arenfer@lfsep.fr> à accompagner d'une affichette pour expliquer l'opération. Téléchargez nos affiches sur le site kissgoodbyetoms.fr rubrique, boîte à outils.
- **Badges, tee-shirts, tatouages éphémères, documentation** sur la SEP sont disponibles sur demande
- **Des « kits du challenger »** vendus 15 euros l'unité. Le kit contient un sac en coton recyclé, 1 tee shirt, un badge, 2 tatouages éphémères. EN EDITION LIMITEE. Commande : <mailto:arenfer@lfsep.fr>

PORTEZ DU ROUGE

Voici un challenge simple à mettre en œuvre, qui peut être original et facile à partager pour inciter votre entourage à vous suivre !

Quelques idées d'action :

- **Portez du rouge à lèvres rouge, ou du vernis à ongles pendant toute la durée de campagne**
- **Instaurez un « jour en rouge » à votre travail** : soit au niveau de l'entreprise toute entière (si vous en parlez à votre DRH), soit au niveau de votre équipe de collaborateurs proches
- **Pour les plus audacieux, teignez vos cheveux en rouge !**
- **Mettez vos « peintures de guerre MS Squad »** et filmez-vous en train d'expliquer pourquoi vous soutenez cette Campagne (voir photo si dessous)
- **Portez un t-shirt rouge...**

QUAND ?

Environ 1 mois avant votre défi, **annoncez sur les réseaux sociaux, par e-mails, sur des journaux locaux ou blogs que vous allez réaliser un challenge dans le cadre de la campagne « Kiss Goodbye to MS »**. Expliquez de quoi il s'agit, que vous avez voulu vous investir pour soutenir la Recherche sur la SEP et que vous avez créé une page de collecte sur Alvarum pour tous ceux qui souhaitent vous soutenir.

Vous avez besoin de documentation sur la Sclérose en Plaques ou sur la Ligue, n'hésitez pas à nous contacter pour en recevoir ! Si vous souhaitez commander des badges (2€ l'unité) des t-shirts (12€ l'unité), Vous pouvez payer en ligne très simplement via Helloasso :

Ou nous envoyez un chèque à l'ordre de la LFSEP au 40 rue Durantou – 75015 paris en précisant le nombre d'exemplaires désiré, la taille pour les t-shirts, et votre adresse postale. Pour plus d'informations :

Angélique Renfer – arenfer@lfsep.fr / 01 53 98 98 80



Réalisez une action originale

Vous êtes un créatif et vous n'avez pas peur de sortir des sentiers battus ? Alors ce challenge est pour vous !

Quelques idées d'actions :

- **Vous êtes un homme, portez, vous aussi du rouge à lèvres !** Prouvez que vous n'avez pas peur du regard des autres et montrez en photo que votre soutien à la Recherche pour la SEP est le plus fort. Votre geste n'en sera que plus visible et plus impactant ! Toutes les personnes qui souhaitent vous soutenir pourront faire un don sur votre page Alvarum.
- **Participez à une course, nage, randonnée...** tout événement sportif se déroulant proche de chez vous (ou pas) et portez les couleurs de la campagne à cette occasion. Commandez vos t-shirts, nous avons depuis cette année des t-shirts pour le running ! Faites connaître votre projet 1 mois avant votre défi et demandez à vos contacts de vous soutenir sur la page de collecte Alvarum que vous aurez créée. N'oubliez pas de partager vos photos sur les réseaux sociaux en expliquant pourquoi la Recherche sur la SEP est fondamentale et pourquoi vous avez voulu vous engager.
- **Créez une chanson, un poème, un roman photo ou un petit clip** pour sensibiliser le grand public à la Sclérose en Plaques, maladie encore mal connue et trop peu médiatisée. Partagez vos réalisations sur les réseaux sociaux et incitez vos connaissances à soutenir votre projet sur la page de collecte Alvarum.com
- **Le ciel comme seule limite :** amateur de sensations fortes ? Ne vous censurez pas, profitez de cette campagne pour réaliser votre rêve tout en collectant pour une cause qui vous tient à cœur : saut en parachute, à l'élastique, ascension de montagnes.... Tout est possible tant que vous reliez cet événement à la campagne en diffusant des photos et en partageant le lien vers votre page de collecte sur Alvarum.com

Vous avez besoin de documentation sur la Sclérose en Plaques ou sur la Ligue, n'hésitez pas à nous contacter pour en recevoir ! Si vous souhaitez commander des badges (2€ l'unité) ou des t-shirts (12€ l'unité) de la campagne, envoyez-nous un chèque à l'ordre de la LFSEP au 40 rue Durantont – 75015 paris en précisant le nombre d'exemplaires désiré et votre adresse postale. Pour plus d'informations :

Angelique Renfer – arenfer@lfsep.fr /01 53 98 98 80



Associez un maximum de monde à la campagne

Vous avez l'esprit de groupe et êtes d'humeur festive ? Organisez chez vous, avec des amis à l'extérieur ou sur votre lieu de travail, un événement pour soutenir la Recherche sur la SEP

Quelques idées d'actions :

- **Organisez un repas chez vous** : réunir vos proches autour d'un repas est un excellent moyen de passer un bon moment et de collecter le soutien de tous. Il peut s'agir d'un petit repas entre amis ou d'une réception pour des centaines de personnes !! Repas à thème, avec des jeux, des prises de parole ... faites en sorte que l'on s'en souvienne ! Prenez des photos/vidéos de vos convives pour les poster sur les réseaux sociaux (page Facebook de la campagne, compte Instagram...). En amont du repas, créez votre page de collecte sur Alvarum.com et diffusez le lien à vos convives
- **Organisez une fête** : sur le même principe que l'idée précédente, réunissez vos proches autour d'un thème fédérateur ! Soirée cocktails, barbecue, « blind test », soirée dansante, soirée pyjama... ! Tout est possible tant que vous communiquez sur votre soirée et expliquez pourquoi collecter des fonds pour la Recherche sur la SEP est important pour vous ! En amont du repas, créez votre page de collecte sur Alvarum.com et diffusez le lien à vos convives
- **Mettez en place une activité** : journée de golf, accrobranche, paintball, cours de danse... pour plus de fun, habillez-vous tous en rouge, aux couleurs de la campagne et partagez vos photos et lien vers la page de collecte Alvarum !

**Nous avons des urnes en carton, logotées aux couleurs de la Ligue Française contre la SEP.
Utilisez-les pour collecter des dons facilement lors de vos événements.
Faites en la demande à la Ligue**

Vous avez besoin de documentation sur la Sclérose en Plaques ou sur la Ligue, n'hésitez pas à nous contacter pour en recevoir ! Si vous souhaitez commander des badges (2€ l'unité) ou des t-shirts (12€ l'unité) de la campagne, envoyez-nous un chèque à l'ordre de la LFSEP au 40 rue Duranton – 75015 paris en précisant le nombre d'exemplaires désiré et votre adresse postale. Pour plus d'informations :

Angelique Renfer –
arenfer@lfsep.fr /01 53 98 98 80



Dites adieu à votre « Pêché mignon »

Faire une pause pour la bonne cause, ça vous dit ? Pour marquer votre engagement et dire Adieu à la SEP de façon ludique et significative, nous vous proposons de dire adieu à l'un de vos petits travers...

- **Abandonnez votre péché mignon ou votre pire habitude pendant un jour, une semaine ou mieux encore la durée de la campagne** (le café, la cigarette, le fromage, le sucre, le shopping...)
- Une fois le "péché choisi", le mettre en scène avec photos pour plus de fun et demander à ses contacts, amis etc. du soutien pour ce courageux challenge. Comme pour les autres challenges, n'oubliez pas en amont de créer votre page sur Alvarum pour collecter des dons et partager le lien de cette page à un maximum de monde !!



BON COURAGE A TOUS ET MERCI !!!