**Overzicht activiteiten Nationaal MS Fonds 2022**

**Leefstijlprogramma “Leef! met MS”**

*Wil jij aan de slag met jouw leefstijl, maar weet je niet waar te beginnen? In het online leefstijlprogramma ‘Leef! met MS’ ga je aan de slag met voeding, beweging, ontspanning en slaap. Het programma duurt 24 maanden: drie maanden lang krijg je intensieve begeleiding, en de maanden daarna blijven we je inspireren en motiveren.* Meedoen? Inschrijven kan via <https://nationaalmsfonds.nl/leef-met-ms/>

Startdata volgende groepen:

8 September 2022

13 Oktober 2022

Meer informatie: <https://www.youtube.com/watch?v=ycHuA1Jncsg>

**Nationale MS-dag**

*Laat je in het NBC in Nieuwegein informeren over alle actuele informatie over MS. Volg diverse sessies, bezoek het informatieplein en ontmoet andere mensen met MS. Hou de website van het Nationaal MS Fonds in de gaten voor het programma.*

Zondag 6 november

**MS-Kinderkampen**

*Gevoelens van onmacht, een te grote verantwoordelijkheid zoals ‘ik moet voor mama zorgen’ of een isolement omdat je geen vriendjes mee naar huis wil nemen. Het is de realiteit van veel kinderen die een ouder met MS hebben. Daarom organiseert het Nationaal MS Fonds de MS-Kinderkampen, kampen voor kinderen van mensen met MS.*

<https://nationaalmsfonds.nl/coaching/ms-kinderkampen/>

Weekend van 13-15 mei | Leeftijd: 11-14 jaar

Weekend van 17-19 juni | Leeftijd: 6-10 jaar

Weekend van 30 sept- 2 okt | Leeftijd: 15-17 jaar

Weekend van 11-13 november | Leeftijd: 18-25 jaar

**MpowerS connect**

*Een evenement speciaal voor jongeren met MS (35 jaar en jonger). De focus tijdens MpowerS connect ligt op inspiratie, fun en contact maken met andere jongeren. Het evenement vindt plaats in het NBC in Nieuwegein.*

Zondag 6 november

**MS Motion**

*Loop mee voor onderzoek naar MS. MS Motion is het hardloop- en wandelevenement van het Nationaal MS Fonds, waar we met elkaar in beweging komen tegen de zenuwslopende ziekte MS.*

<https://www.msmotion.nl/>

MS Motion Rotterdam: zondag 22 mei

MS Motion Utrecht: zondag 18 september

**Activiteiten op het water**

*Tijdens deze drie weekenden verleggen mensen met MS hun grenzen door dingen te doen die zij normaal nooit voor mogelijk hielden. Het avontuur vindt plaats op watersporteiland Robinson Crusoe, midden op de Loosdrechtse Plassen, waar je kunt zeilen, kanoën, suppen, surfen en waterskiën.*

<https://nationaalmsfonds.nl/coaching/activiteiten-op-het-water/>

Weekend 1: 17 – 19 juni 2022

Weekend 2: 9 – 11 september 2022 (speciaal weekend voor mensen van 35 jaar en jonger)

Weekend 3: 30 sept – 2 oktober 2022

**Mantelzorgprogramma**

*Een training toegespitst op partners en naasten van mensen met MS.*

<https://nationaalmsfonds.nl/kwaliteit-van-ms-zorg-verbeteren/mantelzorgtraining/mantelzorgtraining-zorg-voor-de-mantelzorg/>

Training 1 voor partners met de bijeenkomsten op 21 mei en 9 juli 2022 van 14:00 tot 16:00

Training 2 voor partners met de bijeenkomsten op 10 september en 5 november 2022 van 14:00 tot 16:00

Training 3 voor andere mantelzorgers met de bijeenkomsten op 8 oktober en 3 december 2022 van 14:00 tot 16:00

Training 4 voor partners met de bijeenkomsten op 4 februari en 1 april 2023 van 14:00 tot 16:00