



# La meva iniciativa



# 1. Gràcies!

Abans que res et volem donar les gràcies per decidir-te a emprendre aquesta iniciativa. Gràcies a accions com aquestes podem continuar treballant per aturar l'impacte de l'esclerosi múltiple en la vida quotidiana de les persones i el seu entorn.

Som un equip petit i no podem fer-nos càrrec de l'organització de l'esdeveniment o estar-hi presents en tots, però et donem el nostre suport amb la difusió, logística, i assessorament de l'acte.

## 2. Idees

Tens moltes maneres de col·laborar amb nosaltres si en tens ganes, algunes són més senzilles d'organitzar i d'altres requereixen una planificació més elaborada. Aquí et deixem unes quantes idees que pots portar a terme en la teva iniciativa solidària amb la Fundació:



### 2.1 Cultura solidària

Pots organitzar un recital poètic o una nit de monòlegs, concert solidari, o una exhibició de dansa o de pintura o fins i tot organitzar un concurs musical.



### 2.2 Sorteigs

També pots organitzar una rifa i vendre'n números. Per exemple, una cistella de Nadal, o amb col·laboració amb un patrocinador que vulgui sortejar un producte (una bici, un patinet elèctric, una tablet...).



### 2.3 Mercat de segona mà

És l'oportunitat perfecta per desfer-te d'allò que no vols, passar un dia entre amics i ser solidari donant-ne la recaptació.

## 2. Idees



### 2.4 Esdeveniments esportius

Participa en una cursa o, si estàs molt en forma, en un triatló, a una marató i inicia una collecta, per exemple, a través de la plataforma <http://www.migranodearena.org/crea-reto/>

O crea un repte solidari amb l'objectiu de recaptar fons a través de micro-donatius a través de la nostra web: <https://staging.fem.es/collabora/la-meva-iniciativa/>

També pots organitzar un torneig amistós de futbol, bàsquet, pàdel...

o, si vas a un gimnàs, pots fer una mobilització dins del teu Club per realitzar una activitat solidària: 12 hores de bici estàtica, spinning, el·líptica...

O amb el bon temps, organitza't amb el teu club esportiu o amb l'ajuntament i crea un esdeveniment a l'aire lliure: pàdel surf, ioga, aeròbic o zumba.



### 2.5 Inicia una captació de fons online

Hi ha diverses maneres i és tan fàcil com demanar-ho a través de les diferents plataformes que hi ha a l'abast. Una de les més senzilles és a través de les donacions de Facebook: <https://www.facebook.com/fundraisers/>

Crea un repte solidari amb l'objectiu de recaptar fons a través de micro-donatius. Només has de compartir la campanya de crowdfunding entre amics, família i coneguts que es sumin a la teva iniciativa solidària.

Aquest és l'enllaç per accedir-hi: <https://staging.fem.es/collabora/la-meva-iniciativa/>

Totes aquestes iniciatives es poden fer a nivell particular o com a empresa.

## 2. Idees



### 2.6 Casaments, aniversaris o festes

Demana als convidats que facin un donatiu a la Fundació en comptes de fer-te un regal.

#### Tenim detalls de casament i / o festa

##### Llapis plantable

Soprèn els teus convidats amb aquest llapis elaborat amb paper reciclat i llavors de camamilla i donzell. Quan li facis punta, planta els encenalls que trauràs i estaràs donant vida a una planta!

El cartró pot ser de kraft o blanc i personalitzat i el tenim disponible en català o castellà.

Cost llapis amb blister kraft o blanc:

4€/unitat (sense mínims)

i donatiu de 100€

Mides:

· Llapis: 175 x 7 mm

· Cartró: 70 x 220 mm

##### Postal amb llavors

T'ofereim una postal feta amb llavors de camamilla i candelera en blanc per a invitacions o agraïments... Text personalitzable.

Cost:

2€/unitat (sense mínims)

i donatiu de 150€

Mides: 90 x 145 mm



El cel més alt en aquest dia tan especial per nosaltres.

Aquest record de casament és solidari amb persones amb esclerosi múltiple.

Nosaltres hem destinat una aportació per donar suport a la recerca i també ho pots fer tu amb aquest codi QR.



Aquest paper està fet amb llavors de camamilla, verdolaga i candelera. Humiteja'l, planta'l i veuràs com germina.

# 3. Idees per empreses

Si ets una empresa hi ha diverses maneres de col·laborar amb nosaltres:



## 3.1 Fent voluntariat corporatiu

Pots fer un voluntariat corporatiu de les campanyes Mulla't o Una poma per la vida. Consulta'ns altres possibilitats de voluntariat disponible.



## 3.2 Teaming

Us solidaritzeu amb l'esclerosi múltiple però aneu escassos de temps? Podeu fer un donatiu d'1€ de la vostra nòmina mensual (12€ anuals) a benefici de la causa, i la vostra empresa pot igualar la quantitat total de l'aportació.



## 3.3 Repte

Crea un repte solidari amb l'objectiu de recaptar fons a través de micro-donatius. Aquest és l'enllaç per accedir-hi: <https://staging.fem.es/collabora/la-meva-iniciativa/>

Entre tots els teus col·legues de feina, podeu incentivar una jornada de passeig o cursa de bicicletes, o atlètica, nedar kilòmetres solidaris o qualsevol altra activitat que us motivi i després la vostra empresa s'hi suma fent un donatiu per la causa.



## 3. Idees per empreses



### 3.4 Web de l'empresa

Ets una empresa amb comerç on-line? Pots oferir l'opció als teus clients de donar 1€ a la Fundació Esclerosi Múltiple quan realitzin una compra. També ens pots cedir un espai a la teva web donant la possibilitat de col·laborar a tots els teus visitants.



### 3.5 Botiga solidària

Si tens una botiga, pots aprofitar per vendre marxandatge del Mulla't o destinar un 1€ de cada peça de roba o d'un producte en concret a la Fundació.



### 3.6 Venda dels productes solidaris de la campanya Mulla't

La vostra empresa pot organitzar la venda de marxandatge del Mulla't Outlet.

## Sigues més creatiu que nosaltres i sorprèn-nos!





## 4. Som-hi?

Si encara no ho has fet, accedeix en aquest link: **Link formulari**  
**[www.fem.es/lamevainiciativa](http://www.fem.es/lamevainiciativa)**

Un cop omplert el formulari, ens posarem en contacte amb tu per comentar la teva iniciativa conjuntament.

Per més informació escriu un mail a:  
**[msancho@fem.es](mailto:msancho@fem.es)**



# 5. I ara, què?

Un cop hagiis omplert el **formulari** i t'haguem donat el vistiplau a la iniciativa, hauràs de posar fil a l'agulla. Abans de tot:



## 5.1 Organitza't

Per a poder planificar el teu esdeveniment has de tenir en compte que molt probablement necessitaràs ajuda, sobretot si tens pensat mobilitzar un nombre de gent important. Per això cal que tinguis molt clar tot el que et farà falta pels preparatius i per quan arribi el gran dia:

- Quina data és la més adequada per a realitzar l'esdeveniment?
- Quin espai és el millor per a realitzar la teva iniciativa?
- Quantes persones necessites per que col·laborin en l'organització de forma voluntària?
- Pots involucrar algun negoci local, associació, escola o centre esportiu?
- Quins equips o materials necessites per difondre la teva iniciativa?
- Quins costos suposarà el desenvolupament de l'esdeveniment?



## 5.2 Explica-ho

Pots fer ús de les xarxes socials; Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Whatsapp, del correu electrònic o enviar una nota de premsa i explicar la teva iniciativa als mitjans de comunicació locals.

Totes les accions de comunicació complementàries que et puguis permetre, com per exemple enganxar cartells, repartir fulletons i/o deixar-ne als comerços locals, invitacions personals... et poden ajudar a engrescar a més gent.



## 5.3 Caixa d'eines

Posem a la teva disposició la nostra caixa d'eines perquè treguis el màxim partit de la teva iniciativa. Es tracta d'un conjunt de recursos, imatges, consells i plantilles que poden ser utilitzats per promoure la campanya amb eficàcia de manera que s'adapti a la missió, imatges i marca de la Fundació Esclerosi Múltiple. Demana'ns-la!

**Email:** [msancho@fem.es](mailto:msancho@fem.es)  
**Telèfon:** 93 228 96 99



**fem** FUNDACIÓ  
ESCLEROSI  
MÚLTIPLE