



Wir feiern unser 10-jähriges Jubiläum und laden ein zur:

## „10 für RAY“ – Challenge der Jungen Selbsthilfe RAY des Bundesverbandes Kinderreuma e.V. ab sofort bis zum 29.02.2024

10 Jahre Zusammenhalt – Herzlichen Dank, dass Sie und ihr uns auf diesem Weg begleitet!

In diesem Jahr konnten wir bereits in einem kleinen Rahmen unter uns feiern, aber möchten Sie und euch herzlich dazu einladen unser „MITEINANDER FÜREINANDER“ zu leben.

Daher wollen wir gerne alle an der Feier teilhaben lassen und laden Sie und euch herzlich ein, bei unserer „10 für RAY“ – Challenge rund um die Zahl 10 mitzumachen.

**Der Erlös der Challenge fließt in die Finanzierung unseres aktuellen Projektes „Mal eben Erwachsenwerden“ zugunsten rheumakranker und schmerzkranker Jugendlicher und jungen Erwachsenen, die die Transition zur medizinischen Unterstützung im Erwachsenenbereich durchlaufen.**

**Bewegung und Kreativität sind für uns als Betroffene wichtige Therapiebausteine. Daher wollen wir auch Sie in Aktion bringen mit unserer „10 für RAY“ – Challenge.**

### Mitmachen geht ganz einfach:

1. **Anmeldung** der Challenge unter der E-Mail-Adresse familienbuero@kinderrheuma.com oder an den RAY Instagramkanal (@ray\_rheumagehoertzuuns)
2. **Challenge rund um die Zahl 10 aussuchen**, dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, z. B.:
  - 10 Tüten Plätzchen für den Adventsbasar backen
  - 10 Runden mit Roller oder Fahrrad um den Garten fahren
  - 10 x 10 m rückwärtslaufen
  - 10 Bahnen im Schwimmbad schwimmen
3. **Unterstützer vor Ort suchen**, die eine kleine Spende für die geschaffte Challenge geben
4. **Einzel- oder Gruppenchallenge** - wer mag startet die Challenge alleine oder mit Familie und Freunden
5. Gesammelte **Spende bitte an den Bundesverband Kinderreuma e.V. überweisen** mit deinem Namen und dem Stichwort „Challenge“, gerne könnt ihr uns eure Spende auch über eine Spendenaktion bei betterplace.org zukommen lassen, die ihr dann mit unserem Spendenprojekt unter: **[www.betterplace.org/de/projects/127756](http://www.betterplace.org/de/projects/127756)** verknüpft. So geht das Sammeln noch leichter.





6. Wer möchte sendet ein **Foto von der Challenge** an RAY's Instagramkanal (@ray\_rheumagehoertzuuns) oder E-Mail-Adresse ([RAY-Rheumagehoertzuuns@kinderrheuma.com](mailto:RAY-Rheumagehoertzuuns@kinderrheuma.com)) – geplant sind eine große Fotocollage und Instagrambeiträge von allen Aktionen

**Wir freuen uns über viele bewegende, kreative und motivierende Spendenaktionen!**