

## **Beste (mogelijk) deelnemer aan de wandelvierdaagse voor mensen met de ziekte van Parkinson,**

Allereerst super goed dat u meedoet dan wel de intentie heeft om mee te willen doen aan de wandelvierdaagse van het gooi.

In overleg met de organisatie is afgesproken om vooraf een inventarisatie te maken en een aantal belangrijke punten met u te delen.

### **Belangrijke punten vooraf:**

1. De wandelvierdaagse van het gooi voor mensen met de ziekte van Parkinson is in principe mogelijk voor alle mensen met de ziekte van Parkinson.
2. Het is toegestaan om indien gewenst een partner, familielid, mantelzorger dan wel vriend(in) mee te laten lopen, maar deze dient geen beperking te hebben ten aanzien van de te lopen afstanden.
3. De wandelvierdaagse van het gooi voor mensen met de ziekte van Parkinson gaat alleen door bij een minimum van 10 deelnemers.
4. De te lopen afstanden over de vier dagen zijn twee dagen van ongeveer 5 km en twee dagen van ongeveer 7 km.
5. Op de dagen van de 5 km is er rond 2,5 km één rust moment en op de dagen van de 7 km zijn er twee rust momenten rond de 2,5 en 5 km.
6. Op de te lopen dagen (20, 21, 22 en 23 juni) zal in principe gestart worden in het begin van de middag.
7. Er wordt u de gelegenheid geboden om alle dagen mee te lopen maar u kunt er ook voor kiezen om drie, twee of maar één dag mee te lopen. Bij het uitlopen van alle vier de dagen ontvangt u een medaille en bij minder dagen een certificaat.
8. Vanwege het parcours is het lopen met een loophulpmiddel toegestaan maar is er alleen geen mogelijkheid om mee te lopen indien u gebruikt maakt van een rollator.
9. Indien u twijfelt of de afstand voor u realiseerbaar is dan wel u dat wenst kunt u in voorbereiding aan de vierdaagse een aantal keer trainen onder begeleiding van een ParkinsonNet 't Gooi fysiotherapeut (Walter Bout).

Indien u graag wilt meedoen, dan wel de intentie heeft om mee te lopen, wil ik u verzoeken om het intake formulier op de volgende pagina (z.o.z.) in te vullen om een indicatie van de verscheidenheid van uw en overige wandelaars te krijgen.

Mail het ingevulde intakeformulier naar [w.bout@ziggo.nl](mailto:w.bout@ziggo.nl) dan wel stuur deze op naar: Walter Bout, De kamp 15, 1251JP, Laren N.H., 06-46425454

## Intakeformulier Wandelvierdaagse voor mensen met de ziekte van Parkinson

1. Ik doe graag mee aan de wandelvierdaagse?\*

Ja                       Nee                       Wellicht neem graag contact met mij op

2. Gebruikt u een loophulpmiddel?\*

Ja                       Nee

Inden ja: welk loophulpmiddel gebruikt u?

---

3. Welke loopafstand is nu maximaal voor u haalbaar?\*

< 1 km  
 > 1 km maar < 5 km  
 > 5 km maar < 7 km  
 > 7 km

4. Hoeveel dagen denkt u mee te willen doen?\*

1 dag  
 2 dagen  
 3 dagen  
 4 dagen

5. Als u meeneemt neemt u dan een begeleider mee?\*

Ja                       Nee                       Misschien

Indien u een (misschien) begeleider meeneemt welke relatie heeft deze persoon tot u en wat is de naam van de begeleider?

---

6. Heeft u de wens om in voorbereiding aan de wandelvierdaagse te oefenen?\*

Ja                       Nee                       Misschien

Indien ja naar welke dag gaat uw voorkeur(en) uit (meerdere antwoorden mogelijk)?

Ma                       Di                       Wo                       Do                       Vr

7. Mijn gegevens:

Naam: \_\_\_\_\_ M / V Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_ Postcode: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_ E-Mailadres: \_\_\_\_\_

Graag uw ingevulde intakeformulier digitaal sturen naar [w.bout@ziggo.nl](mailto:w.bout@ziggo.nl) dan wel analoog opsturen naar:

Walter Bout, De kamp 15, 1251 JP, Laren N.H., 06-46425454

\* Vink het juiste vak aan.