

**Aan de mensen met de ziekte van Parkinson,
Hun partners, mantelzorgers en vrienden**

BETREFT: PROJECT DEELNAME WANDELVIERDAAGSE HET GOOI VOORTGEZET EN UITGEBREID

Beste Parkinson vrienden,

Met veel plezier kunnen wij u melden dat het project “Deelname aan de wandelvierdaagse het Gooi 2018” van het Parkinson Café Laren zal worden voortgezet en uitgebreid. Dankzij de ruimhartige steun van de Rotary afdeling Huizen/Gooimeer kunnen wij een uitbreiding geven aan onze succesvolle deelname van vorig jaar, toen we met 17 personen (inclusief partners, mantelzorgers en vrienden) een aparte afstand van 5 km per dag gelopen hebben.

Ook dit jaar willen wij met een groep deelnemen aan de wandelvierdaagse Laren. Wij hopen, dat wij naast de groep oudere patiënten, dit jaar met name de Yoppers (jonge Parkinsonpatiënten) onder de deelnemers zullen zien. Want beweging is goed voor ons, zowel in fysiek als in mentaal opzicht. En dus is het voor Yoppers van belang om hun conditie goed te **houden** en voor oudere patiënten om hun conditie te **verbeteren**.

Hoe gaan we dat doen ?

- We hebben een trainingsprogramma van 3 maanden opgezet. U traint maandagavond een uur lang onder leiding van een looptrainer van de AV Zuidwal in Huizen en op vrijdagavond een uur onder leiding van W. Bout, fysiotherapeut in Laren.
- Op een paar van die vrijdagavonden lopen we (delen van) het vierdaagse parcours, om u vast vertrouwd te maken met de te lopen etappe en om ons de kans te geven te beoordelen of u de gekozen loopafstand (5 of 10 km) zonder risico's kunt volbrengen.
- We lopen als deelnemers individueel en op ons eigen tempo maar komen op de slotdag (zaterdag 22 juni) als groep over de finish.

Deelname is goed voor lijf en leden, maar ook voor uw contacten met lotgenoten. Voor details m.b.t. het deelname pakket: zie de achterzijde van deze brief. Om u aan te melden en voor verdere informatie kunt u mij bellen (06 17 456799) of mailen (pg.versteeg@casema.nl).

Met vriendelijke groet,

Peter Versteeg, voorzitter

Deelnamepakket: zie achterzijde

DEELNAMEPAKKET

Speciaal voor de wandelaars met Parkinson hebben wij een uitgebreid pakket samengesteld, dat bestaat uit:

- Wekelijks 1 uur training op de maandagavonden in de periode 8 april t/m 17 juni 2019 o.l.v. AV Zuidwal; deze vindt plaats in Huizen, vroeg in de avond.
- Wekelijks 1 uur training op de vrijdagavonden in de periode 5 april t/m 14 juni 2019 o.l.v. fysiotherapeut Walter Bout. Deze vindt plaats in Laren, eveneens vroeg in de avond.
- Gedurende de periode van de trainingen plus de deelname aan de wandelvierdaagse het Gooi verkrijgt u het lidmaatschap van de AV Zuidwal, hetgeen tevens het lidmaatschap van de Atletiek Unie betekent. Daardoor bent u verzekerd voor aansprakelijkheid en ongevallen gedurende uw lidmaatschap. Beide lidmaatschappen eindigen automatisch direct na afsluiting van de wandelvierdaagse.
- Een wandelshirt met de tekst "Parkinson in beweging".
- Inschrijving voor de Wandelvierdaagse het Gooi 2019.
- Deelname naar keuze voor 5 of 10 km per dag.
- Een medaille ten bewijze van de geleverde prestatie.

Dankzij de financiële steun van Rotary Huizen/Gooimeer blijft uw eigen bijdrage beperkt tot € 10,-- per persoon.