

# Welkom

Tijdens de Parkinsongames 2026 zijn we te gast in de Emergohal. De organisatie wordt gedaan door ca. 25 vrijwilligers.

Bij binnenkomst wordt uw ticket afgevinkt en krijgt u een tas. In deze tas zitten drinken, snacks en uw T-shirt. Het is de bedoeling dat u tijdens de games dit shirt aan hebt. Hiervoor kunt u gebruik maken van de kleedkamers. Controleer even of u de juiste maat hebt gekregen.

Op de tas zit een label in welke groep u bent ingedeeld. Elke groep heeft zijn eigen ballonkleur.

Er zijn 2 heren en 2 dames kleedkamers. De kleedkamers zijn voorzien van toilet en douche. Er zijn geen lockers om waardevolle spullen veilig op te bergen. Laat deze thuis, in de auto of neem ze mee de zaal in.

Op de gang van de kleedkamers bevindt zich een EHBO-post. Daar zijn ook twee campingstoelen om uit te rusten.

Na het omkleden is het mogelijk om elkaar in de kantine te ontmoeten. Wilt u bij de bar iets bestellen, houd er dan rekening dat uitsluitend met PIN kan worden betaald **[PIN ONLY]**.

Er sporten die dag 4 groepen van ongeveer 15 man. Elke groep heeft twee begeleiders die u door de dag loodsen. Volg de aanwijzingen die zij geven.

Hebt u zich ingeschreven voor het sporten dan doorloopt u 5 activiteiten. Hebt u zich ingeschreven voor het bewegen dan doorloopt u 6 activiteiten. De activiteiten worden gegeven door sportinstructeurs. Volg op het veld hun aanwijzingen.

Het is een lang programma en doe wat u kunt. U bewaakt uw eigen grenzen. Het is geen schande om soms even te passen of een activiteit over te slaan. Het belangrijkste is dat u plezier beleeft aan wat u doet en met de mensen met wie u optrekt. Bedenk dat er grote verschillen in

niveau zijn. Wees geduldig als het soms wat langer duurt.

De lunch wordt in de kantine genuttigd. Hebt u dieet wensen kenbaar gemaakt, dan staat er een speciale tas voor u klaar. De anderen pakken hun lunch vanaf het buffet.

Tijdens de dag worden er video's en foto's gemaakt én er is een reporter die interviews afneemt. Als u dat niet wilt kunt u dat bij deze mensen aangeven. De opnames worden voor een fotoboek en promotiedoeleinden gemaakt.

Heeft u zelf Nordic Walking stokken met rubber noppen of bokshandschoenen? Neem die dan mee.

We besteden alle aandacht en zorg om het evenement goed te laten verlopen. Meedoen aan dit evenement is echter voor eigen risico van de deelnemers. De organisatie kan niet aansprakelijk worden gesteld.



## PROGRAMMA

Tijd	Onderdeel
09.45	Ontvangst deelnemers
10.30	Welkom
10.50	Warming up
11.00	Start games
14:00	Afsluiting games
14:05	Einde

### PARKINSONGAMES

# 2026

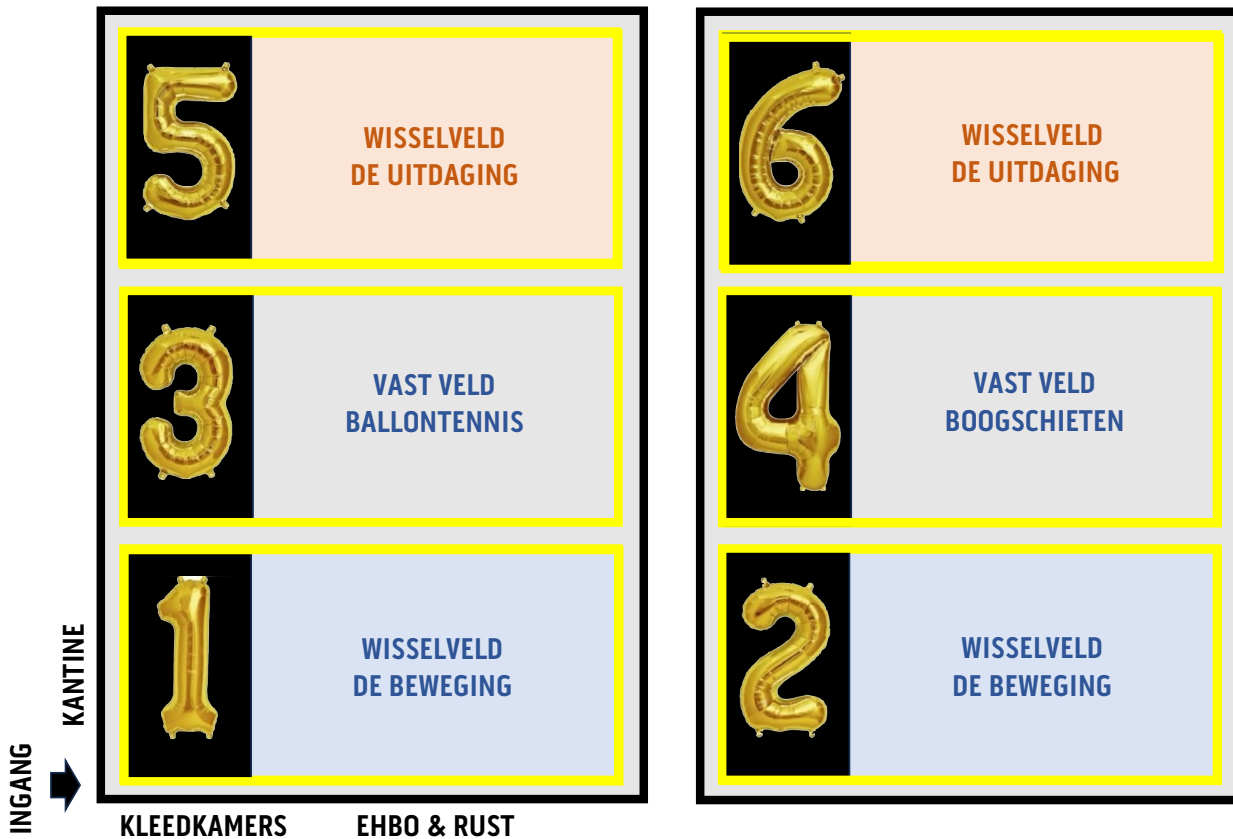
ZATERDAG 16 MEI 2026 VAN 10-14 UUR  
EMERGOHAL, LANGS DE AKKER 3, 1186 DA AMSTELVEEN







Zaal open om 9:45 uur  
Geef u op:  
pcu.eventgoose.com  
of scan de qr-code



# Veldindeling



# Indeling activiteiten en groepen

START TIJD	WISSEL TIJD	BEWEGEN		SPORTIEF		
		GROEP 1 	GROEP 2 	GROEP 3 	GROEP 4 	
11:00	11:20	veld 1 Curling	veld 2 Boksen low	veld 5 Boksen high	veld 6 Nordic Walken	
11:20	11:40	veld 2 Boksen low	veld 1 Curling			
11:40	12:00	Lunch	Lunch	veld 4 Boogschieten	veld 3 Ballon tennis	materiaalwissel
12:00	12:20	veld 2 Balans clinic	veld 1 Koersbal			
12:20	12:40	veld 1 Koersbal	veld 2 Balans clinic	veld 5 Tai Chi	veld 6 Boksen high	materiaalwissel
12:40	13:00	Pauze	Pauze	lunch	lunch	
13:00	13:20	veld 3 Ballon tennis	veld 4 Boogschieten			
13:20	13:40	veld 4 Boogschieten	Veld 3 Ballon tennis	veld 5 Norid Walken	veld 6 Tai Chi	
13:40	14:00	veld 1 Cooling down		veld 3 Ballon tennis	veld 4 Boogschieten	