

LET'S MOVE FOR PARKINSON
VOULEZ-VOUS AIDER À TROUVER UN REMÈDE?



En mai, la Demoucelle Parkinson Charity et la Stop Parkinson asbl encouragent le plus grand nombre possible de personnes à être actif et à relever leur propre défi d'exercice: **réaliser un parcours virtuel à travers la Belgique et collecter des fonds pour trouver un remède à la maladie de Parkinson.**

Marchez ou courez pour collecter des fonds pour la recherche et manifestez votre soutien aux personnes atteints de la maladie de Parkinson que vous connaissez. Peut-être votre père ou mère, une voisine ou une amie? Ou participez pour votre propre santé cérébrale future et celle de vos enfants.

DATES : Du jeudi 13 mai (Ascension) au dimanche 30 mai (Trinité)

TIMING : Vous pouvez sélectionner l'une des six « vagues de départ » quotidiennes et rejoindre l'itinéraire virtuel autour de la Belgique à un moment qui vous convient, ou à vos amis et collègues avec lesquels vous souhaitez vous sentir connecté (ou en concurrence).

DÉFIS PERSONNELS :

- Marche – 1km, 5kms, ou 10kms
- Course – 5kms, 10kms, ou 20kms

QUE FAIRE ENSUITE :

- Les inscriptions commencent le 11 avril, Journée mondiale de la maladie de Parkinson, et se terminent le 30 mai. <https://www.letsmove.com/fr/event/let-s-move-for-parkinson>
- Donnez autant que vous le pouvez. (Minimum 10 euros)
- Demandez à vos amis et à votre famille de vous motiver avec un message personnel qu'ils peuvent facilement enregistrer à l'avance via un lien dédié et que vous entendrez pendant votre défi.
- Créez votre propre page de collecte de fonds en ligne <http://bit.ly/iraisersports> et encouragez d'autres à, tout comme vous, soutenir la recherche sur la maladie de Parkinson
- Le jour même, connectez-vous à l'application *My Trace*, rejoignez votre « vague » et partez à l'heure !
- Amusez-vous en écoutant les messages spéciaux qui ont été enregistrés pour vous, notre playlist Spotify soigneusement élaborée et en vous sentant connecté à une communauté de personnes pour qui la maladie de Parkinson est personnelle.
- Partagez votre médaille numérique et inspirez les autres à relever leur propre défi personnel !

