



Mitmachen bei AktivZeit
www.aktivzeit.org



Kontakt in der Schweiz:

Silvia Lerch
079 811 95 75
move4ypd@gmail.com

Danja Marazzi
076 372 64 54
danja@marazzipartners.com



Starte mit uns am 11. April 2022 dem Welt-Parkinson-Tag:

CHALLENGE AKTIVZEIT – SAMMLE ZEIT FÜR PARKINSON

Widme deine Zeit im Fitness, beim Gärtnern, beim Spazieren Parkinson-Erkrankten. Trage deine Bewegungszeit im April, Mai und Juni 2022 auf www.aktivzeit.org ein und gewinne tolle Preise!

Vom Montag, 11. April bis Samstag, 11. Juni 2022 sammeln wir 500'000 Minuten Bewegungszeit für Parkinson. Teilnehmen kann jede und jeder, ob alt oder jung, klein oder gross, alleine oder im Team. Deine Zeit kannst du auf der Webseite www.aktivzeit.org unter „AktivZeit sammeln“ erfassen: Entweder du registrierst dich alleine oder meldest dich als Gruppe an. Wichtig ist einzig, dass du deine Zeit bis spätestens 11. Juni 2022 eingibst.

Wettbewerb*-Prämierung am Move4ypd-Benefizkonzert

Die aktivsten Sammlerinnen und Sammler in der Schweiz nehmen automatisch am Wettbewerb teil. Massgebend ist die Rangliste auf www.aktivzeit.org. Die Preisübergabe findet am Move4ypd-Benefizkonzert „Swiss PowerBrass“ am Sonntag, 12. Juni 2022, 16 Uhr in Olten statt. Der Konzert-Erlös wird für Parkinson eingesetzt. Sichere dir jetzt schon deinen Platz, damit du deinen Preis persönlich entgegennehmen kannst. Programm und Tickets unter: www.eventfrog.ch oder www.move4ypd.ch.

Eine halbe Million Parkinson-Erkrankte

500'000 Menschen mit Parkinson leben in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich. Deshalb sammeln wir mindestens 500'000 Minuten Bewegungszeit. Denn Bewegung ist eine der wichtigsten Komponenten im Therapieplan eines Parkinson-Patienten. Mit deiner Teilnahme an der Challenge hilfst Du mit, das Wissen über die Krankheit Parkinson in die Welt zu tragen.

Jeder und jede kann an Parkinson erkranken. Was es genau heisst, mit Parkinson zu leben, erzählen Erkrankte gleich selber. Betroffene erzählen ihre Geschichte unter www.aktivzeit.org/one-minute.

Bewegungsangebote von Partnern

Unsere Partner bieten Bewegungskurse oder Gruppenaktionen während der Challenge „AktivZeit“ an. Du kannst dich entscheiden zwischen Live-Online-Kursen zu einer vorgegebenen Zeit, Online-Videos für dann, wann du Zeit hast oder für einen regionalen Event vor Ort. Alle Angebote findest du unter www.aktivzeit.org („Hier kannst du aktiv werden“). Oder werde selber Partner und stelle dein Bewegungsangebot online: www.aktivzeit.org/aktivzeitpartner-werden (Toolkit)

Die Partner engagieren sich für Parkinson-Erkrankte. Mit einer Direktspende kannst du ihre Arbeit unterstützen. Der Schweizer Partner ist [Move4ypd](http://www.move4ypd.ch). Der Verein organisiert Aktivitäten, vernetzt und informiert über Parkinson speziell von Jungbetroffenen. Unter www.aktivzeit.org/partner findest du eine kurze Beschreibung von weiteren Partner.

Hilf mit und sammle jede Bewegungsminute ab dem Montag, 11. April 2022, dem Welt-Parkinson-Tag.

*Teilnahmebedingungen zum Wettbewerb sind unter www.move4YPD.ch ersichtlich.