

## PROJECTEN-TEKST VOOR WEBSITE

### PROJECTEN

Bij Parkili.be vzw hebben we één gezamenlijk doel: het welzijn van mensen met Parkinson (Parki's) verbeteren. Dit doen we door beweging te stimuleren, samen avonturen te beleven en begrip voor elkaar en de ziekte te vergroten. Onze slogan, "Moving Mountains for Parkinson", weerspiegelt onze missie om de dromen van Parki's waar te maken. **Dit doen we door middel van kleine en grote Projecten.** De opvallendst daarbij zijn onze expedities.

Het begon in 2017 met de expeditie naar de Kilimanjaro, en sindsdien volgden nog drie uitdagende BOOST-Expedities naar spectaculaire bestemmingen. Vanaf 2025 willen we er af en toe lichtere CONNECT-Expedities aan toevoegen, met focus op blijven bewegen en het versterken van het samenhorigheidsgevoel onder alle leden.

Expedities zijn langlopende **projecten**, met een **voortraject** waarin deelnemers trainen en fundraising- en bewegingsactiviteiten organiseren, met een **reistraject** als hoogtepunt van de expeditie en met een **natraject** waarin ze inzetten op awareness en overdracht van ervaring.

Daarnaast zijn er ook andere projecten waarmee Parkili's hun dromen waarmaken of gemaakt hebben. je vindt ze op [www.parkili.be](http://www.parkili.be)

### BOOST EXPEDITIES

Een BOOST-Expeditie is een tweejaarlijks project dat de deelnemers aan de hand van een spectaculaire trektocht een uniek avontuur wil laten beleven. Hiermee brengen ze Parkinson en het belang van bewegen onder de aandacht en geven ze hun zelfvertrouwen een boost.

- **Projectdoel:** Via een opvallende INTENSIEVE uitdaging, deelnemers een avontuur laten beleven waarbij ze hun conditie verbeteren en mentale veerkracht versterken. Ze zorgen voor training, fundraising en publieke aandacht, met een reisdocumentaire als afsluiting.
- **Projectverloop:** Ongeveer 1 jaar voorbereiding, gevolgd door de trektocht en een half jaar om erover te getuigen.
- **Reisdoel:** Uitdagend en spectaculair, zoals de Kilimanjaro, Himalaya, etc.
- **Niveau:** INTENSIEF
- **Doelpubliek:** Mensen met Parkinson (mild tot matig gevorderd) én buddy's die lid zijn/worden van Parkili. Nieuwe deelnemers krijgen absolute voorkeur. Bij voorkeur 2/3 Parki's en 1/3 medisch geschoolde buddies. Zij beleven een once-in-a-lifetime ervaring!
- **Resultaat:** Samen trainen en succes ervaren geeft de fysieke fitheid en veerkracht een enorme boost.

### CONNECT EXPEDITIES

CONNECT-expedities hebben een sportief reisdoel en zijn gericht op continuïteit en samenwerking: Al wie zich inzet voor Parkili kan deelnemen, om energie en motivatie bij te tanken en connecties te versterken.

- **Projectdoel:** De focus ligt op in beweging blijven en het ondersteunen van de komende expedities. Deelnemers delen ervaringen en dragen bij aan fundraising, met speciale aandacht voor nieuwelingen.
- **Projectverloop:** Ongeveer een half jaar voor de trektocht, met enkele maanden van getuigenissen en mogelijkheid voor een gelijkwaardige nabehandeling.
- **Reisdoel:** Trektocht die haalbaarder en dichterbij is dan bij de BOOST-expedities.
- **Niveau:** SPORTIEF
- **Doelpubliek:** Alle leden van Parkili, met of zonder Parkinson, die zich inzetten voor Parkinson en/of Parkili. Liefst 2/3 Parki's en 1/3 niet-Parki's, met voorkeur voor deelnemers die zich (willen) inzetten voor (de doelen van) Parkili.
- **Resultaat:** Een hechtere Parkili-community van mensen die elkaar steunen en motiveren om te blijven bewegen.

## COMMUNITY in BEWEGING

Met de twee soorten expedities als inspiratiebron zetten al onze leden samen elk jaar opnieuw tal van activiteiten op. Zo ontstaat elk jaar opnieuw een gevarieerd aanbod aan wandelingen, fietstochten, (online) beweegsessies en andere leuke evenementen, waarmee onze leden niet enkel hun fysieke conditie verbeteren, maar ook nieuwe vrienden maken en hun mentale veerkracht verhogen.

De combinatie van avontuurlijke uitdagingen en hechte samenwerking vormt de kracht van onze ledengemeenschap.