



KUTSU VUODEN 2024 PARKIADEIHIN

Parkiadiit järjestetään torstaina, 16.5.2024 Ruskeasuon liikuntahallissa, os. Ratsastie 10, 00280 Helsinki, [Kartta](#)
Kisapäivänä eri Parkinson-yhdistysten edustajat kilpailevat yksilöinä ja joukkueina pelkkiksessä pukassa tai sisä-curlingissa. Lisäksi tarjolla on aamukahvi/-tee ja sämpylä ja lounas sekä kuntonyrkkeilyn ja asahi-terveysliikunnan lajiesittelyt.

Lajit:

Pelkkis: Naiset 2-peli, Miehet 2-peli ja seka 4-peli

Pukka: 3 hengen joukkueet. Yksi joukkueen jäsen voi olla henkilö, joka ei sairasta Parkinsonia.

Sisä-curling: 3 hengen joukkueet. Yksi joukkueen jäsen voi olla henkilö, joka ei sairasta Parkinsonia.

Parkiadeissa 2024 käytössä olevat lajikohtaiset säännöt sekä muut kisapäivää koskevat tiedot päivittyvät kevään tälle sivulle.

Ohjelma:

9.00 – 9.45 Tervetuloa/ilmoittautuminen / kahvi + sämpylä

10.00 – 12.30 Pelkkis, Pukka ja Sisä-curling

11.30 – 13.30 Ruokailu oman aikataulun mukaan

13.15 – 14.45 Pelkkis, Pukka ja Sisä-curling

15.00 – Palkintojen jako

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu:

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 2.5.2024 mennessä sähköpostitse liikunta(at)upy.fi

Ilmoittauduttaessa on kerrottava laji, sarja, kisaajien ja joukkueiden kapteenien nimet sekä kannatusjoukkojen jäsenten määrä ja kenellä ei ole Parkinsonia. Ilmoita myös mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Osallistumismaksu on 30 € / osallistuja sisältäen kahvin/teen ja sämpylän, lämpimän ruoan ja mahdollisuuden osallistua lajeista pukkaan tai pelkkikseen sekä halutessaan myös sisä-

curlingiin. Kannustusjoukot maksavat ruokailusta 15 euroa. Osallistujilla hyvä olla oma vapaa-ajan vakuutus, sillä UPY:lla on tapahtumavakuutus.

Osallistumismaksu maksetaan 2.5. mennessä UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 160520242.

Tiedustelut: Esa Koskelainen, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.

TERVETULOA!