

Nieuwsbrief 20

uitgave: vrijdag 13 maart 2020

Elke vrijdagmorgen vanaf 10.00 uur, gemiddeld 5,0 of 6,5 km vanuit de huiskamer van Het Kristal, Distelvlinderlaan 200, 7323 XB Apeldoorn.

Samen wandelen, goed voor je gezondheid, en om sociaal actief te blijven!

Park Zuidbroek • Vellertheuvel • Mheenpark • Kanaal Noord • Drostendal • GGNet • Osseveld • Laag Buurlo

Kristal

♣ walking + talking ♣

wandelgroep

Het Kristal

Apeldoorn 2014
2020

De eerste nieuwsbrief van dit jaar. Zoals al eens eerder is aangegeven verschijnen onze nieuwsbrieven onregelmatig, verspreid over het jaar. In deze uitgave o.a. een overzicht van het aantal deelnemers in de afgelopen maanden; de voorlopige deelnamestop; wandelen op Goede Vrijdag en alweer 6 jaar aan de wandel... Weer genoeg om de nieuwsbrief te lezen!

Deze nieuwsbrief is een week naar voren gehaald en zou pas 20 maart verschijnen; zie achterzijde.

Wandelen op Goede Vrijdag

Op Goede Vrijdag, 10 april 2020, wordt er, zoals ook voorgaande jaren, gewoon gewandeld door de wandelgroep en kan er na afloop koffie of thee gedronken worden in de huiskamer van Het Kristal. Wie er is, wandelt gezellig mee.

Deelname stop bij onze wandelgroep

Helaas zijn wij sinds 1 februari 2020 genoodzaakt om voorlopig een deelname stop in te voeren. Het is vanaf deze datum niet mogelijk om u aan te sluiten bij de groep om mee te wandelen. De reden daarvan is dat de deelname te groot wordt en dat we te beperkt zijn in onze wandelbegeleiders. Ook de huiskamer van Het Kristal heeft zijn beperkingen.

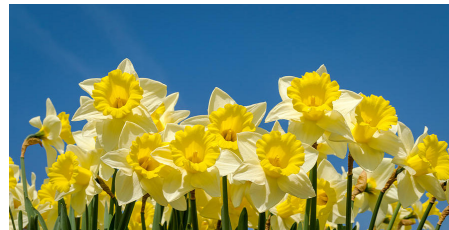
We willen graag onze taak goed kunnen uitvoeren als begeleiders van de groepen. Het is wel de bedoeling dat het voor een ieder leuk en verantwoord blijft om mee te wandelen. U kunt zich wel opgeven voor de groep en mocht er weer ruimte zijn, dan krijgt u daarover bericht. Kijk ook eens op www.wandeleninapeldoorn.nl voor de andere wandel-mogelijkheden in Apeldoorn.

Viering verjaardagen

Het komt regelmatig voor dat deelnemers op de vrijdagmorgen graag willen trakteren. Dit is natuurlijk altijd mogelijk, maar geen verplichting. Als het bij ons bekend is en er zijn meerdere mensen die dit op dezelfde dag willen dan brengen wij ze met elkaar in contact. Helaas weten we het niet altijd. Dus als je trakteren wilt, geef dat even door aan John of Hilde de Jager. Mochten er meer mensen zijn, dan brengen wij ze met elkaar in contact. Dat is voor alle betrokkene veel leuker en blijft het voor iedereen leuk en krijgt iedereen dezelfde aandacht.

Alweer 6 jaar aan de wandel...

Op zaterdag 7 maart jl. bestond de wandelgroep Het Kristal 6 jaar. Dit wilde wij niet ongemerkt voorbij laten gaan. Daarom was er voor de aanwezige wandelaars op vrijdag 6 maart een klein bosje narcissen om het voorjaar in huis te halen. Een blijk van waardering voor alle deelnemers en vrijwilligers. In weer en wind actief!



Was je niet in de gelegenheid om die vrijdag aanwezig te zijn, jammer, het weer werkte niet bepaald mee, dan was er altijd nog het digitale kaartje dat je toegezonden werd.

Promotiefilmpje Sportstimulering

Vorig jaar maart zijn er door Accres filmopnames gemaakt voor een promotiefilm over Sportstimulering. Ook bij onze wandelgroep zijn toen enkele opnames gemaakt, tijdens ons vertrek voor de wandeling op vrijdagmorgen. Op hun website is dit filmpje te bekijken. Kies voor het filmpje over 'Sportstimulering'. Mocht dit niet werken dan is op het YouTube (www.youtube.com/watch?v=TzBd-H3GQJw) dit filmpje ook te vinden. Wil je weten of je ook te zien bent op dit filmpje, kijk dan zelf even. Altijd leuk om te zien.

Sportstimulering

Sportstimulering is een 'club' gespecialiseerde en enthousiaste sportprofessionals die graag voor iedereen in de gemeente Apeldoorn aan de slag gaat. Er wordt nauw samengewerkt met verschillende (sport)organisaties om de jeugd te laten sporten, worden er activiteiten georganiseerd om ouderen te laten bewegen en elkaar te ontmoeten en worden speciale activiteiten georganiseerd voor kinderen met een (lichamelijke) beperking. Bijvoorbeeld Sport van de maand, sportdagen



en sportinstuiven worden ingezet om iedereen laagdrempelig kennis te laten maken met verschillende sporten. Daarnaast wordt Sportstimulering ingezet als middel om mensen te activeren en te betrekken bij de buurt. Dat levert een actieve en betrokken gemeenschap op en stimuleert tevens de (burger) participatie en bevordert de leefbaarheid.

Extra wandelingen in 2020

De volgende extra wandelingen zijn gepland op de zaterdagen 9 mei, 27 juni, 22 augustus en 17 oktober. Waar wordt gewandeld is nog niet op alle geplande dagen bekend. Zie daarvoor ook onze website. Mocht het weer op die niet meewerker dan stellen we het een week uit. Vertrek altijd vanaf Het Kristal. Wandel gerust een keertje extra, ook gezellig.

Deelname wandelingen stijgt

De interesse op de vrijdagse wandelingen is nog steeds licht stijgende (van 2014 zijn geen gegevens bekend). Zoals in de tabel te zien is, is dit vooral in het tweede deel van het jaar opvallend. Of nieuwe wandelaars blijvend zijn, zien we de komende tijd wel. De deelname is en blijft geheel gratis, zonder dat men zich van te voren hoeft aan of af te melden.

Het sociale karakter van de wandelgroep blijft een belangrijk onderdeel van onze activiteiten. Wie ooit lange tijd heeft meegewandeld, blijft altijd welkom tijdens de vrijdagochtend voor de koffie of thee en om het contact te blijven onderhouden.

Zoals al eerder is aangegeven in deze nieuwsbrief en op de website geldt er sinds februari van dit jaar een deelname stop.

JAAR	jan.	febr.	mrt.	apr.	mei	juni	juli	aug.	sept.	okt.	nov.	dec.	gem. mnd/jr.
2015	10,0	10,8	16,8	15,8	17,8	15,8	16,8	16,8	17,5	17,2	20,0	20,8	16,3
2016	21,8	24,0	21,8	18,8	21,3	15,8	18,2	19,3	18,2	20,8	19,5	24,8	20,4
2017	22,0	20,3	29,0	25,0	22,0	21,0	23,8	21,3	24,0	20,8	23,8	23,8	23,1
2018	26,3	21,0	25,6	28,3	25,5	21,4	22,0	23,8	26,8	27,5	28,5	26,8	25,3
2019	27	31,8	31,4	31,5	27,6	27,5	24,5	27,2	29,3	26	29,8	29,3	28,6
2020	36,2	36,0											

TABEL DEELNEMERS MAANDGEMIDDELTE PER JAAR

ACTIVITEITEN OP 13 EN 14 MAART AFGELAST!

Net het nieuws gevolgd en overleg gehad met de andere begeleiders. We zijn tot de slotsom gekomen alle activiteiten voor morgen 13 maart en zaterdag 14 maart af te lassen. Dus op vrijdag niet wandelen en ook niet komen koffie/thee drinken. Op zaterdag gaat de extra wandeling ook niet door.

We hebben te maken met een risicogroep en daarom namen we vanmiddag deze beslissingen. Als begeleiding willen we ook geen risico niet lopen.

Er zijn vanuit de begeleiding in ieder geval morgen tegen 10 uur mensen aanwezig om eventuele missers op te vangen. Dit bericht is ook via WhatsApp-groep gedeeld. Diegene die niet over e-mail beschikken worden nog gebeld.

Ook de activiteit NL-Doet en de pannenkoekendag volgende week zijn door Inkluzie afgelast.

De wandeling volgende week vrijdag is nog nader overleg over en wordt later bekend gemaakt.

INGEZONDEN

Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan.

Johan Cruijff:

Je moet niet kijken waar de bal is, maar waar hij naar toe gaat.

Godfried Bomans:

Vroeger was een bejaarde iemand die er bijna was, nu is het iemand die er bijna is geweest.

Zolang we er zijn, is de dood er niet en wanneer de dood er is, zijn wij er niet...

Wacht niet op 'n mooie dag, maak er zelf een.

WIM BOSSCHERT

Column

Wat is geluk?

Al eeuwen zoeken mensen naar een antwoord op de vraag: "Wat is geluk?". Daar is niet zo eenvoudig antwoord op te geven. Er is geen eenduidige definitie van geluk en er worden verschillende definities door elkaar gebruikt waarbij happiness (geluk) en Well-being (welbevinden) of levensvrede onder één noemer worden geplaatst.

Er is een wijdverspreid misverstand over geluk. Er wordt gesuggereerd dat geluk voor ongeveer 40 a 50% bepaald wordt door genen, dus 40% van je geluksgevoel zit in je genen en staat vast. Heb je dit geluksgevoel niet, dan heb je pech. Dit is niet juist. De 40 a 50% laat de verschillen in het geluksgevoel tussen mensen zien die door genetische verschillen verklaard kunnen worden. De overige 60% gaat over omgevingsinvloeden en beiden hebben invloed op elkaar.

Wel kunnen we het over één ding eens zijn met elkaar. Geluk kan alleen van binnenuit gevoeld en ervaren worden. Geluk is universeel en het bezielt elke relatie. We ervaren geluk op onze eigen unieke manier. Geluksonderzoek geeft ons steeds meer informatie. Door verschillende vakgebieden wordt geluk steeds meer onderzocht. Als je wilt weten welk deel van het brein verantwoordelijk is voor geluk, moet je eerst bedenken wat je verstaat onder een 'deel' van het brein. Het wordt beschouwd als één object, maar het kan worden opgedeeld in een enorm aantal individuele componenten. Prof. Scherder kan daar urenlang op tv over praten. Het brein heeft twee helften, die elk bestaan uit talloze verschillende regionen en kernen, de neuronen, en talloze steuncellen. Het brein is een grote klomp van chemische substantie. Soms is het brein nog lui ook, vooral niets doen als een ander deel het al doet. Ergens daarbinnen komt het geluk vandaan dat we kunnen ervaren, maar dan moet je wel geluk hebben. Wij zijn al gelukkig als we vrijdags weer kunnen gaan wandelen! Over geluk gesproken...

John de Jager

Meer informatie?

www.wandelgroepthekristal.nl

Deze nieuwsbrief is ook te vinden op onze website!

Deelname aan onze wandelingen is gratis, geen aan- of afmelding; wie er is, wandelt mee!

Coördinatie: John de Jager 055 7850 747 / 06 2096 5716
Begeleiding: Joop Voerman 06 2975 3802;
Adrie Stael, Truus Stael, John Verbeten en Hilde de Jager
Contact: info@wandelgroepthekristal.nl