

Nieuwsbrief 22

uitgave: maandag 23 maart 2020

EXTRA UITGAVE

Kristal

walking + talking

wandelgroep

Het Kristal

Apeldoorn

2014
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

De wandelingen op de vrijdagen 27 maart en 3 april a.s. gaan niet door!

De maatregelen rond het Coronavirus die nu gelden volgen ook wij met de nodige aandacht. Het belang van de gezondheid van een ieder komt daarbij op de eerste plaats. Velen van ons behoren nu eenmaal tot de risicogroep. Maar in onze gedachten blijven onze wandelaars.

Steeds weer hetzelfde 'nieuws'

Nu de hele wereld in de ban is van het coronavirus, neemt de spanning en ongerustheid onder de bevolking toe. Wat als ik (ernstig) ziek word door het virus? Wat voor gevolgen hebben de overheidsmaatregelen voor mijn werk, de operatie die nu niet doorgaat, mijn portemonnee? Vragen die allemaal tot onzekerheid en stress leiden.

Een gebeurtenis is nieuwswaardig wanneer het uitzonderlijk is. In dat licht is het fijn dat er zoveel ellende in het nieuws is. Het geeft aan dat ellende de uitzondering op de regel is. Het probleem is alleen dat al dat negatieve nieuws je het gevoel geeft dat er alleen maar ellende is. Een mens kan maar een beperkte hoeveelheid ellende verwerken op een dag. Er is veel ellende in onze wereld. Dat wil wat mij betreft niet zeggen dat al die ellende ook dagelijks in mijn leven hoeft te komen. Hoe meer ik word geconfronteerd met alle ellende in de wereld, des te minder goed ik in staat ben om iets aan die ellende te dóen.

Het punt is, vroeger wisten mensen alleen van de ellende in de directe omgeving. Tegenwoordig komt de ellende van de wereld als een soort diarree over ons heen. Het is overweldigend, het werkt verlamdend. Ik wil me niet isoleren in een naïeve, positieve bubbel. Maar ik wil me ook niet laten meeslepen door de gemeenschappelijke negatieve bubbel die wat mij betreft net zo naïef is. Als ik dan moet kiezen voor een verstoorde realiteit, dan kies ik graag voor een realiteit met meer positiviteit. Simpelweg omdat dat beter werkt.

Volg minder de media, gedrukt en digitaal. Beperk je tot twee keer per dag om bij te blijven. Lees niet alles wat er geschreven wordt. Door al het 'nieuws' raak je gestresst en raak je gedeprimeerd. Kijk naar de mooie dingen in het leven, die zijn er genoeg, kijk naar de natuur. Echt het werkt.

Tijdens media hypes lijkt het alsof het hele land zijn redelijkheid is verloren. Dan staan de kranten vol, alle programma's praten over hetzelfde onderwerp. Van nieuwsbulletin naar actualiteitenprogramma en dan nog alle social media. Mijn vraag is dan meestal: *Is er dan vandaag verder helemaal niets anders gebeurd in de wereld?*

Ik hou ervan om de boel een beetje te relativiseren. Dan zie ik onze blauwe planeet hangen in het heelal, rustig ronddraaiend, *mind its own business*. En dan vraag ik me af: *Hoe belangrijk is dit nu*



echt? Zijn er belangrijkere dingen om ons druk over te maken? Ja, er zijn belangrijkere dingen waarover we ons druk zouden kunnen maken. En dan doe ik dat. Nu ik minder nieuws consumeer, ben ik me vaak niet eens meer bewust van al die hypes. Heerlijk!

Bronnen: sochicken.nl/minder-nieuws
www.gezondheidsnet.nl/coronavirus/7-tips-tegen-stress-tijdens-de-coronacrisis/

Blijf in beweging!

Ook als de wekelijkse wandelmogelijkheid wegvalt, hoeft dat nog niet te betekenen dat

je niet hoeft te bewegen. Je kunt alleen of met iemand anders ook korte wandelingen maken. Vermijd daarmee drukke plaatsen en contact met groepen mensen. Ga vaker boodschappen doen op rustige tijden. Kleine beetjes tegelijk. Zorg wel dat je een aantal maaltijden in huis hebt. Je kunt zelf ook ziek worden! Wil je of kun je niet naar buiten, doe dan thuis oefeningen om in beweging te blijven. In de vorige nieuwsbrief gaven we een aantal tips. Vergeet ook je brein niet, ook belangrijk. Kijk eens op www.bewegenvoorjebrein.nl.

Ontmoetingsplek Het Kristal?

In april zou er meer duidelijkheid komen over de ontmoetingsruimte. Maar door deze crisis heb ik geen idee wat er verder gaat gebeuren. Wij blijven optimistisch en gaan er vanuit dat er ruimte voor ons blijft.

Zelf niet weg kunnen of een praatje?

Als je zelf door ziekte niet meer naar buiten kunt, laat een ander dan boodschappen doen of bestel on-line. Als wij ergens mee kunnen helpen, of als je geen vervoer hebt, laat het ons weten. Misschien kunnen wij helpen. Soms is een praatje of een ideetje al genoeg. Als je om een praatje verlegen zit om even iets anders te horen, je kunt altijd ons bellen, geen probleem. Een beetje op elkaar letten hoort er gewoon bij.

Om deze dagen door te komen.....

Nu het voor veel mensen aardig frustrerend begint te worden om bijna de hele dag thuis te zitten is het van belang om positief te blijven. Niet altijd makkelijk en soms mag je je wel even afreageren... Misschien een goed idee om deze video's eens te bekijken.
www.wandelgroepthetkristal.nl/nieuws-en-meer/om-je-dagen-door-te-komen/

Meer informatie?

www.wandelgroepthetkristal.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@wandelgroepthetkristal.nl