

# Nieuwsbrief 23

uitgave: donderdag 2 april 2020

EXTRA UITGAVE

Kristal

↑ walking + talking ↑

wandelgroep

Het Kristal

Apeldoorn 

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 in april en mei en de extra wandeling in mei gaan niet door!

De maatregelen rond het Coronavirus die nu gelden volgen ook wij met de nodige aandacht. Door deze maatregelen gaan de komende wandelingen helaas niet door. Ook de geplande extra wandeling op zaterdag 8 mei wordt niet gehouden. Wij blijven in contact met onze wandelaars en gaan er vanuit dat we straks samen weer aan de wandel komen.

## Sociaal isolement tijdens thuiszitten? 'Hou contact met elkaar'

Voor veel mensen betekent het coronavirus een plotseling 'sociaal isolement'. Het is het belangrijk dat we in deze periode wel contact blijven houden met elkaar. Dit geldt ook voor de deelnemers van onze wandelgroep. Van weken alleen zijn ga je niet dood, maar je kan er wel ziek van worden. Je hebt soms het gevoel dat je tegen de muren aanloopt, of dat de muren op je af komen.

Daarnaast zijn ook nog de meeste activiteiten afgelast. En laten we eerlijk zijn, volwassenen met wel of geen kinderen, die er naast ook nog werken, hebben het ook niet makkelijk. Laat staan mensen die in de gezondheidszorg werken.



## Regelmaat

Probeer nieuwe regelmaat te krijgen via vaste patronen. Het leven loopt nu eenmaal anders en reageer daarop. Niet door stress of negatief te denken, maar vooral naar de positieve dingen in het leven te kijken. Maak meerdere keren per dag een klein ommetje en kijk goed om je heen, geniet van kleine dingen in de natuur. Zelfs van lichte regen kun je genieten. Doe de boodschappen niet in één keer maar verdeel dit en zoek rustige uurtjes in de winkel op.

## Wat doen wij

Al kunnen we dan niet wandelen en na afloop koffie of thee blijven drinken. Gezellig samen in de huiskamer zit er even niet in. Wij proberen

wel in contact te blijven. We doen dit via e-mail, WhatsApp en de nieuwsbrief. Tevens zullen we zo nu en dan iemand opbellen om even te praatje te maken. Ons bellen kan natuurlijk altijd. Zo proberen we toch contact te houden, positief te blijven, om straks weer samen aan de wandel te gaan. Ik kijk daar nu al naar uit, jij ook? Blijf gezond en let een beetje op elkaar. Dan komt het allemaal wel goed.

Lees het hele artikel op onze [website](#).

## Blijf in beweging!

Ook als de wekelijkse wandelmogelijkheid wegvalt, hoeft dat nog niet te betekenen dat je niet hoeft te bewegen. Naast de mogelijkheden die wij in [Nieuwsbrief 21](#) al aangeven is er ook dit initiatief: Begin je dag sportief met **Gelderland in Beweging**. Elke werkdag tussen 10.00 en 11.00 uur zendt Omroep Gelderland in samenwerking met Sportservice Ede het programma Gelderland in Beweging uit. De lessen zijn speciaal gericht op ouderen. Elke uitzending begint met een kwartier gymnastiek, daarna volgt een kwartier lang een speciale les. Het tweede half uur is de herhaling, waardoor je nog 'n keer kan oefenen als je wilt.

## Senioren en veiligheid

Senioren zijn steeds handiger op internet. Tegelijkertijd voelt de helft van ons zich wel eens kwetsbaar achter de computer. Niet onterecht, want steeds meer criminelen weten het internet ook te vinden. Phishing, hacken, aan- of verkoopfraude, we moeten er allemaal

rekening mee houden. Dit blijkt uit het Grote Cybercrime-onderzoek van [KBO-PCOB](#) waar 1.050 senioren aan meededen.

## Het CCV

Het Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (CCV) is een onafhankelijke stichting die helpt veiligheidsproblemen in kaart te brengen en op te lossen. Wij maken veiligheidsbeleid effectief en uitvoerbaar. Daarvoor bieden we kennis, instrumenten, keurmerken, voorlichtingsmateriaal en advies op maat gericht op veilig wonen, veilig werken en veilig leven. Preventie is daarbij steeds het uitgangspunt. Ons motto is niet voor niets: Veiligheid maken we samen.

Bronnen: [hetccv.nl](#) en [www.woonveiliger.nl](#)

## Nieuwe berichten op onze website

Op onze website worden geregeld nieuwe berichten geplaatst. Zoals een artikel over 'Park Zuidbroek' van Omroep Gelderland. Ook een artikel over 'Samen één in de Coronacrisis'. Lees de berichten op onze [website](#).

## 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.

## Vrolijk Pasen

Ondanks alles wensen we iedereen toch fijne paasdagen. Wij zullen ook op deze dagen blijven denken aan onze wandelaars!

## Meer informatie?

[www.wandelgroepHetKristal.nl](http://www.wandelgroepHetKristal.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@wandelgroepHetKristal.nl](mailto:info@wandelgroepHetKristal.nl)