

Nieuwsbrief 25

uitgave: donderdag 7 mei 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

Voorlopig geen wandelingen op vrijdagmorgen!

De maatregelen rond het coronavirus zijn ook na 6 mei 2020 nog steeds van kracht op onze wandelingen. Misschien is er de mogelijkheid om vanaf 5 juni a.s. weer iets te doen in kleinere groepen, dat zullen we dan moeten uitwerken. Of anders vanaf 3 juli a.s. als gehele groep. De gezondheid van de wandelaar komt op de eerste plaats. Vooral de ouderen onder ons lopen het meeste risico. Het geldt dan ook niet alleen hen, maar ook al diegene waar we contact mee hebben. Blijf vooral positief, je kunt er toch niets aan veranderen, zorg voor afleiding en blijf in beweging. In deze nieuwsbrief weer een aantal artikelen en '...en dan nog even dit...'

Gelukkig zonder Corona?

Nu we al twee maanden niet als groep kunnen wandelen, begint het contact wat wij met de wandelaars onderhouden steeds belangrijker te worden. We hebben geen geluk dat we niet samen kunnen wandelen en minder sociaal contact hebben. Aan de andere kant geluk dat we, zover bij ons bekend, geen corona-virus hebben opgelopen. Of misschien wel in lichte mate. Dan hebben we nog meer geluk gehad. We blijven positief en gaan er vanuit dat we weer aan het samen wandelen komen en gezellig sociaal actief kunnen doorgaan.



Hoe nu verder...?

Bij een ieder is het onderhand wel bekend dat de Ontmoetingsplek Het Kristal niet meer bestaat. Het meest schrijnend is dat voor de bewoners van Het Kristal. Geen activiteiten en gezamenlijke maaltijden meer. Ook wij hebben, op bescheiden schaal, een bijdrage geleverd aan deze activiteiten. Wat de afgelopen jaren is opgebouwd is helaas verdwenen. Wij gaan er wel vanuit dat er voor ons nog wel een mogelijkheid blijft bestaan om de huiskamer van Het Kristal als vertrek-/aankomstplek te blijven gebruiken. Ook voor de mogelijkheid om daar koffie/thee te blijven drinken. Wij zorgen toch ook voor welzijn voor de bewoners van Het Kristal en Zuidbroek? Achter de schermen is er wel aandacht voor onze situatie. Zodra er duidelijkheid is, wanneer we weer kunnen wandelen, zullen we meer horen, of zelf contact zoeken. We kunnen zelf koffie/thee verzorgen als we de ruimte maar hebben.

Natuurlijke, duurzame energie

Duurzame energie is energie waarover de mensheid voor onbepaalde tijd kan beschikken en waarbij, door het gebruik ervan, het leefmilieu en de mogelijkheden voor toekomstige generaties niet worden benadeeld. Ook als je wandelt, geef je jezelf duurzame energie. Duurzame energie is niet hetzelfde als hernieuwbare energie, twee termen die vaak door elkaar worden gebruikt. Hoewel bij beide sprake is van energie uit bronnen die telkens opnieuw kunnen worden geproduceerd, wordt bij duurzame energie tevens de voorwaarde gesteld dat het winnen en gebruiken

van de energie geen nadelige invloed heeft op het milieu. Wandelen heeft dat ook niet. Vanwege het besef dat veel energiebronnen niet eeuwig beschikbaar blijven en doordat we ons steeds bewuster worden van de milieuschade die we veroorzaken met onze westerse levensstijl, wordt er steeds meer geïnvesteerd in het vinden van nieuwe duurzame energiebronnen. Het is daarom van belang dat we ons nu focussen op het ontwikkelen van deze duurzame energiebronnen, zodat toekomstige generaties niet zonder energie komen te zitten.

Zonne-energie

Eén van de meest gebruikte schone energiebronnen in Nederland. Het ontstaat wanneer door in zonnepanelen opgevangen zonlicht wordt omgezet in elektriciteit. Er komt bij het produceren geen CO₂ vrij. Wat bij de productie van de panelen vrijkwam, wordt al snel gecompenseerd. Het aanbod van zonne-energie kan niet op de energievraag worden afgesteld. In gebieden met veel zonuren leveren zonnepanelen een hoog rendement. Bij weinig zonlicht ligt dit rendement een stuk lager. Een andere energiebron kan dan meer zekerheid bieden.

Wind-energie

De windmolen is inmiddels een bekend gezicht in ons landschap. In deze windmolens wordt energie opgewekt wanneer wind de rotorbladen in beweging brengt. Deze wordt in een generator omgezet tot bruikbare energie. Wind-energie is duurzaam; tijdens het proces komt geen CO₂ vrij. De CO₂ die vrijkwam bij de productie van de windmolen wordt binnen enkele maanden gecompenseerd doordat de wind-energie zorgt voor een besparing op fossiele stroom. Een nadeel van wind-energie is dat het niet op de energievraag kan worden afgestemd. Waait het niet, dan wordt er geen energie opgewekt. In windstille tijden moet dan ook een andere energiebron worden gebruikt. Een ander nadeel zijn de veelvoorkomende protesten van omwonenden wanneer plannen voor meer windmolens bekend worden gemaakt. Hun argumenten zijn o.a.

dat de windmolen het uitzicht bederft en dat het geluid van de wieken overlast levert. Tot slot verstoren windmolens het leefgebied en natuurlijke ritme van vogels.

Water-energie

Stromend water kan een turbine aandrijven. Een belangrijk voordeel van water-energie ten opzichte van wind-energie en zonne-energie is dat het aanbod aan water-energie eenvoudiger op de energievraag kan worden afgesteld. Toch is het niet altijd mogelijk om precies het gevraagde vermogen te produceren. Doordat er bij het opwekken van water-energie geen CO₂ vrijkomt en de bron hernieuwbaar is, is ook deze energievorm duurzaam.

Wandel-energie

Dan hebben we nog een natuurlijke energiebron, onze persoonlijke energie. Die kunnen we zelf opwekken. Alleen jammer dat we dit nog niet in een batterij kunnen opslaan, die op zich ook weer niet duurzaam is... Een wandeling stimuleert de bloedsomloop en verhoogt de zuurstoftoevoer naar alle cellen in het lichaam die zorgen voor meer alertheid en energie. Daarnaast wordt vitamine D aangeemaakt in de buitenlucht welke zorgt voor een betere weerstand, sterke botten en een beter evenwichtsgevoel. Een tekort aan vitamine D kan zorgen voor vermoeidheid en zelfs leiden tot depressie. In de herfst en winter maakt je lichaam minder vitamine D aan, des te meer reden om op een zonnige dag naar buiten te gaan! Wandelen in de natuur heeft diverse positieve effecten. Bij het wandelen komt endorfine vrij, een geluksstofje wat je milder, positiever en gelukkiger maakt. Concentreer je tijdens je wandeling op je omgeving, dus op wat je hoort, ziet, voelt, ruikt etc. Wissel dit steeds af. Wandel een minuut terwijl je let op de geluiden om je heen (*fluitende vogels, het ruisen van de wind etc.*), focus je vervolgens een minuut op wat je ziet (*kleuren, de lucht, bomen en bloemen etc.*) en ga zo maar door.

Waarom wandelen werkt

Als je wandelt ga je vooruit, je bent in beweging. En beweging zorgt ervoor dat de energie gaat stromen. Wandelen brengt balans. Je praat gemakkelijker, voelt je beter en er komt ruimte voor creativiteit en nieuwe ideeën. De steeds veranderende omgeving stimuleert je bovendien anders te kijken, te denken en te

doen. Maar wandelen doet nog meer. Het is leuk en ook nog goed voor van alles. Je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten, spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. Wandelen is geschikt voor iedereen, je kunt direct beginnen.

Lees verder: www.wandelenwerk.nl

Wat doet een wandeling met je lichaam?

Een wandeling maken is een van de weinige zaken waar we nu nog de deur voor uitgaan. Wat is eigenlijk het nut van een wandeling?

Lees verder: www.nu.nl

Geen weer om te wandelen?

Omdat we nog steeds veel thuis zitten en als er regenachtige dagen zijn, staan op onze [website](#) de hersenkrakers. Je mag de antwoorden inzenden tot 23 mei. *Ga nou niet direct op internet zoeken, gebruik eerst je eigen 'brein', je hebt het niet voor niets gekregen.* Gewoon je hersens aan het werk zetten. Soms eerst even logisch nadenken, Onder diegene die alle antwoorden goed heeft, zal een prijsje worden verloot.

😞 **Binnenkort is er op onze website een nieuw initiatief voor onze wandelaars.** 😊 **Komende week zal dit per e-mail duidelijk worden.** 🤖

Hulp, een praatje of een ommetje?

Als je zelf door ziekte of andere oorzaak 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 meedenken al genoeg. Als je om een praatje verlegen zit om even iets anders te horen, je kunt altijd ons bellen, geen probleem. Gewoon een luisterend oor... Tevens blijven we zo nu en dan iemand opbellen om even te praatje te maken. 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? Wil je een wandelingetje maken, maar liever niet alleen, laat maar weten. Wij praten terug en dat doet de muur niet...

Je mag een wandelingetje maken, mits je de richtlijnen van het RIVM maar in acht neemt. Blijf vooral gezond en let een beetje op elkaar. Dan komt het allemaal wel goed. Samen sterk!



👉 ...en dan nog even dit... 👈

Geluk, toeval of gewoon mazzel?

Beide zijn het gevolg van actie-reactie. Iets wat toevallig lijkt te gebeuren oogt zo, omdat we de voorafgaande actie niet hebben waargenomen of op dat moment niet kunnen verklaren. Dat maakt het voor ons toevallig, maar de natuurwetten hebben gewoon hun werk gedaan. Het zelfde geldt voor geluk; ook een geluksmoment is het gevolg van actie en reactie. De reactie na een actie komt op ons positief over en stimuleert delen van het brein waardoor we ons prettig voelen. Het komt er op neer dat toeval en geluk gevoelens zijn. Toeval in het geval van onwetendheid van de voorliggende acties, en geluk het gevoel van een op ons positief overkomende reactie. Het is een staat van ons brein waar ons bewustzijn op reageert. Kortom, geluk en toeval bestaan wel, maar niet als iets tastbaars of werkelijks; het zijn persoonlijke sensaties die zich slechts in ons brein manifesteren en daarbuiten geen bestaansrecht hebben...

Volgens professor Richard J. Wiseman (UK) is geluk hebben geen kwestie van toeval, maar een kwestie van gedrag (*attitude*): als je de juiste eigenschappen bezit en de juiste dingen doet, zul je meer *beloningen* krijgen en dus meer *geluk* hebben dan mensen die dat niet doen. Daarmee zegt hij eigenlijk dat we geluk zouden kunnen afdwingen, iets dat in strijd is met bijgeloof. Wij mensen zijn al van oudsher bijgelovig, omdat bijgeloof een overlevingsinstinct is dat ons in de geschiedenis vaker heeft geholpen, ons weghoudt van ziekte of bedreigende dingen en ons bewust maakt van de wereld om ons heen. Geluk, zo blijkt, is vaak een kwestie van perspectief. Wiseman vroeg een paar mazzelaars en een paar niet-mazzelaars wat ze ervan zouden vinden als ze tijdens een overval in hun arm werden geschoten. De niet-mazzelaars zouden het een ramp vinden, maar de mazzelaars vonden juist dat ze veel geluk hadden dat ze niet dood waren geschoten. Hier is een duidelijk verschil in optimisme. Mensen met geluk of optimistische mensen maken ook moeilijke tijden mee, maar ze weten dat het maar tijdelijk is. Ze geloven dat alles goed komt. Dat doen wij dan ook maar...

👈 John de Jager 👈

Meer informatie?

www.wandelgroepthekristal.nl

Deze nieuwsbrief is ook te vinden op onze website!

Deelname aan wandelingen is gratis, geen aan- of afmelding; wie er is, wandelt mee!
Helaas nu even niet!

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