

Nieuwsbrief 26

uitgave: donderdag 21 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

Het Kristal gaat weer aan de wandel!

Vanaf 12 juni 2020 worden de wandelingen, aangepast en met kleine groepen, weer opgestart!

Volgens de vanaf 1 juni geldende regels mag er weer in kleinere groepen samen gewandeld worden. Wij vinden het met de nodige aanpassingen mogelijk weer te starten met de wandelingen vanaf Het Kristal. In deze nieuwsbrief zullen we verder uitleggen hoe wij de

eerste weken het opstarten vorm gaan geven. De maatregelen betekenen voor ons een extra inspanning om dit alles voor onze wandelaars weer mogelijk te maken. We hebben op 12 juni precies drie maanden niet als groep kunnen wandelen.

Weer aan de wandel...

De maatregelen maakt het wandelen in kleinere groepen vanaf 10 tot maximaal 16 personen weer mogelijk. Per 1 juli worden deze maatregelen misschien versoepeld. Onder deze maatregelen vallen wij ook, al zijn we dan geen vereniging of o.i.d.

Nu mag er ook al in beperkte mate buiten in kleinere groepen met aangepaste maatregelen gewandeld worden.

Het Kristal is voor koffie/thee en toiletten niet beschikbaar. Dus voor ons voorlopig geen 'gezellige, sociale nazit'. Misschien is er vanaf 1 juli meer mogelijk.

De regels hiernaast zijn formeel weergegeven om aan de regels te voldoen. Wij wandelen ook volgens de dan geldende regels. Niet door de wijk, met de huidige maatregelen en door het verkeer moeilijk te doen.

We kunnen starten met 20 wandelaars en uitbouwen tot 28 verdeelt over twee groepen.

Daarmee denken we dat we voorlopig het grootste deel kunnen laten meedoen.

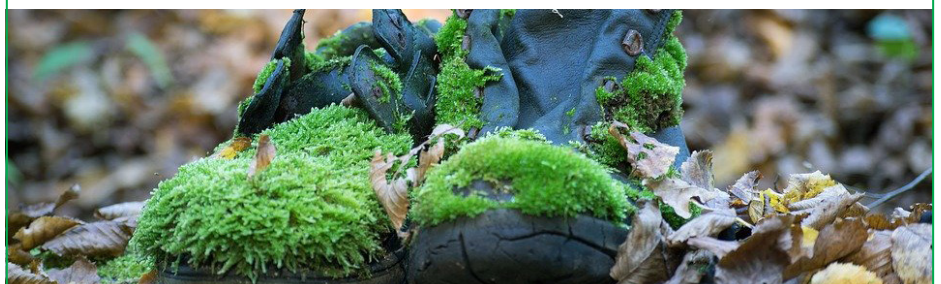
Wie zich niet lekker voelt, of ziek is, wandelt niet mee. Geen risico's nemen. Geldt uiteraard ook voor de begeleiders.

Meld ons wel even als je door ziekte niet mee kan wandelen. Dit is voor ons ook belangrijk om te weten.

Mocht de deelname groter worden dan er ruimte is en de maatregelen gelden ook dan nog na 1 juli, dan kunnen we in overweging nemen om misschien drie groepen te vormen. We zien nog wel of dit wenselijk en haalbaar is.

Maatregelen groepswandelen vanaf 12 juni en geldend voor 3 weken

- 1e groep start om 10.00 uur precies en wandelt gemiddeld 6 km, door park Zuidbroek, GGNet of het buitengebied;
- 2e groep start om 10.30 uur precies en wandelt gemiddeld 5 km, door park Zuidbroek, GGNet of buitengebied.
- **Op 12 juni maximaal 10 wandelaars per groep met minimaal 2 begeleiders.**
- **Op 19 juni maximaal 12 wandelaars per groep met minimaal 2 begeleiders.**
- **Op 26 juni maximaal 14 wandelaars per groep met minimaal 2 begeleiders.**
- Niet eerder dan maximaal 10 minuten vòòr het begin bij de hoofdingang van Het Kristal aanwezig. Buiten wachten.
- Voorlopig geen toiletvoorziening bij Het Kristal.
- Vooraf opgeven wie er mee wil wandelen. Vol is vol! Opgeven het liefst per e-mail (info@wandelgroepthekristal.nl), met WhatsApp of telefoon mag ook, vanaf de woensdag voorafgaand tot uiterlijk donderdag 18.00 uur. Elke week opnieuw aanmelden.
- Als het aantal in een groep is bereikt, kan er nog opgegeven worden bij de andere groep, als daar nog ruimte is.
- Indien beide groepen vol zijn, krijgt de wandelaar voorrang voor de volgende vrijdag.
- Na afloop direct naar huis, geen napraten met koffie of thee.
- Deelnemers dienen, indien zij dit wensen, zelf te zorgen voor extra water, eventueel mondkapje en/of desinfectiegel. De begeleiders hebben dit ook altijd bij zich.
- Afstand van 1,5 meter onderling dient gehandhaafd te worden. Ook op smalle paden.
- Deelnemers die zich, ondanks waarschuwen van de begeleiding, niet aan de regels houden, kunnen voor de volgende weken worden uitgesloten.
- Vanaf 1 juli of eerder worden de maatregelen aangepast en daarop ook onze regels.



De waarde van wandelen

De wetenschap onderschrijft dat regelmatig wandelen goed is voor de fysieke en mentale gezondheid van mensen. Zo verkleint wandelen de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, depressie, suikerziekte en andere chronische aandoeningen. En met het oog op het coronavirus: wandelen stimuleert het immuunsysteem, verbetert de conditie van hart en longen en vermindert gevoelens van angst en stress. Kortom: in deze tijd is het belangrijker dan ooit om mensen in beweging te brengen!

Wandelprotocol

De georganiseerde wandelsport werkt gefaseerd toe naar een reguliere situatie. KWBN ondersteunt daarbij door de richtlijnen van het

landelijke sportprotocol te vertalen naar de wandelpraktijk. In dit wandelprotocol bieden ze tips en adviezen voor een verantwoorde herstart van wandeltrainingen en wandelgroepen. Duidelijk is dat bij alles de gezondheid en veiligheid van deelnemers, trainers en begeleiders voorop staat. In de 1,5 meter samenleving vergt dit aanpassing van bijvoorbeeld groeps grootte, starttijden, trainingsvormen en gebruikelijk gedrag. Het protocol is te downloaden via de [website](#) van de KWBN.

Noodverordening

De Veiligheidsregio Noord- en Oost-Gelderland (VNOG) werkt elke keer de maatregelen die de regering neemt uit in een noodverordening. De verschillende gemeenten passen deze

noodverordening aan voor hun gemeente. De laatste uitgave van de VNOG is [hier](#) te vinden.

Hersenskrakers

Op maandag 18 mei is het tweede deel van de hersenskrakers voor onze wandelaars verschenen. Het eerste deel is met Koningsdag toegestuurd. Beide zijn ook op onze website te vinden. Je kunt de antwoorden van beide nog steeds inzenden.

Ga nou niet direct op internet zoeken, gebruik eerst je eigen 'brein', je hebt het niet voor niets gekregen. Maak ze wakker, zet ze aan het werk! Onder diegene die de meeste antwoorden goed heeft, wordt ook nu een (ludiek?) prijsje beschikbaar gesteld! Er zijn nog maar een paar antwoorden binnen, dus er is nog kans.

Wijzigingen website

Onze eigen [website](#) heeft afgelopen weken een kleine aanpassing gehad. We hebben alle 'media van de wandelgroep' achter een wachtwoord geplaatst. Dit mede door de privacy-regels. Dit wachtwoord is de deelnemers ook medegedeeld. Mocht je het kwijt zijn, dan kan dit via [e-mail](#) opgevraagd worden.

Onder 'media' zijn we ook gestart met het plaatsen van een aantal video's. Deze zijn gemaakt van het foto en videomateriaal wat beschikbaar is en wat de afgelopen weken is gemaakt. Dit als extraatje in deze tijd van coronacrisis. Ook worden er geregeld nieuwe nieuwsberichten op geplaatst.

Ommetje-app

De afgelopen maanden is er een uitdaging geweest om via de app Ommetje van de Hersenstichting te gaan wandelen. Deze uitdaging geldt niet meer. Na een paar opstartproblemen werkt deze app wel goed. Helaas is hij makkelijk om de tuin te leiden. Je kunt de deelname dus beduvelen. Gewoon aanzetten en thuis blijven, fietsen of autorijden werkt ook goed. Dus dat valt niet meer te controleren wie er werkelijk gelopen heeft. Wel geeft de app je een goede reden om te blijven wandelen en allerlei feitjes over je hersenen en het wandelen.

Er zijn nog genoeg andere app's die hetzelfde voor je kunnen doen; je herinneren om te blijven bewegen. Dat is en blijft een goede gewoonte, welke leeftijd je ook hebt.

Basisregels voor iedereen



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukte.



Werk zoveel mogelijk thuis.



Was vaak je handen.



Heb je verkoudheidsklachten? Blijf dan thuis.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.

Stap voor stap - wat kan wanneer?

Versoepten van maatregelen kan alleen als het coronavirus onder controle blijft.

STAP 1

11 mei:



Contactberoeven



Buiten sporten op 1,5 meter afstand



Bibliotheken



(Speciaal) basisonderwijs en kinderopvang



Praktijklessen en examens MBO vanaf 15 juni.



Versoepting hoger onderwijs wordt onderzocht.

STAP 2

1 juni:



Terrassen



Bioscopen (max. 30 personen)



Restaurants / cafés (max. 30 personen)



Culturele instellingen (max. 30 personen)



Musea



Voortgezet onderwijs



In het openbaar vervoer is het dragen van een niet-medisch mondkapje verplicht. Reis niet onnodig en mijd de spits.

STAP 3

1 juli:



Voorzieningen campings en vakantieparken



Bioscopen (max. 100 personen)



Restaurants / cafés (max. 100 personen)



Culturele instellingen (max. 100 personen)



Georganiseerde samenkomsten (max. 100 personen)

STAP 4

1 september:



Alle sporten (binnen en buiten), incl. wedstrijden en betaald voetbal



Sauna's



Sekswerkers en coffeshops



Casino's



Kantines

STAP 5

?



Evenementen

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Voor voorwaarden en meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

Meer informatie?

www.wandelgroepHetKristal.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@wandelgroepHetKristal.nl