

Nieuwsbrief 29

uitgave: maandag 17 augustus 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 twee maanden weer gewandeld...

...met na afloop ook gelegenheid om samen gezellig koffie of thee te drinken in de huiskamer!

In deze nieuwsbrief o.a.: Een terugblik op de eerste twee maanden dat we samen weer kunnen wandelen vanaf Het Kristal. Eigen koffie- en theevoorziening. De nog steeds geldende maatregelen. Wat gaat

er de komende maanden nog gebeuren met de extra wandelingen? Weer genoeg leesvoer in deze nieuwsbrief. Samen sterk in deze corona-tijd, gewoon gezond verstand gebruiken.

Wandelen met aangepaste regels

De maatregelen rond het corona-virus zijn ook voor ons van kracht. De nu geldende [nood-verordening](#) van 10 augustus 2020 brengt daar geen verandering in. We proberen dit zo gunstig mogelijk in te vullen en de groepen een beetje op het zelfde tempo te laten wandelen. Als een groep klein is, wil je die ook niet te veel uit elkaar laten lopen. Een bijkomende reden is dat ook wij controle kunnen krijgen. Wij moeten dan kunnen aantonen dat alle wandelaars bij onze groep horen ([deelnamelijst](#) en [ledenlijst](#)). Ondanks de beperkende maatregelen kunnen we stellen dat de afgelopen vrijdagden goed zijn verlopen met een deelname van gemiddeld 20 wandelaars.

Koffie of thee snel mogelijk gemaakt

Na enkele weken van wennen begint de koffie- en theevoorziening in de huiskamer goed te lopen. Gelukkig was de groep in het begin niet al te groot waardoor het makkelijker te regelen was. Wij bedanken onze wandelaars voor de extra financiële steun om dit in eigen beheer mogelijk te maken. De maanden zonder het wandelen, waren er wel uitgaven maar geen inkomsten in onze lief&leedpot. Gelukkig hadden we een kleine buffer opgebouwd en konden we dit allemaal betalen. Maar de bodem kwam wel tevoorschijn en onze reserves voor een volgend jubileum werden ingezet. Gelukkig hebben we dit de afgelopen twee maanden weer aardig kunnen rechtekken. Gingen we er eerst van uit dat we in het najaar niets extra's konden ondernemen, is dat nu wel weer mogelijk gemaakt. Daarover later

Maatregelen groepswandelen blijven gelden in de komende maanden

- **Start** vanaf 10.00 uur, gemiddeld 5 of 6 km wandelen. Bij warm weer start 9.30 uur en eventueel aangepaste afstanden. De afstand is dan niet belangrijk maar de tijd dat je in beweging bent. Dit wordt in de e-mail van donderdag altijd aangegeven.
- **Vooraf opgeven blijft nog nodig** Vol is vol! *Opgeven bij John de Jager*, het liefst per e-mail (info@wandelgroep hetkristal.nl), met WhatsApp of telefoon mag ook. Aanmelden vanaf de **woensdag voorafgaand tot uiterlijk donderdag**. De wandelaar krijgt bericht of hij/zij kan meewandelen. Deze regeling heeft te maken met de 1,5 meter regel in de huiskamer. We kunnen maximaal 28 personen een plaats bieden.
- **Elke week opnieuw aanmelden**. De corona-regels van de gemeente Apeldoorn, de Veiligheidsregio N-O-Gelderland en de RIVM-maatregelen zijn voor ons altijd leidend.
- **Wie zich niet lekker voelt, koorts heeft of ziek is, wandelt niet mee**. Geen risico's nemen. Meld wel even als je door ziekte niet mee kan wandelen. Dit is voor ons ook belangrijk.
- **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 blijft de regel**. Ook als we tijdens de wandeling even stilstaan!
- **In Het Kristal geldt een looprichting**. Volg deze op, ook in het belang van de bewoners.
- **Deelnemers die zich, ondanks waarschuwen van de begeleiding, niet aan de regels houden, kunnen voor de volgende weken worden uitgesloten**.
- **Al deze maatregelen geven ook de begeleiders extra verantwoordelijkheid**. Maar de wandelaar is altijd zelf verantwoordelijk voor deelname aan activiteiten.

meer. We blijven naar mogelijkheden zoeken, ondanks de corona.

Extra wandelingen

Voor de rest van het jaar staan er nog twee extra wandelingen in de agenda. De afgelopen maanden zijn er wel een aantal wandelingen reeds voorbereid; deze zijn te vinden op de betreffende pagina op onze [website](#). Gegevens kunnen hiervan ook gedownload worden. De extra wandeling op zaterdag 22 augustus a.s. gaat definitief NIET door.



Misschien dat we in september a.s. wel een extra datum kunnen vinden. Hoe we dat dan gaan organiseren, daarover hebben we nog geen beslissing genomen. Dit heeft ook te maken met het transport naar de plaats van vertrek.

Nieuw(s) op de website

Op onze website verschijnen geregeld nieuwe [berichten](#). We plaatsen daar interessante onderwerpen of nieuws die belangrijk kunnen zijn voor onze wandelaars.

Basisregels ook voor de wandelaar

Controle over het virus krijgen we alleen als iedereen zich aan de volgende basisregels houdt: Hygiëneregels, regels om afstand te houden en regels voor het vermijden van drukte.

Voor iedereen in Nederland geldt:

- blijf bij klachten thuis en laat u testen;
- houd 1,5 meter afstand van anderen;
- was vaak uw handen en hoest en nies in uw elleboog;
- vermijd drukte;
- ga weg als het druk is;
- reis zoveel mogelijk buiten de spits.

Regels voor hygiëne

- Was vaak uw handen
 - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
 - Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, en natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van elleboog.
 - Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
 - Was daarna uw handen.
- Schud geen handen.

Regels voor 1,5 meter afstand houden

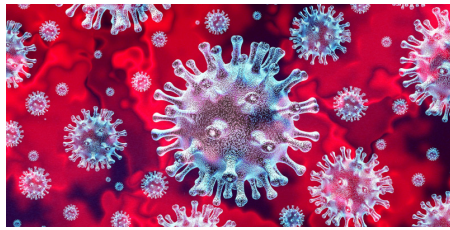
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.
 - Dit geldt voor iedereen: op straat, in winkels of andere gebouwen en op het werk, ook als u een vitale functie heeft. Mensen die tot één huishouden behoren, hoeven geen 1,5 meter afstand te bewaren. Ook uitgezonderd is het ondersteunen van hulpbehoevenden, zoals het duwen van een rolstoel.
 - Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.
 - Als u ziet dat het lastig wordt om 1,5 meter afstand te houden: ga weg.

Regels voor het vermijden van drukte

In groepen kan het virus zich makkelijk verspreiden, en het opsporen van bronnen en contacten is lastiger als grote groepen mensen bij elkaar zijn. Wanneer groepsvorming de publieke gezondheid of de veiligheid in gevaar brengt, kunnen handhavers optreden.

Regels voor testen en thuisblijven bij klachten

Iedereen die corona-gerelateerde klachten heeft dient zich te laten testen op het



coronavirus. Zo kunnen mensen die in contact zijn geweest met een patiënt snel gewaarschuwd worden en maatregelen treffen om het virus niet verder te verspreiden. En mensen die positief testen kunnen maatregelen treffen waardoor ze het virus niet verder verspreiden.

- Klachten die kunnen wijzen op corona zijn neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts en benauwdheid.
- Laat u testen als u 1 of meerdere van deze klachten heeft. Blijf thuis tot de uitslag van de test bekend is. Als u ook koorts heeft of benauwd bent, dan blijven ook uw huisgenoten thuis tot de uitslag van de test bekend is. Hebben uw huisgenoten ook klachten? Dan laten zij zich ook testen.
 - Als uit uw test blijkt dat u op dit moment geen corona heeft, mogen u en uw huisgenoten weer naar buiten. U kunt zelf ook weer naar buiten en aan het werk, tenzij u daar te ziek voor bent. Kinderen mogen weer naar school en naar de opvang. Gaan de klachten niet over, worden ze erger of krijgt u nieuwe klachten? Bel dan de huisarts. Bel in een levensbedreigende situatie altijd 112.
 - Als uit uw test blijkt dat u wel corona heeft, blijven u en uw huisgenoten thuis. U hoort van de GGD wat u en de mensen om u heen moeten doen. Meer informatie over de leefregels thuis en wat u moet doen als u corona heeft, vindt u op de [website van het RIVM](#).
 - De GGD voert bron- en contactonderzoek uit. De GGD benadert mensen die in contact zijn geweest met een besmette persoon en geeft daarbij gedragsinstructies, waaronder de instructie in thuisquarantaine te gaan wanneer het een nauw contact betreft.
- Bent u ernstig ziek, neem direct telefonisch contact op met uw huisarts of huisartsenpost. Bel in een levensbedreigende situatie 112.

Gezondheidsadviezen voor een goede weerstand voor iedereen

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Een

goede weerstand helpt te beschermen tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het nieuwe coronavirus. Mensen met een goede weerstand worden minder vaak ziek. En als zij toch ziek worden, herstellen ze meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine aanpassingen maken al verschil. Hoe houdt u zichzelf gezond?

- Probeer ten minste een half uur per dag te bewegen.
- Eet gezond en gevarieerd met veel fruit en groente.
- Drink voldoende water.
- Drink maximaal één glas alcohol per dag.
- Zet nu de stap en stop met roken. Kijk op [lkstopnu.nl](#) voor hulp en advies.
- Meer adviezen staan op het [Loket Gezond Leven \(RIVM\) leefstijl en COVID-19](#).

Adviezen speciaal voor mensen met een kwetsbare gezondheid (risicogroepen)

Niet iedereen wordt even ziek van het coronavirus. Sommige mensen ontwikkelen nauwelijks klachten, anderen worden zeer ernstig ziek. Voor bepaalde groepen is het wel duidelijk dat zij een groter risico lopen heel ziek te worden van het coronavirus of zelfs te overlijden.

- Mensen die ouder zijn dan 70 jaar hebben een verhoogd risico om ernstig ziek te worden van het virus. Dit geldt nog sterker voor ouderen die minder zelfredzaam zijn, dan voor vitale ouderen. Mensen met een onderliggende aandoening lopen 'n groter risico. Wees extra voorzichtig en volg de basisregels goed op.
- Alle verpleeghuizen die vrij zijn van besmettingen, worden geacht tenminste één bezoeker per bewoner te verwelkomen. Zorgaanbieders zullen op basis van hun specifieke situatie bepalen wanneer het voor hun bewoners mogelijk is om meer bezoekers te ontvangen. Daarvoor is een handreiking gemaakt die te vinden is op de [website van koepelorganisatie Actiz](#).
- Bij bezoek aan mensen die tot een risicogroep behoren, is het extra belangrijk de basisregels goed op te volgen, zoals 1,5 meter afstand houden. Maak duidelijke afspraken met elkaar en bespreek vooraf of iemand klachten heeft. Als bezoekers of ouderen verkoudheidsklachten, koorts en/of benauwdheid hebben, stel het bezoek dan uit. Als het bezoek buiten kan, dan is dat beter dan binnen.

Bron: [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/](#)

Meer informatie?

www.wandelgroepthekristal.nl

Deze nieuwsbrief is ook te vinden op onze website!

Deelname aan de wandelingen is gratis! Volg de aangepaste regels om mee te wandelen. Wel even aanmelden, vol is vol!

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