

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

Wandelingen weer gestopt vanaf 16 oktober!

Extra maatregelen rond het virus laten ons geen andere keus. Onze gezondheid is belangrijker.



De maatregelen gelden in ieder geval de komende drie vrijdagen in oktober. Begin november bekijken we opnieuw of we kunnen starten. Samen sterk in corona-tijd, nu opnieuw!

Weer niet aan de wandel...

Volgens de nieuwe maatregelen, die vanaf 14 oktober gelden, is het voor ons niet meer mogelijk deze wandelingen te organiseren. Sinds half juni hebben we weer kunnen wandelen op de vrijdagochtend vanaf Het Kristal. Omdat de meeste van de groep tot de risicogroep behoren en dat ook geldt voor de bewoners en de meeste bezoekers van Het Kristal gaat dit niet meer. Deze verantwoordelijkheid willen wij niet aan gaan. Begin november kijken we verder. Helaas het is niet anders. Alle nu genomen maatregelen zijn er om kwetsbare mensen, onder wie veel ouderen, te beschermen. Ze hebben helaas ook een keerzijde: eenzaamheid en sociaal isolement. Laten we meer naar elkaar omkijken, contact houden, voor elkaar klaar staan als we iets kunnen doen. We zullen net als bij de vorige stop, proberen alles aan te doen om iets van ons te laten horen. Contact houden, samen krijgen we het ook dit keer weer voor elkaar.

Blijf gezond en blijf een beetje op elkaar letten!

Nieuwe regels voor groepen

- Ontvang thuis max. 3 gasten per dag. Kinderen t/m 12 jaar tellen niet mee.
- In een ruimte binnen mogen max. 30 mensen samen zijn. Kinderen tellen mee.
- U mag met een groep van max. 4 mensen

samen afspreken.

- Of met alle mensen die bij uw huishouden horen. Kinderen t/m 12 jaar tellen niet mee.
- Buiten mogen max. 4 personen samen zijn.
- Of alle mensen die bij 1 huishouden horen.

Nieuwe regels voor sporten

- Sporten mag alleen op 1,5 meter afstand van anderen. Sport alleen. Of in een team van maximaal 4 mensen.
- Wedstrijden zijn niet toegestaan.
- Dit geldt voor mensen van 18 jaar en ouder.
- De regels gelden niet voor kinderen tot 18 jaar. Zij mogen in grotere teams sporten. Of

wedstrijden spelen met teams van hun eigen club.

- Sportkantines zijn gesloten. Douches en kleedkamers zijn gesloten.

Niet vergeten

- Houd altijd 1,5 meter afstand.
- Ga niet naar plaatsen waar het druk is.
- Nies en hoest in uw elleboog.
- Was vaak uw handen met zeep.
- Draag een mondkapje waar dat moet.
- Bent u verkouden? Blijf dan thuis!
- Heeft u koorts of bent u benauwd? Dan moeten alle huisgenoten thuis blijven.



Even 'los' van corona? Ik dacht het niet!

De gesprekken gingen meest over heel basale dingen.

De kapsels die er inmiddels meer dan slordig bij hingen.....

Zij zochten -zij het beperkt- elkaar op, pakten een zonnetje.

Even eens niet de wereld op zijn kop! Enkele mannen voegden zich daarbij.

De sfeer die compleet veranderde, maar toch ook wel blij.

Maar ja, daar gaan we weer hoor:

Corona voor en na, cijfers, prognoses.

Nee, echt loskomen kom je ervan niet

Wel draag je nu gemeenschappelijk het gevoelde verdriet.

♣ walking + talking ♣
wandelgroep
Het Kristal
Apeldoorn

Meer informatie?

www.wandelgroepHetkristal.nl

Deze nieuwsbrief is ook te vinden op onze website!

Laten we wat meer naar elkaar omkijken! Een klein gebaar kan het verschil maken.

www.eentegeneenzaamheid.nl

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

Coronamaatregelen per risiconiveau

Onderstaand overzicht geeft per risiconiveau aan welke maatregelen (ten minste) gelden in jouw regio. Voor ieder niveau geldt: volg de basisregels. Bestuurders kunnen besluiten om aanvullend strengere maatregelen te nemen als de situatie daarvoor aanleiding geeft.

Een toelichting vind je op rijksoverheid.nl/coronavirus

	vanaf risiconiveau waakzaam	vanaf risiconiveau zorgelijk	vanaf risiconiveau ernstig	vanaf risiconiveau zeer ernstig	lockdown
Er op uit	✓ Geen beperkingen	✓ Geen beperkingen	Maximaal 4 inclusief jezelf	Maximaal 4 inclusief jezelf	Maximaal 2 inclusief jezelf
Thuisbezoek familie en vrienden	✓ Geen beperkingen	Maximaal 6 van een ander huishouden	Maximaal 3 van een ander huishouden	Maximaal 3 van een ander huishouden Maximaal 1 bezoek per dag	Blijf thuis
Samenkomsten	Reservering verplicht bij evenementen	Met reservering en een vaste zitplaats: Maximaal 60 binnen Maximaal 80 buiten	Met reservering en een vaste zitplaats: Maximaal 30 binnen Maximaal 40 buiten	Bijeenkomsten beperkt toegestaan met reservering en vaste zitplaats: Geen evenementen Maximaal 30 binnen	Geen bijeenkomsten Geen evenementen
Huwelijks-voltrekkingen	✓ Geen beperkingen	Maximaal 60 binnen Maximaal 80 buiten	Maximaal 30	Maximaal 30	Maximaal 30
Verpleeghuizen	Maatregelen afhankelijk van de situatie op de locatie. Bijvoorbeeld reservering van bezoek, een gezondheidscheck, gebruik van mondneusmaskers, en het beperken van bezoek.				
Horeca	Reservering, vaste zitplaats en check-gesprek verplicht	Horeca open tot 01:00 Laatste inloop 00:00	Horeca open tot 22:00 Laatste inloop 21:00	Horeca gesloten	Horeca gesloten
Sport	✓ Geen beperkingen	✓ Geen beperkingen	Geen publiek bij (amateur)-wedstrijden	Geen sportwedstrijden Bij trainingen maximaal 4 personen op 1,5 meter afstand (uitzondering geldt voor jongeren tot en met 17 jaar) Sluiting kleedkamers en sportkantines	Verbod op sport-activiteiten binnen Buiten maximaal 2 personen op 1,5 meter afstand Sluiting kleedkamers en sportkantines
Binnenlandse reizen	✓ Geen beperkingen	Beperk reisbewegingen	Beperk reisbewegingen	Beperk reisbewegingen	Niet noodzakelijke reizen in binnen- en buitenland vermijden
OV	Mondkapje verplicht	Mondkapje verplicht	Mondkapje verplicht	Mondkapje verplicht	Mondkapje verplicht
Uitvaart	Maximaal 100 binnen en 250 buiten	Maximaal 100 binnen en 250 buiten	Maximaal 100 binnen en 250 buiten	Maximaal 100 binnen en 250 buiten	Maximaal 100 binnen en 250 buiten
Onderwijs	Basisscholen en voortgezet onderwijs blijven open. Fysiek onderwijs in mbo, hbo en wo waar basisregels gevolgd kunnen worden.				
Werk	Werk thuis, tenzij het niet anders kan	Werk thuis, tenzij het niet anders kan	Werk thuis, tenzij het niet anders kan	Werk thuis, tenzij het niet anders kan	Werk thuis, tenzij het niet anders kan
Winkels	Draag een mondkapje	Volg aanwijzingen winkels Winkeltijden voor ouderen	Geen koopavonden behalve voor verkoop levensmiddelen Winkeltijden voor ouderen	Geen koopavonden behalve voor verkoop levensmiddelen Winkeltijden voor ouderen	Geen koopavonden behalve voor verkoop levensmiddelen Winkeltijden voor ouderen