

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

Toch nog maar even volhouden!

wat de komende maanden ook brengen mag, als het kan gaan we weer samen aan de wandel.

Nog steeds niet aan de wandel...

Al mogen we niet wandelen, we doen er veel aan om de groep bij elkaar te houden en aandacht voor elkaar te hebben. Het lijkt de grootste crisis van de oudere generatie te worden. Met alle onzekerheid en negatieve gevolgen die het virus met zich meebrengt. Het virus heeft invloed op ons hele leven. Niet zo gek dus, dat je je momenteel meer zorgen maakt dan normaal. Misschien ben je bang dat jij of iemand in je omgeving ziek wordt (of is dat al zo), moet je wennen aan het dagelijkse leven dat er plotseling heel anders uitziet of is er onzekerheid over je inkomen. Volkomen begrijpelijk, zelfs als je normaal gesproken een rasoptimist bent. Uiteindelijk brengt piekeren je niks. Het bezorgt je vooral slapeloze nachten en als je pech hebt, zelfs een slecht humeur. Gedachten maken jouw verhaal. En dit verhaal zorgt voor emoties zoals angst en paniek. Maar laten we eerlijk zijn: kunnen wij zien wat er morgen gaat gebeuren? Kunnen wij zien wat de toekomst ons zal brengen? Nee, daarom: **Blijf gezond, positief en let een beetje op elkaar!**

Kerstdagen en jaarwisseling

Dit jaar bij de wandelgroep geen aandacht voor Sinterklaas. Vorig jaar hebben we bliksemactie gehouden en dat doen we zeker niet elk jaar. Wel hebben we elk jaar aandacht voor Kerst en jaarwisseling. Het is onderhand een traditie dat we een attentie hebben en dat we op een van de laatste dagen tijdens de wandeling onderweg oliebollen eten.



uitnodiging voor onze wandelaars niet aan de wandel - wel gezellige ochtend



vrijdag 18 december 2020 van 10.00 uur tot 12.00 uur

Vlak voor Kerst samen koffie of thee drinken met iets ...!??, en even gezellig bijpraten! Door de regels binnen Het Kristal zijn er 2 tijdsblokken van 10 tot 11 uur en van 11 tot 12 uur, wel even **vanaf 9 december** opgeven of je die ochtend komt en in welk tijdsblok. Dat kan via info@wandelgroepHetkristal.nl, of **telefoon 06 2096 5716** of **Whatsapp**.



Huiskamer van Het Kristal



Dit jaar zullen we niet snel vergeten, een jaar waarin we bijna net zo vaak *niet* dan *wel* samen konden wandelen. Een jaar met de nodige hindernissen, maar we laten ons niet kennen. Het komende jaar, als het weer kan, gaan we weer samen aan de wandel!

ZOALS ALTIJD POSTIEF INGESTELD

Dit alles is dit jaar anders, het is wat het is, toch? Daarom onze uitnodiging om toch dit jaar een positieve wending te geven en de meeste wandelaars even te zien. Wel gelden er binnen Het Kristal regels waar we ons aan te houden hebben. Bij binnenkomst een mondkapje op en de looprichting aanhouden. Zitten op 1,5 meter en vier aan een tafel! Wij zorgen voor koffie of thee met iets lekkers erbij. Even bijkletsen. De rest merk je vanzelf die ochtend.



Op de eerste vrijdag in het nieuwe jaar is er al jaren een toast op een gezond en goed nieuw jaar en dat we nog lang mogen wandelen. De toast in het komende nieuwe jaar blijft nog even onzeker wat we daar mee gaan doen. Alles is afhankelijk van de maatregelen die dan gelden. Misschien zijn de regels dan zo dat er meer mag en weer gewandeld kan worden.

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.

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