

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

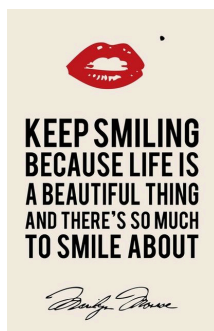
## De beste wensen voor een gezond jaar!

**Al kunnen we nog niet samen wandelen, wij geven de moed niet op en wachten op betere tijden.**

### Met humor het nieuwe jaar beginnen

Met een glimlach het nieuwe jaar ingaan, wie wil dat nou niet? Voor velen is 2020 een zwaar en vreemd jaar geweest. We hebben 2020 achter ons gelaten en gaan met volle vreugde en veel humor 2021 in.

Nieuwjaarswensen hoeven niet altijd zo gewoon te zijn, het is immers een feestdag die jaarwisseling! Het is daarom leuker en positiever om elkaar met een vleugje humor het allerbeste te wensen voor het komende jaar. Het hoeft altijd niet even serieus te zijn, toch?



*Luier dan lui, ik ben weer in een goede bui!*

*Plopper de ploep, onze vriendschap daar fleur ik van op! Klusser de klus, speciaal voor jullie een dikke kus en happy 2021.*

Of deze:

*Bij deze wens ik u een geweldig nieuw jaar. Ik*

*hoop dat Kerstmis fantastisch was en nu ik toch bezig ben wens ik u een vrolijk Pasen en Pinksteren.*

Of deze:  
*Van kerst tot nieuwjaar hebben we 14 dagen voor het bedenken van goede voornemens en de rest van het jaar voor excuses.*

*Beste wensen en geniet volop!*

Of deze:

*Leef je leven of iedere dag je laatste is. Leef iedere dag alsof het je allereerste is. Er is nog zoveel om je over te verwonderen en nog meer om naar uit te kijken. Geniet van het leven in 2021!*

Toch maar liever zo:

*Een wens voor iedereen. Een gelukkig nieuw jaar met lieve mensen om je heen. Mensen die van je houden om wie je bent, mensen in wie je een stukje van jezelf herkent. Laat merken dat je om hen geeft, dat je samen met hen iets*

*moois beleeft. Dan is je leven pas een feest. Veel geluk, liefde en een goede gezondheid voor 2021!*

### Nog steeds niet aan de wandel...

Het virus heeft invloed op ons hele leven. Niet zo gek dus, dat je je momenteel meer zorgen maakt dan normaal. Maar piekeren brengt je niets. Het bezorgt je vooral slapeloze nachten en als je pech hebt, zelfs een slecht humeur.

### ...en 2021?

Wat gaat 2021 ons brengen? Daarover is nu nog niets te zeggen. We blijven de moed er in houden en gaan gewoon door, met aandacht voor de groep, totdat we weer samen kunnen wandelen en samen na afloop iets drinken. Wij vinden dit zo belangrijk. Om een klein beetje sociaal naar elkaar om te kijken.

### Onze kerst-attentie

Op vrijdag 18 december jl. was de kerst-koffie-ochtend in Het Kristal gepland. Helaas..., het bekende verhaal, deze ging ook niet door. Toch hebben wij er weer wat mee gedaan. De kerst-attentie van Truus, ons creatieve brein, konden we niet een jaar bewaren. Dus hebben we dat binnen de geldende regels bij alle deelnemers thuis gebracht. De adressen verdeelt over vier routes is dit bij de mensen thuis afgegeven. Een plastic tasje met daarin de kerst-attentie, de



*kaart* van de kerst-koffie-ochtend met gedichten en kerstverhaal en enkele kerstkaartjes brachten blijde gezichten in deze donkere tijd. Wij hebben er zelf ook een goed gevoel aan overgehouden.

### Geen toost op het nieuwe jaar

Een toast op een gezond en goed nieuw jaar en dat we nog lang samen mogen wandelen. Dat gebeurt altijd op de eerste vrijdag van het nieuwe jaar. Maar..., ook dat gaat dit jaar niet.



### Bedankt

Naar aanleiding van onze kerstactie en de jaarwisseling mochten we veel kaarten en bedankje ontvangen. Daarvoor onze dank. Samen sterk. Lees het bericht op onze website [aandacht voor elkaar](#) maar.

### Deelname in 2020

Voor het jaar 2020 kunnen we de balans opmaken. Kort en krachtig: een vreemd en raar jaar! We hebben 28 keer wel en 24 keer niet samen kunnen wandelen op de vrijdag. De koffie/thee na afloop was het eerder andersom. Ook van de geplande vijf extra wandelingen op zaterdag heeft alleen die van half september doorgang gevonden. Dat was een mooie wandeling rond Niersen. Toch blij dat we dat nog wel hebben kunnen doen.

### Coronavaccinatie

De voorbereidingen voor *vaccinatie* zijn in volle gang. Het vaccineren van alle mensen in Nederland is een enorme operatie. Veiligheid van het coronavaccin staat bovenaan. Hier gelden strenge eisen voor. Sommige mensen hebben een paar dagen last van spierpijn of koorts. Dat gebeurt vaker bij vaccinaties. Tegen corona vaccineren doe je uit solidariteit.

# Met aandacht voor elkaar



komen we hier  
samen doorheen

[aandachtvoorelkaar.nl](http://aandachtvoorelkaar.nl)

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



## Meer informatie?

[www.wandelgroep hetkristal.nl](http://www.wandelgroep hetkristal.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](http://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@wandelgroep hetkristal.nl](mailto:info@wandelgroep hetkristal.nl)