



Nieuwsflits 9 juni 2020

Middelburg Beweegt loopt weer

Na een week lopen in 'het nieuwe normaal' hebben we veel positieve reacties gehad. Veel mensen waren blij weer met hun groep te kunnen wandelen en men hield zich goed aan de 1,5 m regel. Zowel op dinsdag als donderdag waren er zoveel deelnemers dat de groepen gesplitst zijn, en ook dat ging zonder problemen. Van verschillende kanten is het verzoek gekomen om terug te gaan naar het principe dat deelnemers naast hun vaste groep ook mogen meelopen op andere dagen. Het bestuur heeft besloten op dit verzoek in te gaan, omdat alle begeleiders het ermee eens zijn en er ook voldoende begeleiding is om de groepen te splitsen als ze te groot worden. Wel blijven de gehanteerde voorwaarden van kracht.



Wél of niet wandelen? Ter herinnering nog een keer de voorwaarden.

1. We wandelen in groepen van maximaal 12 deelnemers. Als de belangstelling groter is, wordt de groep opgedeeld door de begeleider, waarbij de snellere wandelaars eerst vertrekken en de rest even later, zodat de groepen apart van elkaar blijven. Elke groep wordt begeleid door een vrijwilliger. Achteraan een bezemwagen (=bezemwandelaar).
2. Koffie/thee drinken na afloop is voorlopig niet mogelijk. Door de gemeente is gevraagd of we na afloop zo gespreid mogelijk (1,5 m afstand) weer vertrekken. Ook bij het vooraf verzamelen elkaar na al die tijd, dat we elkaar niet gezien hebben, niet té joviaal begroeten maar blijf op minimaal 1,5 m.
3. De vertrektijden blijven ongewijzigd, de vertreklocaties worden aangepast als volgt:
 - Maandagmiddag Dauwendaele: ingang Buitenrust
 - Dinsdagochtend Stromenwijk: voorkant Het Getij
 - Dinsdagmiddag Zuid: grasveld tegenover Cruijffcourt
 - Woensdagochtend Zuid: op de stoep bij de apotheek
 - Woensdagmiddag Zuid rollatorgroep: gebruikelijke plaats bij ingang appartementen
 - Donderdagmiddag groep café Willem: plein voor de sporthal aan de Nassaulaan

- Donderdagmiddag Beweegpad Klarenbeek: op de gebruikelijke locatie.
4. We houden ons aan de richtlijnen van het RIVM, dus:
 - Houd 1,5 m afstand van elkaar; doe dat ook echt en **spreek elkaar erop** aan; dit houdt in dat men in veel gevallen achter elkaar zal moeten lopen;
 - Was vaak je handen;
 - Nies of hoest in je elleboog;
 - Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging; als je langer dan 24 uur geen klachten hebt, mag je weer naar buiten;
 - Ben je 70 jaar of ouder of heb je een kwetsbare gezondheid: wees extra voorzichtig en denk erover na of het niet beter is nog even te wachten.
 5. De eerstkomende tijd zullen we niet door het (drukke) centrum van Middelburg lopen. We kiezen ervoor om in de buitenwijken en landelijke buitengebieden te lopen. Dit heeft als voordeel dat we ook geen oponthoud bij stoplichten of bij het oversteken zullen hebben.
 6. Een groot deel van onze deelnemers hoort, zoals gezegd, bij de (risico)groep. Zij zullen zelf de conclusie moeten trekken of zij mee willen lopen of liever nog even afwachten. Wij doen een beroep op ieders eigen verantwoordelijkheidsgevoel om niet mee te gaan als hij/zij de kans loopt een ander te besmetten. Als een begeleider twijfels heeft, kan hij aangeven dat het voor een deelnemer niet verantwoord is om op een bepaald moment mee te lopen. Hierbij geldt dat de gezondheid van de groepsleden belangrijker is dan de individuele ontspanning.