

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 6 maart 2024 starten we om 15.00 uur bij Cees

### **Verslag van Woensdag 28 februari 2024**

De start was bij Paul en Gerda, bij binnenkomst zat Gerda de overlijdens advertenties te lezen en dat schijnt toch een vrouwen ding te zijn maar gelukkig niet iemand van onze club al scheelde dat met Paul niet veel. Maar het gaat goed en ook Petra van Jos gaat langzaam vooruit. Nu hebben we nog de 2 Hansen waar hopelijk ook alles goed zal verlopen en kunnen ze misschien mee eten over 2 weken al is het maar een klein beetje. Veel sterkte gewenst van iedereen

Wij gingen lopen, 7 wandelaars en 3 hardlopers, we hadden 1 gastloper een vriend van Rene die ook een beetje gezelligheid zocht, ik heb nooit geweten dat Rene vrienden had ja die buurvrouw waar die altijd mee ging hardlopen maar Frank ook bijna buurman loopt hij ook af en toe mee. Aardige man en heel sportief.

Paul ging rustig aan doen met Jan vd Knaap al had hij moeite om zich in te houden maar hij deed het toch. De rest ging pittig van start richting de Zweth en konden er een lekker tempo in houden, maar ja je komt af en toe een bekende tegen tenminste ik mijn naamgenoot, en bij een boom vol met putters moesten we ook even stoppen want dat zijn zulke mooie vogeltjes. Ook Frank zag een kennis die zij dat we niet hard genoeg liepen maar zij het op een vrolijke manier.

Peet van der Zande was er niet bij vandaag, die ging met zijn schoonvader naar een muziek optreden voor oude mensen met viool muziek en schuiftrompet en een kerkkoor en triangel. Toch fijn dat jij dat doet Peet, ja nu uitgewerkt dan kan je best wat vrijwilligers werk doen, of misschien moest je wel van Wilma.

Eenmaal thuis hadden we volgens Cees bijna 6 kilometer gelopen, Cees is daar best fel in want dat geeft hem meer voldoening.

De hardlopers waren ook terug met Sjaak K. in korte broek want hij had gehoord dat het volgende week 15 graden word dus dacht kan nu ook wel. Ook hun hadden een mooie afstand van ruim 8 km.

Gerda had de koeken al op de tafel gezet en de koffie was ook klaar dus even gezellig napraten. De stemming was al weer snel negatief, ziektes, stents, cholesterol, prostaat, darmen politiek enz. Gelukkig had Jos nog goed nieuws, bij het vervangen van zijn lekke band haalde een vreemde vent zijn radio eruit, die zij jij de band ik de radio, hij zag Jos aan voor ook een crimineel. Wat een

wereld, en Jos is toch een gewone man om te zien geen getinte of een met een capuchon.

Ik had zelf ook nog nieuws, mijn buurvrouw gaat voor de vierde keer trouwen, ze heeft zich lichamelijk laten onderzoeken op aandringen van haar nieuwe man en nu bleek dat ze nog maagd was, rara. Haar eerste man was Gynaecoloog, die keek er alleen maar naar. Toen trouwde ze met een psycholoog en die sprak er alleen maar over, haar derde de man was een stoere bouwvakker met tatoes en zo'n stoer bussie, en die zei iedere keer 'ik heb over twee weken wel tijd', nou dat schoot niet op maar nu heeft ze een advocaat aan de haal geslagen, dus dan weet je het wel die naaien iedereen. Paul had ook nog nieuws na het lezen van lotgenoten met ook een stent, je moet elkaar toch steunen en zo schreef er een, (je bent pas echt een vent als je sport met een stent) nou dat hoeft je Paul geen twee keer te zeggen. Nou genoeg gepraat en geschreven volgende week bij hopelijk 15 graden, gaan we bij Cees onze energie weer opladen. Groetjes van Jan Z.

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 9 maart 2024 starten we om 10.00 uur bij Ciska vd Kn.

### **Verslag van Zaterdag 2 Maart 2024**

De eerste dames verzamelde zich bij Sjaak en Dorothy in de serre. Het was er zo lekker dat we sterk getwijfeld hebben of we ipv wandelen in de serre zouden blijven zitten. Tot grote vreugde van Sjaak zijn we toch maar gaan wandelen, kon hij nog lekker rustig zijn krantje verder lezen.

We zijn vandaag met 12 dames gestart. Paul heeft zich, heel verstandig, bij de 5 rustigere loopsters aangesloten. Rustig aan doen zal best wennen zijn maar het is echt beter, dit hebben de artsen hopelijk op zijn hart gedrukt (niet te hard want dan kunnen de artsen weer opnieuw beginnen).

Groepje 2 bestond uit 7 dames, zij hebben onder begeleiding van de gastvrouw, die tenslotte de buurt het beste kent, een route in en rond Naaldwijk gelopen. Zij heeft ons alle hoeken van Naaldwijk laten zien oa Kleine Woerdlaan, Koraal, Energiestraat, Grote Achterweg, Kleine Achterweg, Geestweg, Grote Woerdlaan, Dreeslaan en Oudlaan en zo kwamen we weer uit bij de zonnige serre van Sjaak en Dorothy.

Wat was het lekker warm in de serre en wat was het een gekakel, wij maakten zoveel herrie dat de gastheer gevluht is. Waar hij zich schuil gehouden heeft weet ik niet maar snappen doe ik het wel.

Er stonden weer hele mooie bloemstukjes op tafel, dit is Dorothy wel toevertrouwd. Ook de door de gastvrouw gebakken cake was een succes. Verder konden we nog opsteken hoe je het glazen dek van de serre het beste schoon kan maken, ik maakte er uit op dat het een lastige klus is. Aangezien Paul en Gerda het nog druk hadden vandaag (nog 2 adressen aflopen en deze adressen waren niet naast hun deur) hield Paul het koffiedrinken maar kort dit keer. Ons weekend heeft een goede start gehad, lekkere loop en een heel lekker en gezellig koffie uurtje. As zaterdag kunnen we bij Cisca aan de Bovendijk starten, wie weet treffen we weer zulk mooi weer.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 13 maart 2024 zijn jullie uitgenodigd om te starten bij 'De Polderpoort' in de Broekpolder te Vlaardingen. Het is afrit nummer 8, 'Vlaardingen West' Eind afrit: -> onder de weg A20 door. Doorrijden tot T-splitsing. Daarna rechtsaf. Na circa 400 meter; Net even vóór de bocht links.

### **Verslag van Woensdag 6 maart 2024**

Woensdagmiddag, lekker zonnetje en een beetje fris. Het was fantastisch weer om hard te lopen. Paul voelde zich niet helemaal fit en had zich afgemeld. Ook gaf hij aan dat de reeds geplande 2e dotterbehandeling maandag gaat plaatsvinden. Veel sterkte Paul! Gedurende de middag werd ook Hans van de Zanden sterkte gewenst omdat hij donderdag de 7e een nieuwe heup aangemeten zou gaan krijgen. Ook voor jouw sterkte en beterschap Hans.

We verzamelden bij Cees en waren met 3 hardlopers, allen in korte broek, en 5 wandelaars. Ook Jan vd Knaap was er weer bij, helemaal top! Als hardlopers plande we een rondje Poelkade en zouden daarna wel zien. Met een heerlijke zon was het echt lekker lopen. Eerst rustig aan, over het Boomgaardsepad langs de Boerengoed. Daar even rekken en strekken en het succes van de Boerengoed besproken. Leuk, lekker en, daar waar het kan, ook duurzaam. Vervolgens de Poelkade en een rondje om de plas van alle winden. Vroeger lag deze plas in the middle of nowhere maar tegenwoordig is het aan meerdere kanten bezet door buurtschappen. Via het IJsselmeer richting de Zwartendijk. Hier werd de eerste van wat je kan noemen "versnelling" in het rondje opgenomen. Vandaar richting Grote Achterweg en dan denk je dat je al een aardig eind gelopen hebt maar aan het eind van de Achterweg aangekomen hadden we nog een kwartier over. Dat betekende dat we een extra rondje zouden pakken in de buurt van de

Zandheuvelweg. Die laatste kilometer ging er nog lekker snel aan toe en zo hadden we aangekomen bij Cees nog weer 5 minuten over. Ik had mn klokje al uitgedrukt maar we besloten om toch nog een klein kilometertje te gaan lopen. Zo zie je maar dat je zo'n rondje wel een beetje moet kunnen plannen. Maar goed, het was lekker weer en dat was top!

Aan de koffie en thee, met heerlijke koeken, werd besloten om het etentje nogmaals te verzetten in verband met komende operaties. Wanneer we dan wel gaan eten gaan we nog vernemen. Ik weet niet hoe het kwam maar ineens hadden we het over zaken die al wat langer geleden zijn en plots kwam de vraag op hoe lang Paul vd Knaap eigenlijk al niet meer meeloopt. Dan merk je dat daar heel verschillend op geantwoord wordt. Op de app-groep is daar nog even over doorgepraat. Inmiddels was de zon al een beetje vertrokken en vervangen door een soort van zeevlam

Andre nodigt ons volgende week uit in Vlaardingen maar wel op een speciaal adres. Hij gaat nog doorgeven waar we precies verzamelen. Het is een startpunt van een mooie wandeling of hardlooprondje in de Broekpolder. Het was weer tijd om huiswaarts te keren en dat deden we dan ook, natuurlijk na Cees en El bedankt te hebben. Volgende week dus in Vlaardingen. Ga jullie daar weer zien!

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 16 maart 2024 starten we om 10.00 uur bij Lizet

**Verslag van Zaterdag 9 Maart 2024**

De kopjes en glazen in de vaatwasmachine dan maar gelijk met de voetjes op de bank even een verslag schrijven. Na de vele afmeldingen o.a van Paul die verkouden is kwamen er toch nog 9 dames om te wandelen. Ook Petra kwam vandaag weer gezellig mee wandelen al moet zij nog wel rustig aan doen. Niet alleen met wandelen hoor want met het wandelen gaat het best heel goed. De hartoperatie heeft toch heel wat van haar lichaam gevergd en daarbij ook nog een klaplong dus ze heeft toch nog even de tijd nodig om helemaal te herstellen en dan komt het vast helemaal goed.

Wij vertrokken met 10 dames richting Boerderij op de Dijk. De voorste groep zag ik richting de molen lopen, de middelste groep ging richting de volkstuintjes en de laatste groep ging de middelste groep maar achterna dus door de volkstuintjes terug.

Ik dacht dat de middelste groep nog een extra lusje gingen maken maar nee hoor richting Bovendijk en terug. In onze groep werd nog overlegd om zonder mij een

extra lusje te maken zodat ik de koffie aan kon zetten maar er werd besloten dat we met zijn allen naar de koffie gingen.

De snelle groep was ook al gespot daarom zaten ze alle 9 alweer gauw binnen te wachten tot de koffie klaar was.

De gastheer was ook aan de wandel dus kon ik zelf aan de bak en heb ik de gesprekken niet goed gevolgd. De gesprekken over alle mankementen ben ik gelukkig snel vergeten en de tip over een leuke kledingwinkel in Delft helaas ook.

Paul hopelijk is je verkoudheid maandag over en kan je ingreep maandagochtend gewoon doorgaan, sterkte namens iedereen

Een goede tip van iemand bij het weggaan: altijd proberen alles positief te blijven bekijken en dat doen we dan ook maar. Zaterdag starten we bij Lizet in Monster

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 20 maart starten we om 15.00 uur bij Jos in Wateringen.

**Verslag van Woensdag 13 maart 2024**

Omdat het etentje uitgesteld is startten we vandaag in de Broekpolder in Vlaardingen. Andre had ons uitgenodigd bij de Polderpoort, het beginpunt van de mooie Broekpolder.

We verzamelden op het parkeerterrein en omdat Paul en Jan Z er beiden niet waren (die weten precies waar je hier een mooie route kan lopen) gaf Andre ons een goede tip om een rondje rond de golfbaan te gaan hardlopen. De hardlopers waren met 4 en deze week waren de wandelaars alweer in de meerderheid, die waren met 5. Dat zij in de meerderheid zijn is de laatste weken steeds het geval, het aantal hardlopers dunt een beetje uit. Het weer was top, beetje fris windje maar goed weer om hard te lopen. Eerst 2 km inlopen tot aan de golfbaan, lekker relaxed, en daarna rechtsaf om vervolgens continu links aan te houden. Het pad langs het water hadden we de wind vol tegen en daar voelde je wel dat er meer wind stond dan gemiddeld. Omdat we een rondje liepen krijg je ook een keer het windje mee en dat liep dan weer heerlijk. Ook deze week niet echt versnellingen, het werd zoals gebruikelijk de laatste weken een heerlijke duurloop.

Na een klein uur waren we weer terug bij af en Andre nodigde ons uit om in sporthal de Polderpoort een bakkie te doen. We hadden daar een mooie tafel waar we met negen omheen konden zitten en naast het nuttigen van de koffie,

thee en de koeken werd er behoorlijk gepraat met elkaar. Je zag vooral veel 2-gesprekken rond de tafel en dat vond ik persoonlijk komisch om te zien. Jos vertelde nog wel dat hij Hans van Adrichem had gesproken en dat het hem goed gaat. Dat is natuurlijk mooi om te horen! Hij schijnt alweer aardig te wandelen en heeft zelfs een stuk gefietst. Sterkte met het verder recupereren Hans!

Van Paul weten we dat hij met succes op herhaling is geweest en dat hij deze woensdag nog even lekker op eigen tempo wandelt. Na een 2e bakkie liep het al aardig richting de klok van vijf uur en bedankten we Andre voor het heerlijke kopje koffie/thee en de mooie natuur in Vlaardingen. We besloten om volgende week weer te gaan lopen en wel aan het Perenpad bij Jos. Ga je daar weer zien! P.S. Cees vertelde in de auto zowel op de heen als de terugweg een mop in de auto die het ook goed zou doen in de groep. Ik moet altijd lachen om die moppen maar vergeet ze altijd weer snel. Ik weet wel dat de eerste over een Ikea kast ging... Cees gaat Jos en Jan Z. op deze manier aardig benaderen

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 23 maart 2024 starten we om 10.00 uur bij Ciska Koene

**Verslag van Zaterdag 16 Maart 2024**

Vanochtend waren er 12 dames van de partij. Paul heeft laten weten dat hij, samen met Gerda, koffie komt drinken. Hoe moeilijk ook voor Paul om aan het advies van de arts te houden wandelt hij (nu nog) een afstand en tempo wat past bij de conditie van zijn lichaam.

Een van de dames was opgehouden door de omleidingen die zij tegen kwam. Zij kon het huis van Lizette niet zo snel meer vinden. Toen zij zich melde bij de voordeur liep het eerste wandelgroepje al via de achterdeur naar buiten. Dit was niet de bedoeling, afgesproken is dat we voortaan beter op elkaar gaan letten. Uiteindelijk is het goed gekomen, zij heeft met Antoinette gewandeld en hebben onderweg nog een schatje (caches) in een boekenkast gezoc. Ondanks de 'aanwijzing' van 'wij houden van kerstmis' vonden de 2 dames niet het schatje. Achteraf liet Antoinette weten dat zij met Rinus nogmaals is gaan zoeken en hebben het schatje gevonden (zie foto). Voor de meeste van ons is dit spel moeilijk te snappen maar voor Rinus, die al in 90 landen caches heeft gezocht (en gevonden), is het gesneden koek (denk ik).

De drie groepjes wandelaars hebben door de duinen en over het strand gelopen. Op het strand stonden heel veel vissers met hun hengel in de zee, zo heeft ieder zijn liefhebberij zie je dan maar weer.

Na een uur kwamen alle wandelaars op de koffie af, Sjaak heeft ons goed verzorgd al kan je merken dat hij tegenwoordig ook een tuintje heeft, het koffietempo lag nml zeer hoog en dat is tuinders eigen, Sjaak heeft al snel deze gewoonte overgenomen.

De heer des huizes kwam met een BBQ die hij geërfd had hij vroeg of een van ons deze kan gebruiken en er melde zich een liefhebber voor de BBQ dus dat is ook weer geregeld.

Komende zaterdag starten we bij Ciska aan de Ambachtsweg, zij vertelde dat ze na jaren het cakebakken weer heeft opgepakt, hebben wij even geluk.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 27 maart starten we om 15.00 uur bij René.

### **Verslag van Woensdag 20 maart 2024**

Perzikenpad vandaag bij Jos en Petra, ik werd opgehaald door Cees samen met Sjeek en Peter want met de fiets was te ver, ja we worden oud en moesten ook nog lopen dus ja. Er waren 4 hardlopers en 5 wandelaars.

Jos nam de leiding en we deden rustig aan zodat we bij elkaar konden blijven. De wijk uit richting de Zweth waar je goed kon zien hoe de verbreding van de snelweg gaat lopen alleen het benzinstation van meneer vd Goes staat nog in de weg maar die wil niet erg meewerken, geldkwestie waarschijnlijk, volgens Rene is hij zo rijk dat als hij straks dood gaat de kist niet meer dicht kan van het geld. En hij is al op leeftijd maar ik denk dat wij het zelfde hadden gedaan.

Op de Zwethbrug kwamen we de hardlopers tegen die handig gebruik maakten van het waterpunt want zij waren iets intensiever in de weer dan wij. Ik liep aan mijn sweater en had het al warm met wandelen. Even later zag ik een boom met hele aparte sliertjes bij het uitgelopen blad dus even Googlen en we vonden de naam maar ben ik al weer vergeten, ik dacht een vlierboom. Op naar het Wateringse Veld en voor we het wisten al weer in de buurt van het Perzikenpad maar nog wat tijd over dus nog een lusje via de Bovendijk.

Eenmaal thuis in de serre kwam er een schaal met gigantisch koeken en ook veel dus aanvallen maar. Ook Nico kwam nog even langs en vertelde zijn verhaal dat Mariette een kleine operatie had gehad aan haar been uit voorzorg. Petra had last van teveel geluid bij veel mensen dus een beetje rustig praten allemaal, kwam door haar bètablokkers maar voor de rest gaat het goed al gaat het gestaag.

Paul doet ook voorlopig rustig aan en heeft ook meegewandeld maar had het al weer over werken over een paar weken, kijk uit Paul niet te vroeg beginnen anders gaat het straks fout, nou zal die kist bij jou wel makkelijk sluiten want jij hebt het meeste geld al opgemaakt aan vakanties.

Over een kist gesproken, ik mocht nog wat voorlezen uit eigen werk en dat begon ook bij de kist lees hier het verhaal wat gaat over: 'achterste voren leven lijkt mij wel leuk' hier kan je nog een keer rustig lezen. Volgende week gaan we naar Rene en Dees in Wateringen.

Buiten kwamen we Hans v A nog tegen en hebben even een praatje gemaakt, het gaat goed met hem, ook rustig aan doen en langzaam opbouwen maar moet nog wel een chemokuur gaan doen voor de zekerheid en dat is best heftig, sterkte Hans. Hij komt volgende week woensdag avond ook eten bij Heinde in Naaldwijk, beetje aansterken. Ja je leest het wel er is wat aan de hand bij heel veel mensen, is ook de leeftijd maar blijft lastig, in beweging blijven en positief blijven.

Tot volgende week allemaal, eerst sporten en daarna lekker eten. Groetjes van Jan Zuyderwijk.

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 30 maart 2024 starten we om 10.00 uur bij Lenie

**Verslag van Zaterdag 23 Maart 2024**

Als ik goed heb waren er vanochtend 12 dames en een heer om te wandelen en een van de dames kwam alleen koffie drinken.

De groep splitsen zich op in 2-en, heel fijn dat Petra en Paul zover opgeknapt zijn dat zij beiden met ons op konden lopen.

Het was prima wandelweer vond ik maar daar was niet iedereen mee eens, de dame die naast mij liep klaagde over koude handen en voeten. De een is warmbloediger dan de ander blijkt.

We hebben een mooi rondje naar en in het Uithofpark gelopen. Na ruim een uur schoven wij, als laatste aan bij de koffie, net op tijd om van het laatste stukje appeltaart met slagroom te proeven.

We hebben in ruim een uur 5 1/2 km. gewandeld, Petra en Paul hebben fijn mee kunnen lopen. Petra werd opgehaald, koffie drinken met zoveel dames is nog een brug te ver voor haar.

De gastvrouw en heer hebben samen de heerlijke appeltaart gebakken, zij zijn een goed team!

Jan heeft de appels geschild en in blokjes gesneden en Ciska heeft de avond er voor rozijnen in een likeurtje gezet en de volgende dag de likeur afgegoten (zonde!) en de rozijnen in de appeltaart verwerkt, je kon het er vanaf proeven, de taart was heerlijk.

Na het gezellige koffie(half) uurtje was het tijd om naar huis te gaan alleen... waar was die ene fietssleutel gebleven ?X?#!

Dame wist zeker dat ze d'r sleutel op het plankje in de gang had gelegd. Wij zoeken in alle tassen en zakken maar de sleutel kwam niet te voorschijn. Dan maar naar haar mannetje bellen of hij haar op wilde halen en dan nog het hele huis omgooien om de reservesleutel te vinden.

Op de groepsapp gevraagd wie er twee fietssleutels heeft gepakt van het plankje en ja hoor.. er ging een lampje branden bij een van de dames. Er werd al opgemerkt dat dit soort acties, gezien onze leeftijd, steeds meer voor zal komen... we gaan het meemaken ;-)).

as Zaterdag zijn we welkom aan de Oostblok in Wateringen.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 3 april starten we om 15.00 uur bij Jan Z. in Honselersdijk

**Verslag van Woensdag 27 maart 2024**

Drukke dag vandaag met de loopgroep, eerst lopen daarna eten. Rene in Wateringen was de plek voor het wandelen en hardlopen.

4 hardlopers en 6 wandelaars gingen hun eigen weg, ik zat bij de wandelaars en wij gingen richting het Wateringse Veld naar de strijp deze liepen we af tot Eikelenburg en daarna rechtsaf. Het was fantastisch weer om te lopen en onderweg kwamen we 2 jongens tegen die in een boom waren geklommen, Paul adviseerde hun om uit te kijken voor de boom en voor zichzelf maar dat had weinig zin want ze lachten er een beetje om.

Even later liepen we weer vlak bij de Bovendijk waar een glazenwasser net een shagie ging draaien omdat hij klaar was voor vandaag, maar met onze blik naar de overkant waar de kas stond van Jan en Cis dachten wij die Kas kan je ook wel doen, beetje groene ramen, maar Jan had een eigen glazenwasser ik denk Cis en het was een hagenaar, daar hebben hun niet veel mee. Op naar de koffie ja we

moesten opschieten want we hadden te horen gekregen dat het etentje eerder begon.

De hardlopers kwamen best bezweet binnen en hadden een lekker rondje gelopen. Enkele gingen direct weg om zich op te knappen en de rest duwde snel een tompouce in hun strot en 1 bakkie koffie.

Rene had in de woonkamer een grote kast staan en een nog grotere buiten onder een zeil. De kast binnen moest naar boven maar hij is erg groot, Cees en ik zouden wel even kijken of dat kon, we deden de kast open en wierpen een blik naar binnen, Cees zag chocolade en ik een schaal met geld, we keken elkaar aan en dachten wat doen we, Cees zei laten we het maar niet doen Jan en daar lag ik mij bij neer. Het word moeilijk die kast boven te krijgen, de enige optie is door het raam maar het is een gesloten raam, dus misschien toch het glas eruit.

Nou snel naar huis want het was al half 5, Paul vertelde dat de Cardioloog had gezegd dat hij in principe weer alles mag doen dus dat is goed nieuws, Paul zou dan ook snel beginnen met voorzichtig dribbelen. Hopelijk voorzichtig maar Paul kennende zal dat moeilijk zijn.

Allemaal snel naar huis en toen verzamelen bij Heinde een restaurant in Naaldwijk Iedereen druppelde binnen en zocht een plekje, de eerste biertjes werden besteld en de sfeer zat er al snel in. Je kon je eten bestellen via een app en dat is best grappig. Ik zat naast Sjeek en die had op zijn telefoon nog wat foto's uit 2005 van het zeilweekend met de boot van Hans vd Z toen we naar Texel gingen, zo leuk met Andre Valk, Remco, Sjeek, Hans en ik. Gitaren mee en bier, kruidenbitter, lekker kaarten en tienduizenden met de dobbelstenen en mijn specialiteit eieren bakken tijden het varen op een beweegbaar gasstel. Leuke herinneringen.

Iedereen zat lekker te smullen bij Heinde en er werd lekker gedronken want dat zat bij de prijs inbegrepen dus wat let je. Ik zag er een rode wijn drinken of dat het limonade was en er was er ook een bij die een week niet gegeten had want toen iedereen aan de koffie of likeur zat bestelde hij nog vlees, maar ja het was all-in. Paul mocht gratis mee-eten voor zijn verdiensten voor de groep.

Hans en Hans waren er ook die na hun operatie die bij allebei goed verlopen was wel wat aan mogen sterken. Hans vd Z loopt nu al beter als voor zijn operatie dus dat is mooi. Hans v A moet nog wel even doorbijten want die krijgt nog een chemo kuur. Succes allebei wel leuk dat jullie erbij waren. Sorry mannen dat ik een likeurtje extra nam maar ik vond ze zo lekker, niet tegen Jeanet zeggen hoor anders krijg op mijn zodemieter. Ja want volgende week starten we bij mij

dus hou je mond. Andre en ook Ciska bedankt voor de organisatie van deze avond, het was geweldig. Tot volgende week in Honselersdijk groetjes van Jan Z.

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 6 April 2024: We verzamelen om 10 uur met de fiets bij Paul en Gerda, drinken we thee of koffie met iets lekkers. Na de koffie gaat Gerda met de auto naar de verzamelplek, en de rest fietst daar naar toe, denk aan een zonnebril en of andere zon beschermende spullen.

### **Verslag van Zaterdag 30 Maart 2024**

Na de vele afmeldingen vanwege Pasen en Regen kon Piet vanuit de deuropening 7 wandelaars uitzwaaien Wij vertrokken in de miezer richting het bedrijventerrein maar de miezer stelde gelukkig niet veel voor hoor Wij vieren liepen langs de Makro waar het parkeerterrein al aardig vol stond met auto's allemaal nog even inkopen doen voor Pasen.

Terug aan het Oostblok kwam ook net Paul met de andere 2 dames aan gewandeld wat een toeval. Mirjam kwam ook nog een bakkie doen. De lekkere koeken gingen rond en de paaseitjes stonden op tafel dus we hoefden niet te zoeken.

Het was gezellig maar soms maken we ons toch zorgen vooral als er dierbare in je omgevingen zijn die wat gaan mankeren. Fijn dat we niet alleen de leuke dingen zo met elkaar kunnen delen maar ook de minder leuke waar we ons best zorgen over maken. Je voelt je soms zo machteloos als je voor diegene niks kan doen maar er zijn voor diegene is wel heel erg belangrijk Zoals een van ons zei 'het valt niet mee als je altijd heel gezond en sportief bezig geweest bent en je lichaam laat je in de steek.' Positief proberen te blijven is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Paul melde in ieder geval wel weer goed nieuw.. ze hebben weer een vakantie geboekt naar de zo. Ze hebben er zin in, mooi toch lekker genieten met elkaar.

Wij konden deze ochtend weer even onze ei kwijt zodat we met Pasen weer het nieuwe leven kunnen vieren en niet alleen met Pasen want ja vier het leven maar elke dag maakt niet uit hoe wat of waar.

Tot zaterdag voor ons gezellige uitje, ik heb er zin in. Groetjes Ciska