



ELMAKES

Elmakeskrant

26 februari 2021

Beste leden van Elmakes,

Afgelopen dinsdagavond kon de demissionaire minister president ons geen verlossing geven inzake het buitensporten. Als ik eerlijk ben had ik dat ook nog niet verwacht, als je de dagelijkse en wekelijkse besmettingscijfers analyseert. Jammer blijft het dat het maximum aantal mensen van boven de 27 jaar dat buiten mag sporten tot 2 beperkt blijft.

De kern van deze maatregel is gelegen in het gegeven dat er geen samenscholingen van groepen mensen mogen plaatsvinden, ook al is dat met 1.5 meter tussenruimte.

Het is daarom dat wij ons de komende periode blijven richten op het organiseren van de Elmakes Wandel Challenge.

Natuurlijk heeft u gehoord van deze virtuele lange afstandswandeling. Inmiddels zijn wij via het Pieterpad en het Grenslandpad gearriveerd op de Nederlandse Kustroute. Op dit moment zijn de groepen in de laatste kilometers beland. Drie groepen zijn na het afleggen van 1562 km op het eindpunt aangekomen, Bad Nieuwersluis.

In plaats van een duik te nemen in het Thermal bad zijn zij extra kilometers aan het maken om de twee groepen die nog niet zover waren te helpen, zodat het de verwachting is dat zij zondag met 49 mensen een duik nemen en daarna fris en fruitig vol energie naar Velsen afreizen.

En dan????????????????????????????????????

Wij hebben besloten om, mede op verzoek van de deelnemers en gesteund door de vele positieve antwoorden op onze app-vragen, een nieuwe Challenge te organiseren. Wij vertrekken dinsdag 2 maart a.s. om 10.00 uur aan onze tocht naar Santiago de Compostella een tocht van 2800 km, waar wij op eerste Paasdag willen aankomen.

Dit is het moment voor jullie om alsnog aan deze Challenge mee te gaan doen. Het blijkt dat er nog steeds mensen zijn die denken dat zij er veel voor moeten doen. Welnee, bijna iedereen heeft tegenwoordig een stappenteller of afstandmeter op de telefoon. Wat is nu precies de bedoeling? De Challenge is een individuele actie, welke er toe bijdraagt dat samenwerking iets mogelijk maakt wat individueel bijna niet te realiseren is.

Als deelnemer registreer je hoeveel kilometers of stappen je maakt op één dag. Dit noteer je aan het einde van de avond en dat is alles.

ELMAKES

Tel: 023-5391714 of info@elmakes.nl

Elmakeskrant 26 februari 2021

Ten minste 2x per week geef je deze standen door aan de aanvoerder van de groep. (het mag ook dagelijks als je dat fijn vindt)

Deze stuurt de standen van zijn groep 2x per week naar Elmakes, (zondag- en woensdag avond.)

Elmakes registreert deze en maakt een nieuwsbrief met daarin de groepsresultaten.

Bijgesloten stuur ik een van de laatst verschenen Wandel Challenge Nieuwsbrieven, dan krijgen jullie een indruk.

Dat niet alleen wij enthousiast zijn is gebleken uit de vele reacties die wij krijgen en het interview met Neja, Ingeborg en Marco in de IJmuider Courant van vandaag.

Nieuwsgierig geworden en heb je besloten om mee te lopen naar Santiago de Compostella, geef je dan op via de mail, info@elmakes.nl onder vermelding van mobiele telefoonnummer, naam en mail adres.

Uiterste aanmeldingsdatum maandag 1 maart 09.00 uur.

Natuurlijk kun je ons bellen als je nog vragen hebt.

Veel plezier de komende dagen, geniet van de lente en blijf in beweging

Op de volgende pagina kun je het interview in de IJmuider Courant lezen.

Groeten

Cyntha, Marco en Elselien

In Beeckestijn langs het Pieterpad lopen



Kees de Boer
kees.de.boer@mediahuis.nl

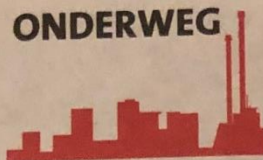
Velsen-Zuid ■ Het idee werd geboren in coronatijd: We gaan in de buurt een virtuele wandelroute lopen. Neja en Ingeborg lopen 'het Pieterpad' in Velsen.

Het initiatief is van Marco Maas, die zich met zijn bedrijf Elmakes inspant om mensen in beweging te krijgen met Nordic Walking-stokken. „We hebben bij Elmakes al jaren wandelgroepen”, zegt hij. „En in coronatijd zochten we naar een veilig alternatief. Dat zijn allerlei challenges geworden: de deelnemers wandelen in hun eigen buurt alleen of met een ander de nodige kilometers, waarmee ze bijdragen aan het afleggen van een virtuele route.”

„Het stimuleert enorm”, zegt Neja. „Ik wandel elke dag. Soms in m'n eentje, een andere keer met Neja. Gisteren heb ik zes kilometer gelopen, vandaag vier. Je loopt ook verder, heb ik gemerkt. Ging ik vroeger met de fiets naar de supermarkt, nu doe ik dat lopend. Je wordt er fanatiek van. Je voelt je gewoon bezwaard als je een dag niet gewandeld hebt.”

De dames krijgen regelmatig een update van de vorderingen. „Marco stuurt wekelijks een nieuwsbrief”, zegt Ingeborg. „Daarin staan allerlei verhalen en foto's over de plaatsen langs

ONDERWEG



Ook wat te vertellen? Kees de Boer is nieuwsgierig naar uw verhaal. Dagelijks zwerft hij door Velsen maar u mag hem ook tippen: kees.de.boer@mediahuis.nl

het Pieterpad die we met de groep aan de hand van de gelopen kilometers hebben gepasseerd. Dan kun je ook gelijk zien hoever je als groep op de route bent gevorderd.”

„Wat ook mooi is, is dat er door de deelnemers elke dag wordt gewandeld”, gaat Marco verder. „Weer of geen weer. Ook met de sneeuw van een paar weken geleden. Er was toen een dame die met de gladheid het huis niet uit durfde. Zij heeft in die tijd in de gangen van De Hofstede gelopen.”

Wat het volgende project wordt?

„We gaan hierna het Grenslandpad doen”, zegt Marco.

„Daarna pakken we het Nederlandse kustpad. En uiteindelijk wacht dan de ultieme route: de Santiago de Compostela, 2800 kilometer. We verwachten daar met Pasen te zijn.”



Neja(l.), Marco en Ingeborg.

FOTO KEES DE BOER

TOEKOMST Drie rouw

Erop geha

De Hartekamp Groep gaat het aanbieden van complexen mensen met een verstandelijke handicap de organisatie de banden samenleving aanhalen. D presenteerde Toekomstp



Ellen de Boer
e.de.boer@mediahuis.nl

Velserbroek ■ „We borduren voort op wat we al doen en gaan niet een nieuwe richting in, maar we maken wel heel nadrukkelijke keuzes”, reageert Marlijn Lenselink die met Desiree Sollewijn Gelpke de raad van bestuur vormt.

Beiden vrouwen zijn relatief nieuw bij de Hartekamp Groep, waarvan het kantoor sinds begin deze maand in Velsbroek is gevestigd. Lenselink werkt bijna twee jaar in de organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking en Sollewijn Gelpke precies een half jaar.

Met hun toekomstplan hebben ze drie routes uitgestippeld voor de jaren 2021 tot 2024. Een daarvan is complexe en intensieve zorg nog duidelijker aanbieden. Lenselink: „Als Hartekamp Groep doen we dat al heel lang, maar we willen het versterken. In deze regio zijn we min of meer de enige die deze zorg aanbieden. Als wij het niet doen, gaan cliënten de regio uit.”

Van de achthonderd cliënten die bij de Hartekamp Groep wonen heeft 60 tot 75 procent complexe



Organisatie

De Hartekamp Groep heeft meer dan veertig locaties van Heemskerk tot Nieuw-Vennep en biedt diverse vormen van wonen, werken, leren en ondersteuning aan mensen met een verstandelijke