

Pap zonder krenten.

Op vrijdag 7 jannewaori van dit jaor stun d'r een afspraak met de kapper in mien agenda:

09.30 uur: Jacqueline Kapperschuur,

As mien moe zaliger mij nou zul zien, zul ze zeggen: "Wat hest dien haor ja weer roeg om de kop zitten!" Mien moe kun de dinge zo treffend beschrieven.

As kind wol ik mien haor graag lang, maor mien moe vun dat hielemaol gien goed idee. Ze was d'r van overtuugd dat ik gien haor haar um het lang te draogen. : "Doe hest van dat stugge, witte Vrieswijken-melkboeren-hondenhaor, dat wil gien kaante op."

A'j kind bint is moeders wil wet, maor toen ik twaalf jaor was en mien va bij een benzinepomp twee stukkies kauwgum kreeg 'veur die twee jonges achterin' was 't wel goed met mien moe.

Vanof mien dertiende haar ik lang, blond haor.

Mien moe vun 't hielemaol niks. .

"Dat körte ston die ja zo pittig..."

Lang is mien haor al lang niet meer; rond mien veertigste heb ik het halflang laoten knippen.. Het is nog wel aal melkboeren-hondenhaor en het is nog blond, met zo nou en dan wat hulp van de kapper. Daor bint kappers ja veur.

Die ofspraak van 7 jannewaori kun vanwege corona niet deurgaon, zoas d'r veul niet deur kon gaon de leste maonden.

Koor-repetities, bijienkomsten van Holy Stitch (brei- en haokcluppie van de karke), verjaordagen met de familie, hen de fillem, theater, uut eten, zwemmen: alle krenten weuden uut de pap haalt. Wat wel deur giet bint de dinge waor ik eigenlijks nooit naor utkiek: controlebezuuk bij de tandarts, cardiospreekuur bij de dokter en deur de weke gewoon hen 't wark.

Dat het haor een poossie 'roeg om de kop' zit is netuurlijk gien drama: zo gauw as 't weer kan prikt wij een neie daotum. Ik doe wel zolang een steertie in.

En verder zit wij op oonze leeftied niet meer met jonge kinder die niet naor schoele kunt, wij hebt gien restaurant of bedrief dat niet open mag en het mieste wat niet deurgiet kan ik veur mijzölf wegzetten as 'luke-problemen'.

Veur oonze medeburgers die wel te kampen hebt met grote coronaproblemen kunt wij met mekaor allent maor hopen dat de boel gauw weer lös mag.

Maor pap zonder krenten is altied nog pap; wij hebt tenminste nog pap.

Wel moet ik slim mien best doen um genog te bewegen.

Bij dat melkboeren-hondenhaor heurt namelijk ok 'ik-zit-graag'-genen.

Wat mij helpt is de Ommetje-app van de Hersenstichting; professor Erik Scherder mak daor reclame veur.

Met mien gezin heb ik een ommetje-groep op mien telefoon die mij d'r iedere dag an herinnert dat ik nog een half uurtie moet wandelen.

Daor krie'j punten veur.

Oons gezin is zo competitief instelt dat ik welgeteld ien dag bovenin het groepsklassement staon heb, maor dat kan mij niet zoveul schelen: ik wandel alle dagen en dat is goed veur mij. Zeg Erik.

Maor o, wat heb ik daor soms gien zin in.

Net zoveul zin as tiene die gien zin hebt.

Een klein veurbeeld.

Vrije zundagmiddag.

Ik zit op de bank met een haokwarkie en Bach op de oortjes.

“Zu’we nog een eindtie lopen?” vrag Gerard.

Alles in mij, lichaam én geest, röp dan: NEE! Netuurlijk NIET!”

Maor de ervaring leert, dat as wij dan toch gaot wandelen ik daor ontzettend van opknap.

Buuten in beweging, daor krie’j weer neie energie van.

Na zu’n vraog negeer ik dus mien lichaam, geest en genen en zeg met meel in de mond ‘Ja, dat is misschien wel een goed idee.’”

Zucht.

Niet zeuren, Vrieswijk.

Ie hebt nog pap.

Lopen.