

Laot ze maor lachen.

Veurig jaor weur ik 65.

En mien lichaam van 65 jaor döt het nog aal goed, maor der is regelmaotig wat loos, waardeur alles ineens minder soepeltjes giet.

Kneien doet sums zomaor zeer.

Veurig jaor mus ik naor de fysio veur een scholderblessure; daar was ik dat jaor daarveur nog west met een pienlijke rugge....

Zo giet dat kennelijk a'j older wordt.

Prinses Margriet heb ik ooit in een interview heuren zeggen: "A'j boven de 50 bint en ie wordt 's mörgens wakker zunder da'j argens pien veult.... dan bi'j dood.

Arg grappig vun ik, toen ik 's mörgens nog wakker weur zunder pien.

En ja, ik weet het, het toverwoord tegenwoordig is bewegen.

Ie kunt gien kraante of tidschrift meer opslaon of het giet over BEWEGEN!

"Zitten is het neie roken" heurde ik op de radio.

Bewegen is dus het motto.

Eigenlijk heb ik een breurtie dood an bewegen. 'Vrieswijk-genen' hold niet van welke vorm van bewegen dan ok.

Ja, de ogen. Um te lezen. En de handen. Um te handwerken.

Het liefst zit ik eindeloos met een borduurwarkie met muziek op de oortjes op de baanke of in de zummer under een bome.

Maor ik doe braaf an bewegen: wandelen, fietsen, huushoudelijke klussen, alle mörgens een kwartiertie rek&strek én: zo nou en dan 'Nederland in beweging' van omroep Max. Het levert mij meewarige bliken van de dochters op as ik dat vertel, maor vergis joe niet: 't is best pittig. En moeilijk ook! Soms bent het zoveul passies achter mekaar met zij-sluit-tik-voor-achter-weet-ik-veul dat ik de uitzending truggespuul en nog een keer moet luusteren wat ik nou precies moet doen. En dan zie ik al die luu op de achterste rij, soms nog older as mij, muiteloos die oefenings met doen.

Tegenwoordig wordt de uitzending verzörgd door Duco en Barbara.

Ie kunt alles truggekieken, dus mangs stao ik um 07.30 uur al veur de tillevisie in de maot te stappen.

Dribbeltje.

Vliegtuugstand veur de balans.

Zij hebt van die hippe gewichies, ik heb 2 plastic flessies vol water; ok 500 gram.

De 'zij-stap-tik-hak-bil' gung mij veurige weke zomaor in ien keer goed of, maor ik heb aal nog wat muite met wat doen met de bienen en dan tegeliekertied ok met de arms. Umhoog of opzied, as ik mij concentreer op hoe mien bienen beweegt, dan krieg ik de arms niet goed under controle en stao ik wezenloos te schutteren met links en recht.

Schrale troost: gieniene zöt het.

Misschien verbeeld ik het mij, maar sinds Barbara de Loor naast Duco stiet te springen bint de oefenings in mien beleving zwaarder worden en ze duurt ok langer. Veul oefenings ok die op scheuvelen liekt.

Stralend kek Barbara in de lens en zeg: "Als het goed is voel je nu hoe je benen verzuren!"

Pffff. Mien Vrieswijk-genen hebt het zwaor.

Vriendelijk lachend röp Barbara instructies veur oefenings die zij zölf met twee vingers in de neus kan doen. Maor veur mij valt der weinig te lachen en ik denk: ".....en ik hol hielemaole niet van scheuvelen!"

Met hiel Nederland in beweging.

Vin ik het leuk? Matig.

Vin ik het belangrijk? Hiel.

Der wordt oons aal veurhouden hoe belangriek bewegen is, maor dat wordt juist in het dagelijks leven aal minder.

Bösschuppen doen huuft niet meer, want alles wordt bij je thuus bezörgd.

Grasmeien huuf ie ok niet meer zölf te doen, want daarveur he'j een robot-grashapper en ie hebt tegenwoordig ok al stofzoegrobots.

Gemak dient de mens, nietwaor?

Niet waor.

Gemak mak je lui.

Mien veurbeeld op het gebied van bewegen is mien moe, die nooit op ienige vorm van sport hef zeten.

Ze heul van wandelen en fietsen en deu tot op hoge leeftijd heur huushouden hielemaole zölf, inclusief het wassen van de ramen.

Böschuppen doen, was ophangen, stofzoegen, opruimen, afstoffen: ze heul het allemaole goed bij en kun op heur 80<sup>e</sup> nog op heur kneiën zitten um wat under de baanke weg te pakken.

Laot ze maor lachen um mien onhandige gehups veur de tillevisie.

Het mag der uut zien as 'Crocodile Rock', maor ik blief der smeue bij en mien conditie is op mien 65<sup>e</sup> beter as toen ik halverwege de 20 was.

Tegenwoordig heb ik zu'n leep halosie, een 'smartwatch'.

En za 'k je 's wat vertellen? Dat halosie zeg vake dat e trots op mij is.

'Alle doelen gehaald!'

Mien halosie en ik bint goed bezig.

Februari 2026

Ada Waninge-Vrieswijk