

In beweging.....



Wij moeten meer bewegen. We zitten teveel op onze krenten naar de TV te kijken, worden te dik en te veel cholesterol. We worden dan te duur door ziektekosten, AWBZ, gehandicapentoeslagen en wat er allemaal nog meer is verzonnen om ons een leefbaar en betaalbaar leven te bieden. Bewegen dus en daarmee is een markt geopend, die zijn weerga niet kent. Wat er allemaal niet gedaan wordt om ons ouderen uit onze luie stoel te krijgen. Fietstochten, wandelingen in de vrije natuur of door de steden en dorpen, Nordicwalking (stropelen met lange stokken), GALM – sportgroepen, Meer bewegen voor ouderen. Het kan niet op, maar de bijverschijnselen ook niet.

Bewegen is leuk, maar daar moet je tegenwoordig naar gekleed zijn. Zo'n 20 jaar geleden dook je nog een oude trainingsbroek op, stopte die in je

oude sporttas, die nog op de vliering stond met je gym- of voetbalschoenen van je laatste wedstrijd er nog in. Je fatsoeneerde de boel en je sloeg weer aan het sporten. Je ging 'een balletje slaan', voor je zelf keihard fietsen of lopen, zwemmen of iets anders in dat ouwe kloffie.

Dat vonden slimmeriken bij Adidas e.d. niets! Het was geen gezicht, die ouwelui in die overjarige tenues, waarin hun buik en achterwerk duidelijk de aandacht vroegen. En die tasjes! Daar stop je toch geen racket in of je clubs. Er werd een legertje ontwerpers opgetrommeld, die zich op die braak liggende markt stortten. En na enige tijd zag je de eerste producten al komen, de schoenen. Ze kwamen er met en zonder hardloop- of wandelzool, met of zonder klittenband of vetergat, in hoge en lage uitvoering. Eerst in wit of zwart, daarna ook in geel, paars, blauw, rood of welke kleur ook. Voor de dravers kwamen er eerst de trainingspakken in allerlei glitterende kleuren met of zonder afritsbare pijpen en mouwen, later gevolgd door een soort maillots in de meest bonte en schelle kleuren. En het racket gaat niet meer in het oude sporttasje of onder de bagagedrager. Daarvoor hebben we nu tassen, waar er wel twee of drie in kunnen.

Fiets eens je op je gemak via het Goese Sas en Kattendijke naar Wemeldinge en via Kapelle terug naar Goes. Er trekt een bonte stoet van sportief verkleedde mensen langs je heen, die geen tijd hebben voor de omgeving, maar zich, kijkend op hun horloge of hartslagmeter, een slag in de rondte fietsen of lopen. Daarbij gehuld in de meest kakelbonte kleding met hoofdband en polsbandjes tegen het zweet. Het is net een zomercarnaval.. En vaak voorzien van oordopjes voor hun iPod, waarmee hun trommelvliezen muzikaal geteisterd worden en hun concentratievermogen verminderd, waardoor ze een gevaar op de weg worden..

Een arts die hen begeleidt is er niet bij. Een fysiotherapeut of masseur, die hen soepel houdt? In geen velden of wegen te bekennen. Ze rommelen vaak maar wat aan en vragen zich niet af of dat rennen en vliegen goed is voor hun lijf, spierenstelsel of onderstel. Jaren lang niet of nooit gesport en dan er vol gas tegen aan. Geen opbouw, niet langzaamaan beginnen. Nee, laten zien dat je voor jongeren niet onder wilt doen en meteen volle kracht vooruit.

Bewegen? Doe dat veilig! Gewoon lopend naar de supermarkt of postkantoor, zelf een enveloppe bij iemand thuis bezorgen en via een ommetje weer naar huis. Zo maar een rondje met de fiets via Arendskerke, Heinkenszand en Ovezande weer naar Goes en onderweg genieten van de omgeving en een kop koffie of een pilsje. En als je trek hebt ga dan langs het frietkot om een puntzak met friet zonder vetmakers.. Dat fiets je er even daarna toch weer af..

Bewegen, geniet ervan zonder je op te tuigen in allerlei zogenaamd onmisbare sportieve kleding, die ook nog een vermogen kost. Ik trek nog even mijn ouwe trappers aan en zie u straks wel als u deze hersenspinsel hebt gelezen.



Reageren? a.dekok@kbgoes.nl

Augustinus