

## Het kan je overkomen.

Plots, er wordt wel eens gezegd, plots als donderslag uit heldere hemel, gebeurt het dat een bericht of een anderszins gebeuren, je onverwacht overvalt, zelfs als het je het wel verwachtte of zeker wist dat het gebeuren er zou komen.

Ik werd toch verrast met, middels een watts app melding, een heugelijk feit dat de wereldbevolking was vermeerderd met de geboorte van, voor mij, een vijfde achterkleinkindje. 's-Morgens geboren en in de middag al het bericht met foto's.

Een klein meisje met de leuke namen Guusje Emily, moeder en baby maken het goed en papa en de twee andere kinderen zijn er zeer blij mee.

Wat leven wij in een prachtige tijd dat communiceren zo vereenvoudigd is en kwalitatief alle kritiek kan doorstaan.

Vroeger, nog niet zo lang geleden, mocht je blij zijn als je na een week een zo mooi bericht binnen had. Over de foto's maar niets zeggen, dat was afhankelijk van of het film rolletje vol of half vol was en of een foto er wel financieel vanaf kon.

Vroeger, ongeveer zeventig jaren geleden was de sport, gymnastiek, voor mij de enig zaligmakende en juiste sport. Ik meende van die sport veel te weten mede door het behalen van de keurturnersgraad en ik in de eerste graad geselecteerd was.

Met het ouder worden was de mening meer en meer gegroeid dat mijn nog iedere morgen uit te voeren ochtend gymnastiek borg kom staan voor een perfecte lichamelijke conditie, Daarbij bezigheden ter hand nemen die meer aan het spirituele leven voeding konden geven.

Samen vattend; "Een gezonde geest in een gezond lichaam".

Daarbij bouwde ik, voor een deel terecht, een antipathie op tegen sportscholen die vooral mannen zien als body builders, door gewicht trainingen enzovoort te promoten.

Plots, het kwam sluipend toch een beetje plots, onverwacht binnen. Kleine pijnscheutjes in de onderrug. Gelukkig niet te lang gewacht de huisarts deelgenoot te maken en met zijn diagnose naar de fysiotherapeut.

Mijn ochtend gymnastiek was al kwalitatief aan het minderen door de pijnscheutjes, maar dat er verband tussen de scheutjes en mijn verminderde ochtend gymnastiek werd door mij niet gezien, of wilde ik niet zien.

Enig tijd voor dit alles werd ik plots, echt plots geattendeerd door mijn jongste zoon op een sportschool in Zevenhuizen, de sportschool Nancy van der Hoek, fysiotherapeut, die een programma geïntroduceerd had onder de naam valpreventie. Dit sloeg bij mij gelijk aan en leidde tot directe inschrijving en werd bij de eerst les al als succesvol ervaren.

Al deze plotseling gebeurtenissen horen onlosmakelijk bij elkaar. De scheutjes in mijn rug en de valpreventie oefeningen in de genoemde sportschool. De minderende ochtendgymnastiek. De gedreven en vakkundige fysiotherapeut, Nancy van der Hoek ging de maat slaan in alles.

De moraal; Wees vooral bij het stijgen der jaren kritisch op medisch en mobiel welzijn van jezelf. Luister naar je lichaam.

Plots komende ongemakken, neem ze serieus en laat het soms fatale denken los dat je het alles wel weet met je respectabele levens ervaring.

De aanstormende jeugdige goed opgeleide hulptroepen staan gereed om jouw leven gelukkig te houden.

Kies de goede weg en laat commerciële verleiders in de kou staan.

De deels mij overkomen plots gebeurtenissen hebben en zijn toch goed gegaan en ik ben dankbaar dat het mij is overkomen.