

Bewegen versus Beweging armoede'.

Lezers, met respect.

Het was in 1952 bij het topper zijn in mijn werk, mijn avondstudie en mijn sport. Niet alleen gemeten naar de eigen lat maar ook naar de meetlatten van mijn werkgever, de gymnastiek verenigingen en het gymnastiekverbond.

Het lichamelijk bewegen werd niet te kort gedaan zeker niet in de zin zoals heden ten dage getracht wordt het bewegen te stimuleren.

- Mijn werk als fijn mechaniker werd deels staand en zittend gedaan.
- Mijn sporten, turnen, gedragen door enerzijds de lichamelijke schade door de hongerwinter op gedaan te boven willen komen. De sterkste en beste te willen zijn. Daarbij gymnastiek- en turnlessen geven bij drie gymnastiek verenigingen, ook activiteiten in het verbond.

Het bewegen in onze tegenwoordige tijd is weer actueel. Zeker door het feit dat veel werk zittend wordt gedaan. Ik wil u graag mijn denken over het bewegen meegeven in een chronologie van mijn levensjaren, Die levensjaren zijn er velen.

Kleuter tot aan de ambachtsschool. Tot 12 jaar.

Niet door pa of ma op de fiets.
Dat gezien werd als hypocriet.
Lopen dat goed voor je benen,
En gratis erbij nog jubeltenen.

Tot 14 jaar. Tijd voor het leren van een vak.

Een uur lopen , 2 uur heen en terug.
Soms te laat door een open brug.
Na staand, zittend en sporten wel klaar.
Geld verdienen dat moet vanaf je 14^{de} jaar.

Voor de oorlog 1940 werd het niet noodzakelijk geacht dat kinderen op de lagere technische scholen lichamelijke oefening in de lesroosters hadden. De reden ;"Zij hebben beweging voldoende door hun vakscholing". Zo daar was het vijlen, timmeren schilderen en zo meer. Door de bezetters, de Duitsers werd gymnastiek verplicht ingevoerd. In de meeste gevallen was er geen lokaliteit. De school waar ik verbleef werd een soort van magazijn ingericht en bij mooi weer naar buiten.

Tot 23 jaar. Entree in het bedrijfsleven.

Bij werkgever gestart in het begin hongerwinter.

**Lopen, fietsen , etenswaren en brandstof pikker.
Bewegen meer dan nodig, te weinig eten
Dood van de honger, we hebben het geweten.
Nieuwe perspectieven, na de Duitsers waren opgeflikkerd.**

**Nederland herbouwt, veel activiteiten.
Het volk laat zich enthousiast begeleiden.
Nieuwe fabrieken. kantoren en sportverenigingen.
Weg enge oorlog, welkom al die nieuwe dingen.
De beste worden. Alle activiteiten gaan in wedstrijden.**

Tot 60 jaar Keuze carrière en stichting gezin.

Het is 1952. Jk ga mij specialiseren in de fijnmechanische producten voor militaire vuurleiding apparatuur. Er worden dertig mensen onder de hoede van de Holland Signaal fabrieken in een half jaar getraind deze nieuwe tak te gaan verwezenlijken. In Japan is men grootschalig bezig bij fabrieken en kantoren een fenomeen arbeidsgymnastiek in te voeren. Nederlandse bedrijven aapten in de tijd van herrijzend Nederland America en Japan behoorlijk na. Ik ben gediplomeerd gymnastiekleider. Als hobby, met akte voor het lager onderwijs en verenigingen. Ik wordt gevraagd de dertig mannen te leiden bij de arbeid gymnastiek en wil daar niet op in gaan omreden van geen goede locatie en ik in dat bedrijf gekomen was om, één der beste fijn mechaniker te worden. Wel een akkoord gemaakt voor een proef van 4 weken. De proef mislukte. De 29 mannen waren niet te motiveren. Wel werkonderbreking om te roken.

Het dagelijks sporten in vereniging verband.
Werkt niet zo best samen met studie hand in hand,
teveel energie vraagt en ik ben gaan houden,
van een meisje waarmee ik ging trouwen.
Het bewegen blijft voor beiden na gehuwd, toch in stand.

Boten bouwen en uiteraard zeilen
Beweeg vormen in velerlei stijlen.,
Confrontaties met soorten wijsgerige goeroes.
Over roken, drank, dieet, bewegen ieder een smoes.
Wij bewegen zelf en laten de goeroes ijlen.

Boven de 60 jaren wordt de wijsheid gerijpt.
Let wel; Soms raak je op die leeftijd zintuigen kwijt.
Luister niet naar mij maar trek het eigen beweeg plan.
Overdenk en bespreek het en maak er wat van.
Doe het wel nu, want je toebedeelde tijd.....verstrijkt.

Op wélke wijze kunnen gekleurde grijzen.

Bij alles wat ze al doen voldoende beweging krijgen.
Communiceren, musiceren, lezen en nieuwe dingen leren.
Vele van de steeds meerdere grijzen, niets kan hen deren.

Velen van vooral oud sporters zijn niet te overstijgen.

Het is opvallend hoeveel mensen, oude van dagen, die zich opgeven in hun werkzame leven gesport hebben. Zij moeten soms veel moeite doen een plaatsje in het heden te bemachtigen.

In vergelijking met mijn vroegere beleven over bewegen.

Is de kwaliteit der begeleiding goed gestegen.

Ook het fenomeen bewegen is ontgaan van het taboe.

Gezond leven , voor nog velen, die niet weten hoe
al de anderen het wel voor elkaar hebben gekregen.



Oefenen in de muziekschool MoZart Dinsdag 13,15 uur 14.15 uur

Het klinkt de laatste jaren vaker en goed.
Chair Fitness vooral voor ouderen moet
bewegen in groep verband op en van de stoel
Bewegen, klassikaal oefenen als verstandig doel.
Met begeleiding van de nek tot de voet

Trainen één maal per week en de aan geleerde oefeningen thuis herhalen als afwisseling van het dagelijks werken. Een aantal malen per dag een paar minuten

Raad aan allen;

Op welke wijze dan ook, ga en blijf dagelijks bewegen



Maandagmiddag in de Meander

Helaas, geen carambole. Maar ook onvoldoende beweging.

Nicolaas Overbeeke

Nieuwerkerk aan den IJssel

Contact: nicolaas.overbeeke@gmail.com

WWW.NICOLAASOVERBEEKE.NL