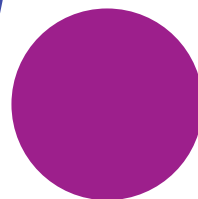
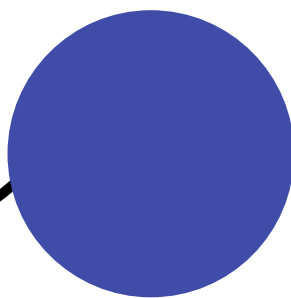


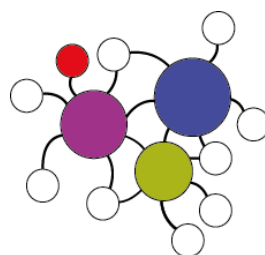


# Korte Verhalen Club

## Bewegen



[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## Spelregels

In navolging van een initiatief in Heiloo is Welzijn Bergen gestart met de Korte Verhalen Club. Het begrip 'verhaal' kun je ruim nemen: een gedicht of een tekening is ook welkom.

Om de 1,5 week krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal, een mooie herinnering schrijft, in dichtvorm of misschien wel getekend.

We denken aan minimaal een A5 (350 woorden) , maximaal een A4 (700 woorden). Aanleveren kan digitaal, per post of je kunt het afgeven bij een van de wijksteunpunten. Zie de adressen op de achterpagina.

Je mag zelf weten of je je verhaal anoniem of met naam inlevert. Als je de bundel wilt ontvangen hebben we uiteraard wel je adresgegevens nodig. Bij toezending van de gebundelde verhalen laten we ook het volgende onderwerp weten.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, lieve en warme verhalen. We zullen de bundels ook in de verzorgingshuizen in onze gemeente verspreiden.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Het volgende thema is: "Natuur" en dient uiterlijk donderdag 15 april in ons bezit te zijn.

## Voorwoord

### **\*Sport en bewegen verbindt\***

Door voldoende te bewegen blijven we fit en gezond. Bewegen is belangrijk om fit te blijven, maar ook om je spierkracht te behouden om de dagelijkse dingen te doen (boodschappen, stofzuigen, was ophangen, etc.) en om het val risico te verlagen naarmate je ouder wordt, vooral nu in deze vreemde tijd! Maar bewegen is veel meer dan alleen het fysieke aspect. Beweging verbindt, biedt ruimte in het hoofd, geeft energie en zet mensen weer midden in de maatschappij.

Laten wij nu in een prachtige gemeente leven waar bewegen in de buitenlucht een beleving is. Alleen, even lekker niks aan het hoofd of luisterend naar een muziekje, of met een vriend of vriendin. Gezellig bijkletsen en genieten van de prachtige omgeving.

Naast wandelen en fietsen is er inmiddels ook weer meer mogelijk en wat word ik daar blij van. Vanuit mijn rol als buurtsportcoach in de gemeente zie ik de vele mooie voordelen van het met elkaar bewegen.

Zelf ben ik een groot sportfanaat en volleybal ik al vanaf dat ik kon lopen. Helaas is het volleyballen het afgelopen jaar grotendeels in het water gevallen. Ik ben op zoek gegaan naar andere manieren om fit te blijven. Toch blijft het kriebelen en plots was daar het initiatief (en de mogelijkheid) om met een groepje meiden te gaan beachvolleyballen, twee tegen twee. Heerlijk om mijn sport weer te kunnen beoefenen.

Ik heb mijn passie in sport en bewegen gevonden maar wat als u nu niet zo goed weet wat bij u past en u graag meer wilt bewegen en de sociale verbinding wilt hebben? Tijdens het project de Gezonde & Sportieve Toer kunt u kennismaken met het sport- en beweegaanbod in gemeente Bergen. Deelnemers komen acht weken achteréén twee keer per week bij elkaar. Ze nemen samen deel aan sport- en beweegactiviteiten en drinken na afloop een kop koffie. Daarnaast combineren we de beweegactiviteiten met aspecten als voeding, stress en een gezonde leefstijl. Het groepsgevoel groeit met de week, de mensen geven na afloop aan in hun eentje nooit zo gemotiveerd te zijn geweest om te gaan bewegen. Van welke sport of beweegactiviteit wordt u blij? Plezier tijdens het bewegen maakt dat je het veel langer volhoudt.

Zodra het weer kan/mag hopen mijn collega Eefke en ik dit project snel weer op te kunnen starten.

Geniet van de Lente en veel leesplezier met deze verhalenbundel.

Sportieve groet, Elles

## Bewegen

Als je zo eens rond kijkt, beweegt er veel in je omgeving. Bomen die ruizen in de wind en de vogels die, nu het voorjaar in volle gang is, druk heen en weer vliegen met takken voor hun nest of voedsel voor hun jongen. De zee die haar golven sterker of zwakker doet bewegen afhankelijk van het tij of de weersomstandigheden. De wolken in de lucht die soms heel traag dan weer met enorme snelheid bewegen.

Mensen die zich dagelijks verplaatsen van A naar B. Wandelend door het bos, fietsend naar het werk, autorijdend van Bergen naar Texel, vliegend vanaf Amsterdam Schiphol naar London Heathrow, steppend op je autopod over de stoep, glijdend van een heerlijke glijbaan in het zwembad, varend in een sleepboot over het Noordzeekanaal, zwevend in dat lichte zweefvliegtuig, rennend door de duinen ter voorbereiding op de halve marathon of zwemmend in een zwembad dan wel in open water.

Of wat te denken van alle machines die bewegen; de cirkelzaag die draait, de lopende band waar producten overheen bewegen, de melkmachine die de koeien melkt, de graafmachine die geulen graaft in de grond, de zaag in een oude molen die een boomstam in plakken zaagt, de trilmachine bij de "Doe het Zelf" zaak, als je verf op kleur laat mengen, de kranen die bouwmaterialen op hun plek hijsen. Dit alles door de mens in beweging gezet.

We zien de handen van een muzikant bewegen. De strijkbeweging over de snaren van de bas, het indrukken van de ventielen van de trompet, het schuiven aan de trombone, het indrukken van de kleppen van de saxofoon, de duw- en trekbeweging aan een accordeon en het slaan met stokken op het slagwerk. Als het een groot orkest is staat er vaak een dirigent voor die met zijn armen zwaait. Vocalisten bewegen hun mond om zo geluid te produceren.

Wat te denken van de beweeglijkheid van cabaretiers. Bert Visscher of Jochem Myjer, de doldrieste artiesten die zich al rennend en vliegend over het toneel bewegen, Youp van 't Hek die vaak, met zijn handen in de zakken over het toneel wandelt, Herman Finkers die vaak heel rustig bewegend op een droge wijze, de grappen de zaal in slingert of Lennette van Dongen; soms druk gebarend en lopend over het podium en dan weer heel stil kan staan of zitten als ze een lied zingt. Toon Hermans kon vaak heel rustig kuieren over het toneel.

Ook de tijd beweegt. Iedere dag maar weer tikken de seconden voorbij. Je weet wat er rondom jou is gebeurd maar je weet nog niet wat er komen gaat. Als je niet goed in je vel zit lijken de seconden langzamer dan langzaam weg te tikken. Heb je een blije dag denk je vaak: "Is het nu al vijf uur?"

Wat beweegt de mens om te doen wat hij of zij doet. Je wordt geboren met karakter eigenschappen en je wordt opgevoed. Dat doen ouders op hun eigen wijze. Denk eerst eens aan

de plaats waar je wordt geboren en opgroeit. Op een bovenwoning drie hoog in Amsterdam, op een boerderij in Breezand, in een nieuwbouwhuis in Maastricht, in een landhuis op de Veluwe, in een flatwoning in Almelo of een klein houten huis aan de kust.

Zijn je ouders mensen van de vrije geest, zijn je ouders streng gelovig, zijn je ouders van het vrije woord, zijn je ouders behoudend, zijn je ouders gematigd. Dit alles heeft invloed hoe jij je als individu zal ontwikkelen en bewegen in de maatschappij. Naar welke basisschool ga je en daarna de middelbare school. Kan je goed leren en ga je studeren of wil je liever snel werken. Wordt het huisje, boompje beestje of blijf je vrijgezel. Vind je een baan op basis van je opleiding of ga je een geheel andere richting op. Blijf je op het rechte pad of raak je van het pad af. Blijf je in Nederland of ga je je geluk zoeken in het buitenland. Wat beweegt mensen. Wie het weet mag het zeggen.

**Ab Helsloot, Bergen 26 maart 2021.**

## Bewegen

### Beweging

### Meebewegen

( een beweging is een verandering van plaats in de tijd)

Ik sta met mijn blote voeten in het natte gras en kijk omhoog .

Ik zie een tekening van steeds veranderende condensstrepen, die vliegtuigen in de lucht achterlaten.

Ik zie ze langzaam uitwaaiëren en zo voor een prachtige dans zorgen, .....

Dan kun je daarvan genieten.

Als je in zo'n vliegtuig zit en door het raampje kijkt en op grote hoogte langs de Mount Everest vliegt,

...

dan kun je je ademloos verwonderen

Als je het geluk had om tijdens je vliegreis een kijkje in de cockpit te nemen en onder je de eindeloos uitgestrekte Sahara voorbij ziet glijden.....

dan kun je je verbazen.

Als je boven China vliegt en die lange door mensen aangelegde Chinese muur onder je door ziet schuiven.....

Dan kun je dat bijna niet geloven!

Als je met je blote voeten in het warme zand van Afrika, naast een Masai krijger omhoog tuurt naar zo'n grote overvliegende KLM vogel.....

Dan kun je samen even stil zijn.

De mens is in beweging.

De mens wil zich verwonderen, verbazen, genieten, geloven, zich dingen afvragen of even stil zijn.

Nu is er veel minder beweging,.

Er wordt ernstig afgeraden om te reizen en te vliegen !

Ik sta met mijn blote voeten in het natte gras en ik kijk omhoog.

Ik zie geen uitwaaiërende condensstrepen van vliegtuigen.

Ik ga niet meer op reis en zie geen wereldwonderen meer.

Ik zie in mijn gedachten de Masai krijger in zijn stereotype houding op een been staand, naar boven kijken, zich afvragend waar die vliegtuigen blijven.

Nu is er veel minder beweging,

De aarde draait door.....wij moeten meebewegen in deze veranderende tijd.

Anneke



## Bewegen is beleven

### Wie niet beweegt staat stil...

Bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend, maar bewegen is zo prettig en fijn, het hoeft niet groot, maar het kan juist ook heel klein. Een wandeling om de vijver of een marathon over het strand, beweging laat het hoofd ook van binnen bewegen.

Bewegen betekent veranderen en dat kan alleen jijzelf doen.

Bewegen brengt ons lichaam weer samen met de geest. Het maakt een verbinding en tegelijkertijd zorgt het voor een balans. Balans voor het lichaam en de geest zijn zo intens fijn.

Je voelt je misschien wel vrijer en hebt het gevoel dat andere gedachten achter de wolken zijn verdwenen. Bewegen laat je lichaam gezond maar ook sterk worden.

*Laten we bewegen,  
Stil staan is geen vooruitgang.  
Ja... bewegen en laten we verdergaan.  
We kunnen niet stil blijven staan,  
Er zijn nieuwe deuren voor ons.  
We gaan er samen tegenaan,  
En laten we de nieuwe deuren openen.*

*Deuren die we openen, waar mooie en nieuwe avonturen achter schuilen.  
Waar we zijn bevrijd en waar we om het verleden kunnen lachen en kunnen huilen.  
Beweging die ons verder brengt dan dat wij ooit hadden kunnen wensen,  
We doen dit niet alleen, maar we doen het samen, met alle mooie mensen.  
Stilstaan is nu ons oude verleden,  
De toekomst is hetgeen waar we nu onze tijd in gaan besteden.  
Met de beweging komen we vooruit,  
Het verleden is je nieuwe heden en dat is het besluit.  
Leren leven met het leven,  
Dat wordt het nieuwe streven.*

Laten we met elkaar in beweging blijven en laten we elkaar stimuleren om te bewegen, want het is zoveel belangrijker dan sommige mensen denken.  
Bewegen is beleven.

Anne Charlotte van Amstel





## Ik moet op sport

Het woord 'bewegen' betekent letterlijk het veranderen van plaats, stand of houding. In beweging komen, lichaamsbeweging, iets doen. Het woord is voor het eerst aangetroffen in 1301.

Al mijmerend over dit woord, bedenk ik mij dat bijna alles in beweging is. Niet alleen door zelf te lopen, te fietsen of te sporten, maar ook in je lichaam is van alles in beweging. Denk bijvoorbeeld aan je bloed en je darmen. Geluidsgolven, maar ook stof, zand, de takken en bladeren van de bomen door de wind. Zelfs in de dikke stammen van bomen en struiken zijn sapstromen in beweging. Als je daar over nadenkt krijgt het woord bewegen een andere dimensie.

Zelf was ik vroeger niet zo van het bewegen. Ik las liever boeken. Toch ben ik uiteindelijk op jazz-ballet gegaan, op gym en ik trommelde/liep mee in de Schager Drumband.

Later ben ik het sporten/bewegen meer gaan waarderen en ik kan mij nu niet voorstellen dat een leven zonder sport mogelijk is. Het is niet alleen goed voor mijn lijf, maar vooral ook voor mijn mind. Nu fiets en wandel ik veel, doe aan yoga, pilates, tennis, conditietraining en golf.

Hoe ouder wij worden, hoe belangrijker het wordt.

Naast al mijn drukke lichamelijke en geestelijke bezigheden, heb ik nog wel een wens. Het lijkt mij leuk en uitdagend om te leren schaken..... een extra sport, namelijk een denksport.

Op internet vond ik een gedicht; geen idee wie het heeft geschreven. Maar ik vond het zó leuk en (enigszins) op mij van toepassing, dat ik het u niet wilt onthouden.

Het gaat zo.....

### **Ik moet op sport.**

Ik moet op sport

Sport is goed

Omdat je dan bewegen moet.

Wat wil je? Vraagt mijn moeder

iets met gooien of met slaan?

Op een veld of op een baan?

Met een bal of met een puck?

Met veel trainen of geluk?

Op een paard of op een mat?

In een hal of in een bad?

Ik houd niet van bewegen

Maar ik moet een keuze maken.

Nou goed, zeg ik

Doe mij dan maar op schaken.

Geniet en verwonder van alle beweging om u heen en overal waar beweging in zit.

Is er misschien iemand die het geduld heeft om mij te leren schaken ☺?

Carla Folge

**Bewegen** gaat altijd in een bepaalde richting. Als die ontbreekt, ontstaat er verwarring en onzekerheid, chaos en soms zelfs paniek. De flow moet zijn weg kunnen vinden, geen rondjes draaien, geen vicieuze beweging, geen draaikolk of centrifuge. Naar rechts, naar links, naar boven, naar onder, dat doet er niet toe, als het maar een duidelijke richting is, dat voelt prettig.

Hoe die richting wordt bepaald? In grote lijnen door natuurwetten. Kijk maar naar het gras dat groeit, naar de voorjaarsbloemen die uit de grond omhoog schieten, naar de groene blaadjes die uit de knoppen komen. Alle bewegingen in de natuur lijken in één richting te gaan, in de richting van het licht, de zon. Wijzelf doen dat eigenlijk ook automatisch. Als we opstaan trekken we de gordijnen open, in een donkere gang of tunnel zoeken onze ogen als vanzelf naar de uitgang, of we tasten naar een lichtknop. En in een duister landschap kijken we naar boven naar de maan en de sterren.

De beweging naar het licht is vrijwel altijd een beweging naar boven; de vos die uit zijn hol komt, de vogel die opvliegt uit een dichte struik, een kind dat opspringt en danst van blijdschap.

Het is voorjaar: we komen uit het donker van de winter en omarmen het licht van de zon. En we komen weer in beweging, wandelend of op de fiets, weg van de sombere winter en in de richting van de zomer en de zon. De dagen worden langer en alles beweegt: vogels zijn druk in de weer, insecten, vlinders, alles vliegt en fladdert en we doen luchtige kleren aan en trekken er op uit. Naar plekken met veel zon en heel veel licht, naar zee en strand en naar veld en duin. Want we moeten onze accu opladen, onze energie op peil brengen, onze natuur volgen en onze lentekriebels gehoorzamen.

En zo gooien de koeien hun poten in de lucht op weg naar het malse weiland, dartelen de veulens rond die te lang in de stal hebben gestaan en worden na een lange winter de zevenslapers eindelijk wakker om zich te herinneren dat ze leven... En ook wij, al zijn onze ledematen oud en stram geworden en onderhevig aan slijtage en verval, voelen opeens weer dat het heerlijk is om te bewegen, te voelen dat je bloed stroomt, dat alles beweegt, en dat je je armen ver naar omhoog kunt reiken, in een zonnegroet naar het licht, dat voorlopig in overvloed beschikbaar lijkt te zijn. *Panta rhei* in een *perpetuum mobile*. We voelen de frisse lucht die in onze longen stroomt, ons hart dat klopt, ons lijf dat beweegt: een dagelijks geschenk, van boven, ja, want daar is het licht, de zon! En we hoeven er niet eens voor te bedanken. Want het is "all included"!



### **BEWEGEN.**

*Ja ik ga graag naar de sport.  
Lekker zweten en dan onder de douche.  
Lekker trimmen op home fietsen zonder dat je  
vooruitgang boekt.*

*Even oefenen op de grond.  
Liggen met 'n holle rug.  
Dan armen omhoog en in stijl weer terug.*

*OH! wat gaat het weer stijf met die ledematen  
van mij!  
Met kramp in de kuiten en de billen, maar dat  
is juist goed zegt de trainer, je zul ze huis  
niet vernielen!*

*Ja turnen is wel leuk,  
Al til je soms een breuk en ook je lacht  
weleens een deuk, om je stijve gedoe.*

*Nog even roeien.  
Al kom je niet geen pest vooruit, maar dat moet  
voor mijn ruggetje en dan naar huis.*

*Elke keer weer opnieuw met een koppie erna en  
wat erbij, voor de slanken lijn,  
zo blijf het fijn.*

*Jan.*

## Bewegen

We zouden één keer per week samen gaan sporten, een beetje meer bewegen en kletsen tegelijk. Dat was leuk nu zij op zichzelf was gaan wonen. We schreven ons in en gingen die avond gelijk aan de bak.

Hoppa eerst even op de loopband, rustig aan een beetje opwarmen en ondertussen lekker kletsen. En dan ...hup... door naar het volgende apparaat. Het zijn allemaal fitnestoestellen, en ik kies er één uit waar een plaatje op staat van de beenspieren. Ik merk dat ik eigenlijk m'n leesbril had moeten meenemen. Eens even kijken ik moet hem eerst een beetje bijstellen op de juiste beenlengte, en dan kan ik gaan zitten. Jeetje het zit wel wat onwennig en het is ook best wel zwaar maar kom op, we gaan er tegenaan. Mevrouw, mevrouw! Een sportief uitzierende medewerker komt nu naar me toe. "Dit gaat zo niet" Hij buigt zich naar me toe en fluistert: "U zit er achterstevoren op" Nee hè! "Ja komt u er maar even af dan laat ik u zien hoe het moet" Nou, dat heb ik weer, ik voel mijn hoofd al aardig rood worden als ik zie hoe hij erop gaat zitten. "Oooh zó moet je erop zitten." Ik bedank de medewerker voor de uitleg maar hij heeft nog een goed idee. "Ik neem u even mee langs de andere fitnessapparaten om te laten zien hoe u erop moet zitten" Blijkbaar heeft hij niet zoveel vertrouwen in mij, en dat snap ik wel, dus ik ga met hem mee. "Mam waar ga je naar toe?" Ik vertel haar wat er aan de hand is en ze krijgt direct de slappe lach. "Ben ik even naar de w.c. en het gaat al mis met je" De aardige medewerker lacht nu ook mee, maar hij neemt zijn taak ook serieus, en ik.... ik doe mijn best. Na drie kwartier toestellen uitleg en daarbij mijn fanatieke ...zie- je- wel- dat- ik- het- kan...houding, heb ik het wel even gehad. Ik bedank de enthousiaste medewerker voor zijn goede uitleg en wacht even tot hij echt weg is. Dan pak ik mijn handdoek en, nadat ik er mijn bezwete voorhoofd mee heb afgeveegd, gooi ik hem in de ring. Ik ben er even klaar mee! "Ik zie het mam" zegt ze, met een vette knipoog en een grote grijns op haar gezicht. "Je hebt me toch niet stiekem gefilmd?" vraag ik. Nee joh zegt ze " dit was niet te filmen" en lachend gaan we naar de kleedkamer.

Gea van Zadelhoff.

## **Het Leven is Bewegen, volgens een van mijn dans vrienden, ik ben het daarmee eens!**

Mijn leven bestond inderdaad uit bewegen omdat ik als jonge vrouw danste en er ook les in gaf. Ik kwam met dans in aanraking omdat mijn vader als grafisch ontwerper het drukwerk zoals bijvoorbeeld affiches en programma's ontwierp voor het Scapino Ballet, toen nog een dansgezelschap voor kinderen.

Hij nam mij al heel jong mee naar een van hun voorstellingen. Het ballet werd ingeleid door de Scapino figuur. Een grappige harlekijn, die het toneel op huppelde, en iets vertelde over de dans die zo zou beginnen.

Ik werd volkomen gegrepen door het verhaal dat door de dansers tot leven werd gebracht.

In de pauze liepen we naar "achteren" waar dansers met elkaar stonden te kletsen.

Vol bewondering keek ik naar een lange danseres met heel mooi haar die op haar spitzen voorbij trippelde. Ik was zo onder de indruk dat ik verlegen zwijgend het schouwspel in mij opnam

Thuisgekomen deed ik de Scapino figuur na en bewoog ik mij zo sierlijk mogelijk door het huis.

Niet lang daarna mocht ik op een cursus dans op de "Werkschuit", een boot in de Amstel in Amsterdam, waar allerlei cursussen werden gegeven.

Daar begon ik met dansen onder leiding van Ankie Heukers, een lerares die ik nooit zal vergeten. Ze gaf haar dansopdrachten zo dat er veel ruimte was voor improvisatie en eigen invulling. Voor mij bestond alleen dát moment: ik ging er totaal in op en leefde mij er in uit. Bovendien draaide ze prachtige muziek waardoor ik werd geïnspireerd. Als de les was afgelopen bedacht ik droevig dat ik weer een héle week moest wachten.

Toen kwam de eerste voorstelling, We dansten het verhaal van De krekel en de mier. Een liedje wat Jule de Korte had geschreven.

Ik was de krekel met een groen pakje met pailletten met een kapje op mijn hoofd met twee voelsprietten die gingen bewegen als ik bewoog. Ik vond het schitterend.

Later hadden we een voorstelling waarin ik met een echte tutu mocht dansen.

We haalden hem ergens af, de auto was meteen vol met dat ding. Hij was vies en moest eerst gewassen worden. Vreselijk, daar hing hij in mijn kamer en ik mocht er alleen maar naar kijken. Zodra ik uit school kwam trok ik de inmiddels gewassen schone hagelwitte tutu aan en liep er in huis mee rond. Drie weken lang voltrok zich dit ritueel mijn vader keek me meewarig aan en noemde het een kippenkont. Ik was zwaar beledigd.

Ik waande mij die lange danseres met het mooie haar en trippelde door het huis alsof ik op spitzen liep.

Toen de tutu terug moest was het drama, ik was zó ongelukkig. Een vriendin van mijn ouders die goed kon naaien maakte een prachtige Prinsessenjurk voor me met twee lagen gekleurde tule.

In die jurk ging ik vervolgens wonen totdat de dunne met bloemetje versierde spaghetti bandjes volledig waren versleten.

Iara Brusse

# Panta Rhei.

Panta rhei, Hesiodotus, mag vloeibaar zijn, als  
pannenkoek breidt het zich uit, binnen  
pantry van ons klein beperkte denken,  
pantheon, oneindig beeld van ons  
paneel ongekend blindelings vertrouwen,  
pantograaf in niet te beschrijven  
pannendak ligt over ons, in eigen  
pantalon ons eeuwig aangegoten, als  
pantser van stuitende bekrompenheid, ik  
pantoffelheld zijnd in tijdelijk bewegen.

Hein.

## Bewegen

De meeste mensen denken waarschijnlijk bij bewegen aan het verplaatsen van dingen, van voorwerpen of personen. Bij bewegen van personen denkt men al gauw, dat bewegen goed voor je is. Als ik deze laatste opmerking ga tegenspreken beweeg ik me duidelijk op glad ijs en dan is een uitglijer snel gemaakt. Eigenlijk wil ik dat niet. Ik wil niet beweren dat het verplaatsen van zware voorwerpen door personen altijd tot lichamelijk ongemak kan leiden. Edoch, het gebeurt maar al te vaak.

Om deze kant van bewegen verder uit te diepen gaat mij te ver. Ik wil het eigenlijk hebben over het niet bewegen van personen. Ik wil even stilstaan bij het stilstaan.

Levende standbeelden. Personen die urenlang doodstil kunnen blijven staan. In grote steden zie je deze tot kunst verheven levende beelden regelmatig. Het zijn ware artiesten. Ogenscheinlijk halen deze artiesten geen adem, knipperen niet met de ogen en blijven onverstoort stoïcijns staan. Zelfs als je ze aanraakt. Dit niet bewegen straalt een oase van rust uit, maar tegelijkertijd stroomt het bloed als een waterval door je aderen vanwege de spanning. De drang om het standbeeld aan te raken is vele malen groter dan het aanraken van het beeld van bijvoorbeeld onze eigen Adriaan Roland Holst nabij de Ruïnekerk in Bergen.



Zich niet bewegen vergt heel veel concentratie en het leidt vaak tot komische taferelen. Soms staat een levend standbeeld in een etalage en op het moment dat je wilt doorlopen, dan wenkt het beeld je om terug te komen. Je schrikt en meestal kan je een lach niet onderdrukken. In het wassenbeeldenmuseum van Madame Tussauds staan normaal gesproken alleen wassen beelden. Doorgaans zijn dat beelden van bekende personen. Heel af en toe staat er een echte bekende Nederlander tussen, maar dan in levende lijve. Geschminkt, als levend standbeeld. Mensen die er naar kijken zeggen dan: "Net echt, onvoorstelbaar knap gedaan". En dan reageert het beeld door even te grijnzen of geeft een schalks knipoogje. Men schrikt en deinst achteruit. Het bewegen van mensen, waarvan je niet verwacht dat zij bewegen brengt kennelijk de lachspier in beweging. Overigens zijn er voor deze kunstvorm ook heuse wereldkampioenschappen tijdens het zogenaamde Living Statue Festival. Dit festival, dit jaar in Ede, is voor mij een beweegreden om daar eens heen te gaan.



Kees Jansen

## Beweeglijkheid

De lockdown in coronatijd  
biedt minder de gelegenheid  
ons vrijelijk te bewegen  
wel met de kinderen, het gezin  
de bossen of de duinen in  
of langs wat binnenwegen

maar niet in groepjes met elkaar  
dat brengt een ander in gevaar  
want, zonder overdrijven  
corona dreigt in ons bestaan  
dwingt ons er goed bij stil te staan  
dus vaker thuis te blijven

doch als men naar een winkel gaat  
kan dat alleen met mondjesmaat  
met mondkap op iets kopen  
en als men toch iets halen moet  
dan doet het voor het lichaam goed  
om als het kan te lopen

dan maken wij misschien naast vreugd  
van de nood gewoon een deugd  
en blijven wij proberen  
in dat wat ons nu zo beperkt  
door meer bewegen beter werkt  
en wij er iets van leren

bewegen door beweeglijkheid  
bij velen ook een kwaliteit  
waarmee men tal van zaken  
of in geloof of politiek  
in kunst, of sport of in muziek  
bijzonder heeft doen maken



eens gaat wellicht voor u en mij  
coronacrisis weer voorbij  
blijft onze hoop tot weten  
dat als het weer normaler gaat  
corona zorg ons weer verlaat  
dat wij haar nooit vergeten

en menig mens is een product  
dat niet onaardig is gelukt  
karakter heeft verkregen  
om zich in voor of tegenspoed  
vaak oliedom en soms zeer goed  
of heel sluw te bewegen.

Jbk

## Bewegen

Wat te schrijven als je dat veel te weinig doet? Ik val stil.

Maar dan komt er in mij wat in beweging. Huil niet, klap niet dicht, vooruit schrijven jij!

Huilen? Zo waterig... Dat brengt me op een idee.

Water: een en al beweging! Rondtollende elektronen rond de atoomkernen van zuurstof en waterstof Een wirwar van watermoleculen in een druppeltje. Dit weten zet aan tot verder doordenken. Van het een komt het andere.

Energierijke waterstof... Dat kun je toch vrij maken uit dat water?

Op die waterstof kunnen auto's rijden. Maar... pas op, ga niet overhaast te werk.

Je zou per ongeluk een alles verwoestende waterstofbom maken. En dan loopt het explosief echt uit de hand. Als je geluk hebt zie je dan sterretjes.

In Bergen zit ik dit te verzinnen. Ondertussen ben ik wat graden, zittend op onze draaiende aardbol, een paar graden verder bewogen rond onze aardas. Dan ook nog tegelijk enkele graden verder op de ellipsvormige ommegang rond onze zon, die ook weer zijn route aflegt in het universum!

En laten ze me nu ook nog vertellen dat er meerdere van die universa zijn, die....

Duizeling wekkend.

Kan jij mij vertellen wie of wat dit alles zo in beweging zette en gaande houdt?

Hier val ik en ook mijn pen alsnog stil.

S de Kok

**Sta eens even stil,**

Wat beweegt je ?

Waar loop je warm van ?

Terwijl mijn duim in je nek ligt, bewegen mijn vingers door je haar.

Het begin is er ,we bewegen nader tot elkaar.

Een personal trainer om de belangrijkste spier in vuur en vlam te zetten.

Dans;1 ,2 cha cha cha.

Hakke teen en een wisselpas.

Spring ! Spring de lente in !

Want al dat bewegen ,voor of tegen

zet je vuurtje aan. Je lacht, je gloeit ,

je energie gaat tintelen,

je hart tikt dus het klopt.

Mar.



## Bewegen

Het eerste Franse woord dat ik leerde kennen was dejeuneetje. En ik zal het ook nooit meer vergeten.

Wat heeft dit woord met bewegen te maken?

In mijn kindertijd deed ik ieder jaar op Koninginnedag mee met de kinderspelen in de Stationsstraat.

Deze werden georganiseerd door de Oranjevereniging en voor iedere leeftijd was er iets te doen.

Als 9 jarige was ik op de 30<sup>e</sup> april al vroeg aanwezig. Ik zag dat het spel voor mijn leeftijd met een autoband te maken had. Op school waren de briefjes uitgedeeld dus ik wist al bij welk kraampje ik me moest melden. Teleurgesteld zag ik dat er nog geen andere vriendinnetjes waren, ik werd dan ook met een voor mij onbekend meisje tot duo benoemd.

Wat was de bedoeling? Samen in 1 autoband en dan na het startschot zo snel mogelijk met nog anderen naar de hertenkamp rennen en ook weer terug. De winnaars van die race moesten het daarna weer tegen anderen opnemen. We renden of ons leven er van afhing. En iedere keer weer wonnen wij tweetjes. Het ging zelfs zo goed dat wij uiteindelijk overbleven.

We wisten dus wel dat we gewonnen hadden, maar we moesten nog wel even geduld hebben.

De spelleiders hielpen de rest van de ochtend eerst nog bij andere kinderspelen.

Uren later werd de uitslag bekend gemaakt. Door de microfoon klonken onze namen en er werd omgeroepen dat we een dejeuneetje hadden gewonnen. Ik wist echt niet wat dat was. Met bonzend hart en rode konen ging ik verlegen op de meneer af en hij legde uit dat het een bordje en een kop en schotel was. In het Frans werd dat een dejeuneetje genoemd.

Heel lange tijd heb ik het trots gebruikt. Helaas was ik een keer te beweeglijk en daar kon het Franse porselein niet tegen.

Mieke Wijminga.

## Kermis!

‘Hé, ga je mee? Er is kermis in de stad!’

Ons groepje van vier rijdt opgetogen op de fiets naar het plein waar de kermis staat opgesteld. Het is mooi weer en ik heb er zin in!

We komen als eerste bij de Botsautootjes. Vijf muntjes voor een paar rondjes opwarmen en botsen maar! Wow! Ze gaan wel hard vandaag, zeg! M’n haren wapperen in mijn ogen! Botsen, rammen en slippen dat het een lieve lust is. We krijgen er rode wangen van! De harde muziek schetterde op de maat van het onverminderde gezoef van de autootjes! Wat was dat gaaf!

Lekker door elkaar geschud van de botsautootjes lopen we verder langs het Blikkengooien. “Altijd prijs!” roept de dame van het blikkengooien. Een klein jongetje gooit met een stoffen bal 3 van de 6 blikken om. Hij wint een waterpistool. Blij loopt hij naar z’n vader. Mijn vriendin besluit om ook een balletje te wagen. ‘Alle blikken om is uitzoeken maarrr!’ schelt het door de microfoon. Ze gooit de bovenste drie blikken eraf. Dat gaat goed! Met bal nummer twee gooit ze precies de middelste bal er af. Twee over met een gat in het midden. Onmogelijk om nu nog te winnen! Wat een ballentent! Opnieuw! En nu gooit ze in drie worpen alle blikken van de plank! “Yeah! Ik heb de witte leeuw gewonnen!” roept ze en ze wipt hem van het haakje. Er klinkt applaus! Enthousiast lopen we verder. Op weg naar De Spin.

De Spin is een heerlijke attractie: We kopen een kaartje en gaan er in! De witte leeuw mag gratis! We zwieren en zwaaien naar de aangeschoten lui beneden in de kroeg en zien de omgeving steeds sneller aan ons voorbij gaan. Dansend, op en neer op geweldige jaren 80 muziek tot we net zo dronken zijn als de mensen in de kroeg! En zoals altijd is het weer vééls te snel afgelopen! We stappen uit en zwalkend lopen we verder.

Op naar het popcorn en suikerspinkraampje. In een roze caravan draait een goedgevulde dame mollige suikerspinnen. We bestellen suikerspinnen en popcorn. We graaien in de popcorn en plukken van de roze suikerspinnen. Onze vingers plakken en onze mond ziet roze van de kleurstof! Héérlijk!

Zo lopen we langs de Booster. Onmiskenbaar: we gaan er in! We stappen in en de beugels zakken over onze hoofden. Zag ik nou een schroef een beetje loszitten? Hahaha, ja dat zou toch wat wezen! Dan zakt de bodem weg en hup daar gaat ie! Achteruit eerst en meteen helemaal omhoog en over de kop! De gondel slingert als ie weer langs beneden gaat. En weer naar boven over de kop! En supersnel gaat ie! Het bloed vliegt naar mijn hoofd en ik hoor de mensen gillen! En ik gil mee! Wat een vaart en weer gaat ie z’n ronde over de kop! Vervolgens de hele sessie nog eens maar dan de andere kant op! Ik zie nog net een glimp van de stad maar veel tijd om van het uitzicht te genieten heb ik niet: het gaat veel te snel! Als laatste door de dikke mist voordat we weer uit kunnen stappen. Met knikkende knieën en een wit gezicht lopen we verder over de kermis.

Bij de hamburgertent bestellen we een grote cola om van de Boosterbibbers te bekomen. Dat lukt maar matig. We besluiten om in de Magic Mouse, een mini-achtbaantje, even tot rust te komen. We stappen in en we worden het parcours opgeslingerd. We gaan ratelend omhoog! Dan door een bocht en zigzaggend gaat het naar beneden. Bij elke bocht voelt het alsof je uit het karretje valt. Dan begint het karretje rond te draaien terwijl hij verder zigzagt. Suizend naar beneden en direct weer omhoog en vervolgens nog een keer! Het karretje draait nog een paar maal rond terwijl hij de ronde afmaakt. Uitstappen maarrr! Terwijl mijn ogen nog rondraaien gaan we verder over de kermis. Ik voel een hoofdpijn opkomen.

We stoppen bij de Schiettent! Ik krijg een geladen geweer aangereikt door de sproeterige kermisjongen. Vijf keer mag ik schieten. Ik kies voor fotoschieten want dat is leuk voor later. Ik schiet mijlenver naast! En ik schiet een plastic roos omver. Dat komt natuurlijk omdat ik nog bibberig was van de Booster. De loop is vast krom of het vizier is niet goed. Dan knijp ik mijn ene oog dicht en schiet! "Ja, raak!" De camera 'schiet' meteen het plaatje en ik hoor applaus om mij heen. Ik kijk naar de polaroidfoto die langzaam op kleur komt: Allemaal lachende mensen en ik? Met één oog dicht!

We lopen verder over de kermis. Het is inmiddels donker geworden en de gekleurde lichtjes knipperen en verspringen op de maat van de muziek. We staan voor de Breakdance. We gaan er in! De Booster hebben we tenslotte ook overleefd? We zitten in de wiebelige wagentjes. Dan gaat ie van start. Eerst langzaam net als de spin maar dan beginnen de wagentjes te tolleren en meteen komt ie op snelheid. Ik wordt alle kanten op geslingerd, de wereld draait als een malle aan mij voorbij. Ik heb spijt van de cola en de suikerspin die zwaar op mijn maag drukt. Oooh! Hij zal toch zo wel stoppen? Ik wil eruit! De breakdance gaat echter nog een volle minuut lang door. Een minuut die in mijn beleving wel een kwartier duurt! Eindelijk komt de attractie tot stilstand. Gelukkig! Ik heb het gehaald! We stappen uit met een groen-gele kleur op ons gezicht. We gaan nu maar richting huis. Meer beweging kunnen we nu niet verdragen.

Bij de Oliebollenkraam koop ik nog gauw even 15 oliebollen. Das lekker voor thuis! Dan stappen we op de fiets en slingerend gaan we op weg.

Thuisgekomen ploffen we neer op de bank. De warme oliebollen in een schaal. Een beetje misselijk maar volmaakt tevreden. Wat een dag, wat een geweldige dag! Ik ben eigenlijk aan een aspirientje toe maar ik neem een oliebol...

Renate Heijstra.

## Bewegen

“Ik geef geen valse hoop” had de dokter gezegd “Karel zal zijn benen niet meer kunnen bewegen en nooit meer kunnen lopen”

Karel was 16 jaar oud, zijn benen waren door een vrachtwagen overreden.

Hij was laat en wilde nog snel langs de vrachtwagen, die achteruit reed, fietsen.

Joop; de chauffeur kon hem niet zien omdat hij in “de dode hoek” van de vrachtwagen fietste.

Karel weet alleen nog dat hij heel hard gilde....de volgende dag was hij in het ziekenhuis wakker geworden.

Joop had de ijzingwekkende schreeuw gehoord en was gelijk gestopt en uitgestapt, wat was hij geschrokken toen hij Karel zag liggen.

Joop belde gelijk 112; regelde vervanging voor de vrachtwagen en ging mee naar het ziekenhuis waar hij iedereen huilend zijn excuses aanbood en hij smeekte Karel om vergiffenis. Maar Karel was boos; hij wilde Joop niet vergeven zelfs niet toen zijn ouders begrip toonden voor Joop en Karel probeerden over te halen om met zijn hand over zijn hart te strijken.

Karel wilde zich er niet toe bewegen... Karel wilde ook letterlijk helemaal niet bewegen; hij weigerde zelfs om in bed te gaan verliggen.

Joop kwam iedere dag voor zijn werk en na zijn werk bij Karel, al twee weken lang had Karel geen woord tegen Joop gezegd.

Lisa lag naast Karel op de ziekenhuiskamer, ze was bewogen/ontroerd door het verdriet van Joop.

“He Remy” zei ze, ‘s avonds toen ze alleen waren “het wordt nu wel eens tijd dat je stopte met je zelfmedelijden; en gaat bewegen en oefenen met wat je allemaal wel kan. Ik kan ook niet lopen maar ik lig hier nu omdat ik mijn arm gebroken heb tijdens rolstoel handbal.

Kan ik jou er niet toe bewegen om weer zin in het leven te krijgen?

Wij kunnen allebei wel horen; ruiken en zien en, nadat mijn arm genezen is, onze handen en armen gebruiken, er valt nog heel veel van het leven te genieten! Als je zo door blijft gaan

verpest je niet alleen jouw eigen leven, maar ook dat van Joop. Joop gaat kapot van schuldgevoel en verdriet terwijl het eigenlijk niet zijn fout was...jij moest zo nodig zijn achteruit rijdende vrachtwagen inhalen en je hebt vast weleens geleerd dat een vrachtwagen “een dode hoek” heeft, dat weet iedereen.”

Het eerste uur bleef Karel stil en was hij boos op Lisa.

Haar woorden werkten op hem in en hij beseftte dat hij haar gelijk moest bekennen. Ze praatten nog een paar uur en na een korte nachtrust werd Karel wakker vol goede voornemens.

Joop kwam weer voor zijn werk langs en Karel keek Joop voor de eerste maal recht in zijn ogen aan en hij bood Joop zijn excuses aan. Wat was Joop opgelucht! Hij ging blij naar zijn werk en in zijn pauze zocht hij uit wat er allemaal voor activiteiten waren voor mensen in een rolstoel.

Na zijn werk kwam hij zoals gewoonlijk weer en praatten Karel en hij alles uit.

Karel vertelde wat hij met Lisa had besproken en dat hij zelf ook wilde leren om goed met een rolstoel te bewegen, en dat hij ook weer wilde genieten van de dingen die hij wel kon.

Joop vroeg of Karel dat weekend met hem naar een wedstrijd rolstoel volleybal wilde kijken, dat deden ze.

Na een half jaar was Karel zo behendig geworden met de rolstoel dat hij zichzelf opgaf voor rolstoel volleybal en Joop en Lisa gingen regelmatig bij hem kijken.

Sandra Schaaper.

## Bewegen

Mevrouw, u mag wel wat meer bewegen,  
Niet dat ik u daar toe verplicht,  
maar iets minder eten iets minder snoepen, Helpt u weer aan een gezond gewicht,

Dat zei mijn huisarts, de goede man,  
Ik knikte en antwoordde hem een beetje bedeesd, Dat bewegen en sporten Nooit een grote hobby van  
mij is geweest...

Maar plots ben ik in mijn gedachten  
weer het kind van een jaar of acht, negen, En denk aan de spelletjes uit die tijd Waarin ik niets anders  
deed dan bewegen

Zo gauw je uit school kwam  
Ging je naar buiten om te spelen  
met alle kinderen uit de buurt  
Je had geen tijd om je te vervelen

Knikkeren, tollen, kaatsebal  
Hinkelen, hoela hoep, en bok springen  
Stelten lopen, diefje met verlos  
En in een grote kring aftelversjes zingen

Met "Iene Miene Mutten" en  
"Op de Amsterdamse weg, staat een rijtje bomen"  
Met "ie wie waai weg" en "achter de kerk stond een tentje"  
Bepaalde je wie er af was, of aan de beurt moest komen

Landje pik, en bomen klimmen,  
We speelde en ruziede zoals dat ook gaat Tikkertje, verstoppertje en ra ra ra, wie heeft de bal Die  
spelletjes speelden wij vroeger met zijn allen op straat...

Opeens zit mijn oude ik, weer bij de dokter Hij kijkt me aan, hij lacht en zegt; "Ik ben heel benieuwd  
waaraan u dacht"  
Ik grinnik en zeg hem dan een béétje bedeesd, Dat ik in een ver verleden, dol op bewegen ben geweest.

TH



## Thema 2

### Bewegen!

De gymlessen hier in Hoogduinen staan door de Corona op een laag pitje dus lopen wij met onze rollator een rondje, gelukkig nog veel naar buiten maar het grote geluk hier in huis is het Fietslabirint met zijn onuitputtelijke programma's! Sinds kort fietsen we hier de hele wereld rond!

Prachtige beelden altijd zonneschijn goed voor de knieën, zelf fietsen ook voor de spieren en je komt op plaatsen waar je nog nooit bent geweest of waar je eens bent geweest en beleef je je vakantie opnieuw!

Fiets je in Japan of China zet je de fiets even stil om de prachtige vegetatie te bekijken.

Fiets naar den Helder langs de zee of naar Grand Genion of naar Le Mont St. Michel de keuze is onbeperkt! Zelfs tot in de Sahara waar een man met een kameel door het zand loopt te ploegen!

Ben je moe, sluit het af en ga uitrusten!

Alic Smit-Wiedijk  
Hoogduinen 1  
Heereweg 169



## (mee)bewegen

### Vooraf

Over het fysieke bewegen heb ik het niet bij het volgende verhaal. Bewegen en mee-bewegen zie en ervaar ik ook als een vorm van bewegen. Ik kan onbewogen iets ervaren maar ook bewogen. Een proces van in beweging komen, geraakt worden, geïnspireerd worden. Ik heb idolen die dit bewerkstelligen. Schrijvers bijvoorbeeld (o.a. Erich Maria Remarque) en zeker ook musici. Ik heb voor dit verhaal gekozen voor een nog levende legende: Mikis Theodorakis.

### Den Haag, eind zeventiger jaren

Een grote man, volledig in het zwart gekleed, staat voor het orkest, de rug naar het publiek gekeerd. Hij heft zijn armen op, ik zie geen dirigerestokje, hij maakt een gebaar en de muziek zet in.

Ik voel kippenvel op mijn armen, ik voel ook dat mijn hartslag versneld. De muziek overweldigd mij. Hier heb ik lang naar uitgezien. Mikis Theodorakis (1925) kende ik al lang vanaf de film "Zorba de Griek" waarin Anthony Quinn met hart en ziel de sirtaki danste. Mij was ook bekend dat hij met Maria Farantouri, ontdekt door Mikis Theodorakis, een tournee door Europa maakte en Nederland zou aandoen. Nu zie en hoor ik hem.

De introductie van het concert is beëindigd, er is applaus. Mikis blijft nog even roerloos staan voor het orkest en draait zich dan langzaam om. Ik zie een grote man met wild krullend haar en een bleek gezicht dat afsteekt tegen zijn zwarte kleren. Het concert wordt vervolgd. Het contact met Maria Farantouri is bijzonder. Zij staat dicht bij hem, hij keert zijn gezicht vaak half naar haar toe en dan zie ik aan zijn mimiek dat hij als het ware met haar meezingt.

Aan het einde van het concert (zonder pauze) gaat hij zelf ook zingen, met Maria Farantouri en ook alleen. De bezoekers, waaronder veel Grieken, komen naar voren, zingen mee en dansen in de ruimten tussen de stoelen. Het is overweldigend om dit mee te maken.

Het orkest, de zangeres, de dirigent, een samenspel; een eenheid die mij raakt. De muziek die Theodorakis componeert is een neerslag van zijn geschiedenis. In de oorlog sloot hij zich aan bij het Griekse verzet, werd gevangengenomen en gemarteld. In 1967 vond een staatsgreep plaats (Het "Kolonelsregiem") Weer ging Theodorakis in het verzet. Zijn muziek mocht niet gehoord worden en hij werd verbannen. Na zijn terugkeer werd hij actief in de politiek en is een aantal jaren minister geweest. Ook al ontging mij de teksten van de gezongen liederen, ik voelde de strijdbaarheid, ik voelde het pleidooi voor vrijheid van denken en handelen voor iedereen. Muziek als aanklacht en strijdcultuur. Na dit concert heb ik, vooral op YouTube, Mikis Theodorakis gevolgd. Bij iedere bijzondere gelegenheid worden voor hem muzikale activiteiten georganiseerd die in het teken staan van zijn oeuvre. Telkens wordt hij dan aan het slot op het podium verzocht en zingt hij zelf nog een of twee van zijn eigen liederen.

### Achteraf

Mikis Theodorakis (inmiddels 95) blijft mij inspireren, motiveren, in beweging brengen. De associaties en identificaties die ik heb met zijn muziek en vooral met zijn persoon zijn: strijdbaarheid, gedrevenheid, geloven dat het goede het kwade zal overwinnen, zijn samen-staan-wij sterk-instelling. Tenslotte om het gegeven dat muziek verbindend werkt en aanzet kan geven tot (maatschappelijke) veranderingen.

Hij leeft mij dat voor.

Walter van Gelderen.

## De beweging van een golf

De laatste dag van maart 2021 was de warmste dag in maart ooit. Wat een heerlijk zacht weer! En waar kun je dan beter zijn dan aan het strand?

Ik ben als kind opgegroeid in Bergen en elke zomer gingen wij regelmatig naar het strand. Bij strandopgang noord in Bergen aan Zee huurden mijn ouders dan een bolderkar en hup, 2 ouders, 4 kinderen, bagage erbij... en wandelen maar totdat we een heerlijk rustig stukje strand tegen kwamen.

Als eerste trokken we dan onze kleren uit en renden we naar de zee. De zee voelde aan als mijn vriend. "Dag vriend, hier ben ik weer". Je kon er altijd op vertrouwen dat zijn regelmatig rollende golven aan kwamen, over het strand spoelden en zich weer terug trokken. Je kon wegrennen voor een golf, of er juist overheen springen. Je kon een fort proberen te bouwen dat bestand was tegen de golven en op latere leeftijd konden we ook in de golven duiken. Van de beweging van een golf heb ik altijd gehouden en ik ben mij hierover blijven verwonderen.

Toen ik op de middelbare school zat, leerde ik tijdens natuurkunde dat een golf eigenlijk geen rollende hoeveelheid water is. Toen hield mijn liefde voor natuurkunde resoluut op!

Ik weigerde om mij hierin te verdiepen; ik wilde het gewoon niet. Natuurlijk had ik het best kunnen begrijpen als ik wilde, maar daarmee zou de magie van de rollende beweging van de golf voor mij verloren gaan.

Tijdens de toets heb ik dit opgeschreven als antwoord op de vraag over de beweging van een golf. Mijn natuurkundeleraar schreef op mijn toets dat ik niet altijd in sprookjes kon blijven geloven...

Maar waarom niet? Waarom mogen we niet in sprookjes blijven geloven? Mijn fantasie werkt geweldig en maakt soms de wereld nóg mooier dan hij misschien in werkelijkheid is. Zolang ik de realiteitszin maar niet uit het oog verlies, sta ik mijzelf toe om te blijven dromen, verwonderen en genieten van de "onverklaarbare" dingen die ik tijdens mijn leven tegenkom. Regenbogen, het functioneren van het menselijk lichaam, de geest, het veranderlijke van het weer en de beweging van een golf.

Arian Spaargaren  
Schoorl

## Bewegen

Bewegen doe ik het liefst buiten, genietend van de natuur.

Hardlopen iets dat ik graag doe, gewoon een stuk rennen; het laten gaan van gedachte, woede en alles dat naar boven komt is een glimlach en adem te kort.

Muziekje in m'n oren, Strava aan en gaan met die banaan.

Het liefst luister in naar One Direction en dan gewoon lekker meezingen, niemand die me tegenhoud.

Voor de ouderen die deze tekst lezen: One Direction is/ was een band met enorm knappe jongens ;).

Het gevoel na het hardlopen is een gevoel dat moeilijk te beschrijven is; ik voel me zeker in m'n lichaam en denk dat ik alles aankan al helemaal na die warme douche.

## Mens, durf te bewegen

Sport was nooit mijn ding. Buiten spelen, fietsen – ja, dat vond ik als kind wel leuk. Maar zodra het bewegen een formeel karakter kreeg, haakte ik af. Ik heb het heus wel geprobeerd. Tennis, turnen, karate: allemaal enthousiast verkend maar na een paar weken weer ontgoocheld afgehaakt. Alleen het schoolvoetbal hield ik langer vol. Maar ja, daar stond ik op doel van een elftal dat de buitenspelregel niet begreep. Mijn teamgenoten stortten zich massaal op de bal en daardoor werd vrijwel iedere tegenstander die zich richting mijn doel bewoog, teruggedrukt. Als ik in totaal twee reddingen heb verricht, was het veel.

Waar de gymles voor de meeste scholieren een welkome afleiding is, zag ik het als de wekelijkse nachtmerrie. Ik was niet snel, ik was niet behendig en ik had nul conditie. Drie prima redenen om als laatste te worden gekozen als er teams moesten worden gemaakt. Als onzekere puber is dat een aanslag op je toch al labiele zelfvertrouwen. Elke reden om niet mee te hoeven doen met gym greep ik dan ook met beide handen aan. Helaas hield de gymlerares zeer nauwkeurig bij wie wanneer ongesteld was geweest.

Na zes helse gymjaren was de middelbare school gelukkig ook voorbij. Het voelde als een bevrijding. Ik genoot van mijn gym-loos bestaan. Nooit meer verplicht in de ringen hangen of een Cooper-test doorstaan: wat een heerlijk idee! Wandelen en fietsen deed ik graag. Alles wat meer inspanning vereiste, liet ik links liggen. Af en toe liet ik me verleiden tot het lidmaatschap van een sportschool, maar alleen bij de aanblik van de toestellen zonk de moed mij meestal alweer in de schoenen. Dan voelde ik me weer dertien en onzeker. Meestal was ik voor de proeftermijn alweer afgehaakt.

Maar op een dag werd ik vijftig. Zelfs het wandelen en fietsen gingen ineens niet meer zonder moeite. Puffend als een stoomlocomotief liep ik heuvels op. Met vuurrode wangen van de inspanning smolt ik van mijn fiets. Er moest iets gebeuren, zoveel was duidelijk. De uitbraak van de coronapandemie gaf het laatste zetje. Ik gaf me gewonnen en begon toch met sporten.

Drie keer in de week ga ik nu hardlopen, samen met mijn man. Om kwart voor zes gaat de wekker en net na zessen gaan we op pad, het stille dorp in. En ik moet eerlijk bekennen: nu ik het een beetje kan, vind ik het echt heel leuk. Het is goed voor mijn lichaam, voor mijn humeur en voor mijn zelfvertrouwen. Als ik een keer oversla, mis ik het zelfs. Wie had dat ooit gedacht? Mijn dertienjarige-ik zeker niet. Maar stiekem zou zij best trots op me zijn – dat weet ik zeker.

*Karen Jochems*

## Bewegen

Dat weten we wel, bewegen moet.

Maar wat beweegt ons om meer te bewegen?

Overwegen meer te bewegen om niet te veel te wegen.

Daar weegt niets tegen op.

Een afweging die niet licht weegt.

Klaar met dat geweeg.

Bert van Teeseling.

Kijk in de spiegel...  
en zie: "Vrijheid in Beweging"



## Vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

**Wijksteunpunt Bergen:** T 072 - 582 14 50

Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

**Wijksteunpunt Egmond:** T 072 - 506 52 04

Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

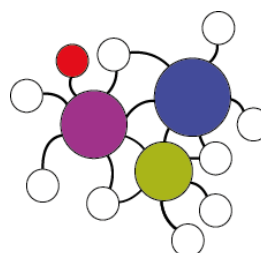
**Wijksteunpunt Schoorl:** T 072 - 509 52 67

De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

## Aanleveren kopij

c.meliefste@welzijnbergen.nl

[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)



Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**

**Stichting  
Welzijn  
Bergen**