

Bestaan

Ons bestaan is eigenlijk fantastisch goed geregeld. We worden geboren en opgevoed, krijgen naast verantwoordelijkheden ook vrijheden en de kans om ons te mogen ontplooiën. Helaas alleen naar de maatstaven van onze regering. Dat laatste klinkt best vreemd maar wij dienen nu eenmaal allemaal te voldoen aan de eisen en wetten die in ons land grotendeels zijn bepaald door ons overheidsorgaan. Dit orgaan wordt vertegenwoordigd door ons democratisch gekozen kabinet.

Dolle pret met ons kabinet. Elke partij heeft een partijleider, de spreekbuis of praatpaal. Ooit hadden we al eens een Harry Potter als premier en momenteel een Sindbad de Zeeman die ons, als minister-president en crisisleider, door deze roerige tijd heen sleept. Op straffe wijze verkondigen partijen tijdens verkiezingstijd ons hun ideologieën aan over wat ze 'vooral' beloven maar niet gaan doen. Deze mensen bepalen voor een groot gedeelte ons bestaan en toekomst. Welke richting ook wordt ingeslagen, u dient gewoon te volgen! De energietransitie, het leenstelsel voor studenten, salarisverhoging voor topbestuurders of 5% hogere toelage voor het koningshuis, wij zien uiteindelijk vanzelf wel hoe alles gaat lopen. Ons bestaan hangt eigenlijk aan een zijden draadje waarbij we echt niet gaan ontkomen aan klimaatverandering. Zie het als Assepoester die zich ook aan het spinnewiel gaat prikken.

Het klimaat verandert, of je wilt of niet. De zomers worden winter en de winters worden lente, de zeespiegel stijgt, orkanen verwoesten hele gebieden, vulkanen barsten vaker uit en de aardplaten blijven verschuiven. Onze regering heeft ondanks deze gegevens besloten alles te gaan oplossen met

het plaatsen van duizenden windturbines op land en in zee en om tevens overal zonneparken aan te leggen. We mogen nog maar maximaal 100 kilometer per uur rijden op de snelwegen om aan de CO₂-reductie norm uit het VN-klimaatakkoord te kunnen voldoen. Je zou denken aan meer aanplant van bomen en bossen in plaats van honderdduizend nieuwe woningen te willen gaan bouwen. Een verkiezingsbelofte gemaakt door D'66 Eucalypta, minister Kaag met trekpop Rob Jetten in haar kielzog. De leugen regeert straks samen met Rutte.

Wanneer alles zou helpen zou dat mooi zijn vooral als de gehele wereld mee zou doen. Ons bestaan kan dan wellicht ten gunste veranderen, in ieder geval voor een volgende generatie. Wie weet wordt de ark van Noah weer actueel en zien we het leven op aarde opnieuw opstarten. Mocht dat ooit gaan gebeuren dan kan het misschien allemaal rustiger en netter worden opgebouwd, met meer fatsoen en respect. Misschien kunnen we dan weer met ruilmiddelen gaan werken en leren wat het is om alles met elkaar te *delen*.

Delen

De gemene deler is dat deel wat 'negatief' klinkt maar eigenlijk slaat op de vorige tekst, alleen hier blijft niets over. Delen zullen weer gaan ontplooiën en het zou het beste zijn, wanneer dat gebeurt, er zich geen mensen mee gaan verrijken of overheden zich ermee gaan bemoeien. De kwaliteit van leven is belangrijk, wat zeg ik, het allerbelangrijkste. Wanneer je kunt delen, is dat deel van je eigen ego bereid een stukje weg te geven opdat je kunt genieten van de aanblik van de ander, die juist plezier beleeft aan dat gekregen deel. Het is ook fijn en mooi om te voelen en te weten dat wanneer je iets deelt je zelf genoeg wilt nemen met het mindere of kleinste in plaats van het grootste deel.

Grootse daden in de wereld vinden vaak plaats door gedeelde tirannie of bijvoorbeeld door samenbundeling van krachten om vrede te bewerkstelligen. Of delen nog van deze tijd is, is weer een heel andere vraag. Want het kan, zeker momenteel, letterlijk genomen erg besmettelijk zijn. Vroeger deelden oude omaatjes vaak bij de bushalte of in de wachtkamer bij de dokter een snoepje met anderen opdat het wachten wat werd verzacht. Vaak was het te verleidelijk om af te slaan wanneer zij vroeg "blief jij ook een dropje kereltje?" Ik nam het aan maar wist ook dat snoep aannemen van vreemden gevaarlijk was, zo had ik geleerd van mijn ouders. Kinderlokkers waren geregeld actief in de regio en gevaarlijk, maar lieve oude omaatjes vertrouwde ik wel.

Kinderlokkers stonden bekend als snoepers. Zij hielden kinderen en de snoepwinkel van Meneer Jamin in de gaten, sloegen daar snoep in om er vervolgens mee op pad op te gaan. Hoewel je anno 2021 steeds minder kinderlokkers of

potloodventers ziet, zijn ze er nog wel. Gelukkig houdt justitie internet goed in de gaten en lokken zij de lokkers met lok-lokkers in de val. Op systematische wijze doen zij aan inlokken, aflokken, uitlokken, verlokken en meelokken. Momenteel zijn er ook kettingrukkers en rennende rukkens actief in onze Lage Landen. Een rennende rukker is iemand die al rennend geniet van gretige aftrek aan zijn zuurstokje. Laatst rende er in onze straat een nieuw soort renner voorbij. De stiekeme schavuit maakte zich om 21:05 als een haas uit de voeten om een handhaver voor te blijven in verband met de overschreden avondklok van 21:00 uur.

Een handhaver, iemand die hoofdzakelijk bekeuringen uitdeelt aan foutparkeerders is voor mij meer een parkeerwachter. Tegenwoordig worden langdurig werklozen, alleen diegenen met verstand en zonder gevoel, om- en bijgeschoold tot veredelde handhavende veldwachters. Zonder wapen trekken zij ten strijde in hun ultra blitse, reflecterende blauwe pakjes en delen flink wat bekeuringen uit om de gemeentekas te spekken. Hiermee waarborgen zij hun loonkosten. Het zou mooi zijn als in de toekomst tussen burger en overheid een wapenstilstand komt. Dat een gemoedelijke waarschuwing volstaat en iedereen zich netjes aan vooral soepele regeltjes houdt. De braafheid moet weer ruimhartig worden gaan ***beloond!***

Scheiden

Kapsalon 'de Scheiding', 'als je haar maar goed zit', "Goed geknipt zeg!" 'kort maar gedekt', "Geen haar op mijn hoofd die daaraan heeft gedacht" sprak de kalende man toen hij werd gefeliciteerd door iemand op whatsapp met een foutje in de tekst "Van harte gefeliciteerd met je verhaardag!" Een jaar ouder en kaler geworden bracht de man ook een jaar dichter bij een onverwachte scheiding. Van woest aantrekkelijke krullenbol tot kale biljartbal, het kan verkeren. Zijn vrouw vond zijn rimpels op zijn hoofd, net als bij een rimpelhondje, eerst nog wel leuk. Later in een openhartig gesprek gaf zij aan, hem dagelijks te zijn gaan zien als een ondergaande zon, welke in de zee zakt. Ze kon het niet meer aanzien en wilde liever de zon zien opkomen op een cactusveld. Een cactus heeft tenminste nog wat stekeltjes. "Ik ga van je scheiden" kreeg hij uitgerekend op zijn verjaardag te horen.

Scheiden doet lijden en na lijden komt bevrijding. Normaal geeft een scheiding na een stormachtige relatie rust, klaart de lucht en komt men tot bezinning.

De helicopterview geeft dan een heldere kijk op wat er goed of fout ging in de relatie. Ik kan slecht tegen beroemdheden die de laatste tijd, bij schering en inslag, aankondigen dat zij gaan scheiden.

Zo gingen Marco en Leontine uit elkaar omdat de eigengereide Italiaanse pastastengel van meneer een eigen leven bleek te leiden. Jawel, al meer dan een jaar roerde zijn kaneelstok in het potje van (een) andere vrouw(en). De meeste dromen zijn bedrog dacht hij toen al en rood ging wellicht over de maandelijkse periode van zijn vrouw. Het ging niet meer, de koek was op en het einde werd aangekondigd. Wat schetste

onze verbazing dat hij haar via Instagram op Valentijnsdag liet weten nog zoveel van haar te houden en zij voor altijd zijn Valentijntje zou blijven. Zijn scharrel had hem toen al op het feit gewezen dat zij nooit en te nimmer een relatie met hem zou aangaan. Vervolgens huilde de kleine Italiaan tranen met tuiten ergens op een zolderkamertje van een bekende vriend in het Gooi. Daar bedacht hij het over een andere boeg te gooien. Hij maakte samen met zijn impresario een nieuw zwijmelliedje voor Leontine waar de honden van moesten janken. Mijnheer heeft in een intimiteits-vacuüm gezeten en wilde haar terug.

Dat het nog gekker kan, bewees Andre jr. die met zijn Moon na het aan en uit knippen en vreemdgaan, zelfs hun verloving aankondigde om kort daarna voorgoed met haar te breken. Bridget had het al voorspeld en hem er 'bemoederend' op gewezen dat hij eens volwassen moest gaan worden en niet in de gemaakte Eneco reclame als puber moest blijven hangen. Nu zit hij alweer een week ondergedoken in een appartement bij een bekende influencer met opgespoten tuitlippen. Hij brulde na een week al dat het misschien weleens wat zou kunnen worden tussen hen.

De roddelbladen vullen zich met deze perikelen maar de gewone man hoeft deze huilers niet te horen of te zien, wij hebben al meer dan genoeg aan ons eigen leven. Mijn advies aan de beroemdheden is: "Gedraag je eens normaal en huur anders ook een impopulaire videoscheidsrechter (VAR) in." Dan wordt er minstens tachtig keer door zes man naar alle situaties gekeken en ook al zit je fout, zij geven jou vast gelijk. Dan weet je zeker dat je door kunt in je mooie villa en fantastische *relatie*.

Gedonder

Op onverklaarbare wijze rommelt en dondert het vaak in mijn maag en darmen. Er wordt een oorlog gevoerd met mijn voedsel van niveau "Gazastrook". Sluipscheetjes van chips, daar zijn ze weer, vormen een leger tezamen met de artillerie van kaas, worst, zuur en vettigheden. De eenheden rukken samen op om een aanval in te zetten op mijn ventilatiekanaal welke zij als enige uitweg zien. Hoe dan ook, knallen gaan ze!

Het gedonder vindt allereerst plaats in de vorming van het team. In een onderlinge strijd, waarin ze elkaar uitknijpen, gaat het hard tegen hard. Over een ding zijn ze het wel eens, de explosie moet 'goed' en 'hard' zijn. Soms doen ze het 'geniepig' en soms 'bulderend'. Ze weten ook dat het soms met een 'sisser' zal aflopen maar dat na een flink 'salvo' er een daverend schatergelach kan plaatsvinden. Hoe heerlijk vinden ze het om broek verwarmend in 'the afterburn' te kunnen uitrusten zoals een vakantieganger doet op een ligbed in de Spaanse zon. Soms doen ze een aanval 'geurloos en geluidloos' in een geheime missie, maar op speciale momenten, na intense bonje, maken ze er een vuurwerkshow van met strijkers en crackers en een riedel van piepjes en fragrances waar een beerput jaloers op zou zijn.

Mijn vriendin kijkt mij weleens scheef aan en zegt dan: "Begint dat gedonder nu al?"

"Ja sorry schat, ik kan helaas niet elke vijf minuten de gang op rennen om te ontluichten want dan kunnen de rook en stikstof melders afgaan en dan zijn we nog verder van huis."

Nee ik ben geen vies mannetje, maar meer een flinke installatie die scherp afgesteld staat. Een jaren zeventig machine die de hedendaagse culinaire ingrediënten moet

kunnen behappen, althans mijn innerlijke dan. Ik heb in alle jaren de E-nummers doorstaan. Emulgatoren, geur-, kleur- en smaakstoffen. Ook niet te vergeten die liter melk per dag. Drink per man, drie kwart kan, was de aanbeveling. Als een professioneel PDS'er (prikkelbare darm syndroom), gevoed door het moderne leven, ontkwam ik er niet aan dagelijks een maagbeschermer en Mebeverine te gaan slikken. Daar zit ik voor altijd mee in mijn maag zeg maar. Omdat ik zo van het leven hou, sla ik niets af. Een peuk en bier geeft mij plezier, snacks en frites die doen iets, kaas en worst geven mij weer dorst. Hoe je het ook wendt of keert, een drol komt uit je hol, een scheet uit je reet en een boer interesseert mij geen ene moer. Ik ben nou eenmaal zo schat, het is maar dat je het **weet**.

Weet

Weet je dat, toen je het nog wist, alle weetjes die best belangrijk voor je waren, je ook weleens zijn ontschoten? Elke wetenswaardigheid slaan we op maar elk detail onthouden blijkt nog weleens te moeilijk op onze lange termijn schijf. Wist ik dat antwoord maar denk ik weleens als ik het tv-programma 2 voor 12 kijk. Soms is het inderdaad echt twee voor twaalf, want hoe kan het dat af en toe, wanneer betalen niet contactloos kan, ik mijn pincode niet meer weet en die even ben vergeten tijdens het pinnen. En dat ik wel nog steeds bij naam en toenaam weet wie vijfenveertig jaar geleden bij mij in de kleuterklas zaten. Als ik bij een alcoholcontrole een agent moet antwoorden op zijn vraag of ik alcohol heb gedronken weet ik zeker te zeggen: “Nee agent, ik heb niets gedronken.” Wanneer ik ’s morgens ontwaak na een avondje stappen, welke meestal eindigt met een shoarma’tje knoflooksaus, weet ik zeker dat ik uit mijn muil stink en mijn tanden zal moeten gaan poetsen. Zeker weten is een bevestiging en overtuiging binnen ons brein welke aangeeft dat we goed zitten en ons ergens uit kunnen redden mocht dat nodig zijn. Weten is een zekerheid maar ook een leerproces, wist je dat al?

Bij mijnheer Kaktus speelde een man de rol van Kweetniet. Een man die nooit iets wist, geen antwoord op iets had of iets kon bevestigen. Overal riep hij als antwoord “Kweetniet!” Hoe gemakkelijk zou ons leven zijn om niets te weten? Dat zou wellicht vreemd voelen. Wat niet weet wat niet deert leerde ik vroeger al als basistaal. Wisten wij dertig jaar geleden al dat wij gingen pinnen en nu bijna alles automatisch gaat dan zouden we een Kweetwel zijn geweest en overal antwoord op hebben gehad. De welbekende betweter of nerd. Dan zouden wij

moeten leven met 'oh dat komt wel goed' en waren wij op alles voorbereid, maar dat zijn wij als levende wezens niet. Kennis van nu is de toekomst en niet meedoen is stilstand. Wat niet veranderd is in alle jaren, is het rood groene kereltje van het voetgangerslicht. Lopen of stilstaan, maar zeker niet halverwege op de weg stil gaan staan.

Een gelijkspel wil niemand in een wedstrijd die net begint. Soms wel, tactisch, maar niet als eerste doel. Tandje erbij, de oude uitdrukking geeft het al aan, het is beter door te zetten en iets te proberen dan snel op te geven en te verliezen. Weet je hoe iets moet, dan gaat het je vast wel goed. Wees dus als onze cowboy Lucky Luke en kijk en denk vooral sneller dan je ***schaduw!***

Bubbel

Ik laat het bad vollopen en verheug mij ondertussen al op een uurtje badderen, waarbij de bubbels niet zullen ontbreken. In mijn geval betreft het een bad met bubbelfunctie. Met twintig jets die de lucht er op drie standen uit kunnen persen. Vroeger in mijn eerste huis moest ik het doen met een aftands bruin aangekoekte badkuip alwaar ik te midden, natuurlijk precies boven het afvoerputje, staand kon douchen maar ook badderen. Ging ik in bad, dan moest ik zelf de bubbels regelen, waar ik overigens altijd veel lol om had. Bubbels hebben altijd een mate van explosiviteit in zich en naar mijn mening kun je ze gewoon het beste drinken. De uitwerking van een 'goedkoop' flesje prosecco kan overigens de volgende dag zeer nadelige gevolgen hebben.

De bubbels vliegen ons tegenwoordig om de oren. Er schijnt een 'Tech' bubbel op de effectenbeurs aan te komen en activiteiten ondernemen in deze corona periode mag alleen in 'bubbels'. De corona bubbel startte in 2019 en duurt nu al zo'n twee jaar. Dat die bubbel flink is uitgebarsten blijkt wel uit alle donkergekleurde vlekken op de wereld besmettingskaart. Een ware wereld pandemie. Dat het eens weer normaal zal gaan worden geloof ik absoluut maar voorlopig zitten wij hier met zijn allen middenin.

Zelfs de ordinaire inbrekers hebben er last van. Of ik dat zeker weet? "Ja ik weet dat Verrisure," omdat het CBS onlangs de actueelste inbraakcijfers bekendmaakte. Gisteren is er ingebroken bij onze burens en het beste wat je dan kunt doen, volgens de man van de tv-reclame, is hun bedrijf bellen. Hij komt binnen een uur naar je huis, loopt alle veiligheidsrisico's door, monteert direct het alarmsysteem waardoor je je

gelukkig weer veilig kunt voelen. Helaas kwam dit voor mijn burens net iets te laat, hun mooie flatscreen van drie bij een meter was overdag al ontvreemd. Die viel ook zo eenvoudig van de muur te halen en achter in een kofferbak te stoppen! Inbreken is old fashion en tevens bijzonder lastig in corona tijd i.v.m. de geldende avondklok. Hacken is de nieuwe hype. Op slinkse wijze wordt door hackers een mailtje verstuurd waarin de lezer onwetend reageert en hij of zij vervolgens belangrijke gegevens prijsgeeft. Er wordt veel aandacht aan geschonken in de media maar er wordt nog veel te weinig tegen beschermd.

Bescherming hebben wij als volk nodig tegen dit schorriemorrie. De fiscus zou eens goed gehackt moeten worden en aan iedereen, vooral na de toeslagen affaire, dikke bedragen moeten gaan uitkeren. Maar hun harde schijven en pc's zijn te goed beschermd dus dat zal wel nooit gaan gebeuren. Ondertussen ga ik even lekker verder met het omhekken van mijn **volkstuin**.

Doen

Hoe zou de extended version er van mij uit zien wanneer ik 'vriendschap' niet als een illusie zou zien, maar wakker zou worden als de volmaakte ik. Ik begin al aardig een pakketje schroot te worden ondertussen zeg maar. Het licht schijnt al door de gordijnen, het ontbijt staat gereed en ik waggel de trap af naar beneden in mijn ruitjespyjama en op mijn dikke opa-sloffes. Zachtjes hoor ik de klanken beneden van de radio mijn oren binnenkomen. Het is een lied dat ik herken van Boudewijn de Groot, *Avond*, maar het is toch morgen?

Ik besluit eerst het toilet in te duiken en tijdens het urineren kijk ik even iets opzij in de spiegel. Ik zie mijzelf en schrik mijzelf een hoedje. Ik ben opeens tien jaar jonger geworden en er is zelfs geen grijs haartje op mijn hoofd te bekennen. Hoewel het voor mijn gevoel 'stil in mij was' de afgelopen nacht, voel ik mij nu gedreven deze nieuwe dag aan te gaan en te beleven. Ik barst opeens van de energie. De kanker, tyfus, tering, cholera en pleuris vloeken in mij zijn ook opeens verdwenen. Ik voel mij als herboren en ik denk al plassend, wat wel even duurt 's morgens, aan Chris Rea's mooie lied *On The Beach*. Ik wil opnieuw starten vandaag, alles beter doen dan ooit tevoren.

De gifbeker is schijnbaar eindelijk leeg en ik heb alle schaduwen van mij afgeworpen. Mijn antennes staan opeens super goed getuned. Weg met de komkommertijd die mijn leven al veel te lang kwelde. Eindelijk ben ik weer eens fit zoals ik dat al zo lang graag wilde zijn. Wellicht is nu opeens mijn tweede jeugd onaangekondigd aangebroken. Klaas Vaak moet vannacht vast met Crystal Meth hebben rondgestrooid of mijn dagelijkse vitaminepillen hebben verwisseld met een partydrug.

Uitgeslapen zonder wallen onder mijn ogen schuif ik aan, aan de ontbijttafel. Ik hoor zelfs de eitjes overkoken en de croissantjes knisperen in de oven. Wat een enorme luxe is dit zeg! Ik ben weer jong en iedereen om mij heen is ouder geworden. Ik ben teruggezet in de tijd. Zou ik nu echt alles anders gaan doen en aanpakken? Zou ik hier gelukkiger van worden of had ik gewoon tien minuten later uit die droom wakker moeten gaan worden en alles beleven zoals het gewoon is? Het komt zoals het wordt gegeven, hoewel je je soms weleens afvraagt, ben ik hier als persoon op de juiste plek en in het juiste lichaam of is het voor mij een soort ***Living in Another World***.

Living in Another World

Er weerkaatste via de zonnecollectoren van de overburen al wat zonlicht door de ramen op mijn slaapkamer. Ik besloot half wezenloos en gapende op te staan. In de badkamer drukte ik op het knopje onder de badkamerspiegels, Led it be, en er was licht. Een graai naar mijn elektrische OralB 4.0 hybride tandenborstel en mijn dag is begonnen. Die borstel komt op plekken in mijn mond waarvan ik niet wist dat daar nog chips of nootjes tussen konden zitten. Aangekleed kom ik in de keuken aan waar de luxe espressomachine voorgeprogrammeerd op mijn ingestelde tijd de koffie laat doorlopen. Met een zachte klap in mijn handen laat ik in de woonkamer het licht enigszins gedimd aanspringen. Een harde klap laat het licht namelijk fel schijnen. Met een druk op de aan en uit knop van de laptop gaat ook deze opstarten. Ik gooi mijn wasgoed in de Lavamat met Prosense Technology A+++ en ik eet vlug een boterham met pindakaas en vervolgens een banaan. Ik heb twintig minuten voor ik het wasgoed eruit moet gaan halen om het vervolgens in de Lindo 100 condensdroger te kunnen gaan doen.

De kattentoiletten reinig ik door alle klonten eruit te scheppen. Klontvormige korrels die alles in zich opnemen zijn superhandig. Na deze drukke opstart in de ochtend loop ik de tuin in en besluit neer te ploffen op de kunststof loungeset met de heerlijke dikke kussens erin. Geregeld hoor ik piepjes en voel ik trillingen op mijn arm van de smartwatch. Ik besluit de WhatsApp berichtjes te beantwoorden en de e-mails later op de dag af te gaan werken want het is al druk genoeg zo. Ondertussen is het alweer tijd om de dagelijkse boodschappen te gaan doen en deze doe ik altijd per auto. De supermarkt is 1,5 kilometer verderop en slepen met spullen zie ik niet zitten.

De portieren van de auto gaan, wanneer ik kom aanlopen, al automatisch open en de auto start wanneer ik gas geef. Niks zoeken naar een sleutel om in het slot te steken, wat is dat eigenlijk een slot? De chip in mijn broekzak regelt alles net zoals vroeger bij de botsautootjes het muntje dat deed, zodat je elektrisch kon rijden. De chip is nu het muntje en die mag je niet vergeten mee te nemen. Bij de supermarkt aangekomen doe ik mijn mondkapje voor en pak een scanner uit het schap bij de ingang. Daar scan ik snel en eenvoudig de streepjescodes mee als een ware fotograaf. Vervolgens reken ik contactloos af bij de selfservice corner en nog geen zes minuten later sta ik alweer buiten mijn handen te ontsmetten.

De hectiek van deze 'drukke' dag gaat nog even door wanneer ik thuis, na het boodschappen opruimen Piet, onze trouwe electrolux grasmaaier moet neerzetten op ons gazon van drie bij vijf meter. Hij helpt mij, op zijn eigen tempo, bij al het maaiwerk en laat mij altijd middels een mailtje weten wanneer alles klaar is. Na mijn zoommeeting met de buurman, even gezellig en veilig bijpraten over hoe alles gaat, besluit ik om het middagprogramma voort te zetten. Ik stap op mijn e-bike voor de dagelijkse beweging om even de lege flessen en het plastic afval naar de ondergrondse containers te brengen. Daar moet ik wel de gemeente tag voor meenemen anders sta ik weer hulpeloos en met volle handen voor die kleppen.

'Op de fiets, op de fiets, ga je heerlijk en het kost bijna niets, je voelt je sportief en je trapt erop los, op je stalen ros.' Veel trappen doe ik niet, ik zet stand turbo op en vlieg met bijna vijftientig kilometer per uur naar de containers toe. Bang zijn voor een lekke band hoeft niet meer aangezien ik toch altijd een busje anti-lek spray in mijn fietstas heb liggen. Na te zijn ontdaan van het afval rijd ik door naar de landwinkel en bij

een plaatselijke boer koop ik mijn groenten en fruit waaronder wat peren en appels. Gezond en verstandig doen middels eten herinnert mij altijd aan een poster op de muur vroeger bij de tandarts. Daar stond op te lezen 'snoep verstandig eet een appel'. Thuis aangekomen sluit ik de e-bike weer aan op zijn adapter en eet gezond een appeltje in de zon.

Piet is al halverwege en ik realiseer mij dat ik helemaal ben vergeten sigaretten te kopen in de supermarkt. Gelukkig is de Primera op maar 900 meter afstand. Daar pak ik mijn e-step voor uit de schuur en ben alweer op pad. Na al deze drukke bezigheden is het alweer tegen etenstijd gelopen en ondanks dat koken best leuk is, doe ik vandaag maar eens gewoon eenvoudig een thuismaaltijd in de magnetron. Hupsakee, in nog geen vijf minuten een warme maaltijd op tafel. Moe maar voldaan, na tafeltje dekje is het ezeltje strekje, plof ik op de hoekbank neer en zap met de afstandsbediening de hangende flatscreen tv aan. De keuze is reuze vanavond zie ik wanneer ik de tv gids open. Ik kan kiezen uit maar liefst 6 films. Weliswaar starten ze allemaal tegelijk om 20.30 uur maar dan ik neem er gewoon vijf op en kijk nu naar mijn eerste keuze, vaak de beste.

Kiezen op tv is best lastig uit vierentachtig kanalen en het Netflix abonnement. Na de film kijk ik nog even op mijn gezondheidsapp en zie op de stappenteller maar liefst 124 stappen staan. Moe maar voldaan na de film kijken beklim ik de laatste vijftien treden van deze dag omhoog op de trap, Ik laat de tandenborstel ook weer opgedrongen zijn tweede werkje van de dag doen. Liggend op bed stel ik alvast het alarm voor de volgende ochtend in op mijn smartphone en beseft dat dit drukke leven ook ooit zijn tol zou kunnen gaan eisen. Vanaf morgen ga ik het een tandje rustiger aan doen. Voor nu is het

alweer de hoogste tijd dus oogjes dicht en snaveltjes toe.
Komend uit een rijk verleden sluit ik uiteindelijk mijn ogen en
ga dromen over de toekomst heel **tevreden**.