

Zo kan het ook!

Onlangs werd ik gebeld door een van mijn vrienden met de vraag of ook wij wilden komen. Op 13 november werd een herfstborrel gegeven waarbij mijn man en ik vanaf 14 h van harte welkom waren. Omdat wij niet vies zijn van een borreltje en iedere gelegenheid zien als aanleiding voor een feestje, heb ik de uitnodiging met plezier aangenomen.

Nadat we op zondagochtend onze dochter hadden aangemoedigd op het hockeyveld, zijn we richting vrienden getogen en werden als eerste gasten meer dan hartelijk verwelkomd. Langzaam maar zeker druppelden de anderen binnen totdat we uiteindelijk met een clubje van zo'n 20 vrienden de herfst gingen vieren!

Dit clubje mensen, in leeftijd variërend van 55 tot 72 jaar, vormt een greep uit een aantal vrienden die al meer dan 40 jaar elkaars lief en leed delen waarbij de vriendschap op alle fronten een belangrijk onderdeel vormt in dit aardse bestaan.

Gaandeweg de middag werden we verrast met een stukje brood, belegd met vis of vlees, een kopje zelfgemaakte erwtensoep gevolgd door puree met zuurkool, begeleid door een stukje rookworst. Natuurlijk rijkelijk besproeid met glaasjes wijn of bier in gezelschap van water, alles gemaakt en geserveerd door een perfecte gastvrouw en gastheer.

Het geheel zo gadeslaand viel mij op dat woorden zoals "mijn ex" en "obesitas" in dit gezelschap niet thuis horen. Ik zag alleen een stel fitte vrolijke mensen die stuk voor stuk een uitstraling hebben als kunnen ze de hele wereld aan. Ze hebben allemaal gerookt, maar zijn hier al lang geleden mee gestopt. Waar een aantal jaren geleden nog zo her en der een buikje groeide, zie ik bij de dames alleen nog maar strakke lijven. De meeste heren zijn weliswaar charmant, maar wel iets volumineuzer geworden. Ik werd nu toch wel erg nieuwsgierig en al snel was ik erachter dat alle deelnemers aan deze herfstparty lid zijn van een fitnessclub in de buurt. Daar waar de tevredenheid over de plaatselijke club helaas te wensen overlaat, wordt de ingeschakelde "personal trainer" gehaat en geroemd. Gehaat om zijn volhardendheid en geroemd om de behaalde resultaten. En volhardend zijn deze mensen, waarbij de resultaten duidelijk zichtbaar zijn. Iedereen is het erover eens dat het in conditie houden van lijf

en geest de belangrijkste schakel is in een harmonieus, gelukkig en gezond bestaan.

Ik kijk terug op een prachtige zondag in gezelschap van een stel gezonde opgeschoten overjarige jeugd, die om ongeveer half elf in de avond afscheid neemt van de heer en vrouw des huizes. Een clubje vrienden die met een voldaan gevoel en vol vertrouwen een onzekere toekomst tegemoet ziet. Geholpen door de "personal trainer" die erop toeziet dat onze vrienden fit en gezond aan de basis staan van misschien wel de mooiste jaren van een lang en gelukkig leven.



MARIE ANNE VAN LAAK
Delcom