

Zondagmorgen 30 mei 2021

*“De paden op, de lanen in, vooruit met flinke pas.”*

Zo begint een oud trekkersliedje waarop je als jonge scout heerlijk kon wandelen. Sommige van ons zijn actief blijven wandelen, terwijl anderen het in de loop der jaren wat rustiger aan zijn gaan doen. Het laatste jaar is het wandelen echter, door corona en het verplichte thuiszitten, weer helemaal in. Als ik zelf mijn rondje maak in het park dat vroeger het rijk van de hondenbezitters was, valt het me op dat ik nu veel meer mensen tegenkom die met tweeën of in hun eentje aan het genieten zijn. Sommige mensen vormen zelfs een groepje dat elke week, soms dagelijks, aan de wandel gaat.



Sinds kort heb ik een stappenteller. Je weet wel zo'n app die aangeeft hoeveel stappen je hebt gezet, hoeveel kilometer je liep in welke tijd en wat je calorieënverbruik is. Een ding ontbreekt er echter nog aan. Er wordt niet bij vermeld hoeveel energie zo'n wandeling je gegeven heeft. Want wandelen geeft een

heerlijke ontspanning en maakt dat je daarna vol energie thuiskomt om de draad weer op te pakken. En ja, natuurlijk kan ik makkelijk praten, ik kan nog goed lopen en heb ook nog eens een prachtig park in de buurt. Maar wat nu, als je slecht ter been bent of de straat niet meer op durft? Waar haal je dan je energie vandaan wanneer het thuiszitten je opbreekt?

Gelukkig is er meer dat energie kan geven. Denk aan het luisteren naar mooie muziek of naar een gezellig of interessant radio- of televisieprogramma, het lezen van een spannend boek of het maken van een puzzel. En als dat je niet genoeg energie geeft, kan je natuurlijk ook iemand vragen of die zin heeft om naar jou toe te komen wandelen. Dan kan je misschien, samen bij een kopje koffie of thee, een spelletje te doen. Ik kan je verzekeren dat je geen kilometers maakt, het je geen calorieën kost, maar dat het wel geweldig veel energie oplevert. Probeer het maar eens en veel plezier!



Ali van Leeuwen

Een fijne zondag wensen je Eva, Jan en Ali