

MET VALLLEN EN OPSTAAN

De column 'Hersenspinzel' wordt geschreven door Augustinus voor KBO-PCOB-Goes en verschijnt digitaal 2 x per maand

Een bekend gezegde in het dagelijks leven met heel veel betekenissen. Met 'vallen en opstaan' volwassen worden. Met 'vallen en opstaan' een vak leren of een 'schooldiploma' halen. Met 'vallen en opstaan' met andere mensen kunnen omgaan en misschien toch een liefdesrelatie kunnen ontwikkelen. Met 'vallen en opstaan' is er heel wat te bereiken, maar dan moet je wel doorzetten en al niet bij de eerste of tweede 'val' de moed al opgeven. Maar laten we eerst eens wat betekenissen van 'vallen en opstaan' doornemen.



Natuurlijk het 'groter groeien' van ukkepek tot dreumes en kleuter. Dan verder als puber en jongvolwassene en eindigen als oudere en senior. En ons hele leven bewijst het al. Je wordt met 'vallen en opstaan' groter en ouder. Je maakt dan van alles mee wat het leven niet altijd vrolijk maakt. Waar je in dat leven heel wat tegenslagen moet verwerken en daarvan je moet oprichten, 'opstaan' zo te zeggen. Wil je wereldkampioen in een of andere sport of goochelen worden. Dan zal je daar heel wat voor over moeten hebben. Dan zal je daarvoor heel wat moeten oefenen en dat zal dan zeker 'met vallen en opstaan' gepaard gaan. Wil je hoogleraar ofwel professor worden? Dat kan, maar dat zal ook met 'vallen en opstaan' gaan want je moet er heel wat voor studeren en de ene studie is makkelijker dan de andere. Zelfs een goede vakvrouw- of -man worden zal 'met vallen en opstaan' gepaard gaan. Want voordat je de fijne kneepjes van het vak te pakken hebt, zal je heel wat werk met 'vallen en opstaan' moeten verzetten.

Maar ... hoe is het met het echte 'vallen en weer opstaan' bij u gesteld? Hebt u weinig of veel of heel veel last om op de been te blijven? En zorgt u daarbij voor een veilige omgeving of is uw leefomgeving slecht 'struikelvrij'? Niet allerlei dingen op de trappen, die u een been kunnen kosten. Of nog erger een bekkenbreuk. Niet allerlei snoeren en kabels in kamers en keukens en andere vetrekken. Daar kunt u ook pootje door worden gelicht en dan kunt u er alleen maar over zeggen 'eigen schuld, dikke bult'. En hoe is het met uw schoeisel gesteld. Bent u voorzien van stevige

schoenen of stappers of bewandelt u de grond met goedkope schoenen of slippers of pantoffels? De eerste twee schoeiselsoorten kunnen we u ten aller zeerste aanraden. Een stevig fundament is een 'moetje' om overeind te blijven. Die schoenen van

€ 45,00 of minder geven geen stevigheid. En dat geldt hetzelfde voor allerlei soorten slippers of pantoffels. Als u een hogere leeftijd hebt bereikt moet u echt stevig in uw schoenen staan. Teenslippers bijvoorbeeld zijn een goed middel om langdurig niet te kunnen lopen. Die geven immers geen enkel houvast. Trouwens, pantoffels die al 'jaren meegaan' kunnen ook een valmogelijkheid zijn, omdat ze door het vele gebruik flink 'uit gelubberd' kunnen zijn. Geen hulpmiddelen om 'stevig in je schoenen' te staan. En een met allerlei losse kleedjes bedekt vloer is ook een mogelijkheid om een flinke schuiver te maken en daaraan een breuk aan een of onderdeel van uw corpus op te lopen. Datzelfde geldt ook voor gladde vloeren. Ook al bent u nog zo danslustig, zorg ervoor dat u geen spiegelgladde vloeren hebt. Want daar kunt u ook een flinke schuiver op maken. En we hebben dan nu wel een premier met de naam Schoof. Maar die heeft al werk zat om te voorkomen dat zijn mederegeerders geen rare schuivers maken. 'Zonder vallen en opstaan' kan dat? Ja, dat kan als u uw spieren soepel houdt met eenvoudige oefeningen en flinke wandelingen. Wandel dan wel met zo stevige mogelijke stappen en niet van schuifie, schuifie.



'Met vallen en opstaan' Het zal niet altijd lukken, maar als u uw beste beentje voorzet komt u best wel een flink eind. Gewoon iedere dag een half uurtje bewegen, al gaat dat niet altijd van een leien dakje. U denkt dat u dat niet kunt? Vraag het dan uw huisarts, fysiotherapeut, maatschappelijk werk(st)er of de dominee of pastoor. Die kunnen u dan wellicht nog wat geestelijke bijstand erbij geven.