

Flessenpost column april 2020

Lentekriebels

Herken je dat; de eerste zonnestrallen die op je huid prikken, de vogels die vrolijk fluiten, de krokussen die uit de grond komen en de bloesems die zich aan de bomen ontpoppen. Heerlijk, ik word hier blij van!

Toen ik vanochtend mijn hardloopschoenen aantrok en met mijn kinderen op hun fietsje richting het bos vertrok, besepte ik het pas echt: De lente is begonnen! In het bos aangekomen is het rustig, een paar andere sporters, ouders die hun kinderen even "uitlaten". Ik doe nog wat krachtoefeningen terwijl mijn kinderen een mooie hut hebben gevonden en zich kostelijk vermaken.

Het lijkt een dag als elk ander, wel een rustige maar toch. Alsof alles weer 'normaal' is. Een fijn voordeel van de lente is dat de dagen weer langer worden, iedereen zijn tuin aan het klaarmaken is voor de mooie dagen die gaan komen en iedereen net een stukje vrolijker is als de zon schijnt. Laat dat buitenleven, op dit moment in en om het huis maar toch, maar komen.

We genieten als gezin gewoon van de kleine geluksmomenten, ja want die zijn er echt, terwijl wij het nieuws op de voet volgen.

Helaas zijn alle evenementen afgelast en dat is best wel een zure appel. Het jaarlijkse schoolvoetbal toernooi in Bergen en het Sportspektakel in de Blinkerd gaan beide niet door. Alle sportclubs en andere sociale gelegenheden staan 'on hold' en wachten af tot ze weer kunnen starten.

Maar gelukkig kunnen we wel naar buiten, in de tuin of een klein ommetje maken.

Menig sportclub komt deze dagen via sociale media met online workouts; van bootcamp, yoga tot het volgen van een online dansles. Er worden digitale gymlessen voor kinderen aangeboden. U kunt zelf een stukje wandelen met of zonder hond en de geur van de lente opsnuiven. Nee, we hoeven ons niet te vervelen, ik vind het mooi om te zien hoe creatief we met z'n allen zijn!

Laten we er met z'n allen voor zorgen dat we fit en gezond blijven, gezond eten en zodoende zorgen voor een gezonde weerstand.

Fit de crisis door en de LENTE in....

Elles