



Wandelen

Dinsdagmiddag: Om 13.00 uur nemen we (8 vrouwen ,waaronder ik, van de Vrouwen van Nu;

Dat is de moderne naam voor de plattelandsvrouwen) de bus naar een plaats verderop.

Bij een bushalte midden in het weiland stappen we uit.

We gaan een wandeling doen in het groene hart. Dat is het groene middengedeelte van de Randstad, waar ik woon.

We wandelen van ongeveer 13.30 uur tot ongeveer 16.00 uur door weilanden en wilgenbossen We komen langs prachtige boerderijen met nog schitterender tuinen; veel groen gras en rozen; daar ben ik dol op. En natuurlijk staan er af en toe wat koeienogen ons aan te staren alsof ze mee willen.

Dat zouden ze vast wel willen ,want we wandelen naar de ijsboerderij. We gaan daar lekker in het zonnetje genieten van een ijsje.

Ik houd van vruchtenijs en neem dus een ijsje met mango, aardbei en citroen : heerlijk!

Ze hebben ook appeltaartijs, maar dat leek mij niet lekker. Anderen durven dat wel aan en vinden het heerlijk.

Peter heeft het de hele middag naar zijn zin. Het ijs vindt hij net zo lekker als ik.

Tijdens het wandelen zwaai ik goed met mijn armen, dat vindt hij fijn. Na ongeveer 1 uur

komt er een stofje in je hersenen, waardoor je je beter voelt en denkt dat je eeuwig zo door kan lopen. "Goed zo", denk ik; "Zo zie je maar, wandelen is een goed middelje tegen de ziekte van Parkinson en het is ook nog leuk! Wandelen hoort dus, net als zingen bij mijn positieve oplossingen!"

Maar na de ijsboerderij moesten we nog ongeveer een half uur lopen(normaalgesproken) en dat viel wel erg tegen.

Bij de ijsboerderij hadden we natuurlijk gezeten. Het stofje raakte weer uit mijn hersenen en mijn medicijnen werkten uit. Ik had de nieuwe medicijnen wel ingenomen, maar ze werkten nog niet.:“Peter pest mij”, denk ik dan. Ik kon eigenlijk niet meer op of om.

Mijn voeten, rug, schouders en mijn linkerknie; alles deed pijn: Het laatste halfuur werd een martelgang.

Zo zie je maar hoe wisselend je bent als je de ziekte van Parkinson hebt. En ook dat je er steeds door verrast word. Als ik het al niet begrijp of aanvoel; hoe moeten anderen om mij heen het dan kunnen begrijpen of aanvoelen? De ene keer kun je alles, de andere keer niks.

En toch: het was een leuke middag, waar Peter en ik van genoten hebben en we gaan de volgende keer weer mee, want wandelen is leuk en goed als medicijn.

Wilt u reageren op deze column?

Mail dan naar: heidiblankepoor@gmail.com