

Het dagelijkse ommetje

Kom, loop weer eens een ommetje
en zwaai je armen zwierig los,
kijk eens naar al die vogels,
zijn ze niet prachtig uitgedost?
Zoek af en toe een schelpenpad,
verwonder je om wat je ziet
alsof je voor het eerst een dag
naar buiten mag, als kind geniet.
Zo wordt het grijze kleurig
en viert je lichaam feest,
je tintelt zacht en door je kracht
merk je hoe goed het is geweest.

Kom, loop weer eens een ommetje
en zwaai je armen in de maat,
geniet van 't middagzonnetje,
wacht niet totdat die ondergaat,
geen sportschool kan er tegenop,
je krijgt al lopend energie,
je wordt verlost van elk getob,
kom, gun je die traktatie!
Zwaai onderweg eens naar die vrouw
achter haar orchideeën
of naar de buurman met zijn hond,
kom je al op ideeën?

Een wandeling per dag is fijn,
ook als het weer wat grauw is,
zo heerlijk om weer terug te zijn,
vooral als het heel koud is,
en alles lijkt veel minder zwaar
dan je het achterliet,
een wandeling per dag verlicht
ook nog eens stil verdriet.
En loop je liever niet alleen,
zoek je vertrouwd gezelschap
kijk dan al lopend om je heen,
Hij kruist al jarenlang je pad.

Coby Poelman -Duisrewinkel