



Hoe oud voel jij je aaige

Nò nie zô hêêl aareg lang geleeje sting d'r in de krant dat 'r een bekende Nederlander was die z'n leeftijd in z'n paspoort wou laete veraandere. Hij was van mêening dat ie 10 jaer jonger was as dat 'r in z'n paspoort wier vermeld. Toe 'k daerover vedder naedoch, en m'n aaige afvroog hoe 'k daer zellef in zat, mos ik toegeve dat ik me ok zeker 5 jaer of meer jongerder voelde dan dà 'k faaitelijk ben. Ik ben 75 en voel me nog as een dikke zestiger. Bij naevraeg bleek dà veul mense worstele met 'r leeftijd. 't Blijk dat de mêêste mense d'r aaige nie zô oud voele as dà ze waarekelijk zijn. We leve in 'n cultuur die d'r aalles aan doet om ie jonger te laete voele. Ziektes die saomehange met de leeftijd perbere we te geneze of te vertraoge. We gaon de verouwing te lijf mè meer bewege, de juiste smeerseltjies of injecties en nie te vergete de goeje voeding. Daermee schep ie netuulijk wel betere condities voor ie gezondhaaid, mor DNA krijg ie mee vâ je ouwelo en tot op hede mot jie 't daer mee doen.

D'r worre in de wetenschap wel grôôte stappe gezet, mor 't zel nog jaere dure voor d'r nieuwe kunstmaotige orgaone beschikbaor komme en d'r vaailig geknipt en geplakt kan worre in de gene. Veraal mense bove de 25 jaer voele d'r aaige een stuk jonger dan hullies kelenderleeftijd. Dà schijn te maoke te hebbe met 't faait dà me aalsmor ouwer worre. Vendaeg d'n dag bè je op je daartigste op 'n derde vâ je leve. De levesfaozes die we deurmaoke, verschuive daermee

en netuulijk ok 't daerbij horende gedrag. Ouwere worre is primaao, mor wel op de goeje manier.

We hebbe aamel een vrij helder beeld van hoe je een gelukkig en leuk oud mens kan weze, mor de weg d'r naer toe mè grijze haere, rimpels en vetrollechies wille me nie. We kanne mor moeilijk acceptere dat onze gezondhaaid achteruit gaot. As iemand iets gao mekere, dan wordt 'r aal gaauw gezeed dat die persoon nie gezond hè geleefd en dà dat de oorzaak is van z'n kwaole. Da 's mor ten dêêle waer. As ie ondanks dut aalles nieuwsgierig kan blijve en op die manier met 'n ope blik naer de wèrld kan kijke, beraaik ie meschie wel die jeugdighaaid waerop ie gêen cijfer kan plakke. Ik wens aalle ouwere lezers zô 'n leweswijze toe.

Piet van Grietjies