

Tempus Ruit

de tijd verglijdt

Als ik mij in mijn oudere zelf verplaats, witter nog dan grijs, en om mij heen kijk, realiseer ik me hoe rijk ik ben. Ondanks de lichamelijke ongemakken is mijn geest nog scherp en springlevend als was ik pas vijfendertig in plaats van tweeëntachtig. Anders gezegd ik reageer nog vief op prikkels en die zijn er in mijn omgeving volop. Na een rustig begin van de dag, ontbijt, medicijnen, kopje thee, krantje en wat administratie, schuifel ik naar de rollator en daal af met de lift. Ik verheug me er op over enkele momenten weer onder de mensen te zijn. Langer dan 30 seconden duurt dat niet meer. Sinds de mysterieuze verdwijning van mijn laatste geliefde is het soms toch wat eenzaam in m'n eentje, ondanks de kat.

De liftdeur gaat open en ik sta oog in oog met de woonzorgmanager van het centrum. Een aardige vrouw van rond de vijftig die bezig is met het ontwikkelen van alweer een nieuw beleid voor de ouderenzorg bij ons in de stad. Ik groet haar vriendelijk en rolschuifel aan haar voorbij in de richting van de leestafel naast het bloemenwinkeltje. Zoals altijd liggen de tijdschriften en dagbladen keurig gerangschikt op mij te wachten. Mevrouw van Driesten is ook al gearriveerd. Ze geeft me een knipoogje. Ik doe alsof ik het niet zie en nestel me in de blauwe stoel. Aan haar had ik niet in eerste instantie gedacht tijdens de afdaling. Het liefst zou ik haar de Dorresteindeur wijzen. Ik veins bijzondere interesse voor het dichtstbijzijnde tijdschrift en begin er wat in te bladeren terwijl mijn gedachten afdwalen naar het concert voor de dementerende mens van gisterenavond.

Ik was er bij als begeleider van mijn goede vriend van weleer, Schertsma, die met de dag verder achteruitgaat. Gisteren had hij een ervaring, genoot zichtbaar en zong bij tijd en wijle uit volle borst mee met "The Broomsticks". Hij is altijd gek geweest op klaverjassen, iets waar ik mijn hele leven een afkeer van heb gehad. Van alle spelletjes en sport trouwens. Gelukkig is er nu naast het oude vertrouwde activiteiten aanbod een scala van culturele en kunstzinnige activiteiten om de tijd te passeren, de verveling te verdrijven en anderen te ontmoeten.

Aan de overkant van het plein gaat het mediterrane aandoende terras met de veelzeggende naam "Tempus Ruit" open. De uitbater rommelt eerst wat met de stoeltjes en schrijft dan het dagmenu op het bord. Het ziet er goed uit en ook de prijs oogt goed. Een bemoedigend vooruitzicht. Misschien trakteer ik mezelf wat later op de dag. Ik zou Doutzen mee uit kunnen vragen, ik zie haar toch vanmiddag. Met haar luister ik vaak naar muziek. Zij heeft een ontwikkelde smaak en heeft mij gevraagd mee te gaan naar de luistercursus, waar enkele muziekstukken uit het begin van de 21ste eeuw worden geanalyseerd door een muziekdocent van Cultura. Het is een muzikale variant op de literatuurcursus waarin de vijftigers besproken worden. Ook van Cultura.

Het begint intussen druk te worden op het plein. Het is een kleurrijke, lichtovergoten centrale plek waar je graag vertoeft. Doordacht ingericht en ik moet zeggen dat het werkelijk uitstekend onderhouden wordt. Dat geldt ook voor de weelderige binnentuin, waar enkele oudjes de planten verzorgen alsof hun leven er van afhangt. De boeken- en medicijnenkoerier komt binnen met de bestellingen voor vandaag. Ik heb gisterenmiddag een boek gereserveerd bij de bibliotheek van Cultura en hoop dat hij het nu bij zich heeft. Geen ijdele hoop zal even later blijken; de service is echt goed. Boeken, CD's, DVD's, wat je ook bestelt komt binnen twee werkdagen binnen handbereik.

De medicijnman laat trouwens ook ieder keer op strategische plekken de laatste flyers van het Cultura-aanbod achter. Dat is handig. Vooral "Het Zwarte Gat" en "Kruipend Bloed" hebben mijn interesse. Voordat ik naar de kapper ga, naast het

terras, snel ik nog even snel de koppen in de allemanskrant en constateer dat ik eigenlijk alle nieuws al gezien heb. Klaar dus. Vanavond verneem ik de achtergronden wel. Op naar de volgende bezigheid. Ik heb me voorgenomen de workshop voorlezen voor kinderen te volgen. Van de bibliotheek. De kapper kan morgen ook nog. Een enthousiaste jongeman onderwijst ons in de omgang met de belevingswereld van de kleuters die wij, een groepje van 5 ouderen, straks gaan voorlezen. De laatste keer dat ik dat heb gedaan is voor mijn jongste dochter en die is inmiddels vijfenvijftig.

De workshop maakt onderdeel uit van een omvangrijk en aantrekkelijk maandprogramma van uiteenlopende activiteiten die er voor zorgen dat ik het gevoel heb "er nog toe te doen". Deze wijze van programmeren is jaren geleden, ik geloof ergens in 2006, in de toenmalige Klinkenberg begonnen. Je vraagt je wel eens af hoe dat allemaal maar betaald kan worden. Goed, ik leg wat in per maand en daarvoor kan ik dan deelnemen aan alle activiteiten die worden aangeboden. Afhankelijk van de productiekosten betaal ik nog wat bij. Maar toch vraag ik mij wel eens af of dat allemaal zo wel uit kan. Men schijnt ooit een zorgvernieuwingsprijs gewonnen te hebben. Maar of dat nou de verklaring is?

Door mijn lichamelijke achteruitgang is dansen voor mij helaas geen optie meer. Toch ga ik wel eens naar de dansruimte waar je zo naar binnen kunt kijken. De danszaal doet een beetje denken aan een te groot uitgevallen squashbaan. Die behoefte hebben ze ten tijde van de bouw goed voorzien. Na de voorleeslessen haal ik de post op en begeef me naar het terras voor een espresso. Het is net half elf geweest en het is nu echt druk op het plein. Er is wat gedoe bij de geldmachine, naast het postagentschap. Een van de buurtbewoners die hier vaak komt voor een praatje is niet de handigste als het gaat om het hanteren van de pas. Hij doet er veel langer over dan nodig is en dat laten de wachtenden in de rij achter hem met de nodige patos weten. Een typisch voorbeeld van een woonzorgscene.

Het bijzondere van dit plein is dat het een sterk ruraal karakter heeft. De grote lindeboom die, naar voorbeeld van de kinderpoli in het AMC, midden op het plein is

geplaatst, versterkt dat karakter nog eens. Het is een soort dorpsplein waar mensen van alle leeftijden te vinden zijn. Het doet me denken aan het plattelandsdorpje waar ik ooit geboren ben, met slechts zo'n 250 inwoners. Iedereen kende elkaar. De eigenaardigheden, de onhebbelijkheden, de relaties. Kortom het wel en wee van iedereen lag op straat. Gelukkig hoef ik de geneugten van de stad nu niet helemaal te missen. Zodra je buiten de woonzorgzone komt, ben je ook meteen het dorp uit zal ik maar zeggen.

Om de volgende woonzorgzone te bereiken ben ik met mijn rollator toch al gauw tien minuten onderweg. Goddank kan ik gebruik maken van de pendeldienst om wat grotere afstanden te overbruggen. Ik zou het heel erg vinden om bijvoorbeeld geen gebruik meer te kunnen maken van mijn abonnement op de theater- en concertserie van Cultura. En verder ben ik lid van de "expertcirkel". Een pool van ouderen die een zekere kennis en ervaring bezit. Het zijn bijna zonder uitzondering mensen met een stedelijk elan, die tijdens hun werkzame leven goede betrekkingen hebben gehad. De aanwezige kennis is in een zeer gevarieerde lezingenserie gebundeld. Die serie wordt goed bezocht en elke keer als ik heb opgetreden heb ik het gevoel er weer een beetje bij te horen. Ik ben tenslotte al ruim 12 jaar uit het arbeidsproces en hoewel het mij niet zoveel problemen heeft opgeleverd, de meesten vallen na hun arbeidseinde toch in een gapend gat. Het valt vaak niet mee een zinvolle tijdsbesteding te vinden. Zeker niet als er tijdens het werkzame leven alleen maar gepoejakt is. Maar, door het buitengewoon gevarieerde aanbod doet dat probleem zich voor de nieuwkomers hier eigenlijk nauwelijks voor.

Neem nou de ouderen theatersport. Dat is een geweldige uitlaatklep voor alle chagrijn en tegelijkertijd een enorme bron van vermaak. Twee keer in de week kun je er aan meedoen of gewoon gaan kijken. Dat is bijna nog leuker dan op het terras of aan de leestafel zitten. Gevarieerd. Dat kun je wel zeggen. Op een steenworp afstand van de woonzorgzone staat basisschool de Prille met een cultuureducatieprogramma waar wij als ouderen met onze culturele kennis en ervaring in opgenomen zijn. Twee keer per maand komen er twee halve klassen naar het zorgcentrum om simultaan een workshop of les te volgen. Ingenieur van Ittershoven, hier gebo-

ren en getogen, vertelt dan bijvoorbeeld een van zijn onweerstaanbare en soms, vanwege het typische dialect, onverstaanbare verhalen en sluit af met enkele streekgebonden liedjes. Ook de volwassen kindertjes zijn daarbij welkom. Het zijn zonder uitzondering verbroederende of verzusterende bijeenkomsten.

Over verhalen gesproken. Vorige week is er een documentaire over mijn leven gemaakt door jongeren van de middelbare school hier om de hoek. In het kader van de CKV mochten ze met apparatuur van het ROC en de lokale omroep weer een portret maken voor de verhalentafel. Er zijn intussen al zo'n 35 portretten verschenen waarin de persoonlijke geschiedenis van de geïnterviewde belicht wordt. Vooral de demente ouderen vinden deze filmportretten prachtig. De beelden weken soms nog eens een herinnering bij ze los.

Plotseling voel ik een hand op mijn schouder. Ik schrik er niet van. Dat was tot voor enkele jaren geleden wel anders. Toen was ik vermoedelijk hevig geschrokken van het plotselinge, onaangekondigde lichamelijke contact. Aangekondigd trouwens ook. In het oude tehuis was er nagenoeg geen aandacht voor de enorme behoefte aan lichamelijk contact bij ouderen. Ook onderling rustte daar een enorm taboe op. En ik heb het hier niet over het contact met de hond of de kanarie. Pas met de komst van de, wat ik maar de "Romeinse badcultuur" zal noemen, met zijn schoonheidssalon, sauna, kruidenbaden, massagetafels, snoezelkamer, haptonomie, tai-chi, zelfs TAO-cursussen, en die hele new-age-rimram er omheen is daar een - om in de termen te blijven - helende verandering in gekomen. De pedicure voorbij zullen we maar zeggen. Ik zal er verder niet over uitweiden, maar het taboe is volledig verdwenen en dat geldt voor nagenoeg alle bewoners, hoe verschillend ook.

Het doet een beetje denken aan "de menselijke maat". Een adagium dat vlak na de eeuwwisseling in zwang kwam. Daarmee werd zoveel bedoeld als: terug naar de emotionele menselijke behoefte, aandacht voor de kleine dingen in het leven en tegelijkertijd het besef van de enorme onmacht van de mens te midden van het natuurgeweld. Vorige week hield Kroonenberg daar in de expertcirkel een interessant verhaal over. Het ging daarbij onder meer over de zeespiegelstijging. "Bejaarden

overvallen door hagelbui" kopte het bericht in het sufferdje. De dag er voor waren we tijdens de wekelijkse scootmobieltocht als donderslag bij heldere hemel overvallen door een hagelbui met stenen zo groot als de spreekwoordelijke biljartbal. "De builen op mijn kop zijn nog niet helemaal geslonken" zei Dunnewijk gisteren.

Hoe gaat het met je? Klinkt het bij mijn rechteroor, je ziet er slecht uit! Ik gruw van die opmerking. Het moet Van Driesten zijn. Dat is een van de weinig overgebleven galbakken die hier nog rondlopen sinds de invoering van het veelzijdige dagprogramma. Ik draai mijn hoofd lichtjes en ja hoor, Van Driesten. Ja, zeg ik geprikkeld, dat komt door de wimpertering. Daar ga je snel van achteruit. Ze lacht gemeen en verdwijnt, ogenschijnlijk voldaan over het bereikte resultaat, uit mijn gezichtsveld. Ik besluit naar mijn kamer te gaan voor de lunch en de siësta. Het is mooi geweest.

Rond tweeën schrik ik wakker van de bel. Het is Youssouf, mijn dorpsgenoot van weleer. Ook hij is, net als ik, de wijde wereld in gegaan. Hij is filosoof geworden en heeft een belangwekkende reeks publicaties op zijn naam staan. Door een bizar toeval is hij vorig jaar in onze woonzone terecht gekomen. "Ik had vijf keer alles goed", laat hij me weten. Hij toont me de veroverde Bingoprijzen in zijn boodschappentas en vraagt of ik mee ga bwidgen. Hij zegt het altijd op die manier. Bwidge, met een langgerekte korte i. Heel Engels voor een Algerijn. Ik loop een eindje met hem op. Hij heeft in die korte tijd dat hij hier zit een enorme kennisenkring opgebouwd. Vind je het gek. Hij klaverjast, hij toept, hij dart, hij bwidged, zoals we weten, speelt triviant, doet aan bloemschikken, wisselt gedichten uit en is dol op het analyseren van Duitse schlagers en Franse chansons in clubverband.

Bij het passeren van de Playstationcorner, besluiten we naar binnen te gaan om aan de spelconsole te gaan en de duo-versie van Nintendo BRAINTRAINING te spelen. "Hoe oud is jouw brein?" "Use it or lose it?" In hun essentie buitengewoon angstwekkende slogans, die ons hebben verleid te geloven in de braintraining. Je maakt relatief simpele puzzels om bepaalde delen van de hersenen te stimuleren. Andere spellen trainen de hand-oogcoördinatie van de speler, zoals de game waarin een spelletje golf gesimuleerd wordt. Door op deze manier de hersenen te stimuleren, denken de ontwerpers dat hersenkwalen als dementie af te remmen zijn.

Wetenschappers zijn echter sceptisch over deze vermoede gevolgen, vooral omdat er nog steeds geen waterdicht wetenschappelijk bewijs is geleverd. Van Ittershoven kan zich daar verschrikkelijk over opwinden. Een gunstig bijeffect vind ik overigens wel de ontstane interactie met de jeugd uit de wijk. De Playstationcorner is hot! Tijdens tussenuurtjes verkiest menig scholier de braintraining in de corner boven die van de school.

Ze vinden het ook leuk om met de klankobjecten te spelen. De architect heeft niet alleen aan de zichtbare en tastbare aspecten van het gebouw gedacht, maar ook aan de hoorbare. Op allerlei onverwachte plekken kun je geluid aan de gebruikte materialen ontlocken. Wie heeft er niet met een stok langs de tralies van hek gestreken in zijn jeugd?

We besluiten samen de Indonesische dag te bezoeken die aangekondigd staat in de evenementenagenda naast de corner. De Pasar Malam is altijd weer een smakelijk vermaak en doet niet onder voor het fonduefestijn en de barbecuemiddag. Eten en drinken is nu eenmaal een van onze favoriete bezigheden. Ik neem afscheid van Youssouf en besluit, alvorens Doutzen op te zoeken, de nieuwe expositie in de Siebelinkzaal te gaan bekijken. Er hangt interessant werk. Bij een portret van een oude man, ik herken iets van mijzelf in zijn blik, raak ik verzonken in bespiegelende gedachten over hoe het zou kunnen zijn als ik ook eens zo oud zou mogen worden.

