

# Janneke

*Me een beetje minder op de hals halen kan geen kwaad. Dus ga ik wat vaker sporten, fietsen en relaxen*



## Goede voornemens

De blanke pepperwhite is uit z'n bol gekomen en staat al in potlood in de steigers, klaar om te worden geschilderd. Net als het nieuwe jaar. Alle feestelijkheden zijn achter de rug en ik leg de stapel goede voornemens voor me. Het afgelopen jaar ging niet zo lekker. Kwakkelende gezondheid met hernia en haaruitval, sterfgevallen. Nu kan ik wel alles aan drukte en stress toeschrijven, maar me een beetje minder op de hals halen kan geen kwaad. Dus ga ik wat vaker sporten, fietsen en relaxen. Vaker nee zeggen tegen allerlei verzoeken om iets te openen of met Elco iets officieels te doen. Elke morgen om zes uur op hoeft nu ook niet meer. Harder werken aan m'n conditie wél. Meer uithoudingsvermogen, meer soepelheid en minder somberheid. Mooie tentoonstellingen op tijd bekijken in plaats van erachter te komen dat ze helaas alweer voorbij zijn. Er liggen stapels uitgeknipte recepten in de keuken. Volgende week zondag maak ik Normandische appeltaart met bruine randjes, want Elco klaagt erover dat hij die al jaren moet missen. Poffertjes en koekjes bakken met de kleinkinderen. Jammer dat ze al zo snel groot worden, misschien wel van al mijn pannenkoeken. De stapel overheerlijke leesboeken niet opzij schuiven om ruimte te maken voor een nieuwe, maar bij de bovenste beginnen met lezen. Me erin opsluiten met mijn eigen *tea for one*. M'n schouders en nek laten masseren en dan een weekend weg. Eindelijk. Of zal ik toch maar weer gaan schilderen? Daar ontspan ik van. Misschien kan ik het toch maar beter daarmee druk hebben. Dan heb ik tenminste ook geen tijd om te piekeren. En bovendien wil ik nog zo veel, terwijl m'n tijd op raakt. Ik pak mijn penseel snel weer op en sla een blaadje met goede voornemens om.

Janneke is biologe en botanisch tekenaar.  
[www.jannekebrinkmansalentijn.nl](http://www.jannekebrinkmansalentijn.nl)

