

Jaaroverzicht 2023



Ik schrijf dit op 9 januari 2024, een jaar nadat ik werd getroffen door een hartinfarct. Daarmee stond 2023 in het teken van herstel. Eind van deze maand spreek ik de cardioloog en hopelijk kunnen we de hoeveelheid medicijnen verminderen tot

een onderhoudsdosis om te voorkomen dat de gebeurtenis zich herhaalt.

In het afgelopen jaar ben ik op twee fronten met mezelf aan de slag gegaan: mentaal en fysiek, waarbij die twee, zo merkte ik al rap, onlosmakelijk zijn verbonden. Het hartrevalidatietraject, aangeboden door het Diakonessen-huis in Utrecht, startte het proces dat er toe leidde dat ik in juni de Uilentorenloop liep, een rondje van ruim vijf kilometer in drie kwartier. Geen toptijd, wel een prestatie. In de komende editie moet er tien minuten van die tijd af.

Dit soort successen zijn fijn voor je psychisch welbevinden. Daarnaast helpt het enorm erover te praten met de directe familie, maar ook je verhaal kunnen vertellen aan buitenstaanders, zoals bijvoorbeeld - namedropping alert - aan Bas Kennis en Jimmy Nelson tijdens TEDxAmsterdam in november. Deze twee hoorden het niet aan, nee: ze luisterden en stelden vragen. Dat is het onderdeel dat je goed doet.

Verder vond ik in Ruud Menger een hardloopermaatje. Elke woensdagochtend doen we een rondje, laatst nog om de Leersumse Plassen. Een pees aan de buitenkant van mijn linkerknie speelt af toe niet mee, daarvoor wordt krachttraining ingezet [d.m.v. rucking](https://www.welkerugzak.nl/wandelen/wat-is-rucking-complete-uitleg/).

Verder was 2023 het jaar van het besluit vervroegd te stoppen met werken. Ik blijf beperkt actief op de achtergrond in ons kantoor, maar ga me focussen op andere dingen, zoals sporten, meer koken, veel meer klussen en eindelijk eens [die roman](https://drieschelpen.nl/) voltooien.

Verder werd de familie in december uitgebreid met een tweeling, dus het wordt ook: meer opa!