

Ik ben nog fit van lijf en verstand,
wat artrose in mijn heup en mijn knie.
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog.
Maar ik ben nog fantastisch goed...zo op 't oog

Met de steunzolen die ik heb gekregen,
loop ik weer langs 's Heerens wegen,
kom ik in de winkels en ook weer op het plein.
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger te kunnen dromen.
Mijn geheugen is ook niet meer zoals het was
en ik ben weer vergeten wat ik gisteren nog las.
Ook heb ik wat last met mijn ogen
en mijn rug raakt meer en meer gebogen.
De adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
Maar ik ben nog fantastisch...zo op 't oog.

Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij,
als ik naar de foto's kijk over vroeger van mij.
Dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik een jas, dan moest ik heel lang sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen,
en ik kende geen moeheid, zo het scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart
en ik loop heel langzaam, vanwege mijn hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.
Je bent nog fantastisch...zo op 't oog

De ouderdom is goud, ja begrijp mij wel.
Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel
dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is
en of dat beeld van goud niet een beetje raar is.
Mijn tanden liggen in een glas,
mijn bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas.
Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met de twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.
Je bent nog fantastisch goed...zo op 't oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het laatste nieuws in de krant.
Ik wil toch blijven en naderhand
doe ik van alles, eerst geef ik de planten water,
de kamer stoffen doe ik later.
Wel gaat alles wat traag
heb na 't eten wat last van mijn maag.
Maar ik wil niet zeuren, want 't mag,
dat is heel gewoon op je oude dag.
Aanvaard het rustig zei de psycholoog..
Je bent nog fantastisch goed...zo op het oog...

Ik ga rusten nu want ik ben wat moe

Annie M.G. Schmidt