

Kom erbij!

Alleen in het park maak je zo snel contact

Het park is dé plek om te ontmoeten en samen te zijn.
Jong, oud, allo-, auto-, rijk en arm strijken neer in het gras.
Flesje wijn, picknickkleed, stokbroodje erbij en misschien een
boek. De yogi uithangen, of een feest geven. Watergevechten.
Gek doen. Of gewoon relaxen in de laatste zonnestralen.

TEKST: MARLOES DE MOOR | BEELD: DINGENA MOL

*‘Als het vertrouwen
er eenmaal is,
ontstaan bij
yoga de mooiste
vriendschappen’*

✦ Claire ✦

✦ Lindsey ✦

✦ Arjan ✦

*‘Als je zelf iets geeft en dat deelt
met anderen, ontmoet
je vanzelf aardige mensen’*



✦Angel✦



✦Cindy✦

‘Als er wat te vieren valt, komen we bijeen. De sfeer is altijd top’



Van links naar rechts: Sjaan, Cindy, Stacey en Jolanda

✦VRIJGEZELLENFEEST✦

Cindy Bultstra (1992): “Vandaag vier ik mijn vrijgezellenfeest in het park. Mijn vriendinnen brachten me geblinddoekt hierheen. Toen ik de doek afdeed, zag ik mijn moeder, schoonmoeder, vrienden en collega’s voor me staan. We gingen bubble-voetballen. In een opblaasbare band moet je tegen elkaar ‘bumpen’ om te scoren. Heel origineel. Mijn vriendin Stacey, die ik al van jongs af aan ken, heeft dit georganiseerd. Ik wilde absoluut geen vrijgezellenfeest met piemels of strippers. Daar heeft ze zich goed aan gehouden. Het is niet de eerste keer dat we met deze groep bijeen zijn. We gaan geregeld thuis wat bij elkaar eten of drinken en zijn een keer naar een *escape room* en naar het zomercarnaval in Rotterdam geweest. Mijn moeder is dan ook altijd van de partij. Ik heb een hechte band met haar, dus als er een feestje is, gaat zij mee. Dat geldt ook voor mijn schoonmoeder. Het maakt niks uit dat zij ouder zijn dan wij, ze passen er prima tussen. Deze dag geeft me een warm gevoel. Ik vind het heel speciaal dat mijn vrienden, familieleden en collega’s dit voor mij hebben gedaan.”

Sjaan de Werd (1967): “Cindy is al tien jaar de vriendin van mijn zoon, dus ik ken haar heel goed. Allebei doen ze aan honkbal en softbal. Vaak ga ik dan mee om te kijken. Vroeger deed ik ook samen dingen met haar, maar nu ze samenwonen komt dat minder vaak voor. Met Cindy’s vriendinnen, haar moeder Jolanda en haar nicht Sylvana vormen we al jaren een hechte groep, jong en oud door elkaar. Het klikt gewoon. We kennen elkaar allemaal via Cindy. Zij is de spil, degene die ons met elkaar verbindt. Het leukste vind ik de ongedwongenheid. Samen buiten zijn en niets hoeven. Als we elkaar een tijdje niet gezien hebben, hoeven we nooit eerst af te tasten. Het is meteen goed, als vanouds.”

Jolanda Bultstra (1962): “We hebben heel erg gelachen met die grote voetbal. Leuk om samen zo actief bezig te zijn en lol te maken. We spreken vaker met z’n allen af. Met Sjaan, Cindy’s schoonmoeder, ben ik al jaren goed bevriend. Als er wat te vieren valt, komen we bijeen. De sfeer is altijd top. Straks gaan we nog gezellig samen een borrel drinken. En natuurlijk kijk ik erg uit naar Cindy’s bruiloft!” ▶

*Tedereen accepteert elkaar
en is open en vriendelijk.
Voor jullie Nederlanders is
dat vanzelfsprekend, maar
dat is het niet'*

Monique

Fernando



Arjan (liggend in groen hemd) houdt Claire vast, Lindsey (in paarse legging) zit gehurkt naast Arjan

ACROYOGA

Lindsey Long (1985): “Een paar jaar geleden ben ik vanuit Amerika naar Amsterdam verhuisd om les te gaan geven aan de International School of Amsterdam. In het begin kende ik niemand hier. Om in contact met anderen te komen, ben ik gaan rondwandelen, skaten en fietsen in het Vondelpark. Dat leek mij een goede manier. In een park zijn mensen ontspannen en hebben tijd voor je. En dat klopte! Het lukte al snel om contact te maken. Nederlanders zijn heel open en altijd in voor een praatje. Zo ontstond ook het idee om met mijn collega Claire Purtell een Facebook-event voor acroyoga aan te maken. Iedereen die zin heeft kan op zondagmiddag om één uur naar het park komen om samen yoga te doen. Niks is verplicht en het is helemaal gratis. Er kwamen meteen veel gelijkgestemden op af. Inmiddels zijn we er elke zondag. Ik vind het geweldig om met anderen samen te werken aan je lichaam en creatieve oefeningen te doen. Yogi’s zijn zo open-minded dat er al gauw een diepere band ontstaat. Vooral met dit mooie weer vind ik het fantastisch om zo de zondag door te brengen!”

Arjan van Oostwaard (1972): “Zo’n vier jaar geleden begon ik met ‘buiten spelen’ in het Vondelpark. Daar bedoel ik acroyoga en acrobatiek mee. Ik ontmoet in deze groep gelijkgestemden. Er zijn vriendschappen en zelfs relaties door ontstaan. Zo leerde ik mijn vriendin kennen via yoga in het park. De mensen die zich aansluiten staan open voor nieuwe dingen. Iedereen accepteert elkaar daardoor snel en makkelijk. Het maakt niet uit waar je vandaan komt en of je beginner of

zeer ervaren in yoga bent. Veel andere sporten zijn competitief, terwijl het bij acroyoga gaat om samen actief bezig zijn zonder te hoeven winnen. Ik vind dit een mooie manier om mensen te leren kennen. Je moet elkaar kunnen vertrouwen: de één houdt de ander de lucht in en je raakt elkaar aan. Dat is best eng als je het nooit eerder hebt gedaan. Maar als dat vertrouwen er eenmaal is, ontstaan bij yoga de mooiste vriendschappen. Vaak blijven we tot ’s avonds laat in het park. Iedereen brengt wat te eten en drinken mee. Het leuke van deze gemeenschap is dat wij niet zoals veel anderen alleen maar zitten te praten, roken en drinken, maar ook nog eens heel actief en gezond bezig zijn.”

Claire Purtell (1989): “Ook ik kende niemand in Amsterdam. Door acroyoga in het park heb ik er veel vrienden bij gekregen. Elke zondag sluiten zich weer nieuwe mensen aan. Het is heerlijk om te bewegen en *in shape* te blijven en tegelijkertijd gezellig met anderen samen te zijn. Tussendoor rusten we uit en eten we onze zelf meegebrachte appels, sinaasappels, cranberry’s of walnoten. Voor mij is het de beste besteding van mijn vrije dag.”

BELLENBLAZEN

Angel Cacao (1980): “Ik las ergens iets over de Internationale Bellenblaasdag. Het leek me leuk om daar iets mee te doen. Toen ik als 18-jarige mijn schooldiploma haalde, heb ik twee gigantische waterpistolen gekocht om mensen mee nat te spuiten. Zo vierde ik dat ik geslaagd was. Dat vond ik destijds zo te gek dat ik dat graag nog eens wilde herhalen. Ik besloot in het Vondelpark mijn eigen bellenblaasdag te organiseren.



Adista zit rechts op het picknickkleed, Angel (in roze) staat

Ik woon zelf in Hoorn, maar Amsterdam leek mij hier geschikter voor. Mensen staan daar net wat meer open voor gekke, originele ideeën. De bedoeling is dat voorbijgangers bij mij komen bellenblazen en zo weer het kind in zichzelf ontdekken. Ik heb ook een grabbelton neergezet voor de kinderen. Mijn vriend heeft mij geholpen om de spullen hiernaar toe te brengen. Een goede vriend van hem is ook mee gekomen. Hij heeft zijn heup verstuit en kan daardoor niet zo veel. Voor hem is het leuker om in het park te chillen dan thuis in zijn eentje pijn te lijden. Adisti, een lieve vrouw die ik van dansles ken, is er ook met haar gezin. De meeste mensen die hier komen kijken, laten vooral hun kinderen met het water en zeepsop spelen. Zelf zijn ze nog niet zover. Ze vinden het een beetje eng en moeten nog wat ondooien. Dat zal later op de dag vast wel gebeuren! Mijn idee hierachter is dat ik iets wil delen met anderen. Ik verkoop niets, daar is dit helemaal niet voor bedoeld. Op deze mooie, zonnige dag wil ik anderen wat leuks bieden en daar samen van genieten. Samen, samen, samen: daar gaat het mij om! Als je zelf iets geeft en dat deelt met anderen, ontmoet je vanzelf aardige mensen.”

Adisti van Os (1980): “Angel nodigde mij uit om met mijn gezin naar het park te komen. Dat hebben we gecombineerd met een picknick. Ik heb tapenade, olijven en broodjes meegenomen. Mijn kinderen Noah (7) en Nina (4) leven zich helemaal uit in het bellenblazen. Zelf heb ik natuurlijk ook even bellenblazend rondgerend. Veel te leuk om niet te doen! Ik geniet van het park, omdat het zo’n vrij gevoel van lekker buiten zijn geeft. In de stad woon je dicht op elkaar en hier heb je alle ruimte. Ik ga met mijn man en kinderen ook vaak naar andere parken in de stad om te relaxen. Het is heerlijk om zoveel verschillende soorten mensen vrolijk bijeen te zien.”

VERJAARDAG

Fernando Tapia (1987): “Voor mijn 31ste verjaardag zijn mijn familie en vrienden uit Nederland, Spanje, Italië en Columbia bij elkaar gekomen. Mijn huis in Amsterdam is te klein om deze grote groep mensen te ontvangen. Daarom vier ik het feest in het Vondelpark. Het weer helpt mee, want het is vandaag een prachtige dag om buiten te



Het feestje van de jarige Fernando (links met roze bermuda), met zittend in het midden Monique, Alfredo met hoed en blauw overhemd

zijn. Natuurlijk doen we dat met veel lekker eten en drinken, zoals we dat in Spanje gewend zijn. Iedereen heeft wat meegebracht: jamón, pata negra, chorizo, varkenskoteletjes, Spaanse kaas en nog veel meer. Hoewel we uit verschillende landen komen, ziet een groot deel van deze groep elkaar regelmatig. We zitten samen in een WhatsAppgroep en spreken zeker eens in de maand af. Niet iedereen kent elkaar even goed, maar dat verandert vanzelf als je elkaar vaker ziet. Ik vind het fijn om op deze speciale dag samen te zijn met mijn familie en vrienden.”

Monique Heslenfeld (1958): “Veertien jaar geleden leerde ik mijn partner Alfredo kennen tijdens een avond salsadansen. Alfredo’s oudere broer is de vader van Verona en dat is weer de vriendin van de jarige Fernando. Door mijn relatie met Alfredo ben ik ook deel uit gaan maken van deze familie. In het begin verstond ik drie woorden Spaans, nu honderd. Het Spaans praten gaat ook steeds beter. Handig, want niet iedereen spreekt Engels. Alfredo heeft een heel leuke, warme familie. Ze hebben een hechte band met elkaar. Hij belt elke dag met zijn broer, dat zegt wel iets. We zien elkaar niet alleen op verjaardagen, maar bijvoorbeeld ook op Koningsdag, bij een concert of tijdens een etentje bij een van ons thuis. De sfeer is altijd goed. Ik voel me inmiddels helemaal thuis in deze groep.”

Alfredo Giordanelli (1957): “Ik geniet enorm van deze dag. Niet alleen vanwege ons feest, maar ook door alle mensen die samenkomen in het park. Er is hier zoveel vrijheid en veiligheid. Iedereen accepteert elkaar en is open en vriendelijk. Voor jullie Nederlanders is dat misschien vanzelfsprekend, maar dat is het echt niet. Ik heb overal ter wereld geleefd, maar nergens is het zoals hier. In Parijs, Brussel of Italië vind je dit niet. Ik voel me gelukkig in dit land en vind het heel bijzonder dat dit zo kan.” ■