Reportage

Samen op pad bij de Walk of Life in Wognum, zonder elkaar te kennen. ’Zo’n wandeling geeft mij precies het zetje dat ik nodig heb’

Gerda Holla

11-10-26, 14:03

Luisteren Delen



Jacquelien hoopt dat de wandeling de deelnemers iets meegeeft. © Foto Jonathan Mechanicus

WOGNUM Een stevige bries en een warm zonnetje tussen de wolken: zaterdagmorgen verzamelen zich tien wandelaars net buiten Wognum. Ze zijn niet gekomen om een bepaalde afstand af te leggen, maar om anderen te ontmoeten en met elkaar te praten over wat hen bezighoudt. Zelfs wie niet van wandelen houdt of denkt niets te vertellen te hebben, is welkom bij Walk of Life.

Voordat de groep op pad gaat, stelt iedereen zich aan de hand van twee vragen voor: hoe sta je erbij en wat kenmerkt jou? Initiatiefnemers Arja Kapitein en Jacquelien Weel beginnen zelf. Arja voelt zich goed en begeleidt de wandeling met plezier. Jacquelien heeft een

gebroken nacht achter de rug. „Ik ben moe, maar dankbaar voor de natuur waar we nu zijn.” Ook buiten de wandeling hebben de twee heel verschillende bezigheden. Arja runt in Schagen een museum voor oude auto’s, terwijl Jacquelien bekend is als handlezer in Hoorn.

De deelnemers komen voornamelijk uit Wognum, maar ook uit Andijk, Midwoud en Hoorn. Tijdens het voorstelrondje komen verrassende wetenswaardigheden naar boven. Zo werd Annet op haar dertiende Nederlands kampioen kauwgomballen blazen. Jolanda adviseert over milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen waarmee tijd te besparen valt. Na het voorstelrondje benadrukt Arja dat de gesprekken vertrouwelijk zijn en dat iedereen zich veilig mag voelen. „Dat is heel belangrijk.”

Stilte

Dan begint de wandeling, de eerste tien minuten in stilte. Vanaf de parkeerplaats aan de Grote Zomerdijk loopt de groep richting fietspad Pankoek. Het is een bijzonder begin: geen gesprekken, alleen het ruisen van de wind, voetstappen en af en toe het geluid van een vogel of hond. Na tien minuten nodigt Arja de deelnemers uit nog even stil te blijven en bewust te luisteren en te voelen. Hoe ervaren ze dat? „Heerlijk, die wind in je toet”, zegt een deelnemer. Een ander voelt zich een met de natuur. Voor een derde is het alsof hij ’God in Frankrijk’ is.



„Het is fijn om bewust te voelen en minder in je hoofd te zitten.” © Foto Jonathan Mechanicus

Na de stilte is het tijd om met elkaar in gesprek te gaan. Jacquelien geeft de deelnemers nog een gedachte mee over luisteren. „In luisteren zit het woord *ui*, *st*il en *eren* wat de ander zegt." Een deelnemer reageert nuchter: „Als we gewoon kunnen praten, vind ik het helemaal goed." Als er in tweetallen verder gestapt wordt richting Rijndijk komen de gesprekken op gang. De onderwerpen lopen uiteen: van honden tot kunst en creativiteit. Ook persoonlijke verhalen worden gedeeld, bijvoorbeeld over opgroeien met Indonesische roots en de komst naar Nederland, ruim twintig jaar geleden.

Vertrouwen

Halverwege de wandeling is er koffie bij Land van Liefde, dat door Jacquelien is opgericht. Voorafgaand aan de pauze krijgen de deelnemers nog een oefening: niet alles vanuit het hoofd benaderen, maar ook vertrouwen op hun gevoel en als het ware hun neus achterna gaan.

Jacquelien hoopt dat de wandeling de deelnemers iets meegeeft. „Ik hoop dat ze ervaren dat je iets aan elkaar kunt hebben, ook als je elkaar nog niet kent, en samen onderweg bent." Voor Suzanne, die nog niet zo lang geleden in Midwoud is komen wonen, is die meerwaarde halverwege de wandeling al duidelijk. „Ik vind het een heel leuk initiatief. Het is fijn om bewust te voelen en minder in je hoofd te zitten. Zo'n wandeling geeft mij precies het zetje dat ik nodig heb. In mijn eentje doe ik dit niet."

Maandelijkse wandelingen

De wandeling bij Wognum is de eerste van drie Walk of Life-wandelingen. Een dag later loopt de groep door het Julianapark in Hoorn. Op de derde dag volgt een tocht langs het Markermeer bij Wijdenes. De wandelingen zijn met een afstand van drie tot vijf kilometer bewust kort gehouden. Naast deze driedaagse worden maandelijks wandelingen georganiseerd op woensdag of zondag. Meer informatie en aanmelden kan via landvanliefde.com/groep/#walkoflife

Lees ook:

Bij Wijdenes nieuw wandelpad langs Markermeer geopend: 'Veel veiliger en heerlijk rustig'





De opdracht voor de deelnemers: niet alles vanuit het hoofd benaderen, maar ook vertrouwen op hun gevoel. © Foto Jonathan Mechanicus

Regio West-Friesland