



▲ Parkeerplaatsen bij de haven zijn vaak bezet. René Hildesheim kan net als andere bewoners zijn auto niet kwijt. FOTO VAN ASSENDELFT

## Bewoners vinden handreiking van gemeente parkeren onvoldoende

Jarenlang gaat het er al over, dat het steeds drukker wordt aan de Noordkade en dat met name bewoners rond het Heilig Hartplein daarom hun auto niet meer kwijt kunnen. De gemeente bedacht een oplossing, maar die lost volgens omwonenden helemaal niets op.

Kirsten Rietbergen  
Veghel

Volgens het plan van de gemeente kunnen tien van de zestien parkeerplekken bij de haven onder een blauwe zone komen te vallen. Automobilisten kunnen daar dan niet langer dan twee uur hun auto neerzetten.

Bewoners kunnen tegen betaling een ontheffing krijgen voor deze plekken, zodat zij wél langere tijd gebruik kunnen maken van de blauwe vakken. Dan staan de parkeerplekken niet nodeloos leeg als de bewoners niet aanwezig zijn, stelt de gemeente.

### 'Teleurgesteld en ontevreden'

Maar dat is geen oplossing waar de bewoners van de Noordkade en het Heilig Hartplein mee kunnen leven, stellen bewoners René Hildesheim en Chantal Wolters namens de buurt. „Wij moeten betalen voor een ontheffing en hebben nog steeds geen garantie op een parkeerplaats in de buurt van ons huis. Terwijl passanten gratis kunnen parkeren. We zijn teleurgesteld en zeker niet tevreden met deze oplossing.”

Ze vragen in een brief aan het college om een gesprek. Volgens hen is het parkeeronderzoek dat de gemeente hanteert inmiddels al enkele jaren oud en is de situatie sindsdien erg veranderd. Er is een hotel bijgekomen, een drukbezochte sportschool, Van Zutphen Services en uitzendbureau Hobij hebben zich aan de Noordkade gevestigd en zijn er vier nieuwe ap-



**We zijn teleurgesteld en zeker niet tevreden met deze oplossing**

– Omwonenden

partementengebouwen aan het Heilig Hartplein gekomen. „Die hebben weliswaar zelf een parkeerplaats, maar hun bezoekers niet. Het is het laatste jaar veel drukker geworden”, stelt Hildesheim.

### 'Er wordt al kort geparkeerd'

Een blauwe zone lost volgens de omwonenden echter niets op. „Er wordt al kort geparkeerd. Het is hier gedurende dag een af en aan rijden van auto's. Het zijn vooral mensen die naar fysiotherapie, de drumschool, de kringloopwinkel en de scooterwinkel gaan. Zij parkeren sowieso al voor korte tijd en het liefst zo dichtbij mogelijk. Er wordt ook veel buiten de vakken op de kade of op het Heilig Hartplein geparkeerd.”

Zelf is hij genoodzaakt om zijn auto te plaatsen op privéplaatsen van één van de pandeigenaren. „Of we moeten uitwijken nóg verder van huis. En dan is het nieuwe hotel nog niets eens helemaal open.” Betalen voor een parkeerplek, dat zien ze wel zitten, maar dan wél met de garantie op een plek. „We willen graag in gesprek over een oplossing die écht iets oplevert voor ons.”



**We willen graag in gesprek over een oplossing die écht iets oplevert voor ons**

– René Hildesheim

## UDEN

### Nieuwe cadeaukaart

'Hart van Uden'. Zo heet de nieuwe cadeaukaart die vanaf vandaag bij meer dan honderd winkels en horecazaken in Uden besteed kan worden. De kaart werd gisteravond gelanceerd en moet zorgen voor extra omzet in het winkelcentrum Uden. Volgens centrummanager Peter van den Elsen moet de kaart gezien worden als een extraatje om 'additionele omzet te genereren'.



## MAASHORST

### Mirelle Klijs stopt als raadslid

Mirelle Klijs stopt als raadslid voor Gewoon Uden. Ze kan het politieke werk niet meer combineren met haar bedrijven en de opstart van een nieuw bedrijf, zo laat ze in een brief aan de gemeente weten. Mike de Ridder neemt haar zetel in de gemeenteraad van Maashorst over. Mirelle Klijs kwam namens de fractie Gewoon Uden in november in de eerste raad van Maashorst.

## VEGHEL

### Mantra Zangkring in Veghel

Samen zingen opent het hart en geeft een verbindende kracht met jezelf en elkaar. Dat is het motto van de Mantra Zangkring, vanavond tussen 19.30 en 21.30 uur in het Pieter Breughelhuis aan Middegaal 25 in Veghel. Het gezelschap zingt meditatieve mantra's en liederen uit spirituele tradities en improvisaties die in het moment ontstaan. Aanmelden via 06-12298073.



**Fietsers en wandelaars willen vaak overal komen, maar de natuur heeft ook rust nodig**

– Rens van Hoek (waterschap)  
► Brabant 8

## ISMAKOGIE JEANNE ALBERS UIT VEGHEL

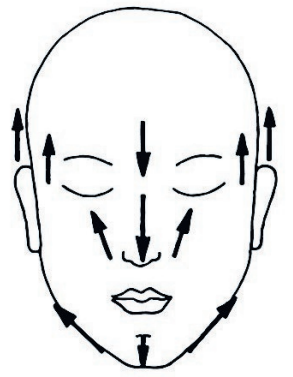
# 'Een facelift begint bij je voeten'

Op haar 70ste schrijft Jeanne Albers uit Veghel nog een boek over hoe je je gezicht jong en vitaal kunt houden. Niet door een facelift, fillers of crèmes. Maar door kleine spierbewegingen in je hele lichaam.

Kirsten Rietbergen  
Veghel

**A**ls Jeanne Albers loopt, 'danst' ze door de kamer. Haar armen zwieren losjes om haar lijf. Haar rug recht, maar niet stijf. Ze is zichtbaar soepel in het hele lijf. En ze straalt voortdurend. Zeventig jaar? Geef haar tien jaar minder en je gelooft het zo.

Ze is niet zomaar zo vitaal, als we het boek mogen geloven dat ze in januari uitbrengt. Het gaat over Ismakogie, de bewegingsleer van de Oostenrijkse professor Anne Seidel die heel vitaal 97 jaar oud werd. Ze was net als Jeanne Albers schoonheidsspecialiste en geloofde er sterk in dat schoonheid écht van binnenuit komt. „Zij ontdekte dat je het hele lichaam nodig hebt om een vitaal gezicht houden”, vertelt Jeanne Albers. „Door kleine spiertjes in je hele lijf bijna onzichtbaar aan te spannen en weer te laten rusten”, vertelt ze verder. „Dat geeft een ketteringreac-



Anne Seidel

▲ Anne Seidel, tekende wat bewegingen met het gezicht doen.

tie in het lijf waardoor zelfs de kleinste en diepst gelegen spiertjes worden geactiveerd. Er bestaat bijvoorbeeld een link tussen de spierspanning van het gezicht en de stand van de voeten.”

Jeanne kwam dertig jaar geleden in aanraking met Ismakogie, nadat ze haar eigen schoonheidssalon opstartte. In haar zoektocht naar een geschikte productenlijn voor

## SCHAIJK

# Schajkenaren tekenen voor tiny houses in dorp

**Veertig Schajkenaren hebben zich dinsdag gemeld als belangstellende voor een tiny house. CPO De Bonkelaar hoopt vele tientallen krabbels te ontvangen, óók als ondersteuning.**

De Bonkelaar wil zich inzetten voor de plaatsing van enkele tientallen kleine, prefab woningen in Schaijk. Volgens het cpo (collectief particulier opdrachtgeverschap, ook wel 'samen bouwen' genoemd) kunnen dergelijke huisjes van circa 100.000 euro van grote waarde zijn in Schaijk. „Bij de eerste inschrijvers zitten mannen van 29 en 34 jaar, die nog

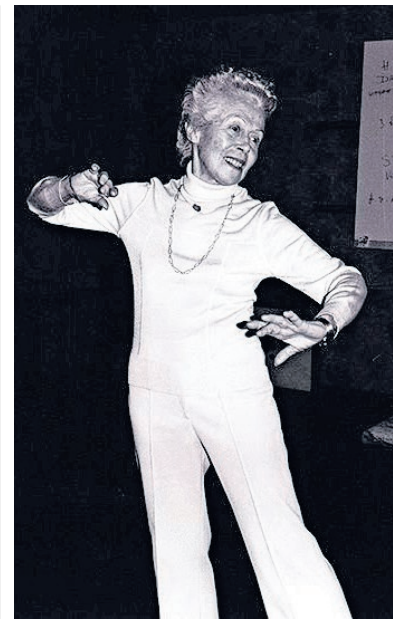
bij hun ouders thuis wonen omdat ze nergens heen kunnen. Dat moeten we toch niet willen?”, zegt woordvoerder Bas Griffioen.

Met de voormalige gemeente Landerd was De Bonkelaar in gesprek over een locatie voor acht tiny houses. Tijdens overleg met Maashorst werd opgemerkt dat het groter zou moeten. Daarop besloot De Bonkelaar tot een petitie in dorps huis Phoenix. De Bonkelaar gaat die aanbieden aan de gemeente, om zo de noodzaak van tiny houses in Schaijk nog eens te onderstrepen.

– Maarten van den Hurk



## SCHRIJFT BOEK OVER HOE JE EEN MOOI GEZICHT HOUDT ZONDER FILLERS



▲ Anne Seibel. FOTO JEANNE ALBERS

haar salon kwam ze Henny Heuff tegen, de schoonheidsspecialiste die de Oostenrijkse bewegingsleer bekendmaakte in Nederland. Ook zij is inmiddels een stralende tachtiger. Bij Henny volgde ze haar eerste lessen en op dat moment was Jeanne verkocht. „Ik voelde meteen dat het werkte, alles viel op z'n plek.” Vanaf 1995 gaat Jeanne jaarlijks naar Wenen, de bakermat van de Ismakogie.

Ze voelt het als haar taak om er een boek over te schrijven. „Specifiek over het gezicht is nog niet veel geschreven.” Dat heeft haar bijzondere aandacht. „Ik zag als schoonheidsspecialiste wat mensen hun lichaam 'aandoen' door zomaar het gezicht te veranderen met een facelift of met fillers. Je gezicht weerspiegelt je karakter, je kunt beter van binnenuit veranderen, denk ik dan. Als je tevreden bent met jezelf, dan straalt je dat uit. Goed omgaan met je hele lichaam, van top tot teen met alle

grote en kleine spieren in je hele lijf, dát heeft een positief effect voor lichaam, ziel en geest.”

### Een oefening

Hoe gaat dat dan, dat bewegen van de kleine spieren? Ze doet het voor met een eenvoudige zitoefening. Ze gaat voor op de stoel zitten, recht op de zitbeenknobbels. De voeten eronder op de vloer, de knieën in een hoek van 90 graden. De hielen raken elkaar en de voorvoeten wijzen een beetje naar buiten. „Geen pipo-voeten, en ook niet recht naast elkaar. Nu zit je als



### Je gezicht weerspiegelt je karakter

– Jeanne Albers  
Ismakogie docente

vanzelf al veel rechter.” En, benadrukt ze, „de tenen zijn vrij, die hebben altijd vakantie.”

Dan zet ze zich af, met haar voetzolen in de vloer alsof ze wil gaan staan. Ze neemt de tijd om waar te nemen welke spieren zich aanspannen, van de voetzolen tot de ruggenwervel, over de nek naar het hoofd en de neus. En ze laat zich weer terugveren. „Er komt een punt waarbij je voelt: nu zit ik goed, in de rustspanning. Zak dan niet verder terug, want dan zak je in. Als je dit punt gevonden hebt, zit je goed. In het begin is het ontdekken en ervaren, en wanneer het geïntegreerd is in je lichaam wordt het een natuurlijke houding.”

### Voor een zittend en staand beroep

De subtiele bewegingen hebben volgens de Ismakogie invloed op de bloedcirculatie, het lymfesysteem, de organen en de ademha-

### ▲ Jeanne Albers uit Veghel heeft een boek geschreven over Ismakogie (bewegingsleer).

FOTO JEROEN APPELS/VAN ASSENDELFT

ling. Het is makkelijk te doen voor mensen die de hele dag zitten of staan. „Wiebel dan met je grote teen. Dat heeft groot effect op het gezicht. Een facelift begint bij je voeten.” 25 jaar lang gaf ze les, één op één en in groepen. Jeanne Albers is onlangs van Sint-Anthonis naar Veghel verhuisd en gaat nu daar lessen opstarten. Ze geeft al les in Boekel en Venhorst. „Er jong mee kunnen beginnen is fijn. Maar ook ouderen hebben er baat bij. De oefeningen zijn eenvoudig. Maak iedere dag behoedzaam lange vingers en lange tenen. Dat doet zoveel goeds...”

Het boek van Jeanne Albers over Ismakogie komt in januari uit. Zie [jeannealbers.nl](http://jeannealbers.nl)

### Wat is Ismakogie?

Mindfull bewegen, dat is waar de bewegingsleer Ismakogie om draait. Er zijn raakvlakken met vormen van yoga of mindfulness, maar een verschil is dat het hier om een van oorsprong westerse leer gaat, en om het aan- en ontspannen van kleine spieren. Het woord 'ismakogie' staat voor het Duitse *Ideale Schwingungsrhythmik der beeinflussbaren Muskeln im Alltagsleben nach erkennbaren Korpereigenen Ordnungsgesetzen*. Veel beoefenaars vinden dat ze er jonger en vitaler door worden. Op de twee universiteiten in Nederland waar ze gespecialiseerd zijn in bewegingsleer, die in Groningen en Amsterdam, is naar deze Westerse bewegingsleer geen onderzoek gedaan. Ze kunnen daar niet zeggen of er wetenschappelijk bewijs onder ligt. Grondlegster Anne Seidel is in Oostenrijk wel voor haar werk onderscheiden met de titel professor. Nederland kent een belangenorganisatie waar tientallen docenten bij aangesloten zijn, de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging.

### KELDONK/VEGHEL

## Joan Hanegraaf uit Keldonk Officier in de Orde van Oranje-Nassau

Joan Hanegraaf uit Keldonk is gistermiddag bevorderd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau. Dat gebeurde na afloop van een conferentie in theater de Blauwe Kei in Veghel, vanwege het vijftigjarig bestaan van zijn bedrijf Oerlemans Packaging.

In 2007 ontving Joan Hanegraaf al een koninklijk onderscheiding bij zijn afscheid als raadslid van de gemeente Veghel. Hij zat in de Veghelse gemeenteraad en daarvoor in de raad van Erp.

Nu krijgt hij de onderscheiding vanwege zijn diverse onbezoldigde

bestuursfuncties in de internationale verpakkingsbranche. Zo was hij tien jaar lang bestuurslid en voorzitter van de EFTA-Benelux, een brancheorganisatie in de verpakkingsindustrie specifiek gericht op flexodruktechniek. Ook was hij elf jaar lang voorzitter en bestuurslid van de Federatie Nederlandse Rubber en Kunststof Industrie (NRK), die de belangen behartigt van vierhonderd bedrijven.

### Recycling

Hanegraaf zette zich in voor duurzamer werken. Van 2008 tot dit jaar was hij voorzitter/bestuurslid NRK

Verpakkingen, een organisatie die specifiek de belangen behartigt van de Nederlandse kunststofverpakkingsindustrie. Vanaf 2013 was hij bestuurslid van de Stichting Materiaal Organisaties (StiMo), die de belangen behartigt van vijf individuele materiaalorganisaties rondom de verpakkingsmaterialen papier/karton, hout, kunststof, glas en blik. Hij was bijna tien jaar lang bestuurslid en materiaaladviseur van het Afvalfonds Verpakkingen, een stichting zonder winstoogmerk. Hanegraaf is ook sinds 2005 voorzitter van Stichting Keldonkse Molen De Hoop.



▲ Onderscheiding voor Joan Hanegraaf bij de Blauwe Kei in Veghel.

FOTO JEROEN APPELS/VAN ASSENDELFT