

‘Yoga kan zeker echt helpen’

Ze riep al jaren dat ze op haar 80ste zou stoppen. Nu het zover is, draagt Nelleke Blom haar yogacentrum in Handel over aan Aikham de Haas-Boutivong. „Je hebt jaren nodig om te groeien.”

Ad de Koning
a.dkoning@ed.nl

Handel

Zo bekend als nu was het nog niet, zo’n 45 jaar geleden. Toen twee vriendinnen haar overhaalden om een keer mee te gaan naar een yogales in Langenboom, dacht Nelleke Blom dan ook aan ‘een soort van gymnastiekles’. „Ik voelde al snel dat het veel meer was, dat het je ook innerlijk raakt”, vertelt de 80-jarige Boekelse. De non (‘ja dat was wel heel bijzonder’) die lessen in Langenboom verzorgde, zag het ook in Blom. Al snel kreeg ze het advies om een yoga-opleiding te volgen, zodat ze ook lessen kon gaan geven. „Dat moet je echt doen, zei ze, je bent zó soepel.”

Toen later een zus van een vriendin ook zei dat het wel iets voor haar zou zijn, besloot Blom de stap te wagen en in Scheveningen een vierjarige opleiding te gaan volgen. „Ik was al een eindje in de dertig, maar ik wilde het heel graag.” Zo ontstond YogaCentrum Nelleke Blom. Een advertentie in een lokaal huis-aan-huisblad leverde meteen enkele tientallen aanmeldingen op. „Daar schrok ik



▲ Aikham de Haas-Boutivong en Nelleke Blom bij het yogacentrum op de grens van Handel en Huize Padua. FOTO SEM WIJNHOFEN/DCI MEDIA

wel even van, maar het lesgeven beviel me al snel.”

Eén van haar ‘leerlingen’ was een fysiotherapeute die getrouwd was met een Gemertse huisarts. „Ik heb toen een keer voor alle Gemertse huisartsen een kennismakingsles verzorgd, dat sloeg enorm aan. Voor hen was het denk ik ook



Ik voelde al snel dat het veel meer was, dat het je ook innerlijk raakt

— Nelleke Blom

wel een *eye-opener*: in die tijd had je best veel mensen die overspannen waren, nu zou je dat burn-out noemen. Ik zeg altijd: we zijn geen wonderclubje, maar yoga kan zeker wel echt helpen.”

Haar opvolgster Aikham de Haas-Boutivong (39) kreeg de yoga-leefstijl – anders dan de in

Alphen aan den Rijn geboren Nelleke Blom – welhaast met de paplepel ingegoten. In Laos, het land waar ze is geboren en opgegroeid, maken zowel de oefeningen als het meditatieve aspect van yoga deel uit van de volkscultuur. „Ik deed als kind al aan yoga.”

■ Regio 2

► Deurnes bedrijf sloopt varkensstal voor twee nieuwe kippenstallen

Buurt wil geen 80.000 kippen erbij

De voorgenomen uitbreiding van een pluimveehouderij in Deurne stuit op verzet uit de buurt. De gemeente kreeg veertien bezwaren binnen van bewoners. Ook zijn er twee belangenclubs tegen de komst van 80.000 extra kuikens en de bouw van twee nieuwe stallen.

Daphne Broers
d.broers@ed.nl

Deurne

Twee Deurnese agrariërs willen aan de Bosweg in Deurne hun pluimveehouderij uitbreiden. Om dat voor elkaar te krijgen, stoppen ze met het houden van hun 1250 var-

kens. De bestaande varkensstal wordt gesloopt en daarvoor in de plaats willen ze twee nieuwe kippenstallen bouwen. Het aantal vleeskuikens zal toenemen van 176.690 naar 256.690.

De gemeente liet eerder weten in principe mee te willen werken aan het plan. „Door het verdwijnen van de varkens en omdat de stallen worden aangesloten op een warmtewisselaar, neemt de uitstoot van ammoniak, geur en fijnstof af”, aldus een woordvoerder. De warmtewisselaars zorgen ervoor dat de stallen droger blijven, waardoor de geuroverlast wordt teruggedrongen, zo stellen de veehouders in de aanvraag.

Een deel van de buurt is tegen de uitbreiding. Ze stuurden eerder al brieven naar alle politieke partijen in de gemeenteraad en de provincie om hun zorgen te uiten.

Omwonenden begrijpen niet dat de overheid mogelijk mee wil werken. In 2014 werd een naastgelegen bedrijf met 750.000 euro aan provinciegeld verplaatst op aanraden van een urgentieteam. Dat team bestond uit vertegenwoordigers van verschillende Brabantse organisaties, waaronder de provincie, GGD, ZLTO en de Brabantse Milieufederatie. De omgeving Bosweg werd indertijd aangemerkt als overbelast, onder meer vanwege geurhinder.

In totaal werden de afgelopen

weken zestien bezwaren ingediend tegen de plannen. Veertien door of namens bewoners – in een aantal gevallen meerdere bewoners – en verder door Vereniging Stop de Stank uit Deurne en Mobilisation for the Environment uit Nijmegen. In de bezwaren komen uiteenlopende argumenten tegen de uitbreiding naar voren, aldus de woordvoerder van de gemeente. Veel genoemd worden gezondheid,

► **In totaal werden er zestien bezwaren ingediend tegen de plannen**

milieu, geluidshinder en de ligging van de locatie nabij bewoond gebied. Ook wordt de maatschappelijke discussie rondom de intensieve veehouderij aangehaald.

De gemeente neemt de bezwaren nu in behandeling. „Er is dus nog geen definitief besluit genomen.” De veehouders hadden in aanloop naar de aanvraag van de vergunning een speciale bijeenkomst georganiseerd voor bewoners, de zogenaamde omgevingsdialog. Daarin lichtten ze hun plannen toe en beantwoordden vragen. Ook pasten ze al onderdelen van het plan aan om hinder te verminderen, zoals het verplaatsen van de aanbiedplaats voor kadavers.

Column

a.vliegenberg@ed.nl

ANITA VliegENBERG

Strontvliegen

Ik heb dit jaar speciaal veel wilde bloemen gezaaid in mijn tuin voor de bijen. Op een of andere manier komen die nooit zo mooi uit als ik hoopte. Nu ook weer, in de pot staan ze prachtig, maar in het gras lijkt het vooral op veel onkruid zonder bloemen. Ach, wat maakt het uit. De bijen vinden in mijn wilde tuin wel iets anders. Bijvoorbeeld de artisjok die dit jaar voor het eerst in bloei staat. Dan is het te laat om te eten, maar de blaadjes waren nogal aan de dunne kant, in plaats van vlezig. Die grote paarse bloem daarentegen is een paradijs voor de bijen. Volgend jaar is hij voor mij. Verder doe ik weinig om beestjes te lokken. Die komen in de zomer vanzelf wel. Fruitvliegjes bijvoorbeeld. Gek kun je er van worden, maar na het schrijven van een artikel hierover weet ik dat het je eigen schuld is. Een kwestie van hygiëne, leerde ik van de professional. Geen restjes op het aanrecht, fruit het liefst in de

koelkast bewaren, alles goed schoonhouden en vooral droog. Tja, probeer dat maar eens in een warme zomer. De koelkast ligt dan

al vol met eten en drank. Daar past eigenlijk geen fruit meer bij. De kelder is een goede tweede optie, maar daar zitten de vliegjes ook. Minder, maar toch. Bij elke zwerm voel ik me een enorme smeerkes. Maar het kan nog erger. Enorme zwarte bromvliegen en die groene strontvliegen (heten die echt zo?). Verschrikkelijk, wat een ellendingen. Buiten eten is een crime. Borrelen met een hapje erbij? Vergeet het maar. Ik zit continu rond te zwaaien om die rottingen op afstand te houden. Maar daar heb ik nu de vliegenverschrikker voor gekocht. Of twee. Op aanraden van een vriendin waarmee ik laatst op een terras aan het bijkletsen was. Hapje erbij en ja hoor, daar kwamen ze aan. Zwaaien maar weer en uitkijken dat je er geen opeet.

De vliegenverschrikker is eigenlijk niet meer dan een gestileerd molentje, met twee wapperende wijkjes. Vliegen houden namelijk niet van tocht. Dus een ventilator werkt ook, maar de vliegenverschrikker is ook nog mooi om te zien.

Een vriend van mij zweert overigens bij het branden van gemalen koffie. Een bergje maken en de punt aansteken, net zoals wierook. Ok, het ruikt niet lekker en dat vinden die vliegen dus ook. Het proberen waard.

Bij elke zwerm voel ik me een enorme smeerkes



‘Meteen een klik, en die is gebleven’

Vervolg van Regio 1

Aikham de Haas-Boutivong kwam een jaar of acht geleden voor het eerst in het yogacentrum van Blom. „Ik had al eerder yogalessen gevolgd in De Eendracht in Gemert, maar daar ben ik gedurende mijn drie zwangerschappen mee gestopt”, vertelt de Laotiaanse, die zestien jaar geleden voor de liefde naar Gemert verhuisde.

Nelleke Blom: „We hadden meteen een klik, en die is er ook altijd gebleven. Aikham ziet yoga net als ik als veel meer dan een reeks oefeningen.” Het tweetal heeft de populariteit in de loop der jaren fors zien toenemen. „Het is echt een hype geworden, zelfs op sportscholen, maar meestal gaat het alleen om de fysieke kant. Voor haar is (hatha) yoga veel meer. „Het brengt je dicht bij jezelf, leert je om naar binnen te kijken.”

„Ik heb in mijn leven heel wat nare dingen meegemaakt, waar yoga me doorheen geholpen heeft. Ik zie het ook als ik lesgeef: gezichten veranderen op het moment dat

ze ontspannen. Ze zijn zachter, mooier. Het niks doen, het zijn, dáár draait het om. Daarom vind ik het ook zo mooi dat Aikham nu verder gaat als yogacentrum ‘Zijn’. Het echte yoga gaat nooit verloren, dat is al duizenden jaren oud. Dat blijft ook na de hype bestaan.”

De Gemertse, die ook een opleiding heeft gevolgd, blijft de lijn van Nelleke Blom volgen, al geeft ze er wel een eigen draai aan. „Natuurlijk, ik ben een ander persoon. Maar ik kijk er wel hetzelfde tegenaan als Nelleke: het gaat vooral ook om het innerlijk.”

Nelleke Blom neemt afscheid tijdens een open dag op zaterdag 22 augustus, van 10.00 tot 17.45 uur, in het yogacentrum aan de Pater Petrusstraat 23a in Handel.

Populariteit van yoga is in de loop der jaren fors toegenomen

HELMOND

Blauwalg gezien in Zuid-Willemsvaart

In de Zuid-Willemsvaart bij Sluis 9 in Helmond is gisteren blauwalg geconstateerd. Blauwalg komt vooral voor in voedselrijk water en bij hoge temperaturen. Het kan bij mensen en dieren gezondheidsklachten veroorzaken. Het advies luidt dan ook om contact met het water te vermijden. De gemeente heeft maatregelen getroffen.



DEURNE

Jacques Vriens vertelt sprookjes

Kinderboekenschrijver Jacques Vriens komt op zondag 23 augustus naar de Wieger in Deurne. In de tuin van het museum draagt hij twee sprookjes voor: *De wolf en de zeven geitjes* en *De nieuwe kleren van de keizer*. Deze theater-vertelling is voor kinderen vanaf 5 jaar én hun (groot-)ouders. Reserveren is noodzakelijk, via www.dewieger.nl, aanvang 14.00 uur.

HELMOND

Bibliotheek weer langer open

De vier filialen van Bibliotheek Helmond-Peel hebben vanaf maandag 24 augustus weer ruimere openingstijden. Op werkdagen zijn ze toegankelijk van 10.00 tot 17.00 uur. Op zaterdagen zijn de sluitingstijden 17.00 uur (Helmond) en 13.00 uur (de dorpen). De bieb in Deurne is maandagavond open, die in Helmond dinsdag- en donderdagavond en die in Asten en Someren vrijdagavond. Meer info: www.bibliotheekhelmondpeel.nl.

GELDROP

Verkoop Snelle Jelle gekelder

De Geldropse koekfabrikant Peijnenburg zag de verkoop van producten voor onderweg worden geraakt door het coronavirus. Zo worden er fors minder Snelle Jelle-repen verkocht.

► Regio 9

ZORGINSTELLINGEN BEZOEK

Maatwerk bij nieuwe coronagolf

Sinds juli is bezoek voor cliënten in de meeste zorginstellingen voor mensen met een beperking in de regio weer mogelijk. Van de coronagolf valt veel te leren, vinden de instellingen. Bij een eventuele tweede golf zal er in veel gevallen meer maatwerk zijn.

Annette Tromp
a.tromp@ed.nl

Eindhoven

Veiligheid en de richtlijnen van het RIVM staan voorop uiteraard: hygiëne, afstand en geen bezoek bij gezondheidsklachten. Maar na een periode zonder bezoek in de woning is de versoepeling voor de cliënten en hun naasten een grote opluchting.

„Omdat het coronavirus niet weg is, blijft het belangrijk dat we dit met z'n allen veilig doen. Als familie op bezoek komt, gebeurt dit door vooraf te overleggen met de begeleiders. Zo voorkomen we dat het te druk wordt”, aldus een woordvoerder van Lunet zorg.

Severinus in Veldhoven laat alweer gedurende twaalf weken bezoek toe, en is zelfs al na zes weken van de lockdown begonnen met het leveren van maatwerk: voor wie niet zonder zijn familie kon, werd een oplossing bedacht. „Er is nu geen enkele beperking meer”, zegt directeur Pieter Hermen.

Per locatie bekijken

De stichting SWZ gaat bij een eventuele tweede golf meer per locatie bekijken welke maatregelen nodig zijn, zegt Rianne Kessels van de stichting. „Bij de eerste golf werden alle groepen hetzelfde behandeld, terwijl je van sommige cliën-

ten meer kunt vragen dan van andere. Dat hangt af van de woonlocatie.” SWZ ondersteunt mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH) en een lichamelijke of meervoudige beperking en heeft diverse woonlocaties, waaronder Zonhove in Son. De maatregelen en gevolgen van de coronagolf worden geëvalueerd. „Wat zijn de ervaringen en wat hebben we ervan geleerd?”

Zo'n evaluatie moet ook bij ORO, zorgaanbieder in de Peelregio voor mensen met een verstandelijke beperking of ontwikkelingsachterstand, duidelijk maken of het, en zo ja, wat er dan anders of beter moet. „Het geluk van de cliënt staat voorop”, zegt Dorien Braakman. Daarbij moet uiteraard wel rekening worden gehouden met de richtlijnen van het RIVM.

Geen bezoekers

De GGZ volgt een wat andere koers en laat nog steeds geen bezoekers toe op de afdelingen waar cliënten wonen. „Bij het corona-beleid van GGZ wordt continu afgewogen hoe we het risico op besmetting met COVID-19 zo veel mogelijk beperken enerzijds, en het hebben van vrijheid, bijvoorbeeld door het ontvangen van bezoek, anderzijds”, zegt een woordvoerder. Op de website wordt vermeld: Cliënten die op een van onze afdelingen verblijven, mogen nu weer bezoek ontvangen. Het liefst buiten, als het kan.

► De maatregelen en gevolgen van de coronagolf worden geëvalueerd



▲ Ingelijste stukken van de oude vloer van het Muziekcafé, voorzien van stempel en met vier drankmuntjes erbij. FOTO LAURA MAESSEN/DCI MEDIA