

## Kunstclub 70+ zoekt nieuwe deelnemers

**BUITENPOST** Kunstclub 70+ in Buitenpost zoekt nieuwe deelnemers. Senioren die interesse hebben in tekenen en schilderen, een creatieve ontspanning zoeken zijn welkom in De Aanloop.

De club bestaat drie jaar en sommige deelnemers zijn vanaf het begin actief. „Ik wist niet of ik het kon, maar ben het gewoon gaan doen!”, aldus een van de cursisten. Een ander komt voor de professionele begeleiding: „Mijn zelfvertrouwen was helemaal weg. Ik heb een herseninfarct gehad. De Kunstclub betekent voor mij uitdaging maar ook bevestiging. Ik kijk er iedere week naar uit.” Een derde doet mee op advies van haar arts, omdat ze eenzaamde: „Ik kom er weer wat tussen. Het is een steun in de rug en je hebt ook weer eens wat andere praat.”

Vakdocente en creatief therapeute Hetty Combs legt uit: „Creatief bezig zijn helpt om beter in je vel te zitten. Bij de Kunstclub 70+ gaat het vooral om de deelnemers zelf. Het sociale aspect is belangrijk en verder spelen we vooral met materialen. Als je nieuwe mogelijkheden ontdekt, kun je weer verder. Dat geldt dan vaak ook voor andere terreinen in het leven.”

Ze benadrukt dat het geen therapiegroep is, maar dat het vooral om ontspanning en lekker bezig zijn gaat. De deelnemers tekenen en schilderen met verschillende materialen. In Buitenpost komt de club op maandagmiddag bij elkaar van 14-16 uur in De Aanloop (gebouw De Schakel) met een parkeerterrein voor de deur. Voor belangstellenden is er eerst een (gratis) proefles. Meer informatie: [www.combsartprojects.com](http://www.combsartprojects.com) of 06-16480635.

## Klaas Fokkinga voorzitter Theaterkerk

**NES Oud-gedeputeerde Klaas Fokkinga is per 1 september aangetreden als de nieuwe voorzitter van Stichting Theaterkerk Nes.**

Met de aanstelling van Fokkinga wordt er een professionaliserings-slag gemaakt in de bestuurlijke organisatie van het culturele bolwerk. Fokkinga heeft de nodige affiniteit met podiumkunsten, zo trad hij op als regisseur voor het amateurtoneel en assisteerde hij regisseur Bruun Kuijt bij het muziektheaterspektakel TITUS in de Bonifatiuskapel in Dokkum. Ook had hij als gedeputeerde erfgoed en archeologie in zijn portefeuille. „Het is belangrijk dat culturele activiteiten van dit niveau in de regio plaatsvinden. Daarvoor is Theaterkerk Nes een plek van groot belang. Dat gaat natuurlijk niet alleen om podiumkunsten,

maar ook om tentoonstellingen. Daarnaast is Theaterkerk Nes ook een plek waar je terecht kunt voor vergaderingen, trouwerijen en uitvaarten. Het is heel belangrijk dat hiervoor in een dorp als Nes ruimte is.”

Anke Bijlsma, die onlangs is aangesteld als cultureel ambassadeur van de gemeente Noardeast-Fryslân en die voorheen de functie van directeur-bestuurder bekleedde bij Stichting Theaterkerk Nes, blijft zich als directeur en programmeur bezighouden met de uitvoering en programmering in het noordelijkste culturele bolwerk aan de vaste wal.

„Doordat het bestuur nu meer op afstand komt te staan kan zij zich meer inhoudelijk bezighouden met alles wat er in Theaterkerk Nes gebeurt. En dat komt de plek alleen maar ten goede”, aldus Fokkinga.



Klaas Fokkinga en Anke Bijlsma bij de Theaterkerk in Nes. EIGEN FOTO

# Seminar in Ingwierrum over ‘Gezond lokaal eten’

■ **Dr. Marije Strikwold, lector HVHL: ‘Sterke aanwijzing relatie Ziekte van Parkinson en pesticiden’**

„Als je producten van ver haalt, weet je niet wat er mee gebeurt.” Het is een van de conclusies die dr. Marije Strikwold donderdag tijdens een seminar over Gezond lokaal eten in de Botmapleats in Ingwierrum trekt. „Misschien is er tijdens het transport een des-infectant nodig. Lokaal kan je meer inzicht geven in waar een product vandaan komt.”



Bianca Harms, lector NHL Stenden: ‘Consumptie van groente valt op basis van het onderzoek erg tegen. Het advies is elke dag vijf opscheplepels, maar dat doet bijna niemand’.



Bioboer Folkert Botma: ‘Zonder dat jullie het in de gaten hebben, brengen we hier drie generaties bij elkaar: zeventien scholen, zeventwintig bedrijven en achttien zorginstellingen’. FOTO'S JELLE RAAP

“**MET GEZONDE VOEDING WILLEN WE MENSEN GEZOND OUDER LATEN WORDEN**”

JELLE RAAP

**B**ij drie procent van de levensmiddelen ontdekte de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) in 2021 pesticiden boven het MRL-niveau. MRL staat voor Maximum Residu Limiet oftewel voor de uiterste grens. De meeste overschrijdingen werden geconstateerd bij producten vanuit niet-Europese landen.

Marije Strikwold ging speciaal in op de verbanden die er momenteel in toenemende mate worden gelegd tussen de Ziekte van Parkinson en het gebruik van pesticiden of gewasbeschermingsmiddelen zoals sommige deze stoffen omschrijven. „Cide in een woord als pesticide is Latijn voor doden.” Wereldwijd staat Nederland met het gebruik van pesticiden op de negende plaats. „Bij biologische boeren is het gebruik minder, maar”, zo vervolgde ze eerlijkheidshalve, „het staat niet op nul.” Er moet altijd een evenwicht worden gezocht tussen verantwoord

gebruik in verband met het bestrijden van ziektes en de algehele gezondheid.

Bij onderzochte aardappelen troffen NVWA-medewerkers in 2020 in 87,5% een residu aan en in 2021 in 48,5%. Onderzoek bij de Botma-pleats heeft volgens dr. Strikwold uitgewezen dat de reststoffen bij aardappelen niet te meten zijn. „Bij de Botma’s is alles onder het kwantificeringslimiet.” In de komende maanden zullen ook andere producten hier nauwkeurig worden onderzocht.

**Wijnboeren**

Inzicht in verbanden tussen voeding en (chronische) ziektes staat meer dan ooit in de belangstelling. Marije Strikwold haakte hierop in door te wijzen op een relatie tussen het gebruik van pesticiden en de Ziekte van Parkinson zoals uit een kaart van Franse wijnboeren blijkt. „Er is een sterke aanwijzing dat er een relatie is.” Al in 1962 werd er een verband gelegd tussen het aanwenden van het in 1948 ontdekte bestrijdingsmiddel DDT en het dunner worden van eierschalen. De ontwikkeling, die door Rachel Carson in ‘Silent Spring’ is beschreven, leidde tot minder broedsels. DDT is allang verboden.

Een enkele gram grond bevat al tweehonderd meter aan schimmeldraden. Met overtuigde cijfers illustreerde dr. ir. Erika Brattinga-Róth vanuit HANNH het belang van een levendige grond bij het telen van groente en fruit. HANNH is een afkorting van de organisatie Healthy Ageing Network Northern Netherlands die in Groningen is gevestigd. Als plantenwetenschapper van professe gaf de

geboren Hongaarse aan dat het herstellen van de biodiversiteit naar haar mening altijd de basis dient te zijn voor gezond boeren.

Vanuit de wetenschap wordt daarbij het oog gericht op het microbioom: het geheel van bacteriën, virussen, gisten en schimmels in een bepaalde omgeving. Een gevarieerde grond levert uiteindelijk voedzame groenten en fruit op. De consumptie van met name groenten kan in ons land naar een hoger plan worden getild. Omdat de eerste chronische ziekte zich doorgaans rond veertigste aaidant, kan er volgens haar met goede voeding preventief worden gewerkt. „Met preventie willen we mensen gezond ouder laten worden.”

De doelstelling vanuit HANNH omschreef ze ruimer als een duurzame economie met houdbare producten met weerbare planten en teelt op een gezonde bodem. Daarbij gaat het ook om mineralen. Volgens wetenschappelijke berekening kampen op dit moment zo’n twee miljard mensen met een mineralentekort. Om haar toehoorders te prikkelen, stelde dr. ir. Brattinga-Róth voor de boeren niet langer te betalen voor de opbrengst per hectare, maar per voedingsstof per hectare.

**‘Poep-transplantatie’**

Hoe wordt een poep-transplantatie uitgevoerd? In de Botma-pleats ‘De Grutte Tor’ leidde een prangende vraag vanuit het publiek tot enige hilariteit, maar het antwoord kwam er serieus. „In capsule-vorm”, zo legde dr. Jeroen Maljaars van het Leids Universitair Medisch Centrum met een milde glimlach uit

over het stimuleren van de darmflora bij zieken door zogeheten poep-injecties.

De darmflora weegt, met een nadruk op de dikke darm, in totaal zo’n twee kilo per persoon. De laatste jaren wint het inzicht veld dat de darmflora deels te niet wordt gedaan door antibiotica aan te wenden. „Bij langdurig antibioticagebruik gaat de vorming van K-vitamine door darmbacteriën achteruit.”



Dr. Marije Strikwold, lector HVHL: ‘Er is een sterke aanwijzing dat er een relatie is tussen de Ziekte van Parkinson en het gebruik van pesticiden’.

“**PRODUCTEN WORDEN BIJ DE BOTMA-PLEATS NAUWKEURIG ONDERZOCHT**”

Het idee deze flora te stimuleren met simpelweg poep in pilvorm blijkt effect te sorteren. Een onderzoek bij patiënten met clostridium, een darminfectie, heeft aangetoond dat er in 93,8% van de situaties sprake is van een algehele genezing bij een faeces-transplantatie. „In negen van de tien gevallen ben je met een poep-transplantatie klaar”, aldus de arts die ook als boerenzoon werd aangekondigd.

Het herstel van de biodiversiteit in de darmen staat hierbij centraal. „Het laat zien dat het idee klopt.” In de medische wereld wordt vermoed dat er ook verbanden zijn tussen een slechte darmflora en het verschijnen van depressies of mogelijk zelfs met autisme.

**Aandacht voor gezonde kost**

Brainpower uit verse groente, bodypower uit vers fruit. Beter, gezonder en levenslustiger personeel als er binnen de werksfeer rekening wordt gehouden met gezonde kost. De case-managers Ylva Bruinsma-Heslinga en Marieke Scheffer-Bonnema (Arbo & Verzuim) hebben daarmee bij het accountantskantoor Bentecara voldoende ervaring opgebouwd voor het delen van conclusies over het preventief medisch onderzoek (pmo).

Het in kaart brengen van de gezondheid van de medewerkers, met garantie voor de anonimiteit, heeft intern heel wat in beweging gezet. „De metabolische leeftijd werd het meest besproken.” Sommigen werden aan de hand van hun stofwisseling te jong ingeschat en hadden nog niet aan het werk mogen zijn. Anderen bleken vanuit deze studie in theorie twintig jaar ouder te zijn dan feitelijk. De resultaten leidden er wel toe dat 34% van de medewerkers naar een huisarts werden doorgeleid vanwege vooral een te hoog cholesterol-gehalte en 54% naar een diëtist.

**Zorgcliënten**

Ter plekke leverde Roelof Bos met koks van Interzorg Servicecentrum in Assen een vitale bijdrage. Bos heeft meegewerkt aan een zelfstandig ontwikkelde natuurlijke ‘bijvoedingslijn’ voor het aansterken van zorgcliënten. Op basis van een enquête, die elke zes weken wordt herhaald, is het waarderingscijfer hiervoor al geruime tijd een 8,6. Een bijzonderheid bij hun werkwijze is dat koks af en toe aanschuiven voor een luisterend oor in de zorginstellingen of voor tekst en uitleg over de achtergrond van hun producten.