


Texel

Menno Siebinga:
'Blijf jezelf altijd
uitdagen'

Philip Seligmann (89) is een van de 'superouderen' die al bij Menno Siebinga in training zijn.

FOTO RENÉ POP

Superouderen zijn op komst



Anja Roubos
texel.nc@nhd.nl

Den Burg * „Mensen zitten in een bepaald denkpatroon: 'als je ouder wordt ga je nu eenmaal achteruit'. Maar je kunt dat proces vertragen en soms omkeren.” 50+-coach Menno Siebinga is op zoek naar vijftig ouderen die mee willen doen aan een test en training van de hersenen, en gezonde gewoonten willen aanleren om zich nu veel beter te voelen en zich tevens voor te bereiden op hun toekomst. Hij noemt het de 50+-revolutie: dit is het moment dat bepalend is voor later. „Als een tweejarige niet kan lopen, zal de omgeving alles doen om hem te stimuleren. Maar als je ouder wordt, remt je omgeving en

ook jijzelf je af.” Siebinga noemt wat bekende voorbeelden: „Je moet je op jouw leeftijd niet meer zo druk maken, denk aan je hart. Je bent toch veel te oud om nog te sporten, pas maar op dat je niet valt! En je gaat toch niet meer een computerspel leren als je tachtig bent.”

Goed bedoeld

„Het is goed bedoeld, maar heeft een verkeerde uitwerking”, vervolgt hij. „Alles wat je niet gebruikt gaat achteruit. Juist tussen je vijftigste en zeventigste jaar is het belangrijk om body en brein in goede toestand te houden. Dat is veel makkelijker dan herstellen als er al problemen zijn. De meeste mensen sparen hun hele leven voor hun pensioen, maar hopen alleen maar dat hun lichaam en geest het niet af laten weten als ze ouder worden. Het is heel belang-

rijk om mensen handvaten te geven om daar zelf iets aan te doen.”

Siebinga, van origine fysiotherapeut, heeft er een studie van gemaakt en werkt nu mee aan een internationaal onderzoek, dat al interessante resultaten heeft opgeleverd. „Uit mri-scans blijkt dat je bepaalde delen van het brein met behulp van een computerspel kunt trainen. Gerenommeerde onderzoekers werken hiervoor samen met spelontwikkelaars. Het blijkt te werken voor jong en oud, bijvoorbeeld ook bij kinderen met leerproblemen”, vertelt hij.

„Lichamelijke achteruitgang bij ouderen is makkelijker te zien dan cognitieve. Tot het te laat is, als iemand al moeite heeft met dingen als boodschappen doen en koken. Inmiddels is bekend dat 50% van de mensen die aan een Milde Cognitieve Disfunctie

of MCD lijden binnen vijf jaar gaan dementeren. Door iets tegen MCD te doen, kun je dit proces echter vertragen, stil laten staan en soms omkeren.”

Voor de eerste computertraining wordt een test afgenomen. Die laat zien of je in het dagelijks leven genoeg doet om je vaardigheden te onderhouden. Het computerspel richt zich vervolgens op de punten die je meer moet ontwikkelen: concentratie of verwerkingsnelheid.

Gewoonten

Daarnaast begeleidt Siebinga de deelnemers bij het aanleren van vijftig belangrijke gewoonten, variërend van voldoende drinken en slapen, niet roken, geen overgewicht en voldoende beweging tot jezelf blijven uitdagen. „Gebleken is dat mensen die tot op hoge leeftijd de

cognitie van iemand van veertig of vijftig hebben, allemaal doorbijters zijn. Deze zogenaamde superouderen laten zich niet afschrikken door dingen die in het begin frustrerend zijn. Ze blijven zichzelf uitdagen. Het beste is als dat zowel lichamelijk als geestelijk gebeurt. Het is niet voor niets dat je rond het vijftenzestigste levensjaar een grotere dip ziet. Dat komt doordat mensen die met pensioen gaan minder cognitieve en sociale stimulatie krijgen.”

De training waar Siebinga nu vijftig deelnemers voor zoekt, is in eerste instantie bedoeld voor Texelaars. Anderen kunnen zich alvast aanmelden voor een volgende cursus. Het grootste deel van het trainingsprogramma kan thuis. Er geldt nu een gereduceerd tarief. Voor aanmelden en vragen: info@bodynbrain.nl.

Zes ton voor oplappen Texels gemeentehuis

Anja Roubos

Den Burg * De Texelse gemeenteraad had al ruim 450.000 euro gereserveerd om de problemen met het klimaatbeheersingssysteem van het gemeentehuis op te lossen. Nu stelt het college voor hiervoor nog eens 145.145 euro beschikbaar te stellen. De noodzaak hiervan blijkt uit het rapport van het technisch adviesbureau Nijeboer-Hage, dat in opdracht van de gemeente de problemen inventariseerde en verbeteringen voorstelt.

Vanaf oplevering

De problemen dateren al vanaf de oplevering van het gemeentehuis in 2010. „Het klimaat in het gemeentehuis wordt als onprettig ervaren omdat



Gemeentehuis Texel.

HDCMEDIA

het vaak te warm of te koud is”, aldus het college. „Ook voelt de lucht bedompt en niet fris aan.”

Volgens het onderzoeksrapport mankeert er nogal het een en ander aan de constructie van het klimaatbeheersingssysteem. Dat geldt voor het gehele gebouw, maar vooral voor de raadszaal.

Er blijkt ook materiaal van B-kwaliteit te zijn gebruikt.

De gemeente weet niet of de kosten nog verhaald kunnen worden op de bedrijven die verantwoordelijk waren voor de aanleg van het systeem, omdat de fouten pas in een laat stadium zijn vastgesteld. Inmiddels is de gemeente hiervoor wel een juridisch traject ingegaan.

Het onderwerp komt aan de orde in de gemeenteraad van mei. Dan moet beslist worden of Texel opnieuw investeert in het zogenaamde 'kanjerproject'.

Ook in de nieuwbouw van scholengemeenschap De Hogeberg in Den Burg leidt het klimaat tot veel klachten. Een van de aanleidingen om een nieuw gemeentehuis te bouwen was destijds het slechte klimaat in het oude gebouw aan de Groeneplaats.

Talentedjacht voor boswachter op Texel

Anja Roubos

Den Burg * Natuurmonumenten is op zoek naar een nieuwe boswachter op Texel en heeft een wel heel ludieke manier gevonden om kandidaten te testen: een talentenjacht die dit najaar door SBS6 wordt uitgezonden op tv. Het is de bedoeling dat in 'Boswachter Gezocht' tien natuurliefhebbers de strijd met elkaar aangaan. De winnaar krijgt de baan als boswachter in een natuurgebied op Nederlands grootste Waddeneiland.

Afvalwedstrijd

Het is een afvalwedstrijd die acht weken lang op tv te volgen is. De kandidaten zijn elke week in een ander natuurgebied te zien, waar ze twee opdrachten moeten uitvoeren. Degene die het slechtst

scoort valt af. In de laatste aflevering zijn er nog drie kandidaten over en kiest de jury de winnaar, die aan de slag mag op Texel.

Mannen en vrouwen van boven de 20 jaar kunnen zich aanmelden via www.natuurmonumenten.nl.

Er wordt nogal wat van de kandidaten gevraagd: ze moeten onder andere over natuurkennis en sociale vaardigheden beschikken, geen uitdaging uit de weg gaan, bereid zijn het roer helemaal om te gooien en geschikt zijn om de verbindende factor te vormen tussen landschap, dieren, mensen en maatschappij.

Volgens Natuurmonumenten krijgt de kijker zo een goed beeld van het werk van boswachters en van Natuurmonumenten, en daarnaast een brede kijk op de Nederlandse natuur.