

Denken en doen

De vergrijzing neemt toe: over enkele jaren is één op de drie personen ouder dan 55 jaar. En schrikbarend veel van deze ouderen vereenzamen. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer vijftien procent van hen depressief wordt. Daarom is er Denken en doen: een interventie waarbij de denksport het middel is voor sociaal contact. Het project is voornamelijk gericht op inactieve 55-plussers die niet of weinig betrokken zijn bij de maatschappij. De eenzame ouderen dus. Maar ook mensen met een minder goede gezondheid of mensen met een lichamelijke handicap kunnen aan Denken en doen deelnemen.



Methodes

Het doel van Denken en Doen is het bereiken, binden en activeren van de doelgroep. Door een wekelijkse bridgebijeenkomst wordt het sociale isolement doorbroken. Senioren krijgen een actievere leefstijl. Eerst worden de deelnemers opgenomen in een sociaal netwerk, later krijgt dit netwerk een beweegaanbod. Door deelname aan Denken en doen wordt een actieve leefstijl gestimuleerd. Het bouwen van een sociaal netwerk is maatwerk. Bij Denken en doen is het uitgangspunt bridge, maar het project is ook mogelijk met een andere denksport (bijvoorbeeld dammen of schaken).

Na het neerzetten van de organisatiestructuur en het inventariseren van de "bridgeomgeving" kan het bridgen beginnen. In 4 stappen leren de deelnemers het spel en de spelregels steeds beter kennen. Per groep van 16-24 deelnemers wordt begonnen met starters bridge. In de laatste stap wordt een 'echte' clubavond/clubmiddag georganiseerd waarin de deelnemers het tegen elkaar opnemen. Na de clubmiddag/clubavond wordt gekeken of ontstane sociale (bridge) netwerk zelfstandig kan blijven voortbestaan of dat de deelnemers aan kunnen sluiten bij een bestaande bridgeclub. Verderop in het project is het mogelijk om de ouderen kennis te laten maken met andere sport- en bewegingsorganisaties, bijvoorbeeld wandelsportorganisatie KNBLO of de Nederlandse Toerfietsunie (NTFU). Afhankelijk van de belangstelling vloeien daar nieuwe activiteiten uit voort. Tijdens het project, dat zo'n twee jaar loopt, komen de deelnemers eens per week bij elkaar om te bridgen.

Effecten

De effecten voor de deelnemers zijn duidelijk zichtbaar: ze bouwen een sociaal netwerk op. Bridge werkt preventief: zorgklachten (bijvoorbeeld depressies) worden voorkomen. En het sociaal isolement van senioren wordt doorbroken. Mensen worden weer actief.

Quotes van deelnemers

Deelnemster (66): "Het spel vind ik leuk, maar veel meer nog verheug ik mij op het weerzien van iedereen. De maandagmiddag is een uitje geworden waar ik naar uitzie."

Deelnemer (71): "Mijn vrouw is overleden, onze kinderen zijn druk met hun werk en de kleinkinderen, dus het wordt vanzelf stiller om je heen. Via Denken en doen heb ik ongeveer twintig nieuwe mensen leren kennen. Met een paar van hen klikt het zo goed dat we samen ook andere activiteiten ondernemen."

Wilt u meer weten over Denken en Doen en/of met Denken en Doen aan de slag binnen het project “Bewegen: gewoon DOEN!”:

- Leg dan eerst contact met de Nederlandse Bridgebond, die het project coördineert via telefoonnummer 030-2759967 of mail naar piet.vos@bridge.nl. Of kijk op de website van de Nederlandse Bridge Bond: www.bridge.nl > bridge en samenleving.
- Benader de gemeente, ouderenbonden en welzijnsinstellingen. Overleg welke ouderen u kunt benaderen en hoe u ze het best kunt bereiken.