



‘Bridge bestrijdt eenzaamheid’

Denken en Doen

Nut en Noodzaak

Op weg naar 200 projecten

Denken en Doen is een middel om ouderen (60+) met elkaar te verbinden, eenzaamheid te bestrijden en om gezondheid te stimuleren.

Een project bovendien dat zich al jarenlang in de praktijk bewijst!

Omdat de activiteiten nauw aansluiten op de wensen en mogelijkheden van ouderen (niet iedereen van 70 is even vitaal) overtreft het aantal deelnemers én hun enthousiasme telkens weer ieders verwachtingen.

‘Het mogelijk maken van dit initiatief is het beste wat de gemeente in jaren voor ons ouderen heeft gedaan.’
Deelneemster (71)



Nut en Noodzaak Ouderen bepalen steeds sterker het gezicht van een gemeente. Het is een doelgroep die aandacht nodig heeft en verdient.

Preventie

Eenzaamheid is een voorbode van ziekte, zorg en zorgkosten. Denken en Doen geeft ouderen weer perspectief: deelnemers verheugen zich op de wekelijkse bijeenkomsten met hun medespelers. Denken en Doen spreekt ouderen niet aan op 'eenzaamheid', maar biedt hen ongemerkt langer dan een jaar de kans te bouwen aan een eigen sociaal netwerk met leuke en zinvolle contacten.

Regie

Denken en Doen is een eenmalige investering die jarenlang blijft renderen, ook na afloop van het project. De BridgeBond draagt de projectverantwoordelijkheid, terwijl de gemeente (of zorginstelling) de regie krijgt (waar, wanneer, voor wie).

Eenmalige kosten, blijvend effect

Deelnemers aan Denken en Doen blijven ook na afloop actief bridgen, zonder kostendrempel. Terwijl er voor de initiatiefnemer van het project slechts eenmalig kosten zijn geweest.

Het project helpt de deelnemers aan een blijvend sociaal netwerk. De praktijk bewijst dat hierdoor de eenzaamheid structureel wordt doorbroken.

Denken en Doen richt zich op het vergroten van de sociale contacten. Hierbij wordt bridge ingezet als middel om mensen met elkaar te verbinden.

Sociaal contact

Belangrijk doel van het project is het leren kennen van andere deelnemers. Want wie de 60 gepasseerd is, maakt minder makkelijk nieuwe vrienden. Het hebben van voldoende sociale contacten beïnvloedt ieders gezondheid positief. Tal van onderzoeken tonen aan dat eenzaamheid de gezondheid aantast en de gemeenschap veel geld kost.

- 'Denken en Doen sluit naadloos aan op het rapport van RIVM 'Een gezonder Nederland', VTV.
- Aanpakken eenzaamheid is recept voor goedkopere zorg', zegt Ab Klink, voormalig minister van Volksgezondheid Welzijn en Sport in NRC Handelsblad.

Houdt hersenen actief

Denken en Doen leert 60-plus-sers bridgen volgens een aangepast programma. Kern van deze aanpak is: kleine groepen, veel herhaling en kundige begeleiding. Bridge is een kaartspel dat de hersenen stevig aan het werk zet, ook omdat er veel menselijke interactie is: het is een teamsport. De hersenen worden op verschillende manieren en terreinen geactiveerd en gestimuleerd.

- The American Geriatrics Society (JAGS) 2014 meet de positieve effecten van hersentraining tot zelfs tien jaar na de training, in JAGS 62, 16-24.

Activeert mensen

Denken en Doen maakt de deelnemers sociaal actief. Vanwege het script van Bridge verplaats je je bovendien elk half uur. Zo ontmoet je elk half uur andere mensen. Omdat Bridge een teamsport is, geeft dit de contacten een speciale dynamiek. Zo ontstaan veel initiatieven, ook buiten het Bridge.

Goed onderbouwd

De Erkenningscommissie Interventies geeft als sterk punt aan: 'Denken en Doen is gericht op het verminderen en voorkomen van eenzaamheid door het bewerkstelligen van een nieuw sociaal netwerk onder de doelgroep, met bridge als middel. De onderbouwing hiervoor is overtuigend en stevig neergezet.' Ook de uitvoerbaarheid wordt uitdrukkelijk als sterk punt genoemd.

- Besluit NISB op 18 juni 2013 door deelcommissie 5 van de Erkenningscommissie Interventies



‘Vooraf vroegen wij ons af: zouden mensen zich wel aanmelden? De uitnodigingsbrief ging woensdag om 12 uur de deur uit en donderdagmiddag om 12 uur zaten alle groepen al vol!’

**Marian van Delft,
bridgedocent Roermond**

‘Mijn man was net overleden toen ik de uitnodiging voor Denken en Doen ontving. Ik dacht: kan ik dit wel aan? Maar ik ben blij dat ik het gedaan heb, want ik vind het nu zo leuk.’

Deelneemster (61)

‘Denken en Doen brengt mensen fysiek en mentaal in beweging. Wekelijks worden de hersenen getraind en dat merk je. Bij binnenkomst voel je de concentratie en energie, maar bovenal het plezier met elkaar. Het is een doorslaand succes.’

Ouderenwerker Enkhuizen

‘Als ik die brief niet had ontvangen, was ik nooit uit mezelf gaan bridgen. En nu vind ik het zo’n fijne besteding van mijn tijd.’

Deelneemster (71)

‘Bridge kost naar verhouding niks, terwijl het je ook na afloop nog zo in beslag neemt.’

Deelneemster (61)

‘Hartstikke moeilijk, leuk en gezellig. Als het aan mij ligt, stop ik hier nooit meer mee.’

Deelneemster (67)

‘Stiekem hoopte ik dat er mensen zouden afvallen zodat anderen van de wachtlijst konden instromen. Maar er zijn vrijwel geen afhakers.’

Gemeenteambtenaar