



# IN DE BAN VAN *Het Sportieve Brein*

Het project 'Het Sportieve Brein', met daarin een hoofdrol voor bridge, wortelde zich diep onder 65-plussers in de Drentse gemeente Hoogeveen. Binnen drie jaar wist dit initiatief de groep potentiële bridgers onder ouderen te bereiken. Hoogeveense bridgeclubs varen er wel bij.

**S**tefan Freriks (32), gemeente-functionaris sport, glimlacht. Zelf kan hij niet bridgen. “Ik volgde wel een keer een beginnersles, maar daar bleef het bij. Te druk, maar ik sluit niet uit dat ik er later alsnog mee begin.” Desondanks is hij wel de bedenker van Het Sportieve Brein, het project waardoor tientallen 65-plussers uit Hoogeveen aan het bridgen zijn geslagen. Onderzoek wees uit dat deel uitmaken van sociale netwerken een gunstig effect heeft op levensverwachting en gezondheid. De gezondheidseffecten ervan zouden vergelijkbaar zijn met stoppen met roken, het bestrijden van een hoge bloeddruk en overgewicht en meer gaan bewegen. Met *fitness for the mind* en het besef dat bridge bijdraagt aan nieuwe sociale contacten in gedachten, staat Hoogeveen open voor activiteiten op dit gebied.

## Kostenplaatje

In 2015 zette Freriks, ondersteund door ambtelijke collega's, het project in gang. Hij waarschuwt: “Er zit wel een kostenplaatje aan vast. Projecten voor ouderen rondom sport en bewegen zet je niet zomaar op.” Hoogeveen staat geboekstaafd als GIDS-gemeente, een afkorting van ‘gezond in de stad’, en krijgt vanwege



*Martha Bisschop zorgt dat alles goed te volgen is*

die status extra gelden van het Rijk om door middel van specifieke projecten zogenoemde ‘gezondheidsverschillen’ met andere gemeenten weg te werken. Attentie ambtenaren en clubbestuurders: Nederland telt 164 GIDS-gemeenten, wellicht behoort ook de uwe daartoe. Of zijn er nog andere, niet naar voren gekomen gemeentelijke of landelijke potjes die het opzetten van bridgelessen voor ouderen zouden kunnen faciliteren? Niets let ons om dat vrijblijvend uit te zoeken. Bridge als middel om volop in

het leven te staan, is de leidraad. Hoogeveen, in 2015 uitgeroepen tot sportgemeente van het jaar, bouwde een reputatie op. Freriks: “Hier kun je nog met een goed idee voor de dag komen. Andere gemeenten mogen zich bij mij laten informeren, wij hebben een plan van aanpak klaarliggen. Mét

## H.B.C. Alert

H.B.C. Alert uit Hoogeveen probeert zich zo veel mogelijk over de van ‘Het Sportieve Brein’ afkomstige cursisten te ontfemen. Dit seizoen startte de club daarom onder meer met een extra speelmoment op de vrijdagmiddag. Voorzitter Henk Hospers: “Natuurlijk, we zijn er intensief mee bezig. Je moet ze binnenhalen, anders verdwijnen ze grotendeels naar de huiskamer. Niets mis mee, maar toch. Een tweede speelmiddag was onvermijdelijk, met 245 leden zitten we nokkievol, we hebben al zeven jaar een wachtlijst. Op de vrijdagmiddag spelen cursisten met vijftien paren in de C-lijn, zo voorkom je dat ze verzuipen. Het maakt niet uit of ze twee, drie of vier spellen per ronde spelen. Wij zorgen voor begeleiding: ‘Pas je op 1♣, zou je dat wel doen?’ Ook geven we aan hoe ze de kastjes moeten bedienen.”



*Stefan Freriks*



*Overleg aan de  
bridgetafel*

kostenplaatje.” Voor de starterscursus betalen de deelnemers in Hoogeveen dertig euro, voor de vervolgcursus vijftig. De ‘GIDS-gelden’ maken het plaatje compleet. Freriks toont de cijfers: “In 2015 waren er tweemaal 25 deelnemers aan de beginnerscursussen, 40 mensen deden daarna de vervolgcursus, we organiseerden toen ook een grote startersdrive. In 2016 waren er 40 beginners en 35 vervolgers, in het voorjaar van 2017 ook weer 40 beginners en daarvan gaan er nu 28 door. Dat er zo veel doorgaan,

is de verdienste van onze cursusleidster Martha Bisschop, zij is hiervoor geknipt. Bisschop voelt de dingen goed aan. Ze laat de deelnemers continu switchen van partner want op die manier ontmoet je meer mensen. De theorie is belangrijk, maar het invoelen net zo goed. Ik doe alleen het organisatorische gedeelte.” Met ingetogen plezier herinnert hij zich de reacties. “Leuke verhalen en anekdotes van mensen die de stap durfden te zetten en nieuwe vrienden kregen. Ik hoorde van een weduwe

die al twee jaar niet meer de deur uit was geweest en nu opeens weer volop in het leven staat. Sommige ouderen bloeien helemaal op. Daar is het om te doen, je wilt mensen die geen hobby’s hebben helpen. Hoogeveen zet er veel



*Tevreden gezichten  
in Hoogeveen*

op in, bridge heeft zich ontdaan van het elitaire karakter en is goed voor het brein, daar ben ik inmiddels wel van overtuigd. De ontmoeting met anderen blijkt belangrijker dan wat dan ook. We leggen veel accent op de jongere senioren, die kunnen veel.” Freriks en de betrokkenen evalueren veelvuldig. “Sommige cursisten ontdekken dat bridge echt niets voor hen is. Dat

kan natuurlijk. Een mevrouw met een hoge opleiding mailde dat ze het moeilijk vond om alle informatie op te slaan. ‘Veel info in korte tijd’, kregen we te horen.” Freriks en Hoogeveen hebben met betrekking tot ouderen meer pijlen op hun boog. “Bridge is slechts één onderdeel van het pakket. We benutten de cursussen ook om onze maaltijdwandelingen en sport- en spel dagen te promoten.”

bridgen.” De bevolgen vrijwilliger van de voetbalclub is Roelof Kreeft, hij kreeg voor zijn betrokkenheid een bridgeboek cadeau van de gemeente. “De vrijwilliger van de tennisclub heeft destijds ervaring opgedaan bij Denken en Doen.” Dit landelijke project - opgezet door de bridgebond en uitgevoerd in samenwerking met geïnteresseerde gemeenten - leverde een tiental jaar geleden in Hoogeveen veel beginnende bridgers op. Hoe bereikt Hoogeveen de 65-plussers? “Veelal via de Hoogeveense Courant, die lezen de ouderen hier. Ook schrijven we de mensen persoonlijk aan, Hoogeveen geeft daar toestemming voor.” Dit jaar staan er voorlopig geen starterscursussen op het programma. Freriks: “Ik onderzoek of we straks een cursus kunnen geven voor ouderen uit de randdorpen van Hoogeveen, het moet wel binnen de gemeentegrenzen blijven. De locatie is in dat verband belangrijk: het gaat om ouderen, het mag allemaal niet te ver zijn.” Wel draaien er onder de hoede van Martha Bisschop twee vervolgcursussen. Freriks beseft dat de drie plaatselijke bridgeclubs kunnen gedijen bij het Sportieve Brein. “Pas nu heb ik contact met de bridgeclubs. Ze zouden ook vervolgcursussen kunnen gaan geven.” ■



## Martha Bisschop

Martha Bisschop, al 35 jaar bridge-docente, was aangenaam verrast door de hoge inzet van de gemeente Hoogeveen op bridge. “Ik vind Het Sportieve Brein een geweldig project.” Het oog viel op haar omdat zij enkele jaren geleden ook direct betrokken was bij het project Denken en Doen. Momenteel geeft zij in het kader van Het Sportieve Brein twee vervolgcursussen. “Er waren weinig afvallers na de begincursus. Het aantal deelnemers brachten we terug tot tweemaal twintig, want tweemaal 24 was te veel.”

## Bridgen in sportclubs

De gehouden starterscursussen besloegen twaalf lessen. Om de kosten te drukken, vond Freriks een verrassende oplossing. “Er zijn in Hoogeveen prachtige sportaccommodaties die 's middags leegstaan. We benaderden die sportclubs met de vraag mee te helpen. De eerste cursussen gaven we in de kantine van voetbalvereniging Hoogeveen, nu doen we de vervolgcursus bij tennisclub De Weide. De clubs moeten voor een vrijwilliger zorgen die telkens aanwezig is en mogen geen huur vragen. Dat is een opoffering, maar ze kunnen natuurlijk wel iets vragen voor de consumpties. Bij de voetbalclub bood iemand van de schoonmaakploeg zich aan als vrijwilliger. Die luisterde een paar keer goed en ging vervolgens spontaan mee

