



In woonzorglocaties van ZuidOostZorg in Drachten en Ureterp kunnen bewoners en buurtbewoners dit voorjaar maandelijks een uurtje dammen. Het bordspel moet zorgen voor een fitter brein, maar de momenten zijn vooral ook gezellig.

Hij wil mij steeds verslaan." Louwina de Wal (88) wijst naar Harry Mennema (57), die tegenover haar zit. Tussen hen in staat een dambord. De Wal speelt met oranje stenen, want zwart kan ze niet goed meer zien. „Komt ons potje in de krant? Dan moet ik wel winnen”, zegt ze. „Je had de vorige keer moeten komen. Toen heb ik twee keer gewonnen. Vandaag ben ik niet zo helder.”

De Wal doet mee aan de dammiddag, die wordt georganiseerd door Stichting Fitter Brein in samenwerking met ouderenzorgorganisaties ZuidOostZorg en Sûnenz. Mennema is vrijwilliger namens Damclub Oerterp-Drachten. Het is donderdagmiddag gezellig druk in het restaurant van de Rispinge in Drachten, een van de dertien woonzorglocaties van ZuidOostZorg. Naast De Wal en Mennema zitten nog drie andere tweetallen aan weerszijden van een dambord. Aan andere tafeltjes wordt Rummikub en Mens erger je niet! gespeeld. Een handjevol senioren laat de spelletjes voor wat ze zijn en drinkt thee. „We hebben ons genoeg geërgd voor vandaag”, zegt een

van de ouderen, wijzend naar het spel dat naar de hoek van de tafel is geschoven.

ZuidOostZorg, Sûnenz en Fitter Brein organiseren dit voorjaar op twee locaties maandelijks een damochtend of -middag. Naast de Rispinge wordt het dammen ook in De Lijte in Ureterp georganiseerd. Niet alleen bewoners van de locaties zijn welkom, ook voor bewoners uit de wijk staat er elke derde donderdag van de maand een dambord of een kop thee of koffie klaar.

Contact

„Iedereen heeft behoefte aan contact”, zegt Greetje van der Leest (54), coördinator Welzijn bij ZuidOostZorg. „Deze middagen maken de drempel om hier naar binnen te stappen lager, ook voor mensen uit de buurt. Het maakt het makkelijk om hier in het vervolg weer eens naar binnen te stappen voor een praatje of een activiteit. Dat is toch fantastisch?”

Susanne Horrevoets-Knoop (50), beweegmotivator van Sûnenz, valt

Ouderen in Drachten en Ureterp dammen voor een fitter brein

REPORTAGE OUDERENZORG

Leanne de Mumik



haar bij. „We zetten ons in om mensen gezond en vitaal ouder te laten worden. Dat doen we door gezonde voeding en beweging te stimuleren, maar ook ontmoeting speelt een belangrijke rol. De spelletjes maken het bovendien ook toegankelijk voor mensen die niet goed meer kunnen praten. Voor dammen heb je niet veel woorden nodig.”

Andries Luiten (84) speelt vandaag tegen Jannie Smilda (93). Luiten woont in de buurt. Sinds de eerste dammiddag in januari is hij elke maand in de Rispinge te vinden. „Ik ben eigenlijk niet zo'n spelletjesman, maar dammen vind ik nog wel leuk. Ik heb het vroeger van mijn opa geleerd.” Hij wijst de mensen aan andere tafeltjes aan van wie hij de vorige keren gewonnen heeft. „Ik kan het nog.”

Hersenen activeren

Het idee voor de dammomenten ontstond tijdens de organisatie van het Nationaal Kampioenschap dammen 2023, dat in Drachten plaatsvond. „We wilden wat leukers om het kampioenschap heen organiseren”, zegt Jan van Dijk (33), vrijwilliger bij Stichting Fitter Brein. Van Dijk is zowel penningmeester van het NK dammen als lid van Damclub Oerterp-Drachten. „We vinden het als vereniging ook belangrijk om naar buiten te treden”, legt hij uit. „Een vereniging is een ontmoetingsplek. Dan is het ook noodzakelijk om je in de maatschappij te laten zien, vind ik.”

Dammen is gezond om je hersenen te activeren, legt Van Dijk uit. „Maar het gaat natuurlijk niet alleen om het dammen, maar ook om de ontmoeting. Ouderen komen weer even van hun kamer of uit hun huis. Je bent even lekker bezig en staat in contact met anderen.”

Van Dijk hoopt in het najaar door te gaan met de dammomenten, en er dan ook scholen bij te betrekken. „Zo vaak komen jongeren niet in contact met ouderen. Het dammen kan een mooie manier zijn om dat contact op gang te brengen. Eerst lekker dammen, en wie weet waar de gesprekken dan heengaan.”

Luiten heeft intussen gewonnen van Smilda. Hij zal volgende maand 'zeker' weer komen. Of zijn brein er fitter door wordt? „Geen idee, ik vind het gewoon leuk om te dammen. En om te winnen.” De Wal staat op het punt haar potje te verliezen van Mennema. De vrijwilliger pakt een van de laatste oranje stenen van het bord. „Ho ho”, zegt De Wal. „Dit komt niet in de krant hoor.”

Fitter Brein

Stichting Fitter Brein is opgezet vanuit het Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) en is actief in de provincies Fryslân, Groningen,

Drenthe en Overijssel. De stichting zet zich in samenwerking met lokale vrijwilligers in om met het damspel bij te dragen aan fittere breinen. Daar-

naast stimuleert Fitter Brein gezonde beweging en zet de stichting zich in om verschillende generaties (weer) bij elkaar aan tafel te krijgen.

Louwina de Wal (88) damt tegen Harry Mennema (57) (foto rechts) op een van de maandelijkse dammiddagen van ZuidOostZorg. Sûnenz en Fitter Brein. Linksboven is Jannie Smilda (93) aan zet. Foto's: Jilmer Postma