



Uitnodiging



HANNN Fitter Brein op Friese bodem

Het damspel als laagdrempelige, veilige en rijke omgeving voor het stimuleren van mentale fitheid en sociale binding

Datum	Dinsdag 19 december 2023 van 10.00 tot 13.00 uur
Locatie	Van der Valk, Lavendelheide 4, 9202 PD Drachten (parkeren gratis)
Gasten	Partners en belangstellenden uit zorg, welzijn, sport en onderwijs

Programma

10:00 uur	Inloop en opening door presentator <i>Bert Dollekamp</i> (Fitter Brein)
10:30 uur	Fitter Brein in vogelvlucht - interactieve kennismaking
11:00 uur	Bloeizones - <i>Janneke Annema</i> (HANNN). Zij doet ook mee aan de
11:30 uur	Paneldiscussie met onder meer <i>Suzanne Horrevoets</i> van Leefstijl collectief Sûnenz, <i>Kim Assen</i> van Sportbedrijf Drachten en <i>Zainal Palmans</i> namens Fitter Brein
12:00 uur	Netwerklunch en afsluiting programma
13:00 uur	Voor wie kan en wil: zelf een potje dammen met enige uitleg én een kijkje bij een ronde van het Nederlands Kampioenschap!

Bij deze bent u van harte uitgenodigd om zich te oriënteren op de bruikbaarheid van het damspel voor het stimuleren van een actieve leefstijl binnen uw werkveld.

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar info@fitterbrein.nl. Graag even aangeven met hoeveel personen u komt en namens welke organisatie. Wij hopen u op 19 december te mogen ontvangen voor een verrassende, inspirerende en leuke dag!

Met vriendelijke groet,
Jan van Dijk
Coördinator Fitter Brein Friesland



Achtergrondinformatie

Meer gezonde jaren

Dat is het motto dat gezondheidskoepel Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) hanteert bij het (samen met organisaties) bouwen van een omgeving, die een gezonde leefstijl stimuleert voor alle inwoners van de noordelijke regio. Dat gaat over leefomgeving, schone lucht, verantwoorde voeding, voldoende beweging.

Maar ook je hersens gebruiken is goed voor een mens. Niet alleen in je werk, ook als ontspanning in je vrije tijd. Bijvoorbeeld met een potje dammen. Simpel te leren, mentaal uitdagend, interactief, sociaal, voor jong en oud, gendervrij, taalafhankelijk, goedkoop, gemakkelijk te organiseren. Zegt ook de bekende hoogleraar Neuropsychologie Erik Scherder, een enthousiast pleitbezorger van het spel.



Rijke Friese damhistorie

Tel uit je winst voor het project Fitter Brein, dat met een enthousiast team nu ruim drie jaar samen met lokale partners bezig is, om het spel via gezellige damontmoetingen een brede maatschappelijke toepassing te geven. Beoogde opbrengst: mentale fitheid en sociale binding, zijnde de twee pijlers van het project. Inmiddels is het project ook gestart in de Friese gemeentes Smallingerland en Opsterland. Het dammen in Friesland kent een rijke historie met bekende kampioenen als Jannes van der Wal en Harm Wiersma. Er is zelfs een eigen spelvorm 'Fries dammen' oftewel 'Oer Alles'. We kunnen dus gerust stellen dat het damspel deel uitmaakt van de Friese identiteit.

Bloeizones in Fryslân

Een 'Bloeizone' is een gebied met meer groen, meer betrokkenheid bij elkaar, waar je lekker kunt bewegen en ontspannen. Waar je makkelijk ergens kunt komen, op je fiets of gebracht door een goede buur. HANNN heeft de opdracht gekregen om in Fryslân samen met vele anderen het aantal Bloeizones te laten groeien. Deze 'Bloeizones' moeten passen bij de eigen identiteit van de provincie. Waar mogelijk wordt dan ook aangesloten bij en samengewerkt met inwonersinitiatieven, kennisinstellingen, het bedrijfsleven en de overheid. Zoals nu gebeurt in Opsterland en Smallingerland. Janneke Annema van HANNN vertelt ons meer over bloeizones en hoe zij de duurzame samenwerking met Fitter Brein voor zich ziet.

Paneldiscussie

Na de lezing is er gelegenheid tot verder praten over thema's als fysieke en mentale gezondheid, actieve levensstijl, inclusiviteit en van jongs af aan sporten. We doen dat in de vorm van een paneldiscussie, waarin enkele direct betrokken partners dilemma's, uitdagingen en kansen op samenwerking verkennen. Dat doen we aan de hand van de volgende stellingen:

1. Iedereen kan het wel een beetje dammen en dat maakt het een sociaal, inclusief en gendervrij spel voor jong en oud.
2. Het damspel is flexibel in te passen in vrijwel elke maatschappelijke en sociale context en is derhalve goed bruikbaar bij het inrichten van 'Bloeizones' in Fryslân.
3. Dammen is een uitermate geschikt spel voor kwetsbare mensen, zoals ouderen met (beginnende) dementie.
4. Om dammen te organiseren en begeleiden, hoef je zelf niet te kunnen dammen.
5. Het damspel beklijft pas in een specifieke omgeving (zorginstelling, wijkcentrum, sportclub, school etc.) als het structureel is ingebed en de regie bij de instelling zelf ligt.
6. Abe was een dammer.

Tenslotte

Bedenk tevoren of ter plekke wat je graag wilt weten of ervaren. Leg contacten, stel vragen en maak een vervolgafspraak. Een genoeglijke en vruchtbare (hernieuwde) kennismaking met het damspel gewenst!

Informatie over HANNN is te vinden op: www.hannn.eu

Ga voor alle informatie over Fitter Brein naar: www.fitterbrein.nl