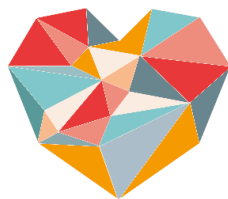




Speels Brein

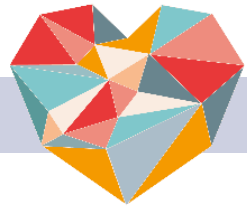


Dementia
in Cultural Mediation



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

De activiteit



Titel van de activiteit

De titel van de activiteit is: **'Speels Brein'**.

Tijdens deze activiteit zetten we het damspel in. Dammen wordt in Nederland gezien als cultureel erfgoed en iedereen heeft er op de een of andere manier wel ervaring mee. Men heeft het zelf vaak als kind gespeeld en ook in de volwassen jaren.

Dammen wordt aanbevolen voor senioren om hun geheugen te trainen en het brein zo lang mogelijk fit en gezond te houden.

Samenvatting

Bij 'Speels Brein' gaan de deelnemers dammen. De deelnemers hebben in het verleden vast en zeker gedamd. Het is namelijk een populair en makkelijk te spelen bordspel.

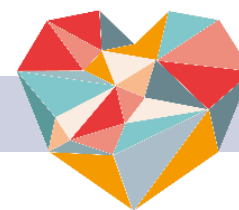
De activiteit begint met de geschiedenis van het damspel. Een korte video en enkele foto's van bekende en beroemde damspelers uit het verleden worden getoond.

Voor de deelnemers die het spel kennen en echt willen spelen, wordt een korte introductie van het spel en de regels gegeven naast enkele leuke trucs.

Voor degenen die wel willen spelen maar niet weten hoe, worden de regels uitgelegd en wordt het spel samen met een begeleider gespeeld. De nadruk ligt op het ophalen van herinneringen en gezelligheid.

Als deelnemers zich het spel herinneren en getriggerd zijn om het competitief te spelen, is dit natuurlijk mogelijk. Voor andere deelnemers kan het voldoende zijn om gewoon met de damschijven te spelen of naar de foto's te kijken.

Inhoud



Doelgroep

Deze activiteit is het meest geschikt voor mensen in een vroeg of midden stadium van de dementie. Maar natuurlijk kan iemand waarbij de dementie al meer impact heeft ook voor de gezelligheid aanschuiven.

Het is toegankelijk voor iemand met dementie die thuiswonend is maar ook voor iemand die reeds in een zorginstelling woont.

Het is wat minder geschikt voor iemand die slechtziend is maar met hulp is er veel mogelijk.

Doel

Het doel van deze activiteit is om de deelnemers (weer opnieuw) kennis laten maken met het damspel.

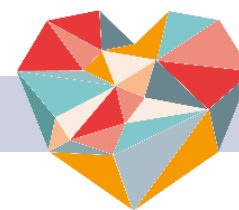
Als ze het vroeger hebben gespeeld, brengt het weer de nodige herinneringen op waarover gepraat kan worden. Hoe er vroeger werd gedamd en misschien zelfs nog met wie of waar. Daarnaast geeft het spelen van een dampartij ook ontspanning en brengt het gezelligheid met zich mee.

Partners

Afhankelijk van waar de activiteit wordt georganiseerd, zijn er extra partners of organisaties nodig. Over het algemeen is het belangrijk dat er wordt samengewerkt met de zorginstellingen waar mensen met dementie wonen en/of hun dag doorbrengen.

Ook is het goed om andere (sociale) organisaties of initiatieven te betrekken die dagopvang en/of activiteiten voor mensen met dementie verzorgen.

Praktisch



Locatie

‘Speels Brein’ is vooral een activiteit voor binnen en wordt georganiseerd bij een zorginstelling of een andere (sociale) organisatie die goed bereikbaar is en voldoet aan een aantal faciliteiten:

- De locatie moet plek hebben voor ongeveer 15 deelnemers.
- Er zijn ongeveer 7 kleine tafels nodig (voor 2 personen en een dambord) of 4 grote tafels (voor 4 personen en 2 damborden).
- Er is voldoende parkeergelegenheid.
- Het is toegankelijk voor mensen met een beperking en mensen die met een rollator lopen of in een rolstoel zitten.
- De ruimte moet beschikken over een scherm, een beamer en audioapparatuur.

Dag, tijd & tijdsduur

De activiteit kan in principe op elk moment en op verschillende locaties worden georganiseerd. Een vast moment op een terugkerende locatie kan echter wel fijn zijn. Denk bijvoorbeeld aan elke donderdagmiddag van 15:30 – 16:30 uur. De activiteit duurt ongeveer een uur.

Groepsgrootte

Een minimaal aantal van twee deelnemers is wenselijk. De maximale groepsgrootte is 15 personen maar dit kan ook afhangen van de aanwezige ruimte op de locatie.

Organisatie & begeleiding

Voor deze activiteit heb je 1 of 2 medewerkers of vrijwilligers nodig. Het makkelijkste is dat de begeleiders zelf ook enige ervaring met dammen hebben. Dit is echter niet noodzakelijk. Iedereen kan de basisregels snel worden uitgelegd en worden getraind om deze activiteit te begeleiden. Hiervoor is zelfs een online training beschikbaar die te vinden is op de website van de Fitter Brein organisatie.

Het is wenselijk dat er werknemers aanwezig zijn vanuit de zorginstelling om het welzijn van de deelnemers in de gaten te houden.

Materialen & faciliteiten

De volgende materialen zijn nodig:

- Een computer of laptop met HDMI-aansluiting.
- Een beamer om de presentatie, video's en foto's te laten zien.
- Audioapparatuur aangezien de video's geluid hebben.
- Er zijn 7 à 8 damborden nodig en 7 à 8 doosjes met damschijven.

Thee, koffie en iets lekkers wordt aangeboden. Elke deelnemer krijgt in ieder geval 1 consumptie maar een tweede moet geen probleem zijn.

Kosten

Er zijn geen kosten aan verbonden voor de deelnemers.

Badges

De begeleiders en vrijwilligers dragen een naamkaartje zodat de deelnemers deze namen niet hoeven te onthouden.

De deelnemers zelf hoeven dit niet te doen (mag wel).

Aandenken

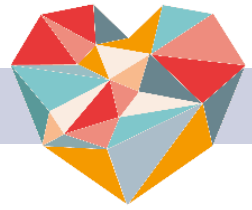
De deelnemers krijgen na de activiteit een eigen, magnetisch dambord als aandenken.

Op deze manier kan iemand het spel ook nog weer eens thuis spelen met familie en vrienden.

Na afloop

Tijdens de activiteit worden er foto's genomen (na toestemming te hebben gevraagd). Deze foto's worden gepubliceerd op de website van www.fitterbrein.nl en gedeeld via eventuele andere (social media) kanalen.

Vanuit de organisatie wordt na die tijd een leuk sfeerverslag van de activiteit gemaakt. Dit wordt gepubliceerd op de website van Fitter Brein en kan ook worden gedeeld met de betrokkenen partijen en overige (social media) kanalen.



Communicatie

Op verschillende manieren wordt de activiteit offline en online onder de aandacht gebracht. Daarbij wordt gebruik gemaakt van eenvoudige taal en foto's zodat alles gemakkelijk te begrijpen is.

Offline:

- Er wordt contact gezocht met een zorgorganisatie. Samen met deze zorgorganisatie worden mensen geënthousiasmeerd om deel te nemen aan de activiteit. Het voordeel hiervan is dat de doelgroep vaak reeds aanwezig is binnen de organisatie en dus makkelijk te bereiken.
- Er worden posters en flyers gemaakt om op te hangen of uit te delen binnen de organisatie en aan bezoekers.

Online:

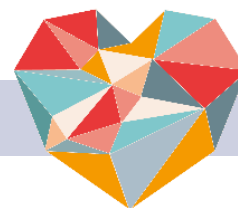
- Via social media (Facebook / Instagram / LinkedIn) wordt de activiteit gepromoot. Hierdoor worden er niet alleen deelnemers gevonden, maar wordt er ook contact gezocht met andere potentiële organisaties voor toekomstige momenten en samenwerkingen.

Ongeveer 3 weken van tevoren wordt gestart met het promoten van de activiteit en het werven van de deelnemers.

Registratie

Deelnemers kunnen zich aanmelden via de mail: info@fitterbrein.nl of bij de zorgorganisatie waar mee samen wordt gewerkt en waar de activiteit wordt georganiseerd.

Beschrijving & Programma



Vorbereiding

De organisatie (personen die de activiteit geven) en de locatiebeheerder (waar de activiteit plaatsvindt) zetten samen de zaal op.

De deelnemers zitten op een stoel aan een tafel. Op elke tafel heb je één of twee damborden (afhankelijk van een tafel voor twee of voor vier personen). De presentatie vindt plaats op een (beamer)scherm. De deelnemers zitten zo dat ze allemaal de presentatie en video kunnen zien.

Welkom

De deelnemers worden van harte welkom geheten. Ze worden allemaal gevraagd plaats te nemen in een stoel (of worden naar een stoel begeleid) in de zaalopstelling. Wanneer iedereen zit, kan de activiteit beginnen.

Koffie/thee en wat lekkers wordt aangeboden.

Introductie

De mensen die de activiteit geven en begeleiden, stellen zich kort voor (wie ze zijn, waarom ze dit doen) en vertellen ook waar de activiteit om draait: herinneringen ophalen, verhalen over dammen delen, nieuwe herinneringen maken, samen zijn, gezelligheid, leren dammen en wat informatie over hoe dammen het brein fit en gezond houdt.

Een suggestie voor een introductie kan zijn:

"Welkom iedereen. Het is fijn om jullie te zien en dat jullie vanmiddag aanwezig zijn bij de activiteit 'Speels Brein'. We geven u een kort overzicht van de geschiedenis van het damspel en gaan in op de verschillen tussen de huis-tuin-en-keuken regels en de officiële regels. Samen kijken we naar een korte maar mooie video van wijlen Jannes van der Wal, wereldkampioen dammen en waarschijnlijk iemand die u wel kent!

Hierna gaat u met elkaar en tegen elkaar het spel spelen. Als u geen zin heeft om daadwerkelijk het spel te spelen, geen probleem! Er is genoeg te praten en herinneringen op te halen en het is altijd leuk om gewoon de anderen te zien spelen. Ik weet zeker dat we samen een hele leuke en gezellige middag gaan hebben!"

Dit alles wordt met veel enthousiasme en energie gebracht. De toon en sfeer is 'warm' en 'gezellig'.

Programma

- Een korte video van Jannes van der Wal (5 minuten)
- Herinneringen ophalen over de video van Jannes van der Wal (5 minuten)
- Uitleg van de spelregels (5 minuten)
- Dammen (35 minuten)
- Afronding (10 minuten)

1. Video Jannes van der Wal + herinneringen ophalen

In de jaren zeventig en tachtig was hij een zeer bekende Nederlandse dammer die meerdere malen Nederlands en Internationaal kampioen werd.

Misschien hebben deelnemers Jannes van der Wal wel eens op TV gezien of hebben ze hem zelfs in het echt in actie gezien. Hoe was het dammen vroeger, wat vonden ze van Jannes van der Wal, speelden ze zelf ook dammen en tegen wie? Zijn er leuke verhalen te delen?

Een stukje video met beeld en geluid wordt getoond:

<https://www.youtube.com/watch?v=6mZVTtxvVDo>

De video is in het Nederlands. Mogelijke stukjes om te laten zien: 0:15 – 5:22 of 16:35 – 19:33 of 24:40 – 29:40.

2. Uitleg spelregels 'vroeger en nu' + interactie

Dammen wordt gespeeld door twee personen, aan tegenover elkaar liggende zijden van het bord. De ene speler heeft de donkere damschijven, de andere de lichte damschijven. De spelers spelen om beurten. Een speler mag een stuk van de tegenstander niet verplaatsen.

Alleen de donkere velden van het bord worden gebruikt. Een zet bestaat uit het diagonaal verplaatsen van een schijf naar een aangrenzend onbezet veld op het dambord. Als op het aangrenzende veld een schijf van de tegenstander staat, en het veld er direct achter is onbezet, kan de schijf geslagen worden (en uit het spel verwijderd) door er 'overheen te springen'.

Wanneer mogelijk, is slaan verplicht. De speler die geen schijven meer heeft, of die geen zet meer kan doen omdat hij geblokkeerd is, verliest het spel.

Wat te doen als er geen schijven worden geslagen? Het spel kan worden voortgezet (als dit niet goed uitkomt) of er wordt aangegeven dat de tegenstander de zet moet terugzetten en alsnog de schijf moet slaan door er overheen te springen (als dit wel goed uitkomt).

Geef de deelnemers voldoende ruimte om vragen te stellen over het spel. Zorg ervoor dat men het begrijpt en zo niet, ga dan bij ze zitten en leg rustig delen van de regels nogmaals uit en vraag ze naar hun eigen ervaringen en verhalen.

3. Dammen

Na de presentatie wordt er gedamd. De deelnemers zitten al tegenover een tegenstander. Ze kunnen nu zelf een potje gaan spelen. De begeleiders lopen rond om vragen te beantwoorden, tips geven of een praatje maken. De bedoeling is dat de sfeer gezellig is met ruimschoots de mogelijkheid om met elkaar te praten.

4. Afronding

Na het dammen wordt er afgesloten met de hele groep, deelnemers en begeleiders. De organisator kan nog wat opmerkingen en leuke anekdotes vertellen. Geeft nog wat laatste tips en sluit af met een paar woorden van dank en een terugblik op de activiteit.

Er wordt natuurlijk ook aan de deelnemers gevraagd hoe zij de activiteit hebben ervaren. Wat vonden ze leuk en wat voelden ze?

Ook overige betrokken partijen worden bedankt voor het mogelijk maken van deze activiteit.

Voordat de deelnemers vertrekken, ontvangen ze nog hun eigen damspel en eventueel wat folders van Fitter Brein.

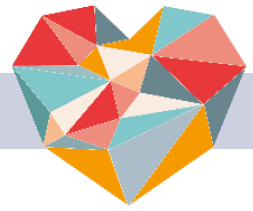
Evaluatie



De activiteit wordt grondig geëvalueerd met de personen die de activiteit gaven en alle overige betrokken partijen. Er wordt gelet op:

- Het programma: was er voldoende afwisseling, leuke inhoud, misschien zelfs een leereffect.
- Het spelen van een dampartij: was er voldoende tijd om te spelen, konden alle deelnemers het spel begrijpen en meedoen zoals verwacht.
- Communicatie: kwam de boodschap goed over, werd er duidelijk gecommuniceerd, was er ergens enige onduidelijkheid.
- Sfeer.
- (Leer)doelen.

Checklist, wanneer wat doen



Een maand voor de activiteit

- Aanstellen van de personen die de activiteit begeleiden en overige hulp.
- Afspraken maken met de zorgorganisatie over tijd en specifieke locatie en hulp bij het werven van deelnemers.
- Een zaal regelen en controleren of daar het benodigde materiaal (beamer, audio, scherm, tafels en stoelen) aanwezig is.

Twee weken voor de activiteit

- Contact zoeken met zorgorganisatie over hoe de aanmeldingen lopen (hoeveel deelnemers).
- Indien er de wens is om media te betrekken voor meer aandacht, deze aanschrijven en het maken van nieuwsberichten op diverse kanalen.
- Promotie verspreiden via social media.

De week voor de activiteit

- Het dammateriaal regelen: damborden, damschijven + eventueel een demonstratiebord.
- De presentatie (PowerPoint, o.i.d.) controleren.
- Promoten via social media + andere kanalen.

De dag voor de activiteit

- Het materiaal controleren: voldoende damborden + schijven, presentatie op USB / mail, laptop + accu gereed, fotocamera etc.
- Aandenkens (damborden / folders) klaarleggen.
- Reis goed plannen om ruim op tijd op de locatie te zijn.

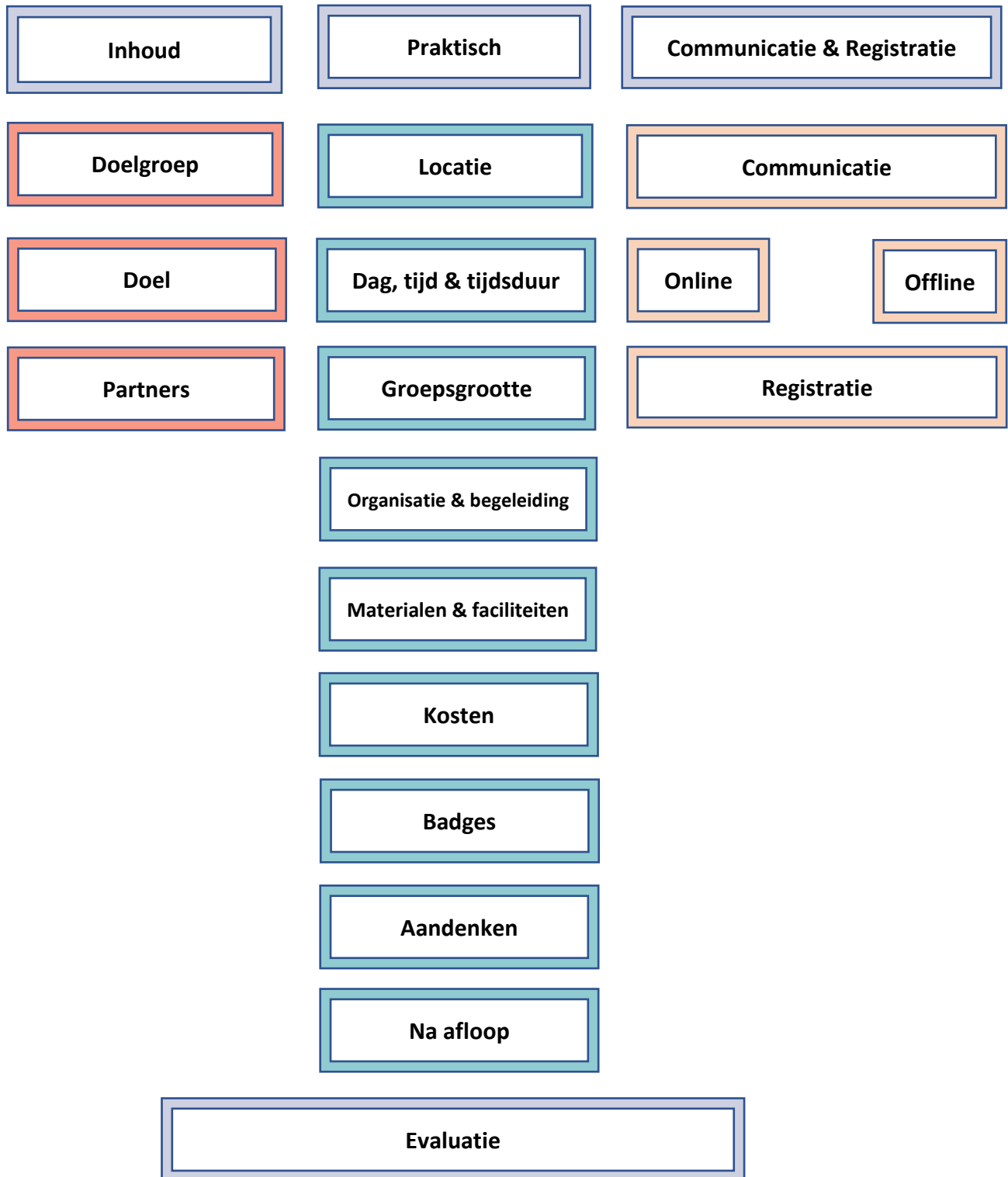
Dag van de activiteit

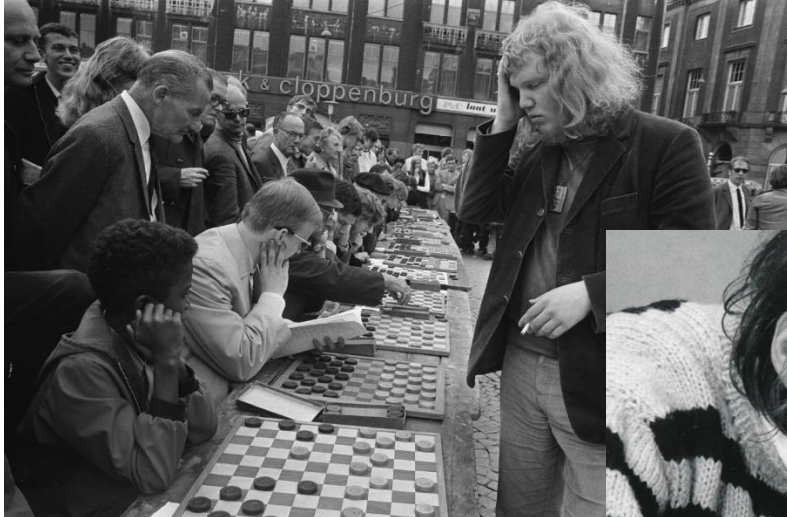
- 60 minuten voor aanvang van de activiteit aanwezig zijn.
- Alles installeren en controleren: video- en audio check.
- Tafels, damborden + schijven klaarzetten.

Corona

Corona kan problemen opleveren aangezien dit wel invloed heeft op de activiteit. Er zijn richtlijnen om verantwoord te dammen van de KNDB / NOC*NSF. Deze richtlijnen worden dan toegepast.

Aandachtspunten





Bron: Nationaal archief / NOS / Dvhn

SLUIT BIJ ONS AAN!

**SCHOLEN
BEDRIJVEN
(ZORG)ORGANISATIES**

FITTERBREIN.NL | HANN.NL | MEERGEZONDEJAREN.NL

**TRAIN
YOUR
BRAIN**



Fitter Brein

POWERED BY



hannn.eu

MEER
GEZONDE
JAREN



provincie
 groningen