



▲ Bridge bijeenkomst voor ouderen bij bridge vereniging: Het Schouwspel. © DCI Media

Met een potje bridge de eenzaamheid te lijf: denksport beschermt het brein én verbindt

EINDHOVEN - Eenzaamheid en een gebrek aan sociaal contact komen vaak voor onder ouderen. De Nederlandse Bridge Bond ziet daar een rol weggelegd voor dit bekende kaartspel. District Zuidoost-Brabant hoopt ouderen dan ook te enthousiasmeren voor bridge.

Sophie Noordhoek 01-05-25, 11:00 Bron: ED



Om die reden organiseert het district gratis bridgeclinics in en rond Eindhoven. Tijdens een clinic leren ouderen in een tijdsbestek van twee tot drie uur de denksport kennen. Bij interesse kunnen ze na de clinic leren bridgen en zich aansluiten bij een bridgevereniging.

Zuidoost-Brabant kent verschillende bridgeverenigingen. Sommige zijn groter dan andere, maar er is een breed aanbod voor bridgers. Jan-Willem Slofstra is actief bij bridgeclub Het Schouwspel in Eindhoven. „De combinatie van het spel en een prettige manier om contact te hebben”, vindt hij.

Hij is na zijn pensioen begonnen met bridgen. „Om na het werken mijn verstand te blijven gebruiken”, vertelt Slofstra lachend. En dat blijkt serieuze effecten te hebben. Bridgen heeft niet alleen positieve sociale effecten, maar is ook goed voor het brein.

Het beoefenen van een denksport beschermt je brein vier jaar langer tegen dementie, vertelt prof. dr. Erik Schelder in een [interview met de Nederlandse Bridge Bond](#). Hij legt uit dat het belangrijk is om het brein uit te dagen om dit te bereiken. De denksporten bridge en schaken zijn hier onder andere erg geschikt voor.

Leuke manier om het leven te vullen

Onder ouderen zijn er grote verschillen, vertelt Wim Kemps, bestuurslid bij de bridgebond in het district Zuidoost-Brabant. „Sommigen staan vol in het leven en anderen kwijnen langzaam weg”, zegt Kemps. Bridgen is volgens hem een leuke manier om het leven in te vullen. Het spel kun je nou eenmaal niet in je eentje spelen.

Hettie Peeters is ook lid van bridgeclub Het Schouwspel en speelt het spel al veertig jaar. Ze is ermee begonnen omdat ze op zoek was naar een nieuwe hobby die ze in de avond kon beoefenen. Destijds is ze door iemand gevraagd die op zoek was naar een bridgepartner, en zo is ze begonnen en niet meer gestopt. „Ik wil het graag goed doen”, vertelt Peeters, over het spel. Dat vindt ze ook een van de leuke dingen aan het denkspel: dat ze zichzelf kan uitdagen.

De clinics worden gegeven in Valkenswaard, Eindhoven, Veldhoven, Someren, Geldrop en Deurne. Meer informatie over de clinics en de mogelijkheid om aan te melden is te vinden op de [website](#) van de Nederlandse Bridge Bond district Zuidoost-Brabant.