

'Je kunt de teloorgang van je hersenen tegengaan door ze flink aan het werk te zetten. Daar is bridge een prachtspel voor, want het houdt je ook bezig als je allang weer thuis bent.

Deelnemster (63)



Samen actief. Deelname aan **BridgeFit** leidt niet alleen tot het leren spelen van het kaartspel bridge, maar draagt ook bij aan een actiever leven. De meeste mensen vinden het leuker om samen met anderen iets te doen dan alleen.

Gedurende de periode waarin **BridgeFit** loopt, ontstaan dan ook tal van initiatieven en dit wordt gestimuleerd. Bridge is de enige denksport die een teamsport is en dat merk je.



Tijd en geld Wekelijks neemt **BridgeFit** een dagdeel (ochtend of middag) in beslag.

's Zomers is er doorgaans een pauze. De eigen inanciële bijdrage kan per plaats variëren.

BridgeFit!

**HIER KOMT DE INFORMATIE
VAN DE ORGANISATOR**

**(Waar, Wanneer, Aanmelden
etc.)**



BridgeFit

Doe mee!

Zin om nieuwe mensen te leren kennen?

En tegelijkertijd de hersenen flink te trainen? Doe mee met **BridgeFit**. Spelenderwijs leren bridgen met leeftijdsgenoten in je eigen gemeente!





BridgeFit: de slimste manier voor een actief en sociaal leven

Via dit project heb ik twintig dorpsgenoten leren kennen die ik voorheen niet kende. Met een aantal van hen klikt het zo goed dat we binnenkort ook andere activiteiten gaan ondernemen.

Deelnemer (58)




Fitness for the mind. Bridge is een fascinerend kaartspel waarbij de hersenen flink aan het werk worden gezet. Ook is het een zeer sociale denksport. Voor een robbertje bridge zijn 4 personen nodig. Je speelt het spel met een 'partner' en elk spel duurt ongeveer acht minuten. Omdat je steeds tegen andere paren speelt, ontmoet je al kaartend veel verschillende mensen. Het gaat erom het spel te winnen door zoveel mogelijk slagen te maken. Hoe je die kunt maken en hoe je zoveel mogelijk punten kunt behalen, leer je tijdens BridgeFit.

Iedereen kan het. Wereldwijd spelen ongeveer honderd miljoen mensen bridge. Alleen Nederland telt al 400.000 bridgers. Omdat de spelregels in alle landen hetzelfde zijn, kun je het overal spelen.

Nieuw initiatief. Er zijn van die momenten in het leven dat de behoefte aan contact met anderen groot is. BridgeFit speelt daarop in door mensen spelenderwijs te leren bridgen, terwijl ze tegelijkertijd nieuwe contacten kunnen leggen met plaatsgenoten. BridgeFit is een nieuw initiatief dat steeds meer gemeenten in Nederland oppakken.

Meteen aan de slag. Hoe ziet BridgeFit eruit? Mensen krijgen in kleine groepjes in Startersbridge. Via die methode leer je het spel vooral door het te doen. Niks urenlange theorie: kaarten op tafel en aan de slag. In de praktijk blijkt dat iedereen het kan leren. Hoe vaker je het doet, hoe leuker je het vindt en hoe beter je wordt.



'Lichamelijk kan ik niet zoveel meer, maar bridgen gaat nog prima. Dan ben ik toch even een paar uur de deur uit en onder de mensen.'

Deelnemer (69)



Het clubgevoel. Maar het gaat bij BridgeFit niet alleen om het onder de knie krijgen van het bridgespel. Minstens zo belangrijk is het leren kennen van andere deelnemers, waardoor er gaandeweg een clubgevoel ontstaat. Want mensen die elkaar beter leren kennen, gaan het kaartspel leuker vinden, willen hun spelmiddag of -ochtend niet meer missen en ontdekken al doende vaak andere overeenkomstige interesses. En van het een komt het ander.