stichting
CONATUM

PROJECTPLAN

Aanpak eenzaamheid

bij ouderen

Stichting Conatum
Soesterbergsestraat 111-214
3768 MA Soest
Telefoon 033-2458844
Mobiel 06-85495780/06-53116254
e-Mail info@stichtingconatum.nl
www www.stichtingconatum.nl
KvK 32121613

Algemeen Nut Beogende Instelling
ANBI

facebook
Instagram
YouTube

stichting
CONATUM

Beter door denken

Wilt u dat uw kind beter op school gaat presteren?
Wilt u zich beter concentreren?
Wilt u uw cognitieve functies verbeteren?

Zo ja, dan bent u bij Stichting Conatum aan het juiste adres! Conatum heeft geen winstoogmerk maar wel duidelijke doelstellingen die gerealiseerd worden met diverse projecten voor schoolgaande jeugd, senioren, gehandicapten en mensen met niet-aangeboren-hersenletsel.

Onze missie (*beter door denken)* voeren we vooral uit met dammen en schaken omdat men daarbij veel cognitieve functies gebruikt. Onze vrijwilligers zijn enthousiaste ambassadeurs. Steeds meer krijgen we medestanders.
Waarschijnlijk omdat we helaas de tijd mee hebben:
- er wordt steeds minder gedacht
- mensen kunnen zich steeds minder concentreren
- de mensen met nah nemen toe
- idem de mensen met psychische en psychiatrische ziektes
- Alzheimer wordt een serieuze volksziekte
- de eenzaamheid breidt zich meer en meer uit

Daardoor voorzien wij in een behoefte waarin we voorzien met projecten richting onze doelgroepen:
jeugd, bejaarden, mensen met nah en mensen met een lichamelijke en psychische beperking. De jeugd gaat beter concentreren en presteren op school, de cognitieve functies verbeteren bij de andere doelgroepen. Bovendien worden de sociale contacten vergroot en verdrijft voor een deel de eenzaamheid.

Conatum is gericht op:
- verhogen van de leerprestaties
- verbeteren cognitieve functies
- preventie tegen Alzheimer en vertraging van het proces
- vermindering eenzaamheid
- promotie van denksport en dammen/schaken in het bijzonder
- dammen/schaken als vak op de basisschool.

Dit alles doen we met een team van enthousiaste en gepassioneerde docenten en presentatoren.

Onze slogan zegt veel: **BETER DOOR DENKEN**. U wordt beter door te denken en het is goed om door te denken.

stichting
CONATUM

Conatum en ouderen

Een fit brein is van wezenlijk belang Om je brein fit te krijgen en te houden is het nodig om je brein te gebruiken en zelfs te stimuleren. Stichting Conatum is hierin sinds 2007 gspcialiseerd. Conatum heeft geen winstoogmerk maar wel duidelijke doelstellingen die gerealiseerd worden met diverse projecten voor schoolgaande jeugd, senioren, gehandicapten en mensen met niet-aangeboren-hersenletsel.

Onze missie (*beter door denken)* voeren we vooral uit met dammen en schaken
Om de hersenen te trainen en extra te stimuleren heeft Conatum ook het zogenaamde Hersenfitness ontwikkeld. Het is een unieke methode en een sociale aktiviteit die iedere week en gestructureerd plaatsvind. Iedere week wordt een andere hersenfunctie getraind. De deelnemers krijgen bruikbare tips en oefenen op en leuke en gezellige manier. De reacties zijn zeer positief.

Wat houdt dit project in?

De komende jaren neemt het aantal ouderen rap toe. Volgens de CBS Bevolkingsprognose zal het aantal 65-plussers hard toenemen: waren er in 2012 nog 2,7 miljoen 65-plussers, in 2041 zullen dat er 4,7 miljoen zijn. Tot 2060 blijft het aantal schommelen rond 4,7 miljoen. De komende jaren zal vooral het aandeel 65-79-jarigen op de totale bevolking sterk stijgen. Vanaf 2025 neemt ook de groep 80-plussers sterk toe (de dubbele vergrijzing). In 2040, het hoogtepunt van het aantal 65-plussers, is naar schatting 26 procent van de bevolking 65-plusser, waarvan een derde ouder is dan 80 jaar. In 2012 waren er 686227 mensen van 80 jaar of ouder, in 2040 zijn dat er 1.554.742.

In het algemeen neemt eenzaamheid toe met het ouder worden. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid (minder contact hebben met mensen dan je wenst). Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam (het missen van een hechte intieme band met één of meerdere personen) voelt, neemt pas toe vanaf 75 jaar. Na de leeftijd van ongeveer 75 jaar is de kans op eenzaamheid groter bij een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen zoals het overlijden van de partner en het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid door verminderd functioneren (VenZinfo). In 2016 was meer dan 40% van de 65 – 74-jarigen, meer dan 50% van de 75 - 84-jarigen, en meer dan 60% van de 85-plussers eenzaam. (Ernstige) eenzaamheid komt meer voor onder niet-westerse allochtone Nederlanders (64%) dan onder westerse allochtonen (51%) en autochtone Nederlanders (39%).

Werk aan de winkel dus. Conatum wil het groeiende probleem van eenzaamheid bij ouderen aanpakken door met ouderen te gaan dammen en schaken. **Dammen en schaken zijn bij uitstek spellen die zeer geschikt zijn om elkaar te ontmoeten.** Ook is het erg gezellig om het in een groep te doen. Dammen en schaken blijven al duizenden jaren boeien en kun je tot op zeer hoge leeftijd beoefenen.

Bijkomend voordeel is dat je het brein activeert en uitdaagt. Hierdoor wordt het brein fit gehouden en houdt het je je jonger. Regelmatig en serieus dammen of schaken werkt zelfs preventief tegen Alzheimer! Professor Eric Scherder heeft concreet aangegven dat dammen het Alzheimerproces met 4 a 5 jaar vertraagd.

stichting
CONATUM

Hoe gaan we de eenzaamheid bij ouderen aanpakken?
We gaan eerst de samenwerking zoeken met de landelijke schaak- en dambonden alsmede de dam- en schaakverenigingen in Nederland. We hebben al contact gehad en de eerste reacties zijn zeer positief.
Ook hebben we twee pilots gedaan met ouderen. Ook hier zijn de reacties positief. Men vindt dammen en schaken leuk en het lukt om mensen bij elkaar te brengen. Met name de combinatie jonge mensen met oudere mensen werkt heel goed.

De aanpak in volgorde:

- samenwerking landelijke dam- en schaakbond
- alle dam- en schaakverenigingen worden uitgenodigd om mee te doen met deze actie
- een vereniging die meedoet, krijgt 5 borden met damschijven en schaakstukken
- een medewerker van Conatum bezoekt iedere vereniging en geeft een workshop ter motivatie en toerusting
- twee mensen van de betreffende vereniging gaan de centra voor ouderen bezoeken
- voorafgaan krijgt het centrum een brief met motivatie
- op frequente basis gaat er gedamd en geschaakt worden
- ook kunnen mensen thuis bezocht worden
- daarnaast worden lessen aangeboden
- ook kunnen ouderen gaan meespelen met de competitie van de vereniging
- we hebben al meegemaakt dat er speciale toernooien voor ouderen worden georganiseerd,

Dit project is landelijk gericht. Hierbij zullen we samenwerken met de diverse dam- en schaakverenigingen in Nederland. Ook zal er samengewerkt worden met de landelijke dam- en schaakbond, alsmede de provinciale bonden.

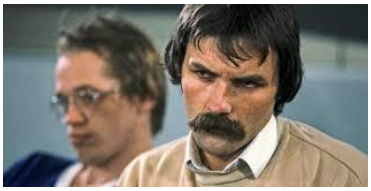
Koninklijke Nederlandse Dambond

Koninklijke Nederlandse Schaakbond
een meesterlijke sport

stichting
CONATUM

Waarom dammen & schaken?

Kort samengevat: met dammen en schaken gebruik je heel veel cognivitieve functie en stimulieer je de hersenen optimaal. Een andere reden is dat wij uit de denksportwereld komen en er veel affiniteit mee hebben. Zelfs de meest succesvolste Nederlandse dammer en legende Harm Wiersma zit in ons bestuur.



Voordelen dammen en schaken:

+ Leuk en gezellig

+ Sociale contact

+ Preventief tegen alzheimer en dementie

+ Vertraging van het dementeringsproces met 5 jaar

+ Verbetering van de concentratie en geheugen

+ Cognitieve processen verbeteren

+ Beslissingsvaardigheid verbetert

+ Analytisch vermogen wordt beter

+ Voorstellings vermogen wordt ook beter

+ Prestaties verbeteren bijv op school en het werk

Waarom dit project?

1. We voorzien in een behoefte
2. We doen iets maatschappelijks goeds
3. Een prima dagbesteding voor ouderen.
4. Stimulering voor een fit brein.
5. Preventief tegen Alzheimer en vertraging van het dementeringsproces.

stichting
CONATUM

Doelgroepen

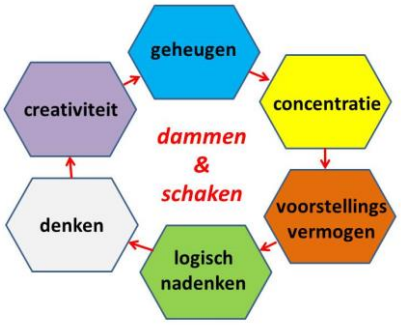
1.Senioren die in een wooncenrrum wonen
2.Senioren die thuis wonen

Hersen fitness

Aanbod

a. dam- en schaaklessen speciaal voor ouderen
b. dammen en schaken met ouderen
c. schaak- of damtoernooien en wekelijkse competitie
d. hersenfitness voor senioren

Ook wordt er coaching en begeleiding aangeboden.



Lokatie

Rode Kruisgebouw aam de Burgemeesterstraat 6 te Baarn. Ook bieden we onze aktiviteiten in bibliotheken en in wooncentra aan. Ook gaan we naar mensen thuis. Conatum werkt samen met een groot aantal dam- en schaakclubs/ Ook daar kunnen senioren op de clubavond spelen en les krijgen.

stichting
CONATUM

Begroting

Uitgangspunten:
1) In 2021 willen we dit project starten.
2) de grootste investering is de aanschaf van dam- en schaakborden
3) in samenwerking met de KNSB en KNDB zullen de diverse dam- en schaakverenigingen gevraagd om in te tekenen voor 5 borden per woon- of verpleegcentrum
4) de medewerking van deze club is essentieel, w gaan niet borden verspreiden zonder dat er mensen van de betreffende club naar een centrum gaan
5) we schatten in dat 20% van de clubs gaat intekenen omdat we het voor het eerste jaar voorzichtig inschatten. We rekenen dus met 20% van de 2500 woon- en verpleegcentra, dat zijn in totaal 500 centra a 5 borden= 2500 borden.
6) een belangrijk deel van de aanpak is dat medewerkers naar de clubs gaan om ze te motiveren en toe te rusten door middel van een presentatie/workshop.

	2021
Kosten	
Aanschaf 2500 borden incl stukken/schijven a € 15	€ 37.500
Verzendkosten 500 pakketten a € 7	€ 3.500
Reiskosten tbv workshops clubs	€ 5.000
Onkostenvergoeding docenten	€ 4.000
Marketing- en verkoopkosten	€ 2.000
Kantoorkosten	€ 500
Algemene kosten	€ 600
Accountantskosten	€ 800
Onvoorzien	€ 1.000
1-malige kosten	
Kopen beamer	€ 200
Totaal per jaar	€ 55.100

Algemeen Nut Beogende Instelling
ANBI

Soest, 10 januari 2020
Evert Davelaar en Jan van de Veen
Dagelijks bestuur Stichting Conatum