

Z kartami do ludzi

W brydża nauczyłem się grać na studiach i nie ukrywam, że z powodu kart zarwałem wiele nocy. W latach 70. była to jedna z niewielu rozrywek w akademikach. Dziś okazuje się, że brydż może spełniać ważną funkcję w profilaktyce starzenia się i chorób związanych z wiekiem senioralnym, w tym choroby Alzheimera. Zapewnia o tym w rozmowie poniżej autor programu Brydż 60+, wpisującego się w promowaną i wdrażaną przez Unię Europejską strategię Life Long Learning oraz Active Aging. W największym skrócie chodzi o to, by przez całe życie starać się uczyć, rozwijać swoje zdolności poznawcze i żyć aktywnie.

Ktoś powie, że siedzenie kilka godzin przy karcianym stoliku trudno nazwać taką aktywnością. Nie zapominajmy jednak, że brydż to znakomita gimnastyka naszego umysłu, co jest równie ważne jak codzienna porcja ruchu aplikowana naszemu ciału. Dobra wiadomość jest taka, że w brydża może grać każdy i nawet po sześćdziestce można się tego nauczyć. Popularyzacji tej formy



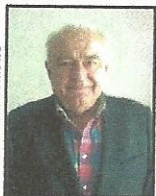
Rys. Piotr Rajczyk

aktywności intelektualnej służy właśnie wspomniany program, który stwarza osobom starszym nie tylko możliwość grania w brydża, ale także wyjścia z niszczącej samotności.

Szlemik dla seniora

Rozmowa z MARKIEM MAŁYSEM, członkiem Zarządu Głównego Polskiego Związku Brydża Sportowego

Fot. archiwum domowe



– Skąd pomysł na program Brydż 60+?

– Badania naukowe potwierdzają, że brydż opóźnia lub nawet wyklucza demencję u ludzi starszych.

dłem więc do wniosku, że należy stworzyć ośrodki, w których ludzie starsi mogą nauczyć się gry w brydża, a później regularnie się spotykać. Z założenia takie grupy miałyby możliwość wspólnego korzystania także z innych form aktywności.

– Pomysł wypalił?

– W nieco ponad rok udało się stworzyć 115 takich ośrodków w kraju, od świetlik wiejskich po osiedlowe domy kultury w wielkich miastach. Ich mapę można znaleźć na stronie www.bridge-60plus.eu. Program realizowany jest przez Polski Związek Brydża Sportowego i wspierany finansowo przez Fundację PZU.

Album aktywnych

Dziś ostatnie już zdjęcie kandydujące do wygrania jedenastej edycji naszego konkursu fotograficznego. Cały czas czekamy na kolejne fotki pokazujące, jak dbacie o swoją formę fizyczną. Przysyłajcie je na adres: a.marciniak@angora.com.pl z zaznaczeniem w tytule wiadomości „Album aktywnych”. Prosimy też o krótki opis zdjęcia i podawanie danych kontaktowych – adresu i numeru telefonu.



Jestem trenerem zdrowego stylu życia, pomagam ludziom zmienić swoje nawyki żywieniowe i sportowe, uprawiam głównie sporty siłowe i sporadycznie biegi górskie. Ćwiczę od 11 lat. Radosław Podruczny (l. 33) z Wrocławia

Joga w kulturze przekazu wiz



Ludzie, którzy je publikować innych do pral uzyskują ten efekt – wi spektakularne wyczyny pień ich kontroli nad podjęło systematyczną Jednak jest także drug

Joga przede wszyze rozwoju świadomość zwiększamy naszą uw ność koncentracji i wy Ćwiczenia fizyczne służ mania ciała fizycznego gotowania go do medy woju świadomości nie na zdjęciu. Proste óv zdrowiu też są na ogó Dlatego na zdjęciach często możemy zobac: takulane asany. Niesi! wdzając taki przekaz, uti plikowane pozycje z „c ścieżce jogi. Stają się nym celem praktyki i v biorcach pragnienie d terom zdjęć. Zdarza s oni do ćwiczeń jogi pc cyjną – pragną robić ci cej trudnych pozycji ni gnący bez końca porr posiadania. Takie nadi „chciwe” podejście do kontuzjom – dzieje się i korzystywane jest instr wiecznie nienasycone muje odmienną postaw pragnień i uspokojeni pierwszą zasadą jest Postawa ta prowadzi i szczęścia, podczas c za pragnieniami przync

Zdjęcia pięknych lud: zycjach z założenia rr jednak w wielu przypadl wrotny do zamierzone: sprawne fizycznie lub z i wotnymi po ich obejrzer dąż do wniosku, że to n dla nich, że nigdy nie bę nać takich pozycji. Wob próbują ćwiczyć, choć potrzebują tego najbard

RADE

Radek Rychlik to p sce nauczyciel, badi: zator dynamicznych jogi. Od 13 lat pracu jem i optymalizacją niających zdrowie i chofizyczną. W swo mądrość tradycji W: gnięciami współczes

– Ile osób zgłosiło się do programu?

– Mamy już niemal dwa tysiące. Część z nich umiała już grać, inni dopiero poznawali zasady i tajniki. Początkujący dostawali od PZBS podręcznik „Elementarz brydża”. Nasze ośrodki zostały wyposażone, dzięki wsparciu sponsorów, w zestawy kart do gry i inne potrzebne akcesoria. Program, dzięki jego efektom prozdrowotnym i społecznym, został wysoko oceniony przez władze europejskiego brydża i będzie wprowadzany w wielu krajach naszego kontynentu. Gra w brydża jest po prostu ze wszech miar korzystna nie tylko dla osób starszych.

– Nie wszystkim jednak karty dobrze się kojarzą.

– Niesłusznie. Zaletą brydża porównawczego, a taką formę uprawiamy w ośrodkach i taką grę organizuje PZBS, jest gimnastyka umysłu oraz rywalizacja bez względu na ograniczenia fizyczne. Zmusza do logicznego myślenia i formułowania strategii. To właściwie pojedynki umysłów, a nie tylko karciane zmagania. Uczestnictwo w naszym programie zapewnia osobom starszym regularny trening umysłu i stwarza okazję do kontaktów z innymi ludźmi z lokalnych społeczności, nie tylko zresztą przy brydżowym stoliku. Wspomniane zalety chcemy naukowo potwierdzić w badaniach realizowanych wspólnie z UMK w Toruniu.

– W brydża nie da się grać samemu. Czy znalezienie partnera nie jest problemem?

– W grupie kilkunastu czy kilkudziesięciu osób w podobnym wieku zawsze znajdziemy kogoś, z kim możemy zagrać. Takie dobieranie się w pary działa na uczestników mobilizująco, bo w brydżu trzeba starać się nie tylko dla siebie, ale i partnera.

– Naprawdę każdy może nauczyć się skomplikowanych zasad licytacji i tajników rozgrywki?

– Oczywiście. Grać może każdy, niezależnie od wieku i zdrowotnych ograniczeń. Przypomnę, że najstarszy mistrz świata zdobył tytuł w wieku 89 lat.